

# DEPRESSÃO: A DOENÇA DO SÉCULO

Filipa Nunes De Freitas

Psicóloga Clínica

Todos nós já ouvimos falar acerca da depressão. Há cada vez mais pessoas a terem sentido sintomatologia depressiva ou que conhecem alguém que a sente ou sentiu.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que 3,8% da população sofra de depressão, o que representa aproximadamente 280 milhões de pessoas no mundo.

A depressão é a primeira causa de incapacidade a nível mundial, com grande impacto socioeconómico (individual e na sociedade), social e pessoal. Apesar de os estudos demonstrarem que a doença é mais comum em mulheres adultas, há evidências de um aumento de casos em homens, crianças e adolescentes ao longo dos anos.

Portugal ocupa a 5.<sup>a</sup> posição entre os países com mais casos – cerca de 8% dos portugueses estão diagnosticados com essa perturbação.

Os estudos demonstram que ainda existe falta de informação acerca da depressão na população em geral, levando a um estigma associado a quem tem a doença. Mesmo que nos últimos anos tenha havido maior divulgação e esclarecimento acerca da depressão, muitas pessoas não têm ainda acesso à ajuda clínica necessária.

A depressão é uma doença com tanto de comum e causadora de sofrimento como de incompreendida, em especial porque muitas vezes não é fácil determinar a sua causa.

# Mas afinal, o que é realmente a depressão?

A depressão é uma perturbação afetiva, presente na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial de Saúde.

Normalmente é caracterizada por:

- ✓ tristeza;
- ✓ compromisso da motivação; • ansiedade;
- ✓ fadiga;
- ✓ alterações ao nível do apetite;
- ✓ alterações do sono;
- ✓ irritabilidade fácil;
- ✓ dificuldades intelectuais, bem como diminuição do campo de interesses, nomeadamente pela família, pelo trabalho e pelo envolvimento social.

## A biologia da depressão...

A depressão é uma condição multifacetada na qual os fatores biológicos interagem de maneira complexa com fatores psicológicos, sociais e ambientais na sua etiologia e curso clínico.