

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 05, 2021

## Depressão em adultos: o que é?

**Depressão não é o mesmo que se sentir um pouco deprimido. A depressão é uma doença que pode afetar a forma como você se sente e se comporta por semanas ou meses. Mas existem bons tratamentos que podem ajudá-lo a se recuperar.**

### O que é depressão?

É normal ficar triste de vez em quando. Mas a depressão é mais do que se sentir infeliz às vezes. Quando você está deprimido, seu mau humor dura muito mais tempo e afeta outras partes da sua vida, como seu sono, relacionamentos, trabalho e apetite. Não é algo do qual você possa simplesmente sair.

Existem diferentes tipos de depressão. Essas informações são sobre **depressão grave**. Às vezes também é chamada de **depressão clínica**.

Os médicos não sabem exatamente por que as pessoas sofrem de depressão, mas isso pode estar relacionado a mudanças no funcionamento do cérebro. O cérebro envia sinais de nervo para nervo usando substâncias químicas especiais chamadas **neurotransmissores**. Se você tem depressão, certos neurotransmissores podem estar desequilibrados e não funcionar adequadamente.

Eventos em sua vida podem desempenhar um papel na depressão. Por exemplo, a depressão pode ser desencadeada por **eventos estressantes**, como o rompimento de um relacionamento, a morte de um ente querido ou problemas financeiros.

A história familiar também pode desempenhar um papel na depressão, pois a doença pode estar relacionada aos **genes** que você herda de seus pais. **Os hormônios** também podem contribuir para a depressão, especialmente para mulheres.

Você também tem maior probabilidade de contrair depressão se tiver uma doença física - por exemplo, se tiver sofrido um derrame ou ataque cardíaco ou tiver uma condição de longo prazo, como diabetes ou doença pulmonar.

O isolamento social (por exemplo, não ter amigos ou familiares por perto) também pode aumentar sua chance de depressão.

### Quais são os sintomas?

A depressão pode fazer você se sentir como se não conseguisse lidar com a vida cotidiana.

Os principais sintomas são:

- sentindo-se triste na maioria das vezes, e
- perder o interesse em coisas que você costumava gostar.

Se você estiver deprimido, terá pelo menos um desses sintomas principais, bem como alguns dos seguintes sintomas, quase todos os dias por pelo menos duas semanas:

- Pouco apetite ou mais apetite do que o normal, o que pode levar a uma perda ou ganho significativo de peso
- Problemas para dormir ou dormir demais
- Sensação de agitação ou preguiça
- Sentir-se muito cansado ou com pouca energia
- Sentir-se inútil ou excessivamente culpado
- Achando difícil pensar e se concentrar
- Pensando em suicídio.

Para ser diagnosticado com depressão grave, você precisa ter pelo menos cinco sintomas no total.

Seu médico verificará se seus sintomas não são causados por outra coisa. Por exemplo, certos medicamentos, juntamente com algumas condições médicas e infecções, podem causar os mesmos sintomas da depressão.

Seu médico fará algumas perguntas e provavelmente fará **exames** de sangue e urina para descartar essas coisas.

Seu médico também perguntará se você já foi tratado de depressão antes e poderá perguntar sobre o uso de **drogas e álcool**. Essas coisas podem afetar seu tratamento.

### O que vai acontecer comigo?

Os tratamentos ajudam muitas pessoas a se recuperarem da depressão. As principais opções são medicamentos chamados **antidepressivos** e **tratamentos de fala (psicoterapias)**. Para saber mais, consulte nosso folheto *Depressão em adultos: quais tratamentos funcionam*

Cerca de metade das pessoas que são tratadas por um surto de depressão grave terão uma recorrência durante a vida.

Isso pode parecer preocupante. Mas pode ser útil saber isso. Isso significa que você pode estar preparado e consultar seu médico se sentir como se estivesse ficando deprimido novamente. E se você estiver pensando em suicídio, procure ajuda imediatamente.

## Depressão em adultos: o que é?

Embora a depressão seja uma doença grave, muitas pessoas conseguem controlar sua condição e viver vidas gratificantes e gratificantes. Um surto de depressão pode parecer opressor, mas muitas pessoas em uma posição semelhante à sua tiveram uma boa recuperação.

### Onde obter mais ajuda

Existem grupos de apoio e instituições de caridade que oferecem ajuda e aconselhamento a pessoas com depressão. Você pode pedir uma recomendação ao seu médico ou pesquisar on-line. Um exemplo no Reino Unido é a The Depression Alliance ([depressionalliance.org](http://depressionalliance.org)), que administra grupos de autoajuda para pessoas com depressão.

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](http://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](http://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.

