

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 02, 2021

Depressão em adultos: quais tratamentos funcionam?

Os tratamentos para a depressão podem funcionar bem, melhorando seus sintomas e ajudando você a se sentir mais como você mesmo novamente.

As principais opções são medicamentos chamados antidepressivos e tratamentos de fala (psicoterapias). Ter um antidepressivo e um tratamento para falar funciona melhor para algumas pessoas, especialmente se elas tiverem depressão mais grave.

Tratamentos de conversação

Se você tem depressão leve ou moderada, um tratamento de fala pode ser tudo o que você precisa. No entanto, muitas pessoas têm um tratamento de fala combinado com um antidepressivo. Aqui estão os tratamentos de fala mais comuns para a depressão:

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é baseada na ideia de que os pensamentos que você tem e certas crenças que você tem sobre sua vida fazem com que você pense o pior de si mesmo.

Isso pode deixá-lo deprimido. Você pode automaticamente pensar o pior sobre si mesmo e sobre o mundo sem perceber. O objetivo da terapia cognitivo-comportamental é mudar essa forma de pensar para ajudá-lo a ver as coisas de forma mais positiva.

A terapia interpessoal ajuda você a aprender maneiras novas e melhores de se relacionar com outras pessoas, incluindo familiares, amigos e colegas de trabalho. Isso pode ajudá-lo a construir relacionamentos mais fortes para ter melhor apoio social e lidar melhor com o dia a dia.

A terapia de resolução de problemas ensina como resolver problemas passo a passo. Você descobre qual é o problema, elabora ideias sobre como resolvê-lo, escolhe uma solução e decide as etapas que você pode seguir para chegar lá. Essas novas habilidades foram projetadas para ajudá-lo a lidar melhor com os problemas da vida.

Seu médico pode ajudá-lo a decidir que tipo de tratamento de fala é ideal para você. Você pode ter uma combinação dessas terapias. Muitas pessoas têm sessões semanais de terapia por pelo menos três ou quatro meses.

Antidepressivos

Os antidepressivos funcionam bem para muitas pessoas. Existem vários tipos de antidepressivos. Você pode conversar com seu médico sobre qual deles pode ser adequado para você.

Você pode se sentir um pouco melhor dentro de uma a duas semanas após iniciar um antidepressivo, mas geralmente leva de seis a oito semanas para se sentir muito melhor. Portanto, é importante não parar de tomá-los se não parecerem estar funcionando imediatamente.

Quando um antidepressivo está funcionando, os médicos geralmente recomendam tomá-lo por nove a 12 meses. No entanto, se você já teve depressão antes e ela voltou, seu médico pode recomendar tomá-la por mais tempo.

Efeitos colaterais dos antidepressivos

Os antidepressivos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Os mais comuns incluem:

- uma boca seca
- tontura
- dor de estômago e
- problemas para dormir.

Seu médico deve ajudá-lo a encontrar o antidepressivo que funciona melhor para você e que causa o menor número de efeitos colaterais.

Alguns antidepressivos às vezes podem causar efeitos colaterais mais graves. Seu médico deve discutir isso com você e lhe dizer o que procurar.

Alguns antidepressivos podem causar sintomas de abstinência se você parar de tomá-los repentinamente ou se sua dose for reduzida. Converse com seu médico primeiro se decidir parar de tomar um antidepressivo.

Eletroconvulsoterapia (ECT)

A maioria das pessoas pensa na ECT como um tratamento do passado e como algo cruel e assustador. E, para ser justo, essa é uma imagem bastante precisa de como foi usado há muitos anos.

Mas as técnicas modernas de ECT são indolores e úteis para muitas pessoas com depressão severa que não melhoraram com outros tratamentos.

Ninguém sabe exatamente como isso funciona, mas pode estar relacionado a um melhor fluxo de sangue e substâncias químicas em partes do cérebro. De qualquer forma, após um curso de sessões, muitas pessoas dizem que se sentem muito melhor.

Depressão em adultos: quais tratamentos funcionam?

A ECT fornece correntes elétricas fracas e curtas no cérebro. É feito sob anestesia geral, para que você durma durante o tratamento. Um curso de tratamento é de cerca de 12 sessões. As pessoas geralmente têm duas ou três sessões por semana.

O principal efeito colateral da ECT é a perda de memória de curto prazo. Se você tiver esse tratamento, seu médico deve explicar detalhadamente todos os possíveis efeitos colaterais.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Quando você está deprimido, é difícil lidar com as coisas do dia a dia, como cuidar de si mesmo. Mas comer bem, manter-se ativo e manter contato com os amigos podem ser úteis.

Há algumas pesquisas que mostram que fazer **exercícios** pode ajudá-lo a se sentir melhor. Se você está deprimido, o exercício pode ser a última coisa que você tem vontade de fazer. Mas exercícios leves, como caminhar ou nadar, podem melhorar seu humor. Algumas pesquisas sugerem que **ioga e tai chi** também podem ser úteis.

Outros tratamentos que podem ser benéficos incluem terapia de **relaxamento, terapia de luz e acupuntura**. Algumas pessoas também são ajudadas por **livros de autoajuda** baseados em terapia cognitivo-comportamental.

Um tratamento com ervas chamado **erva de São João** pode ajudar se você tiver depressão leve ou moderada. No entanto, a erva de São João pode interferir na forma como outros medicamentos funcionam, como a pílula anticoncepcional e medicamentos para diabetes e hipertensão.

Antes de tomar a erva de São João, consulte seu médico ou farmacêutico. Você também não deve tomá-lo junto com um antidepressivo.

Os efeitos colaterais da erva de São João podem incluir problemas estomacais (como náuseas ou diarreia), tontura, confusão, cansaço e boca seca.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

