

# e-saúde

Orientações Gerais de  
Saúde aos Beneficiários

Ed. Set/21

**E-Book**

**Depressão e  
Ansiedade**



# Olá!

No e-saúde você encontrará dicas práticas de cuidados com a saúde para que você possa viver mais e melhor.

Na edição de setembro/2021, vamos falar sobre

**Depressão e Ansiedade**



## Confira!



# 1. O que a Depressão?

Depressão é um transtorno psiquiátrico caracterizado pela alteração do humor, redução da energia, baixa autoestima, tristeza profunda e diminuição do interesse por atividades que eram prazerosas para o indivíduo.<sup>1</sup>

**!** A doença atinge pessoas de todas as idades e classes sociais, sendo um problema global de saúde pública.<sup>1</sup>

# 2.

## Um problema de Saúde Pública

De acordo com a OMS, mais de **300 milhões** de pessoas sofrem com a depressão em todo o mundo.<sup>2</sup>

A doença figura ainda entre as principais causas de afastamento no trabalho.<sup>2</sup>

No Brasil, cerca de **5,8%** da população sofre com depressão, o que representa um total de **11,5 milhões** de casos.<sup>2</sup>



# 3. Principais Causas



## **Genética:**

Representa 40% da possibilidade do indivíduo desenvolver depressão, caso haja histórico familiar da doença.<sup>3</sup>

## **Química Cerebral:**

Deficiência de substâncias cerebrais (neurotransmissores), responsáveis pela regulação do apetite, do sono e do humor.<sup>3</sup>

## **Eventos traumáticos**

Eventos estressantes podem desencadear episódios depressivos em indivíduos que possuem predisposição genética para desenvolver a doença.<sup>3</sup>

# 4.

## **Fatores de risco** *que contribuem* **para a depressão**<sup>3</sup>

Histórico familiar;

Transtornos psiquiátricos correlatos;

Estresse crônico;

Ansiedade crônica;

Disfunções hormonais;

Dependência de álcool e drogas ilícitas;

Traumas psicológicos;

Conflitos conjugais;

Desemprego e problemas financeiros.



# 4. Sintomas da Depressão

**Fique atento a alguns sinais de que você pode estar entrando em depressão** <sup>4</sup>

- ✘ Sensação de inutilidade, vazio e falta de sentido na vida;
- ✘ Pessimismo, culpa, baixo autoestima, sensação de fracasso
- ✘ Desânimo, cansaço fácil, falta de motivação e apatia;
- ✘ Medo, insegurança, desesperança, desespero;



# 4. Sintomas da Depressão

**Sinais de que você pode estar entrando em depressão :**<sup>4</sup>



- ✘ Diminuição ou incapacidade de sentir prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis;
- ✘ Insônia, dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento;
- ✘ Perda ou aumento do apetite e do peso.



Quando não diagnosticada e devidamente tratada, a depressão, no pior dos casos, pode levar ao suicídio, **segunda principal causa de morte** entre jovens de 15 a 29 anos, segundo a OMS.<sup>2</sup>

# A boa notícia é que a depressão tem cura!

Caso você identifique alguns desses sintomas, procure a ajuda de um profissional especializado.<sup>4</sup>

A depressão é uma doença séria, mas tem tratamento, e o primeiro passo é falar sobre o assunto!<sup>4</sup>

# 6.

## Ansiedade: o que é ?

A ansiedade e os transtornos de ansiedade são um conjunto de doenças psiquiátricas marcadas pelas sensações de angústia, insegurança e pela preocupação excessiva ou constante de que algo negativo vai acontecer.<sup>5</sup>

Durante as crises de ansiedade, as pessoas não conseguem se ater ao presente e sentem uma grande tensão, às vezes, sem um motivo aparente.<sup>5</sup>

# 7.

## Ansiedade no Brasil e no Mundo

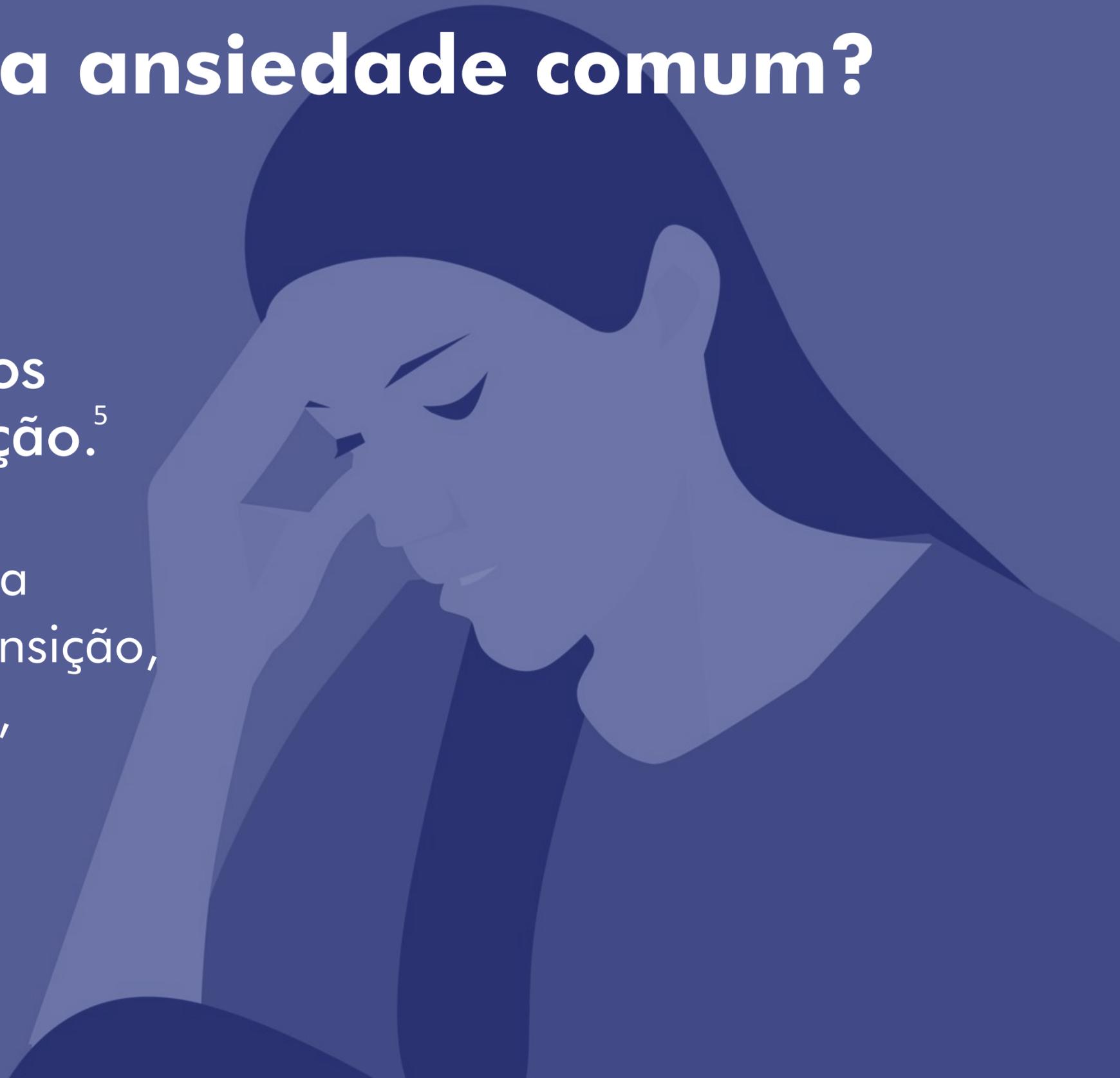
De acordo com a OMS, **264 milhões** de pessoas vivem com transtornos de ansiedade no mundo.<sup>2</sup>

No Brasil, eles atingem **9,3%** da população, o que faz do nosso país o líder no ranking.<sup>2</sup>

## 8. Qual a diferença entre o **Transtorno de ansiedade** e a ansiedade comum?

A intensidade dos sintomas de ansiedade e a duração dos mesmos marcam essa distinção.<sup>5</sup>

É comum uma pessoa ficar ansiosa quando vivencia momentos de transição, como em uma troca de empregos, ou em situações desafiadoras, como antes de fazer uma prova.<sup>5</sup>





O transtorno de ansiedade, por sua vez, caracteriza-se pela presença de sintomas de ansiedade excessivos, que duram seis meses ou mais.<sup>5</sup>

Quase tudo vira motivo de preocupação exagerada e contínua e o paciente não é capaz de relaxar.<sup>5</sup>

# 9. Sintomas da Ansiedade<sup>6</sup>

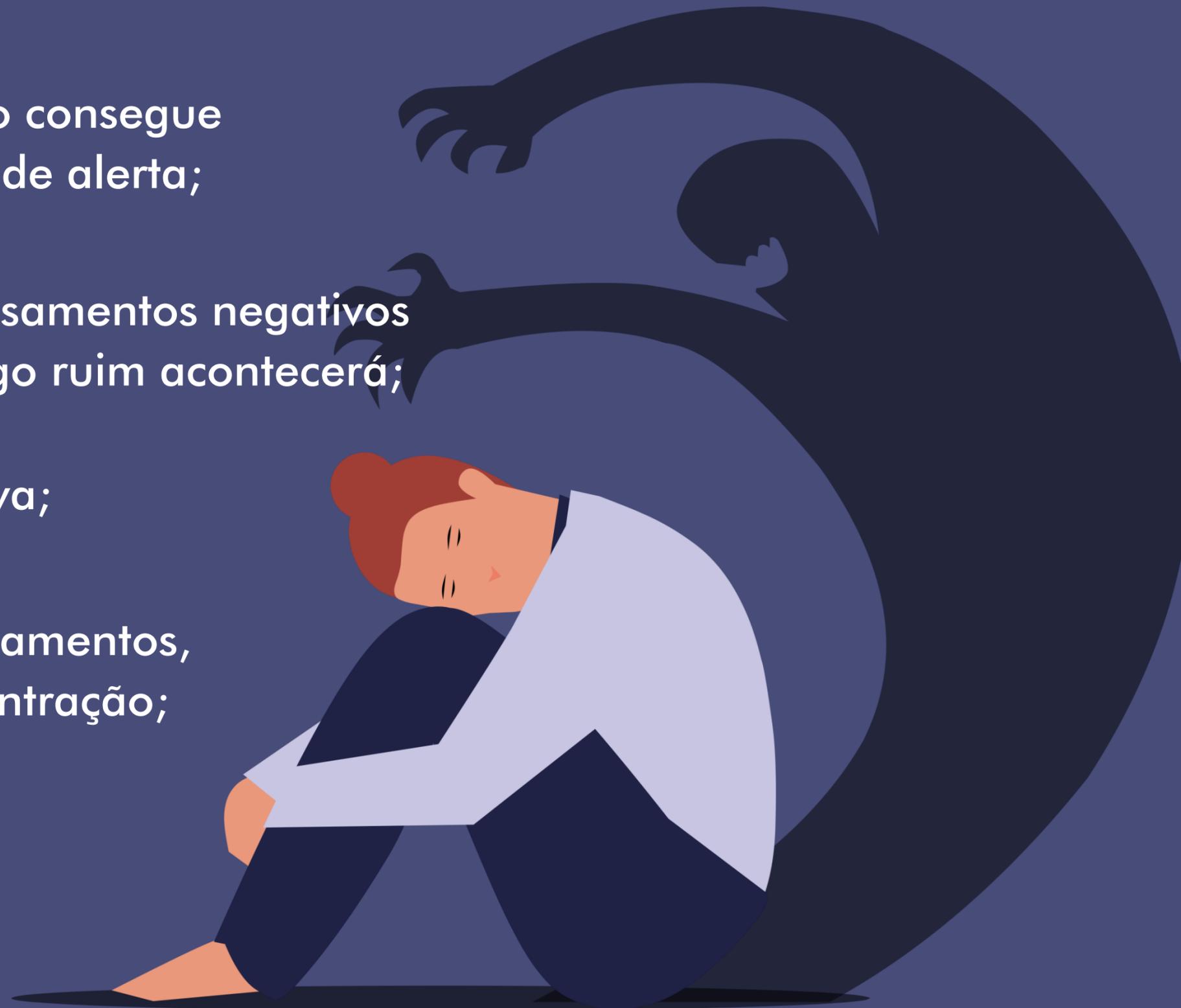
✘ Medo exagerado. A pessoa não consegue relaxar, fica sempre em estado de alerta;

✘ Pessimismo generalizado – pensamentos negativos e sensação contínua de que algo ruim acontecerá;

✘ Preocupação excessiva/obsessiva;

✘ Falta de controle sobre os pensamentos, dificuldade de atenção e concentração;

✘ Insônia e irritabilidade.



A ansiedade também pode provocar reações físicas, como dor de cabeça, queimação no estômago, falta de ar, transpiração excessiva, aumento dos batimentos cardíacos, tontura, formigamento, boca seca, náuseas e vômitos, queda de cabelo, perda ou aumento do apetite, dores musculares, entre outras.<sup>6</sup>



# 10. Diagnóstico da Depressão e da Ansiedade



Pacientes que se identificarem com os sintomas da depressão e/ou da ansiedade devem buscar ajuda de um profissional, preferencialmente da área da saúde mental (psiquiatra ou psicólogo). O diagnóstico é clínico e conta com avaliação da história de vida do paciente e exame do estado mental.<sup>6</sup>

# 11. Tratamento

Existem três tipos de tratamento para os transtornos de ansiedade e depressão:<sup>6</sup>



Tratamento Medicamentoso (sempre com acompanhamento e receituário médico);



Psicoterapia ou acompanhamento psicológico;



Combinação dos dois tratamentos (medicamentoso e psicoterapia).



## Atividade física como coadjuvante no tratamento

Estudos comprovam que a prática de exercícios libera no organismo substâncias responsáveis pelo equilíbrio do humor e que promovem sensação de alegria e bem-estar, aliviando, alguns sintomas da depressão e da ansiedade.<sup>7</sup>



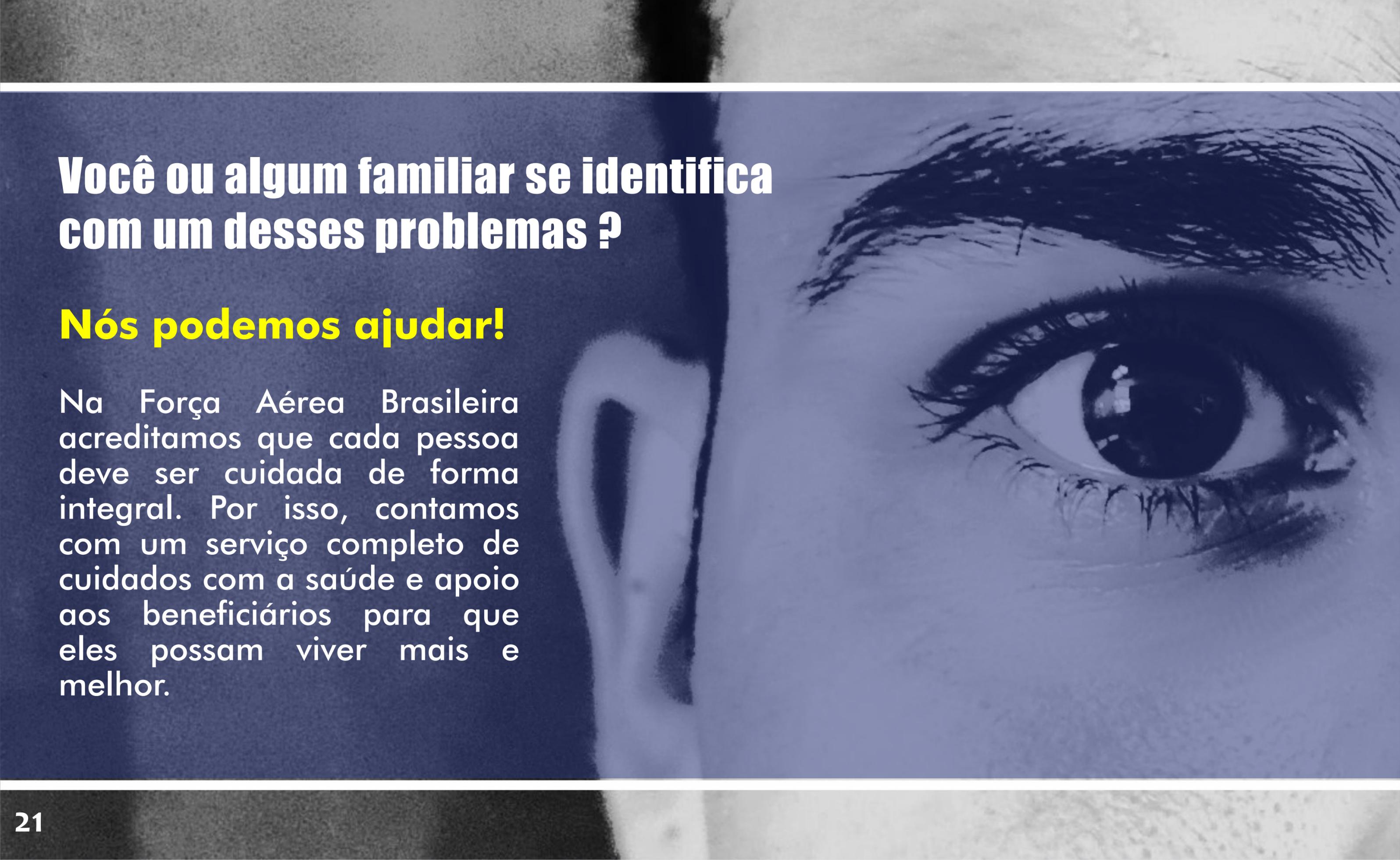
# 12. Prevenção da Depressão e da Ansiedade

O cuidado com o organismo reflete diretamente na saúde mental, por isso, confira alguns hábitos que ajudam a prevenir a depressão e a ansiedade:<sup>7</sup>

Pratique exercícios físicos regularmente e mantenha uma dieta equilibrada;

Gerencie o estresse e conceda tempo da agenda para atividades prazerosas;

Mantenha uma rotina de sono regular.



**Você ou algum familiar se identifica com um desses problemas ?**

**Nós podemos ajudar!**

Na Força Aérea Brasileira acreditamos que cada pessoa deve ser cuidada de forma integral. Por isso, contamos com um serviço completo de cuidados com a saúde e apoio aos beneficiários para que eles possam viver mais e melhor.

# VOCÊ CONHECE O CAIS?

**CAIS** significa **Centro de Atenção Integral à Saúde**.

É a nova porta de entrada dos beneficiários da Força Aérea Brasileira no Sistema de Saúde da Aeronáutica. Com o CAIS, ampliamos o espectro do nosso serviço de atenção e agora, contamos com a presença de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, entre outros profissionais de saúde, oferecendo diversos tipos de serviços a partir de um modelo de cuidado integral e coordenado, moderno e adequado às necessidades dos beneficiários.



## Referências Bibliográficas

1. ANGELO, D. L.; ZILBERMAN, M. L.; O impacto do exercício físico na depressão e ansiedade. **Unaerp**, 2016. Disponível em: <<https://www.unaerp.br/revista-cientifica-integrada/edicoes-anteriores/volume-2-edicao-4/2058-o-impacto-do-exercicio-fisico-na-depressao-e-ansiedade-1/file>>. Acesso em 10/09/2021
2. BARROS, M. B. A.; GRACIE, R.; Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviço de Saúde**. 2020
3. BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, **ANSIEDADE**. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224\\_ansiedade.html](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html)>. Acesso em 08/09/2021
4. BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, **DEPRESSÃO**. Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/76depressao.html>>. Acesso em 08/09/2021
5. CARVALHO, A. S.; Ansiedade e Depressão na pandemia: o uso de substâncias na busca pela qualidade de vida. **Trabalho de Conclusão de Curso**. UNIAGES. 2021.
6. MINISTÉRIO DA SAÚDE, **DEPRESSÃO**. Disponível em: <<http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>>. Acesso em 08/09/2021
7. SEBRAE, Saúde e Bem – Estar no Ambiente de Trabalho – **Com a depressão não se brinca**. v. 1, 2019. Disponível em: <[https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/CE/Anexos/S%C3%A9rie%20Sa%C3%BAde%20e%20Bem-Estar%20no%20ambiente%20de%20trabalho%20-%20Depress%C3%A3o.vol.01%20\(1\).pdf](https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/CE/Anexos/S%C3%A9rie%20Sa%C3%BAde%20e%20Bem-Estar%20no%20ambiente%20de%20trabalho%20-%20Depress%C3%A3o.vol.01%20(1).pdf)>. Acesso em 10/09/2021

# ASAS QUE CUIDAM



**FORÇA AÉREA BRASILEIRA**

*Asas que protegem o País*