

Tipos e sintomas

Um episódio depressivo pode ser categorizado como leve, moderado ou grave, a depender da intensidade

TRANSTORNO DEPRESSIVO RECORRENTE

Esse distúrbio envolve repetidos episódios depressivos

- Humor deprimido;
- Perda de interesse e prazer e energia reduzida, levando a uma diminuição das atividades em geral por pelo menos duas semanas;
- Ansiedade;
- Distúrbios do sono e de apetite;
- Sentimentos de culpa ou baixa autoestima;
- Falta de concentração.

TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR

Esse tipo de depressão consiste tipicamente na alternância entre episódios de mania e depressivos, separados por períodos de humor normal.

- Humor exaltado ou irritado;
- Excesso de atividades;
- Pressão de fala;
- Autoestima inflada;
- Menor necessidade de sono.

FATORES QUE CONTRIBUEM

A depressão resulta de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Pessoas que passaram por eventos adversos durante a vida são mais propensas a desenvolver depressão.

- Desemprego;
- Luto;
- Trauma psicológico;
- Rompimentos afetivos;
- Há relação entre a depressão e a saúde física, como por exemplo, doenças cardiovasculares podem levar à depressão e vice versa.

PREVENÇÃO

Estratégias de prevenção podem reduzir a incidência da depressão.

- Programas escolares que promovem um modelo de pensamento positivo entre crianças e adolescentes;
- Intervenções direcionadas aos pais de crianças com problemas comportamentais;
- Programas de exercício para pessoas idosas também podem ser eficazes.

