

EBOOK

# 9 SINTOMAS DA DEPRESSÃO

DIEGO TINOCO



# 9 SINTOMAS DA DEPRESSÃO

CUIDAR DA SAÚDE  
MENTAL FAZ PARTE  
DA VIDA. NÃO DEIXE  
PARA DEPOIS.

## INTRODUÇÃO

O Transtorno depressivo é uma doença que acomete várias pessoas em todo o mundo. Estima-se que só nos EUA, 7% da população em um período de 12 meses apresentou um episódio depressivo, sendo que a chance de uma pessoa ter depressão entre 18 a 29 anos é três vezes maior do que indivíduos acima de 60 anos. As mulheres também apresentam uma probabilidade maior de ter depressão do que o sexo masculino.

A Depressão é uma doença, assim como qualquer outro tipo de doença existente no mundo. Como se trata de uma doença, é importante dizer que o paciente que tem o diagnóstico de depressão não tem culpa de ter essa doença.

# DEPRESSÃO NÃO É «MANHA»

Às vezes, muitos familiares ou amigos acreditam que o paciente encontra-se mais cabisbaixo, sem vontade de sair de casa, sentindo-se triste, simplesmente por “manha”, “frescura” ou “preguiça”. Isto não é verdade. Pelo contrário, quem apresenta o diagnóstico de depressão apresenta alguns sintomas que podem deixá-lo tão desanimado ou desestimulado que não apresenta vontade de fazer atividades. É importante deixar claro que tais sintomas não podem ser rotulados pelos outros de “manha”, “frescura”, “preguiça” ou qualquer outro nome que desestime o indivíduo.

Muitas vezes as pessoas tentam achar um motivo ou alguma justificativa para explicar as razões pelas quais está pensando e sentindo tanta coisa negativa e ruim. Infelizmente, muitas vezes, não há nenhum motivo pessoal que justifique determinada pessoa a apresentar sentimentos de angústia ou tristeza persistente. Muitas pessoas não conseguem explicar o que causa tamanha tristeza ou angústia.

Então é importante enfatizar que, assim como outras doenças, uma pessoa pode ter depressão em qualquer momento da vida, sem motivo aparente, sem que aconteça qualquer fator estressor na vida que justifique um quadro depressivo.

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL FAZ PARTE DA VIDA. NÃO DEIXE PARA DEPOIS.

# OS SINTOMAS

É importante ficar atento que nem todos os pacientes com quadro depressivo se queixam da tristeza propriamente dita, pois alguns podem apresentar uma desmotivação pela vida e alguns outros sintomas característicos da doença.

Os sintomas da depressão podem variar de acordo com a faixa etária dos pacientes. Os pacientes adultos normalmente apresentam alguns sintomas, e é importante ficar atento aos sinais e sintomas para que não atrase a procura por um tratamento especializado.

Esses sintomas acontecem por um período superior a duas semanas, ou seja, ficar triste ou desanimado por uma situação específica que acontece no dia a dia e que não perdura por meses não significa que seja depressão. O transtorno depressivo é uma doença com vários sintomas associados e por um período de pelo menos 2 semanas. Não há necessidade que uma pessoa tenha todos esses critérios, assim como uma pessoa ter apenas um critério não significa que tenha transtorno depressivo.

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL FAZ PARTE DA VIDA. NÃO DEIXE PARA DEPOIS.

### #1: TRISTEZA CONSTANTE

A tristeza constante na maior parte dos dias é um dos sintomas da depressão, que geralmente está presente durante boa parte do dia. Essa tristeza normalmente pode ser associada a um sentimento de vazio ou desesperança.

### #2: FALTA DE INTERESSE

Outro sintoma característico da depressão é a perda de interesse em realizar atividades do dia a dia, como estudos, trabalhos, lazer, atividades domésticas. Muitas vezes o paciente perde o ânimo e a vontade para fazer tais atividades, desejando apenas ficar em casa, deitado, sem conversar com as pessoas.

### #3: ALTERAÇÕES NO APETITE

Alterações no apetite também podem acontecer, podem ser tanto a redução quanto o aumento do apetite. Às vezes alguns pacientes emagrecem consideravelmente devido à falta de vontade para comer, outros já engordam alguns quilinhos devido a vontade de comer que está muito aumentada.

CUIDAR DA SAÚDE  
MENTAL FAZ PARTE  
DA VIDA. NÃO DEIXE  
PARA DEPOIS.

### #4: ALTERAÇÕES NO SONO

Outro sintoma da depressão são as queixas de alterações do sono. Muitas vezes os pacientes não conseguem dormir, ou podem ter dificuldade para iniciar o sono ou acordam várias vezes à noite. As alterações do sono podem ser também a sonolência excessiva, ou seja, muitos pacientes apresentam muito sono tanto durante o dia quanto à noite.

### #5: AGITAÇÃO OU LENTIFICAÇÃO PSICOMOTORA

Outro sintoma característico é a agitação ou a lentificação psicomotora. Devido a depressão pode acontecer a lentificação tanto mental como motora do paciente depressivo.

### #6: FALTA DE CONCENTRAÇÃO E PERDA DE MEMÓRIA

Alguns pacientes apresentam queixa de memória ruim, e muitas vezes não sabem o motivo. Pode acontecer das pessoas depressivas terem prejuízo na concentração e com isso não prestarem atenção em determinados assuntos do dia a dia e, como não prestem atenção, a consequência disso é a dificuldade na memorização. Muitas vezes chegam até o consultório queixando-se de prejuízos na memória, porém a falta de atenção pode ser um sintoma da depressão.

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL FAZ PARTE DA VIDA. NÃO DEIXE PARA DEPOIS.

### #7: SENTIMENTO DE INUTILIDADE OU CULPA

Outro sintoma característico da depressão é o sentimento de inutilidade ou de culpa. Às vezes o deprimido acredita que não vale nada, não merece estar vivendo, mesmo apresentando várias funções importantes profissionais, pessoais e familiares.

### #8: CANSAÇO E FADIGA

A redução da energia para trabalhar, estudar ou praticar atividades físicas pode ser também um dos sintomas da depressão. É comum os pacientes deprimidos se queixarem de cansaço ou fadiga, mesmo que não realizem atividades físicas.

### #9: PENSAMENTOS DE MORTE

Dependendo da gravidade da depressão, as pessoas podem apresentar pensamentos de morte recorrente, com desejo de se matar em alguns casos.

CUIDAR DA SAÚDE  
MENTAL FAZ PARTE  
DA VIDA. NÃO DEIXE  
PARA DEPOIS.

### CONCLUSÃO

É importante enfatizar que tais sintomas são tão significativos que comprometem o dia a dia da pessoa com depressão, muitas vezes incapacitando-a de estudar ou trabalhar, devido a falta de motivação.

Ressalta-se que tristeza não é sinônimo de Depressão. Muitos acreditam que simplesmente pelo fato de alguém estar triste diante de alguma situação já encontra-se com o diagnóstico de Depressão, porém isso não é verdade. A tristeza é um sentimento comum e acontece com a maioria dos seres humanos. Ficar triste por algo que aconteceu no dia a dia, como discussão de família, perda de emprego ou perda de um ente querido é normal de um ser humano, e todos passamos por isso.

#### — IMPORTANTE —

É muito importante que nos primeiros sinais de depressão o paciente vá ao especialista, para realização do diagnóstico e tratamento correto do Transtorno Depressivo.

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL FAZ PARTE DA VIDA. NÃO DEIXE PARA DEPOIS.



### REFERÊNCIA

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5:  
manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed.  
Porto Alegre: Artmed, 2014. 992p.

### CONTATO

Diego Tinoco Rodrigues - Médico Psiquiatra  
CRM-MG: 58241 RQE: 37921

 [www.diegotinoco.com.br](http://www.diegotinoco.com.br)

 [diegotrodrigues10@gmail.com](mailto:diegotrodrigues10@gmail.com)

 31 3245-4392

 31 99698-1016

CUIDAR DA SAÚDE  
MENTAL FAZ PARTE  
DA VIDA. NÃO DEIXE  
PARA DEPOIS.