

Dia Mundial da Saúde

“Depressão: Vamos Conversar”

Este 7 de abril é o Dia Mundial da Saúde, sendo a depressão o tema do ano de 2017 escolhido pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Apesar de ainda na atualidade existir um estigma em relação as doenças mentais, os dados da OMS mostram a magnitude do problema: a depressão afetou 322 milhões de pessoas em 2015, um aumento de 18,5% em relação a 2005. Além disso, a OMS prevê que, até 2020, a depressão será a principal causa de afastamento do trabalho. O crescimento em sua incidência indica a importância no investimento em políticas que visem a promoção da saúde, a prevenção e o tratamento da depressão.

Fique Atento!

- Muitas vezes, a depressão não é reconhecida como doença e por esse motivo o deprimido não busca o tratamento adequado. Se você está com sintomas persistentes de desânimo, tristeza, dificuldade em desempenhar ações e outros citados, por um período mínimo de duas semanas, pode estar deprimido.
- Converse com os seus familiares e busque orientação com um profissional de saúde ou com a psicóloga do Câmpus.

Ao contrário do senso comum, depressão não é a mesma coisa que estar triste. A tristeza pode ou não estar presente, em conjunto com outros sintomas, por um período mínimo de duas semanas, tais como: irritação, ansiedade, falta ou excesso de apetite, insônia ou excesso de sono, dificuldade de concentração, indecisão, falta de iniciativa, cansaço, baixa autoestima, incapacidade de sentir prazer em atividades habitualmente agradáveis, isolamento social, desesperança e até ideação suicida.

A depressão possui causa multifatorial, ou seja, vários fatores estão relacionados com a doença, incluindo genéticos. Pode tanto ser desencadeada por acontecimentos externos - como estresse no trabalho, luto, desemprego, etc, quanto não ter um evento desencadeante evidente.



Rainy Day

É o nome do jogo desenvolvido pela game designer brasileira Thais Weiller, simulando como uma pessoa deprimida pode se sentir. Está disponível em <https://thaisa.itch.io/rainy-day>.

Assim como ocorre com outras doenças, a depressão necessita de tratamento com os profissionais da saúde devidamente capacitados, especialmente psicólogos, psiquiatras e terapeutas ocupacionais.

Em muitos casos, há a necessidade da prescrição médica de medicamentos. Isso porque durante a depressão os neurotransmissores, que são substâncias que regulam a comunicação entre os neurônios do cérebro, estão em desequilíbrio.

A prevenção da depressão consiste no investimento na qualidade de vida através da melhoria da alimentação, prática de atividades físicas, evitação do uso de drogas (inclusive do álcool) e redução do estresse, assim como na busca pelo autoconhecimento.

Mirtes Ione Ujikawa – CRP 06/102297
Psicóloga do IFSP Câmpus São Paulo Pirituba

Fonte: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/world-health-day/en/>