

PARA ALÉM DA TRISTEZA

Se alguém lhe perguntar se está deprimido, o que responderia? *Não, de forma nenhuma, não estou deprimido. Levanto-me e vou trabalhar todos os dias. Como poderei estar deprimido?*

Freqüentemente, quando pensamos em uma pessoa com depressão, imaginamos tristeza, choro e isolamento. Mas existem outros sintomas que não associamos imediatamente com distúrbios emocionais. Por exemplo, você sabia que problemas digestivos ou algumas dores inexplicáveis também podem ser um sintoma de depressão?

A depressão é um conjunto de sintomas físicos e emocionais controlados por substâncias químicas denominadas neurotransmissores. Em geral, a depressão é detectada através de sintomas emocionais. No entanto, pesquisas recentes mostram que sintomas físicos também são comuns na depressão e, portanto, não devem ser negligenciados.

O ELO MENTE-CORPO

As conexões nervosas determinam a forma pela qual seu corpo lida com as sensações de dor e com as emoções. A medula espinhal é como a "Avenida Principal" do nosso organismo, enviando e recebendo mensagens dos órgãos, nervos e células. Essas mensagens são transmitidas pelos neurotransmissores presentes no cérebro, responsáveis por regular nossas emoções e grau de sensibilidade à dor.

Se esses neurotransmissores estiverem em desequilíbrio, a pessoa pode ficar deprimida e ter maior propensão para sentir os sintomas físicos ou então sentir agravar uma dor pré-existente. A combinação de sintomas físicos e emocionais da depressão pode de fato interferir na qualidade de vida da pessoa.

LISTA DE SINTOMAS

A maioria das pessoas não compreende a depressão. No entanto, um entendimento de todos os sinais e sintomas dessa doença pode melhorar significativamente a sua saúde ou a saúde de um ente querido e impedir que essa doença mal-diagnosticada cause longos sofrimentos ao indivíduo.

A fim de lhe proporcionar os melhores cuidados possíveis, seu médico precisa ter uma idéia do seu estado geral—inclusive aspectos que você julgue não serem importantes.

Leia a lista que se segue, assinale os aspectos que se aplicam ao seu caso e mostre-os ao seu médico. Ao assinalar os itens abaixo, isto não significa necessariamente que você sofre de depressão, porém como muitos dos sintomas da depressão se confundem com os de outras doenças, as informações listadas abaixo podem ser úteis para se efetuar um melhor diagnóstico.

Assinale os itens que se aplicam ao seu caso:

Estou sempre agitado e irritável.

Meu sono é irregular —ora durmo muito, ou não durmo o suficiente.

Deixei de gostar de meus passatempos, de estar com os amigos, com a família, ou de gozar as atividades de lazer.

Tenho dificuldades para controlar minha diabetes, hipertensão ou outras doenças crônicas.

Tenho dores que não melhoram, não importa o que eu faça.

Apresento com freqüência:

Problemas digestivos.

Dores de cabeça ou dores nas costas.

Dores musculares ou nas articulações.

Dores no peito.

Tonturas.

Tenho dificuldade em me concentrar ou tomar decisões simples.

As pessoas têm ultimamente comentado negativamente sobre meu humor ou atitude.

Meu peso alterou-se consideravelmente.

Tenho apresentado vários dos sintomas que assinalados acima por mais de duas semanas.

Sinto que meu bom funcionamento no dia-a-dia (trabalho, família, amigos) está sendo prejudicado por causa desses sintomas.

Minha família tem histórico de depressão.

Já pensei em me suicidar.

Agora que você já preencheu a lista, continue a ler esta brochura para se informar sobre como falar com seu médico.

FALE COM O SEU MÉDICO

Seu médico depende de sua informação para mantê-lo saudável. Mesmo que possa ser difícil conversar com ele sobre determinadas coisas, não há necessidade de se sentir envergonhado com o seu médico.

Seguem-se algumas frases que você poderá usar para iniciar uma conversa com seu médico.

COMO INICIAR UMA CONVERSA



"Há dias que não me sinto eu mesmo."

"Minha mulher acha que estou deprimido."



"Tenho tido problemas para controlar minha diabetes, hipertensão ou outras doenças crônicas."



"Não tenho dormido bem ultimamente."

"Será que souro de depressão?"

TENHO DEPRESSÃO... E AGORA?

Se você for diagnosticado com depressão, saiba que esta é uma doença comum e facilmente tratável. Algumas pessoas têm dificuldade em aceitar a depressão porque sentem que esta indica fraqueza ou preguiça. Não é verdade. A maioria fica grata em encontrar uma razão para seus sintomas e saber que podem ser tratados de forma eficaz.

Lembre-se, a culpa da depressão não é sua; trata-se de uma doença real com causas médicas. Seus hábitos e sua personalidade não provocaram a depressão, e você não tem que enfrentá-la sozinho.

Seu médico discutirá suas opções de tratamento e juntos poderão chegar à melhor estratégia para resolver o problema. Estamos satisfeitos por você ter dado este primeiro passo para sua recuperação.

Para maiores informações sobre a depressão e seu tratamento, contate:

University of Michigan Depression Center
(Centro Para a Depressão da Universidade de Michigan)
800-475-MICH www.med.umich.edu/depression

National Depressive and Manic-Depressive Association (Associação Nacional de Depressivos e Maníaco-Depressivos)
800-826-3632 www.ndmda.org

National Alliance for the Mentally Ill
(Aliança Nacional de Doenças Mentais)
800-950-NAMI www.nami.org

National Mental Health Association
(Associação Nacional de Saúde Mental)
800-228-1114 www.nmha.org





As pessoas com depressão não conseguem sair dela facilmente.



O conhecimento de todos os sinais e sintomas da depressão pode melhorar significativamente sua saúde geral e ajudá-lo a viver uma vida mais plena.




Patrocínio do Centro para Depressão da Universidade de Michigan (University of Michigan Depression Center).
Financiado por uma bolsa educacional sem restrições da Eli Lilly and Company.

Reitores da Universidade de Michigan:
David A. Brandon, Laurence B. Dietch, Daniel D. Horning, Olivia P. Maynard, Rebecca McGowan, Andrea Fischer Newman, S. Martin Taylor, Katherine E. White, B. Joseph White, *ex officio*

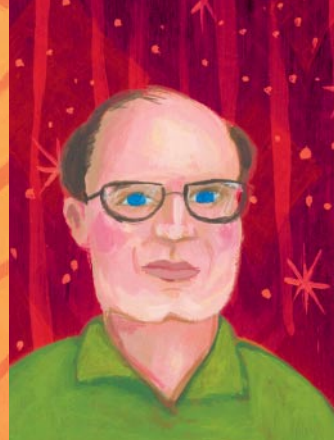
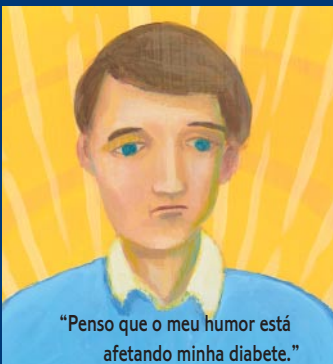
A Universidade de Michigan é uma instituição de oportunidades iguais e segue a política de Ação Afirmativa. O Sistema de Saúde da Universidade de Michigan tem um compromisso com a política de Qualidade Total.

Copyright © 2002 Os Reitores da Universidade de Michigan
Ann Arbor, Michigan, 48109

	A FUNDAÇÃO DA ACADEMIA AMERICANA DE MÉDICOS DE FAMÍLIA DEU UM PARECER FAVORÁVEL ESTE MATERIAL, VALIDO ATÉ 2005. ESTE PARECER DECLARA QUE AS INFORMAÇÕES MÉDICAS CONTIDAS NESTE INFORMATIVO SÃO CORRETAS, SEM ENTRETANTO ENDOSSAR AS CONCLUSÕES AQUI APRESENTADAS.
	A SEÇÃO DE PSIQUIATRIA DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA NACIONAL FEZ A REVISÃO DA LITERATURA DESTA BROCHURA, E CONSIDERA QUE AS INFORMAÇÕES AOS PACIENTES AQUI PRESENTES SÃO VÁLIDAS E DE INTERESSE PÚBLICO.
	A ACADEMIA AMERICANA DE ASSISTENTES DE MÉDICOS DETERMINOU QUE A DIVULGAÇÃO DESTA MATERIAL EDUCATIVO É DE INTERESSE PÚBLICO.

DD27999 Portuguese

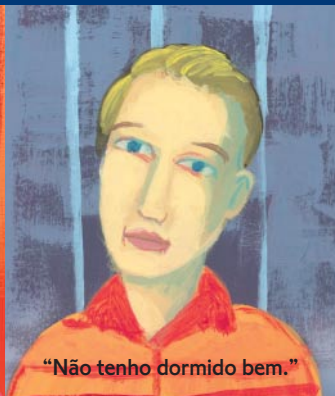
UM GUIA PARA ENTENDER A DEPRESSÃO



PARA ALÉM DA TRISTEZA

Preenchendo a lacuna entre os sintomas físicos e emocionais da depressão

A depressão é uma doença comum e facilmente tratável.



A depressão pode ser sentida através de dores também.



A depressão não é sinal de fraqueza ou preguiça.

