

# Depressão

## O que é depressão?

Todo mundo se sente desanimado ou triste às vezes. Esses sentimentos podem desaparecer com o tempo. Mas quando eles duram ou afetam sua vida diária, você pode estar lidando com depressão.

## Causas

A depressão pode ser causada por muitas coisas, como:

- Eventos estressantes da vida
- Perda importante recente
- Drogas ou álcool
- Genética
- Outras doenças médicas ou psiquiátricas
- Medicação

A depressão é uma doença médica. Você não pode "sair dessa" mais do que pode pensar em uma saída para uma doença. Há coisas que você pode fazer para lidar com seus sintomas.

## Obter ajuda

Você não precisa se sentir apressado ou inquieto ao falar com seu médico. Seu provedor está lá para ajudar você. Seu médico encontrará possíveis causas e sugerirá tratamentos para sua depressão.

Quanto mais cedo você receber tratamento, mais cedo começará a se sentir melhor. Quanto mais tempo você tiver depressão antes de procurar tratamento, mais difícil será tratá-la.



**Para saber mais sobre como encontrar atendimento, ligue para o número no verso do seu documento de identidade. Ou ligue para o Serviço de Atendimento ao Cliente:**

- Em Massachusetts  
888-257-1985 (TTY: 711)
- Em Rhode Island  
866-738-4116 (TTY: 711)

Não sabe por onde começar? Clique no link do seu plano abaixo.

[Tufts Health Together](#)

[Tufts Health RITogether](#)

[Tufts Health Direct](#)



a [Point32Health](#) company

7955 BH PT 100625



## Quais sintomas devo procurar?

Você pode ter sintomas psicológicos e físicos, como:

- Perda de interesse em coisas que você costumava gostar
- Problemas de concentração, pensamento, memória ou tomada de decisões
- Sentindo-se triste, desanimado ou deprimido
- Sentindo-se ansioso, preocupado ou irritado
- Sentindo-se inútil ou culpado
- Problemas para dormir ou dormir demais
- Uma mudança no apetite ou no peso
- Perda de energia ou sensação de cansaço o tempo todo
- Pensamentos de morte ou suicídio
- Dores de cabeça
- Dores e sofrimentos
- Problemas digestivos
- Problemas sexuais
- Explosões de raiva
- Comportamento de risco

## Como sei se estou deprimido?

Faça a si mesmo estas duas perguntas:

- Nas últimas duas semanas, eu me senti deprimido, muito triste ou sem esperança?
- Nas últimas duas semanas, tive menos interesse em fazer as coisas?

Tome uma atitude se a resposta para uma ou ambas as perguntas for sim. Você deve consultar seu médico para conversar sobre seus sintomas. Seu médico pode orientá-lo sobre quais medidas você pode tomar para se sentir melhor.



## Tratamento

A depressão pode ser tratada de várias maneiras:

**Terapia (terapia da fala):** Esta é uma parte fundamental do tratamento. Um terapeuta pode ajudar você a lidar com seus sentimentos. Eles também podem ajudar você a mudar os padrões que podem estar agravando seus sintomas.

**Medicamentos antidepressivos:** Esses medicamentos podem ajudar a aliviar seus sintomas. Algumas pessoas apresentam efeitos colaterais com esses medicamentos. Muitas vezes não duram muito. Converse com seu médico caso tenha algum efeito colateral.

**Medicamentos e terapia:** Para algumas pessoas, medicamentos ou psicoterapia podem ser suficientes. Para outros, usar os dois tratamentos ao mesmo tempo funciona melhor.

**Mudanças no estilo de vida:** Etapas que podem ajudar a melhorar seu humor incluem:

- Alimentação saudável
- Exercício
- Técnicas de relaxamento

## Quando você toma antidepressivos

Novos medicamentos podem levar várias semanas para fazer efeito. Você deve fazer pelo menos três consultas de acompanhamento com seu médico nos primeiros três meses. Seu médico pode garantir que você esteja tomando o medicamento certo. Eles também podem alterar a dose, se necessário. Talvez seja necessário experimentar alguns medicamentos até encontrar um que funcione para você.

Aqui estão algumas dicas para ajudar você a se sentir melhor:

- Mantenha suas visitas de acompanhamento
- Tome a sua medicação conforme prescrito
- Converse com seu médico antes de parar ou mudar sua medicação

Não pare de tomar sua medicação quando começar a se sentir melhor. Se você parar de tomar o medicamento muito cedo, poderá começar a sentir os mesmos sintomas novamente. Seu medicamento é essencial para se sentir melhor.

## Duas fases de tratamento

A depressão geralmente é tratada em duas etapas:

**Tratamento agudo:** O objetivo desta fase é aliviar os sintomas até que você se sinta bem.

**Tratamento em andamento:** Tratar a depressão por algum tempo depois que você estiver bem ajuda a evitar que os sintomas voltem.

## Recursos úteis

Seu médico de atenção primária pode ser um recurso útil. Esses sites também podem ajudar:

**Depression and Bipolar Support Alliance**  
800-826-3632 | [dbsalliance.org](http://dbsalliance.org)

Este site oferece informações sobre depressão e transtorno bipolar. Ele também lista grupos de apoio presenciais e online, e muito mais. [Encontre um grupo de apoio presencial.](#)



a [Point32Health](#) company

**National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)**  
800-950-NAMI (6264) | [nami.org](http://nami.org)

Este é um grupo de autoajuda, apoio e defesa de pessoas com doenças mentais graves e seus familiares e amigos. Você pode enviar uma mensagem de texto com a palavra "NAMI" para 62640 para bater um papo on-line de segunda a sexta, das 10h às 22h.

**National Institute of Mental Health**  
866-615-6464 | [nimh.nih.gov](http://nimh.nih.gov)

NIMH oferece informações sobre sintomas, diagnóstico e tratamento de doenças mentais.

**National Suicide Prevention Lifeline**  
800-273-TALK (8255) TTY: 800-799-4889

Esta é uma linha direta privada, gratuita e disponível 24 horas por dia para prevenção do suicídio. É para qualquer pessoa em crise suicida ou sofrimento emocional. Sua chamada é encaminhada para o centro de crise mais próximo na rede nacional de mais de 150 centros de crise.

**Substance Abuse and Mental Health Services Administration** 877-726-4727 | [samhsa.gov](http://samhsa.gov)

Este site fornece informações sobre grupos federais, estaduais e locais que ajudam a tratar e prevenir doenças mentais.

## 988 Suicide and Crisis Lifeline

Se você ou alguém que você conhece está passando por dificuldades ou crise, há ajuda disponível.

- Ligue ou envie mensagem de texto: 988
- Bate-papo: [988lifeline.org](http://988lifeline.org)

Você pode conversar com um conselheiro de crise a qualquer hora do dia ou da noite.

## Quando você está em crise

Se você estiver tendo pensamentos de morte ou suicídio, **ligue para 988** ou envie uma mensagem de texto com "DBSA" para **741-741**. Se precisar de ajuda imediatamente, ligue para o 911 ou vá ao pronto-socorro do hospital mais próximo.