



Transtornos Emocionais  
**DEPRESSÃO**

Altierrez dos Santos

## Este curso

irá mapear e refletir sobre os principais transtornos emocionais que podem ser identificados em crianças, jovens e adultos, para melhorar a identificação, acompanhamento e superação.



# Transtornos emocionais

são uma realidade presente na sociedade de modo generalizado. São psicopatologias que afetam direta e profundamente a saúde mental das pessoas, **paralisando e causando prejuízos variados a elas, às suas famílias e comunidades.**



## Os transtornos emocionais

afetam o humor, raciocínio, comportamentos, atitudes e a forma de perceber a vida e o seu sentido.

Mas ainda há muito

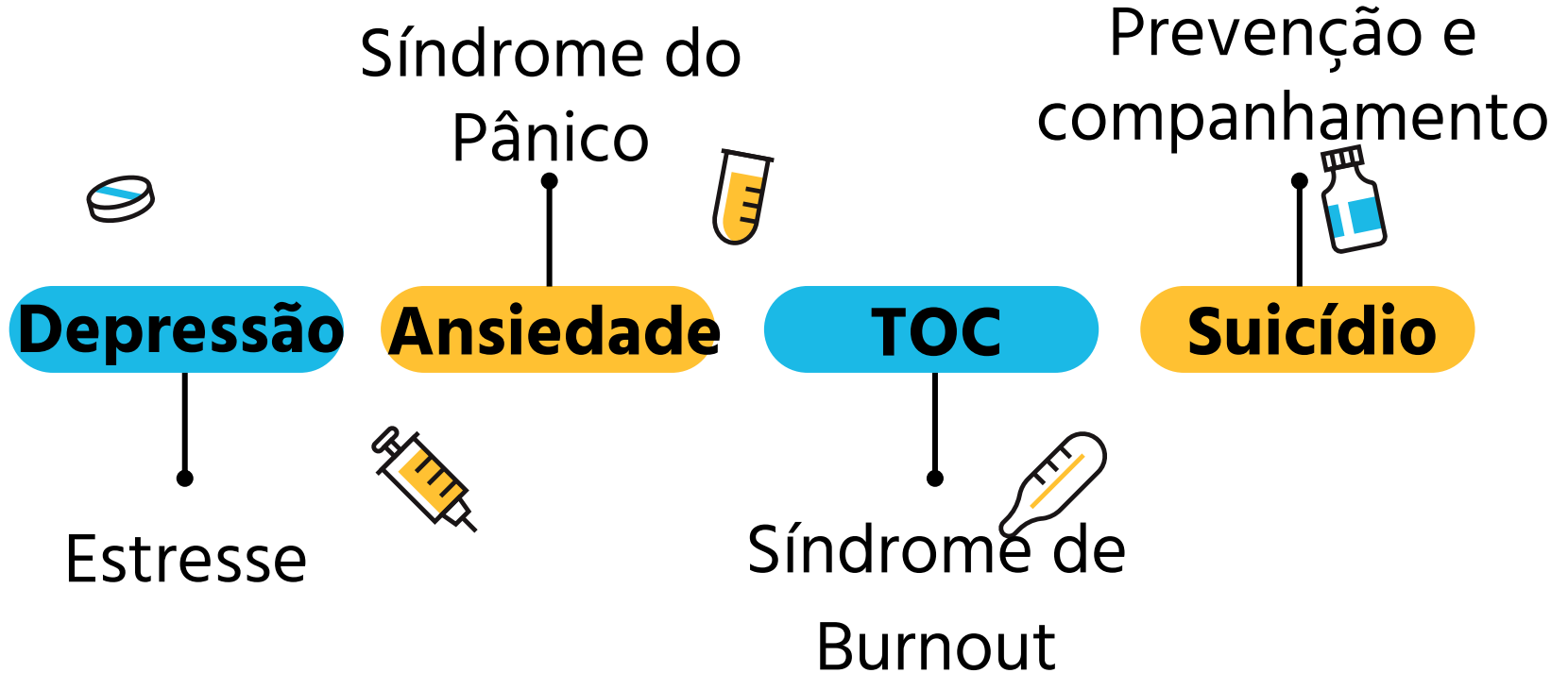
**preconceito e**

**desconhecimento**

sobre esta **realidade.**



# Temas deste curso



1. O que é a



**DEPRESSÃO**

# Doença incapacitante que pode levar ao suicídio

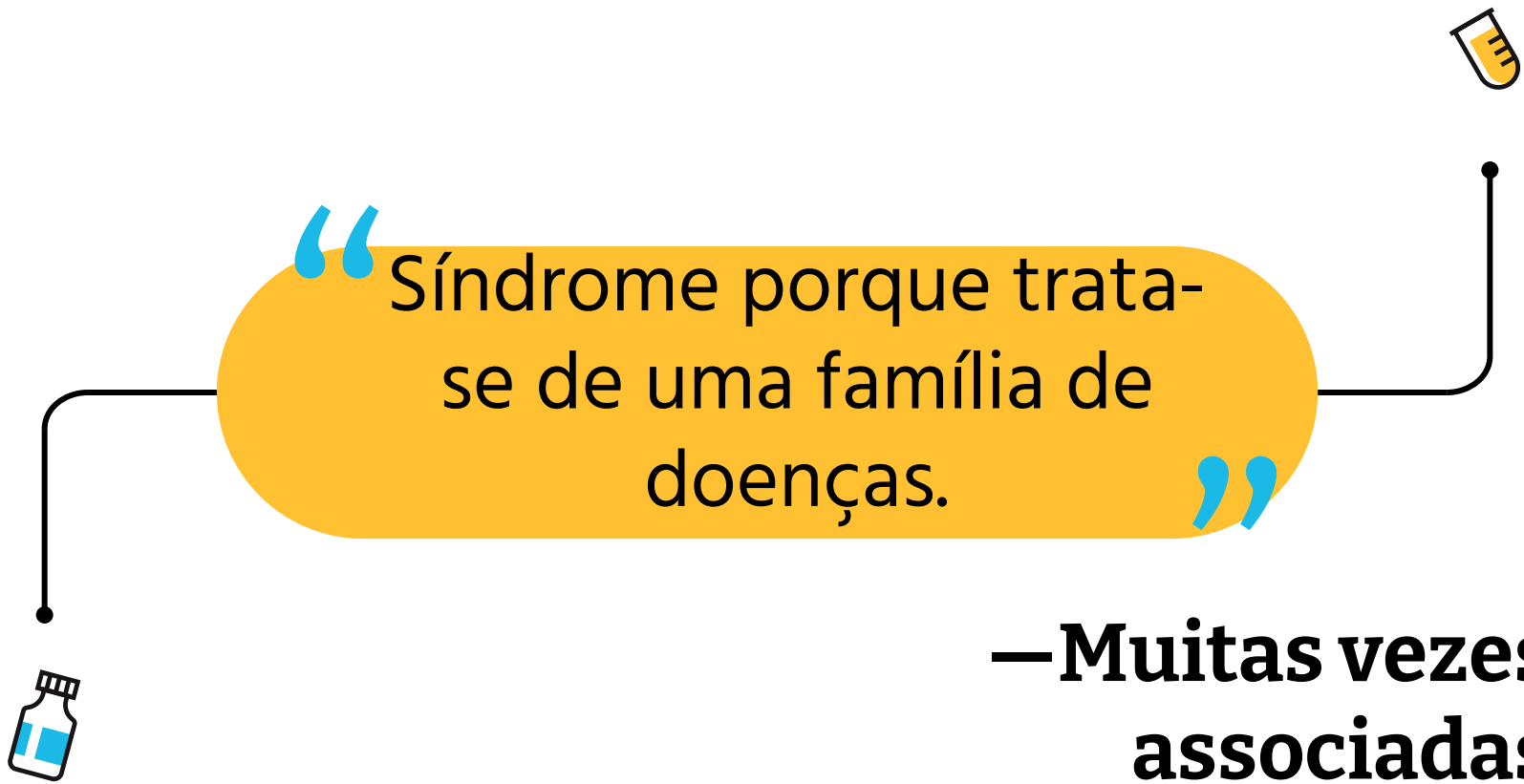


# Síndrome psiquiátrica crônica

que produz oscilações de humor caracterizadas por perda de interesse, ausência de ânimo e tristeza profunda. Ela não é “apenas” tristeza, melancolia, ansiedade, mas contém tudo isso.







“ Síndrome porque trata-se de uma família de doenças. ”

**–Muitas vezes associadas**

# Uma enfermidade complexa



Embora disparada por questões externas ou internas, entende-se que um dos elementos que favorece ou ocasiona a depressão é o desequilíbrio dos chamados **neurotransmissores**, que têm a função de estabelecer conexões entre os neurônios...





# Neurotransmissores

**Substâncias químicas responsáveis  
pelas conexões entre os  
neurônios...**

# Os neurotransmissores

Possuem este nome porque transmitem sinais nervosos aos seus receptores correspondentes no cérebro. Os antidepressivos atuam influenciando esses **neurotransmissores**, cujos principais são:



# Serotonina

É o **neurotransmissor** cujo papel é regular o humor, o apetite, o sono, a memória, o comportamento social e o desejo sexual;



# Norepinefrina

influencia a atenção e a função motora,  
regula a pressão arterial e a frequência  
cardíaca diante do estresse;



# Dopamina

É responsável pela tomada de decisões, motivação, excitação e sinalização de prazer e recompensa.



# Diferença entre tristeza e depressão



## Tristeza

ocorre desencadeada por algum fato do cotidiano, que gera sofrimento por um período de tempo limitado.



## Depressão

ocorre a partir de fatores genéticos, biológicos, ambientais e sociais (perdas, luto, graves decepções).



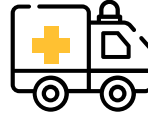


# Diferença entre ansiedade e depressão



## Depressão

- Atinge o organismo como um todo;
- Compromete o físico, o humor e o pensamento;
- Modifica a percepção da realidade.



## Ansiedade

- Inquietação;
- Sensação de pressa, urgência;
- Desequilibra as atividades normais da pessoa.

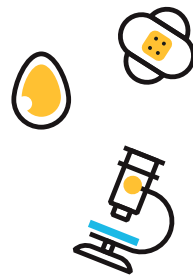


## 2. A depressão

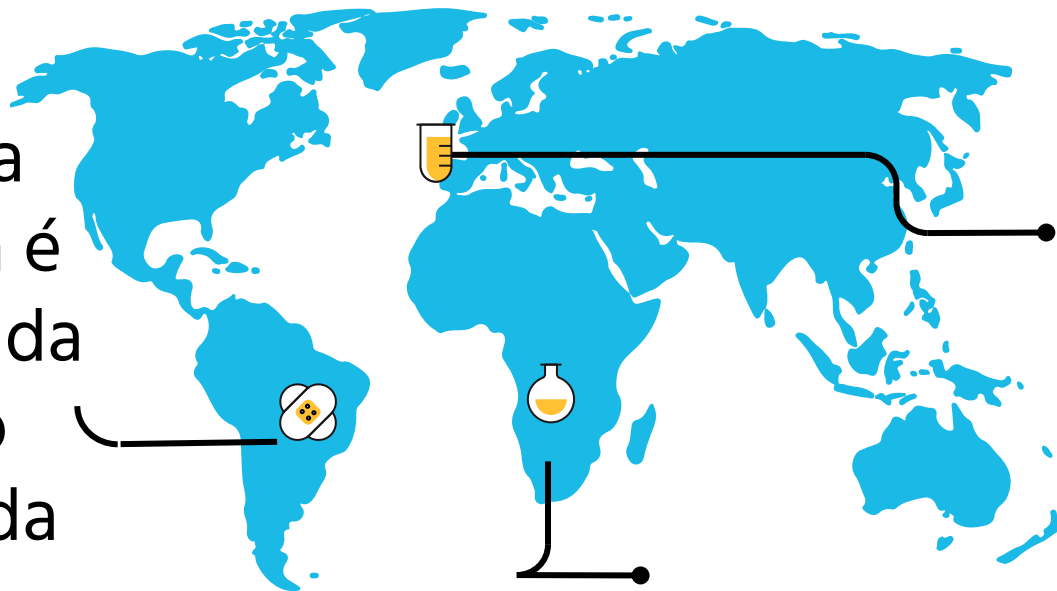


**PELO MUNDO**

# O mapa da depressão



No Brasil, a estimativa é que **5,8%** da população seja afetada pela doença.



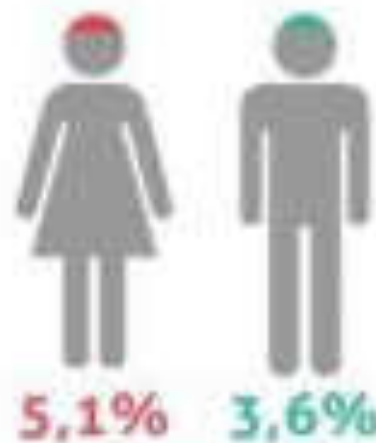
Em Portugal, são **7%**.

Em Angola, Bissau, Cabo Verde, Guiné, São Tomé, Moçambique entre **5 e 9%**.



Existem  
**322**  
MILHÕES  
de pessoas  
que sofrem de  
depressão  
no mundo

4,4% da população  
do planeta



AS MULHERES  
são mais afetadas:  
**5,1%**  
são deprimidas,  
enquanto  
a taxa é de  
**3,6%**  
entre os homens



NO BRASIL,  
essa taxa é  
de **5,8%**,  
a maior  
taxa da  
AMÉRICA  
LATINA

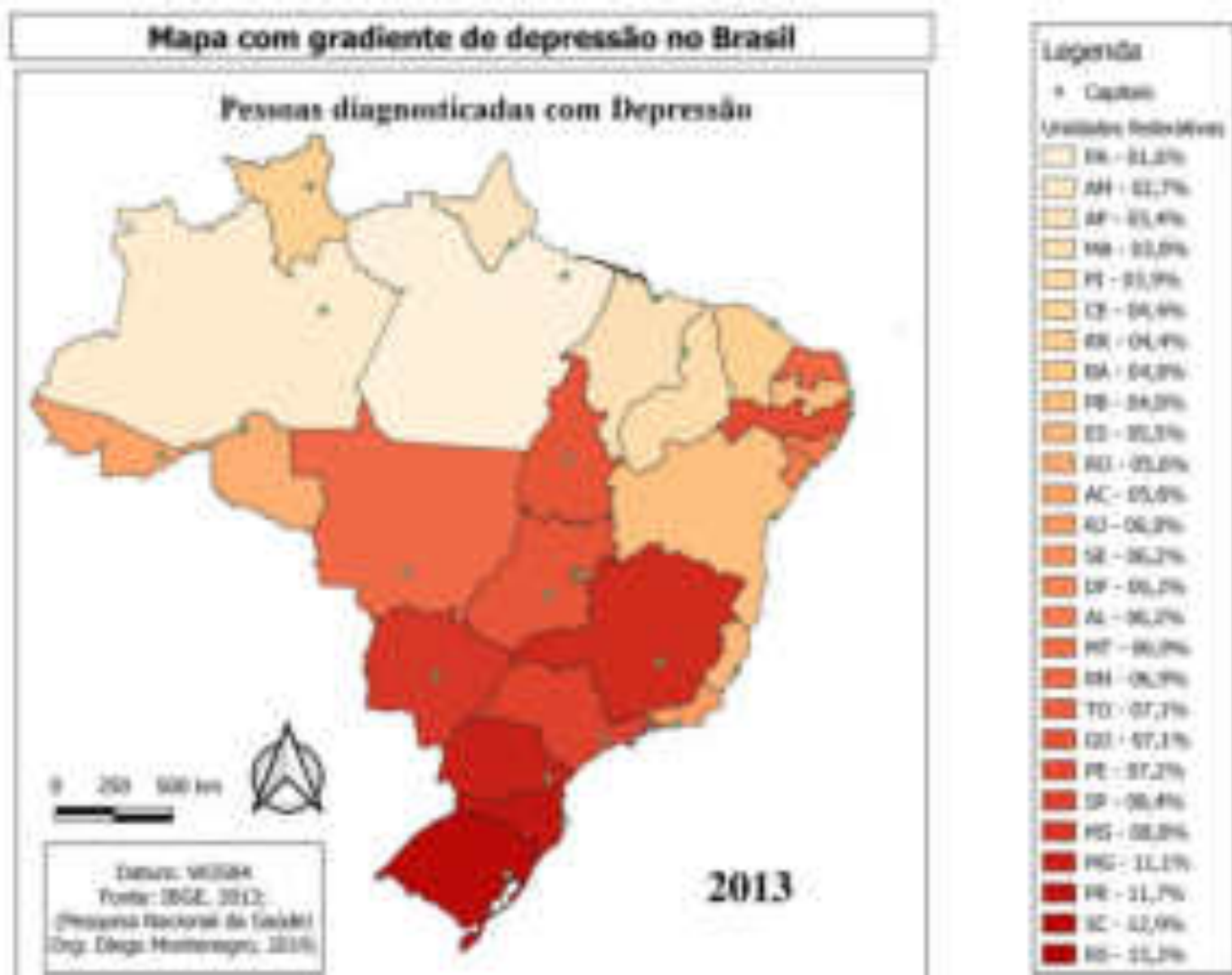


Cerca de **800 MIL PESSOAS** morrem  
por suicídio a cada ano - essa é a  
segunda principal causa de morte  
entre pessoas de **15 a 29 anos**



**MENOS DE 10%**  
das pessoas que  
têm depressão no  
mundo buscam  
os tratamentos  
necessários.

Unidades  
com  
maiores  
índices de  
depressão  
no Brasil.





**300.000.000**

**de pessoas de todas as idades no mundo  
sofrem de depressão segundo a OMS.**





**11.500.000**

**de pessoas sofrem de depressão no Brasil  
segundo a OMS.**





**400.000**

**de pessoas sofrem de depressão em Portugal  
segundo a OMS.**



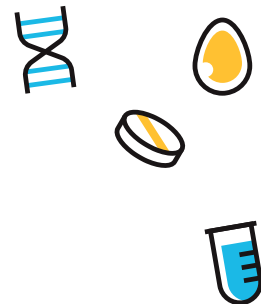


# 3. Tipos de



**DEPRESSÃO**

# Os três principais estágios da depressão



**Leve**



Controlada sem medicamentos, com terapia e exercícios físicos.

Intervenção médica, medicamentos, terapia...



**Moderada**

**Grave**



Acompanhamento rigoroso e intensivo.



# Episódio depressivo

período de tempo em que a pessoa apresenta uma alteração em seu comportamento.



# Principais sintomas

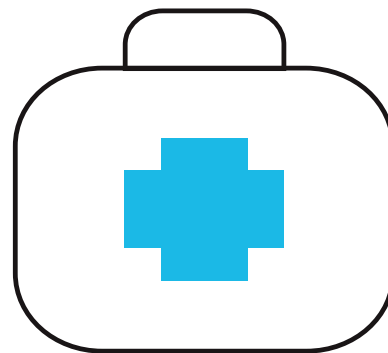
- ▶ Tristeza
- ▶ Falta de energia
- ▶ Falta de iniciativa
- ▶ Falta de prazer
- ▶ Alteração do sono
- ▶ Alteração do apetite
- ▶ Pensamento lento
- ▶ Funções motoras mais lentas





# Depressão profunda (Transtorno depressivo maior)

Quadros depressivos recorrentes ou sintomas de depressão por mais de seis meses com piora...



# Principais sintomas

Normalmente, o transtorno depressivo maior é um quadro mais grave e também tem grande relação com a herança genética. Nele há uma mudança química no funcionamento do cérebro, que pode ser desencadeada por uma causa física ou emocional.





## Depressão bipolar

As fases de depressão dentro do transtorno bipolar também são consideradas um subtipo de depressão. Os sintomas apresentados na fase de tristeza são os mesmos de um episódio depressivo. Já nas fases de euforia, o paciente pode apresentar sintomas como:

# Principais sintomas

- ▶ Agitação
- ▶ Ocupação com diversas atividades
- ▶ Obsessão com determinados assuntos
- ▶ Aumento de impulsividade
- ▶ Aumento de energia
- ▶ Desatenção
- ▶ Hiperatividade







## Distímia

É uma forma crônica de depressão, porém, menos grave do que a forma mais conhecida da doença. Com a distímia, os sintomas de depressão podem durar um longo período de tempo — muitas vezes, dois anos ou mais.

# O paciente com distímia costuma:



- ▶ Desinteressar-se de atividades normais
- ▶ Sentir-se sem esperança
- ▶ Ter baixa produtividade
- ▶ Ter baixa autoestima
- ▶ Sentir-se inadequado
- ▶ Ser excessivamente crítico
- ▶ Reclamar constantemente
- ▶ Ser incapaz de se divertir





## Depressão atípica

No geral, os quadros de depressão atípica costumam ser melancólicos, em que o paciente apresenta principalmente tristeza e pensamentos de morte, desesperança e inutilidade. Há ainda o predomínio de falta de energia, cansaço, aumento excessivo de sono e o humor apático.



## Depressão sazonal

São os episódios relacionados ao inverno, que ocorrem devido à baixa exposição à luz solar ou a algumas épocas do ano, como a **estação das águas** ou as **festas de fim de ano**, quando os níveis de estresse aumentam por frustrações com o ano que findou-se ou ansiedade no ano vindouro.



## Depressão pós-parto

Mães “de primeira viagem” ficam com o humor alterado e possuem crises de choro após o parto, e voltam ao normal. Essas alterações devem-se aos hormônios próprios da gravidez. No entanto, a evolução desse quadro gera a depressão pós-parto.



## Depressão psicótica

Alia sintomas de tristeza a outros menos típicos, como delírios e alucinações. É considerado um tipo de depressão grave, mas costuma ser raro. No entanto, qualquer pessoa pode desenvolvê-lo e não só quem tem histórico de psicopatologia na família.



## Depressão na adolescência

É caracterizada pelos mesmos sintomas da depressão profunda. A única e importante diferença é que normalmente, no lugar da tristeza, costumam apresentar irritabilidade. No Brasil, cerca de 20% dos adolescentes entre 14 e 15 anos apresentavam depressão leve a moderada; e quase 9%, depressão grave.

# Depressão não é fescura



Entre adolescentes de 16 e 17 anos o número de depressão grave aumenta (17,1%). E 13,5% têm depressão leve a moderada.

A depressão grave costuma ser mais comum em adolescentes com ansiedade, abuso de drogas, além de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade.







## Depressão infantil

É semelhante à **depressão na adolescência**, tendo como sintomas mais comuns a irritabilidade, perda de interesse, mau humor, tristeza e isolamento.

Outras causas que favorecem ou aumentam a doença:

# Causas

- ▶ Sofrer maus tratos domésticos
- ▶ Ser vítima de agressões na escola
- ▶ Ser rejeitado por algum familiar ou amigo.

Estudos demonstram que atitudes agressivas de crianças também são sintomas de depressão.



# Sintomas

- ▶ Tristeza profunda ou prolongada
- ▶ Desânimo persistente
- ▶ Dificuldade para realizar atividades que gostava antes
- ▶ Alterações de apetite e sono
- ▶ Frases muito pessimistas
- ▶ Dificuldade de concentração e atenção



## 4. Sintomas gerais da



**DEPRESSÃO**



Humor triste, ansioso  
ou “vazio” persistente;

A central yellow rounded rectangle contains the text "Sentimentos de desesperança, luto ou pessimismo;". It is surrounded by various medical icons including test tubes, pills, DNA helix, microscope, heart with pulse, syringe, and first aid kit.

Sentimentos de  
desesperança, luto ou  
pessimismo;



Irritabilidade;

The image features a central yellow rounded rectangle containing white text. This rectangle is surrounded by a circular arrangement of various medical and scientific icons, including test tubes, pills, DNA helix, microscope, heart with pulse line, clipboard, syringe, and bandage.

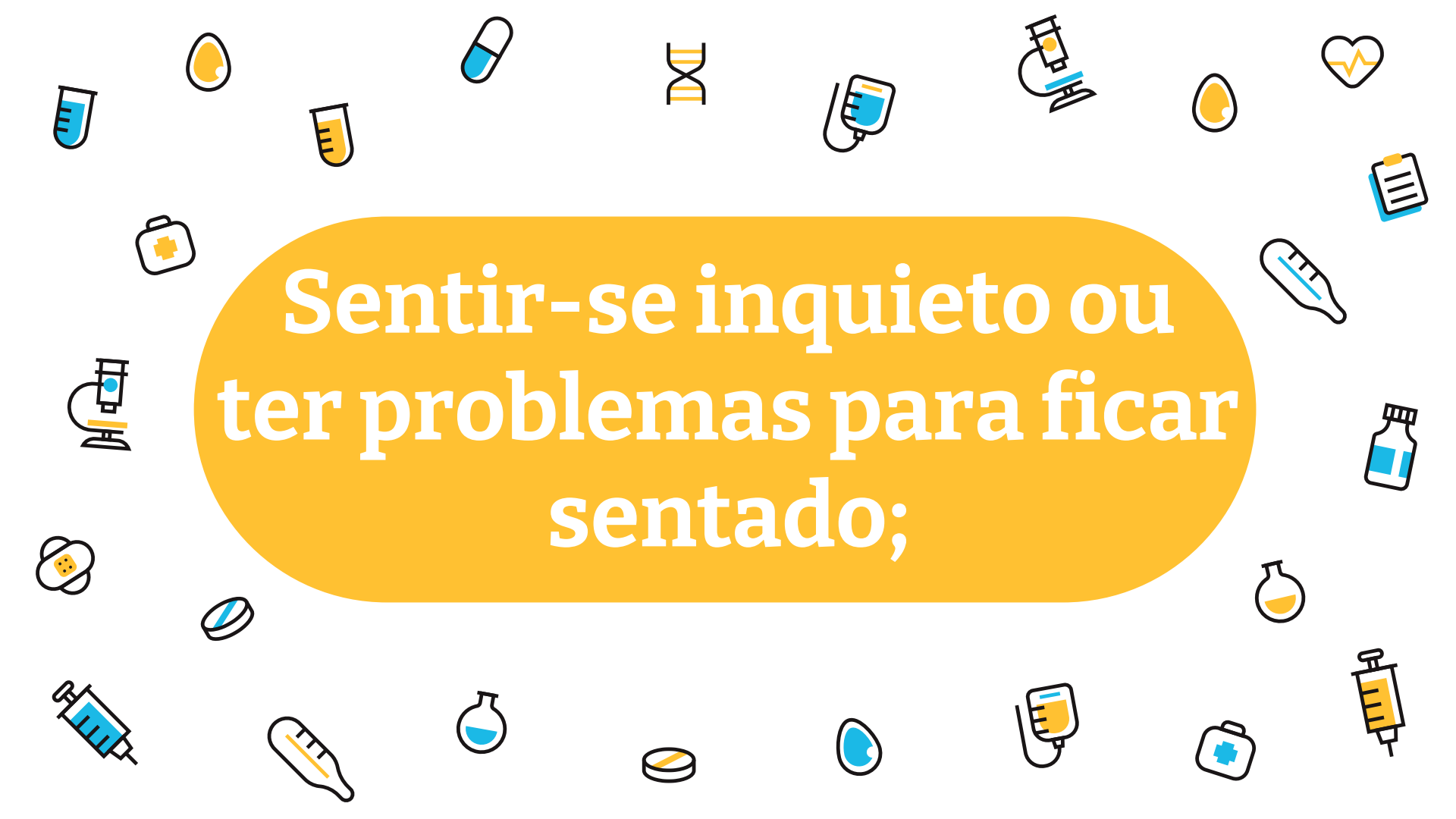
**Sentimentos de culpa,  
inutilidade  
ou desamparo;**



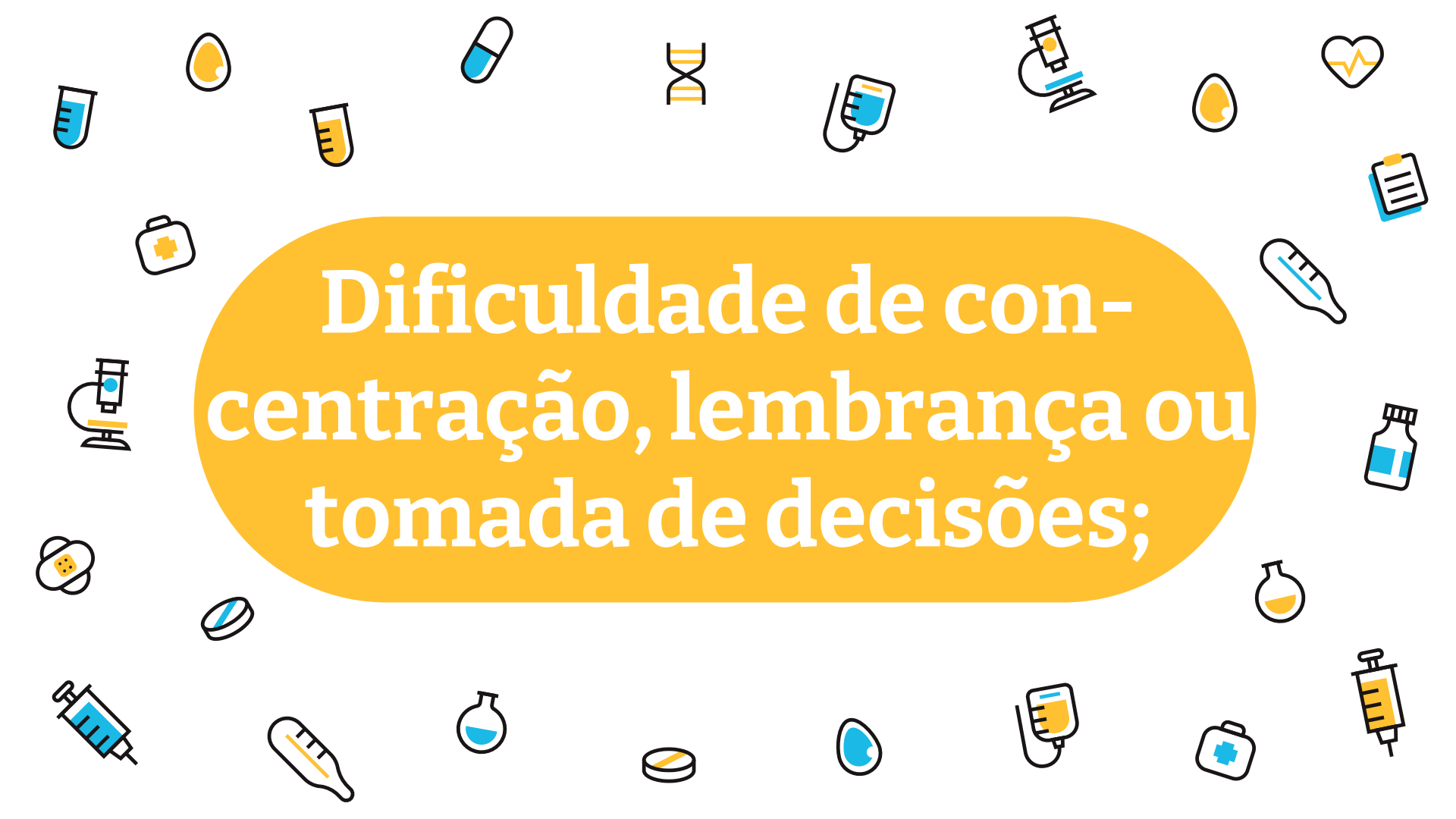




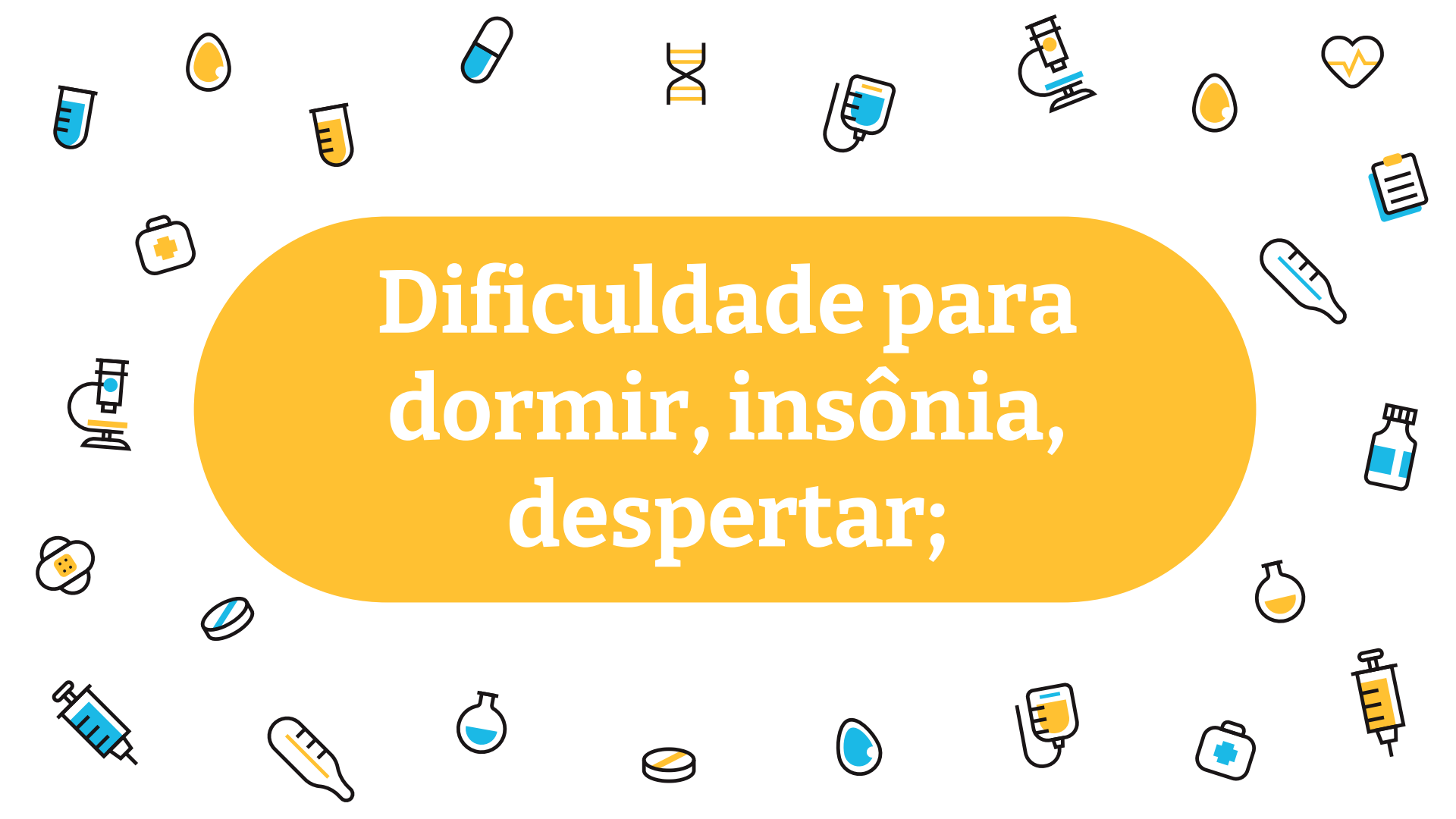
Diminuição da  
energia ou fadiga;

The image features a central yellow rounded rectangle containing white text. This rectangle is surrounded by a circular arrangement of various medical and scientific icons, including test tubes, pills, a DNA helix, a microscope, a heart with a pulse line, a clipboard, a syringe, a bandage, a microscope, a pill, a flask, a syringe, a bandage, a microscope, a pill, a flask, a syringe, a bandage, a microscope, a pill, a flask, and a syringe.

**Sentir-se inquieto ou  
ter problemas para ficar  
sentado;**



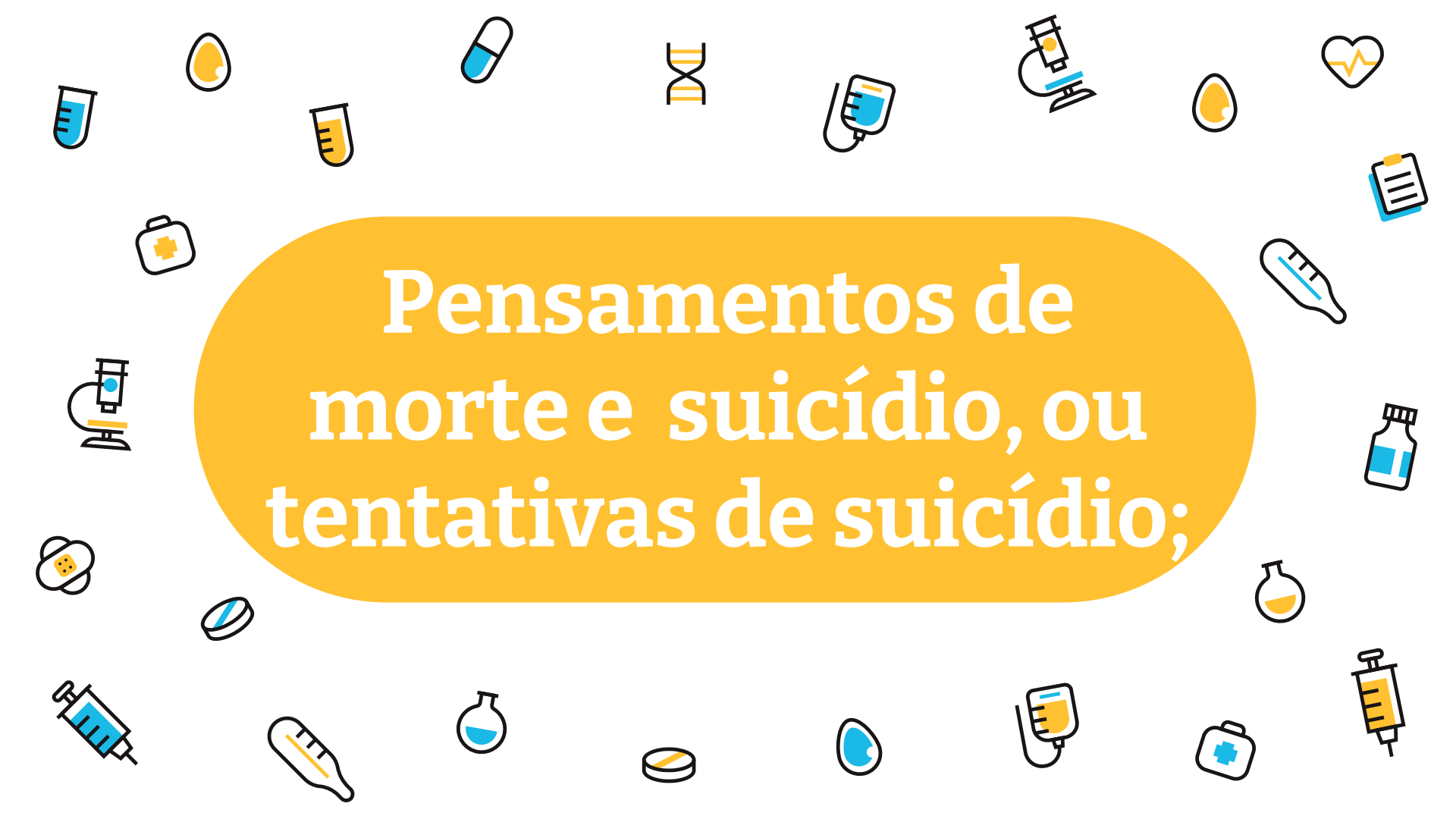
**Dificuldade de con-  
centração, lembrança ou  
tomada de decisões;**

A collection of various medical and scientific icons, including test tubes, pills, DNA helix, microscope, heart with pulse, syringe, and bandage, arranged in a circular pattern around a central yellow oval containing text.

Dificuldade para  
dormir, insônia,  
despertar;

The image features a central yellow rounded rectangle containing the text "Apetite e / ou alterações de peso;". This central element is surrounded by a circular arrangement of various medical icons, including test tubes, pills, DNA helix, IV drip, microscope, heart with pulse line, clipboard, thermometer, syringe, bandage, and other medical symbols, all in a simple, colorful style.

Apetite e / ou  
alterações de peso;



**Pensamentos de  
morte e suicídio, ou  
tentativas de suicídio;**



# Problemas de saúde sem causa aparente.



# 5. Dicas práticas para a



**DEPRESSÃO**

**Paciência**





# Exercícios



# Luz solar

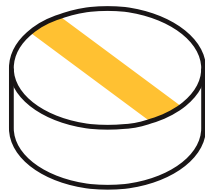




# Água



**Presença**



6. Como ajudar a pessoa com



**DEPRESSÃO**



Converse com a pessoa  
prestando total atenção às  
palavras;

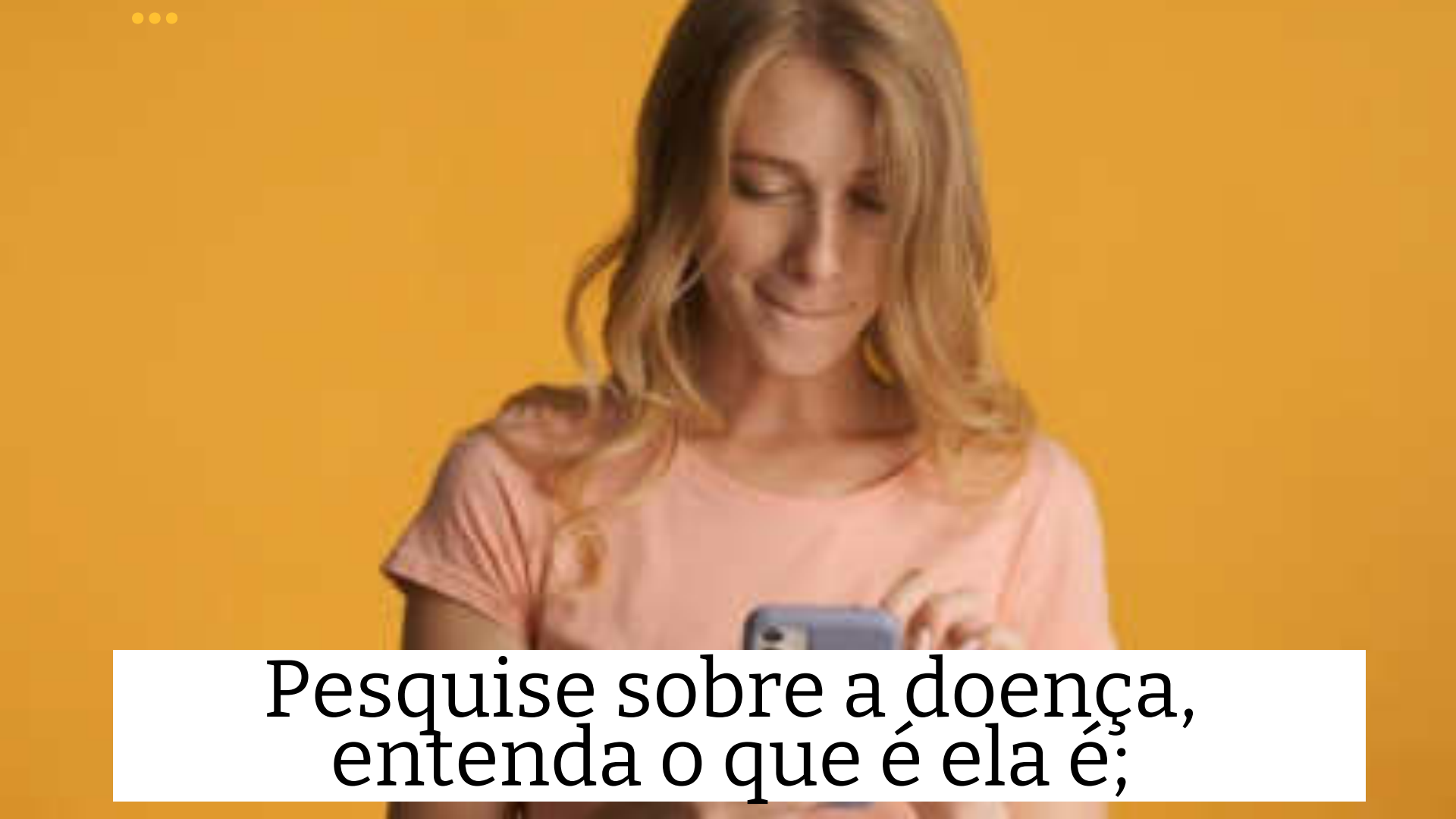




Valorize os sentimentos dela  
sem julgá-los;



Não insinue que ela é fraca  
por estar com depressão;



Pesquise sobre a doença,  
entenda o que é ela é;



Tenha paciência com as falas pessimistas da pessoa;



Não a questione, mas mostre  
que você está ali para os  
momentos difíceis;




...  
Não force-a animar-se: isso  
pode aumentar a ansiedade.

# 7. Mitos sobre a




**DEPRESSÃO**



# 1. Depressão é falta de Deus;



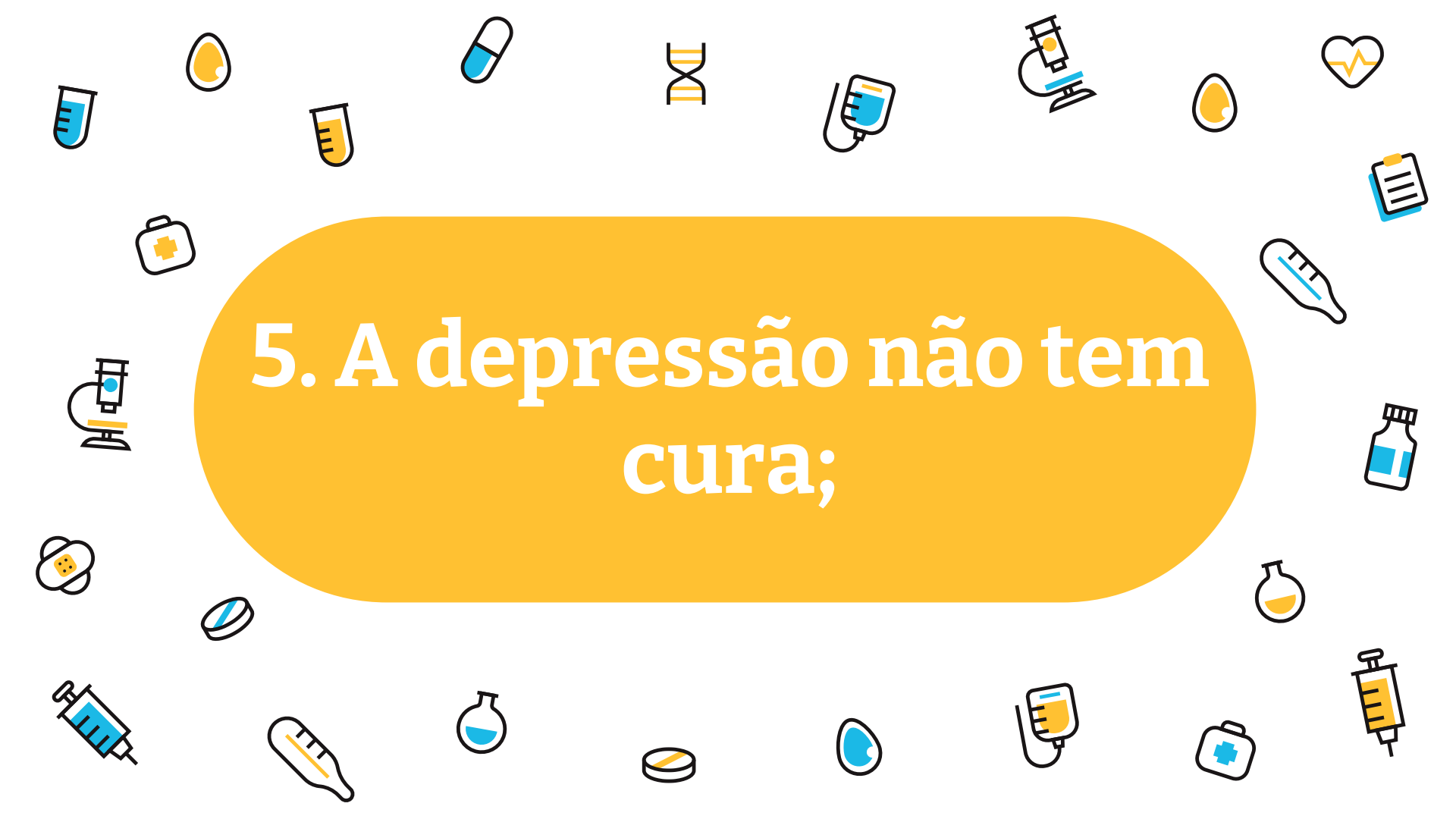




3. Depressão é  
“maldição hereditária”  
(crendice pentecostal):



4. A depressão não é  
uma doença médica;



5. A depressão não tem cura;



6. Estar deprimido e  
estar triste são a  
mesma coisa;



7. Quem tem depressão  
é fraco;





9. A depressãõ "vai embora" sem tratamento;






10. A depressão faz parte do envelhecimento;



11. Depressão atinge  
somente mulheres;



**12. Depressão não afeta  
crianças e  
adolescentes;**



13. Depressão é uma  
doença genética.



Quais outros mitos você conhece?



# CONCLUSÕES



Muito obrigado, por  
estar comigo em mais  
essa jornada de  
estudos! Nos vemos  
no próximo curso!



**...AltierrezdosSantos.com**