

INFORMATIVO SEEL | SAÚDE

Precisamos
falar sobre
depressão

Este informativo busca promover a reflexão sobre questões de segurança e saúde no ambiente de trabalho.

Dúvidas, sugestões e informações sobre saúde e segurança ocupacional, conte com o nosso SESMT.

E-mail:
msousaa010@gmail.com

ARTIGOS EM DESTAQUE

DEFINIÇÃO

O QUE É A DEPRESSÃO?

Depressão é uma doença que afeta o sistema nervoso central, interferindo na emoção, percepção, pensamento e comportamento do indivíduo, causando grande sofrimento emocional e prejuízos para vida pessoal, social e profissional.

A depressão não é simplesmente um momento de tristeza, algo normal para todas as pessoas. É um estado que realmente interfere no próprio organismo e nas relações do indivíduo com o trabalho, lazer e família.



É uma doença que frequentemente está associada à incapacitação funcional e comprometimento da saúde física.



Quais são as causas?

Diversos fatores combinados estão associados ao desenvolvimento de um episódio depressivo:

- **Genéticos:** presença de genes relacionados a mal funcionamento de circuitos cerebrais relacionados à adaptação ao estresse e percepção de prazer;
- **Ambientais:** exposição a poluentes pode estar relacionada a um aumento da predisposição à doença;
- **Condições clínicas:** outras doenças e distúrbios podem precipitar episódios depressivos como alterações hormonais, infecções, tumores, medicamentos e uso de drogas.
- **Psicológicos:** traumas de infância, separações, perda de pessoas queridas e estresse duradouro.



Saúde e Segurança do Trabalhador

Dê um chute



na depressão!



COMO IDENTIFICAR A DEPRESSÃO?

Os sintomas da depressão envolvem diversos aspectos do indivíduo, desde ações fisiológicas, passando pelo seu estado de humor até o comportamento social, tais como:

- Sentimentos persistentes de tristeza, angústia ou de vazio;
- Perda de interesse ou prazer nas atividades, incluindo sexo;
- Sentimentos de culpa, desesperança ou pessimismo;
- Irritabilidade ou perda de paciência;
- Cansaço, fadiga ou falta de energia;
- Dificuldades de concentração ou para lembrar de pequenos detalhes;
- Dificuldade de tomar decisões, insegurança;
- Insônia, sono fragmentado ou sono não restaurador;
- Sonolência diurna;
- Excesso ou redução do apetite;
- Pensamentos sobre suicídio;
- Dores persistentes que não melhoram com o tratamento.



TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

O tratamento da depressão é um processo complexo e individualizado, que envolve múltiplas abordagens para restaurar o equilíbrio emocional e funcional da pessoa.

Ele não se limita a uma única solução, mas sim a uma combinação de estratégias que atuam em diferentes aspectos da saúde mental.

Em primeiro lugar, o acompanhamento profissional é essencial. Psiquiatras podem prescrever medicamentos antidepressivos que regulam os neurotransmissores cerebrais, como serotonina e noradrenalina, ajudando a aliviar os sintomas mais intensos.



Esses medicamentos não agem de forma imediata e exigem tempo e monitoramento para que seus efeitos sejam percebidos e ajustados conforme necessário.

É importante destacar que o tratamento da depressão não é linear. Há avanços e retrocessos, e cada pessoa responde de forma diferente às intervenções. Por isso, o apoio contínuo de profissionais, familiares e amigos é vital.



PROCURE AJUDA!

O CVV - Centro de Valorização da Vida, realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntariamente e gratuitamente as pessoas que precisam de ajuda. Sigilo total.



Ligue
188