



ORIENTAÇÕES SOBRE DEPRESSÃO

Entendendo sintomas, tratamento e estratégias práticas de cuidado



Dr. Thiago Pauluzi Justino

Médico Psiquiatra • CRM-MS 5310 • RQE 3737

Baseado em evidências

Este material foi elaborado com base em recomendações de fontes institucionais como OMS e NIMH, que descrevem a depressão como condição tratável e recomendam combinação de avaliação clínica, tratamentos específicos e estratégias de autocuidado.

1. O que é depressão

A depressão é uma condição de saúde que afeta humor, energia, sono, apetite, concentração e a forma como a pessoa se relaciona com a vida. Não é fraqueza nem falta de esforço.

- Pode se manifestar com tristeza persistente, irritabilidade, sensação de vazio ou perda de interesse nas atividades.
- Também pode causar cansaço, lentificação, dificuldade de atenção e mudanças no sono ou no apetite.
- Em algumas pessoas, os sintomas físicos e a perda de funcionamento aparecem antes mesmo de a tristeza ficar evidente.

Sinais que merecem atenção

Quando os sintomas duram pelo menos algumas semanas, são intensos ou começam a prejudicar trabalho, estudo, relações e autocuidado, é importante procurar avaliação.

2. O que sabemos sobre o tratamento

- A depressão tem tratamento eficaz. Dependendo do caso, ele pode incluir psicoterapia, antidepressivos e intervenções de estilo de vida.
- Em geral, a psicoterapia ajuda a compreender padrões emocionais e desenvolver estratégias de enfrentamento.
- Os antidepressivos podem ser úteis quando indicados pelo médico, mas costumam levar algumas semanas para efeito mais claro.
- Não interrompa medicações por conta própria, mesmo que haja melhora inicial ou efeitos adversos que precisem ser discutidos.

Autocuidado com respaldo

A OMS recomenda manter atividades agradáveis, contato com pessoas de confiança, sono e alimentação mais regulares, prática de exercício e redução do uso de álcool e drogas como parte do cuidado com a depressão.

3. O que costuma ajudar no dia a dia

- Manter rotina simples e previsível, com horários aproximados para dormir, acordar e se alimentar.
- Expor-se à luz natural, sair do quarto/cama em algum momento do dia e retomar movimento gradual.
- Dividir tarefas em pequenas etapas e estabelecer metas realistas.
- Aceitar apoio de pessoas de confiança e reduzir o isolamento.
- Praticar atividade física compatível com sua condição clínica.



-
- Levar dúvidas, dificuldades e efeitos adversos para as consultas.

4. O que evitar

- Uso de álcool ou outras drogas como forma de aliviar sintomas.
- Isolamento prolongado, abandono completo da rotina ou permanência o dia todo na cama, quando isso piora o quadro.
- Autocrítica excessiva, comparações constantes e cobrança irreal em momento de crise.
- Interromper tratamento por conta própria.
- Tomar decisões importantes em períodos de intensa desesperança sem buscar apoio.

Quando procurar ajuda imediata

Procure ajuda com urgência se houver ideias de morte, autoagressão, incapacidade importante de se cuidar, recusa alimentar grave ou piora súbita relevante. Em situação de risco imediato, procure um serviço de urgência.

5. Plano pessoal de cuidado

Use este espaço para registrar pontos importantes da sua própria experiência.

Meus sinais iniciais de piora: _____

O que costuma me ajudar: _____

Quem pode me apoiar: _____

Quando devo procurar meu médico: _____

Referências utilizadas

- World Health Organization (WHO). Depressive disorder (depression), atualização de 2025.
- National Institute of Mental Health (NIMH). Depression.
- Diretrizes clínicas e princípios atuais de tratamento e autocuidado em depressão.



Dr. Thiago Pauluzi Justino

Médico Psiquiatra | CRM-MS 5310 | RQE 3737