

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 25, 2022

Transtorno depressivo persistente (depressão de longa duração)

Muitas pessoas têm episódios de depressão que surgem repentinamente e podem durar meses. Mas se você tem depressão que não desaparece, ou se você continua tendo crises de depressão grave, seu médico pode dizer que você tem transtorno depressivo persistente, ou TDP, para abreviar.

Os tratamentos para a depressão de longo prazo podem funcionar muito bem para controlar a condição. Se você tiver problemas com depressão de longo prazo, pode usar nossas informações para falar sobre os melhores tratamentos para você.

O que é transtorno depressivo persistente?

A maioria das pessoas será afetada por um problema de saúde mental em algum momento, mesmo que seja por pouco tempo.

A depressão costuma ser assim. Um evento de vida, uma doença ou uma causa que nunca entendemos realmente pode desencadear um surto de depressão para o qual precisamos de ajuda.

Os médicos chamam isso de **depressão aguda**. A palavra “agudo” significa algo que surge rapidamente e não dura muito tempo.

O transtorno depressivo persistente (TDP) é diferente. Você pode ouvir isso chamado de **depressão de longo prazo** ou **depressão crônica**. A palavra “crônico” significa algo que dura muito tempo.

O TDP não é o mesmo para todos. Existem vários tipos, todos sob o título de TDP. Mas todos eles envolvem sintomas de depressão por mais dias do que não, por pelo menos dois anos.

Os tipos de TDP incluem:

- Uma depressão de baixo nível de longa duração. Isso não é depressão grave, mas é suficiente para afetar sua vida para que o tratamento ajude
- Uma depressão grave que não desaparece

Transtorno depressivo persistente (depressão de longa duração)

- Episódios recorrentes de depressão maior, ou
- Depressão de baixo nível que às vezes piora e se torna depressão grave. Você pode ter ouvido isso chamado de **depressão dupla**.

Muitas pessoas com depressão de longo prazo também têm problemas de **ansiedade**.

Cerca de 2 em cada 100 homens e 4 em cada 100 mulheres têm problemas com depressão de longo prazo. Geralmente afeta adultos, mas também pode começar quando alguém é criança ou adolescente.

Nem sempre é possível dizer o que causa o TDP em uma pessoa. Mas sabemos que as causas podem incluir:

- Estresse contínuo
- Outras condições médicas de longo prazo. Por exemplo, problemas de saúde que causam dor ou cansaço constantes geralmente podem estar relacionados à depressão e
- Eventos estressantes da vida, como a morte de um ente querido, problemas financeiros ou o fim de um relacionamento.

Quais são os sintomas?

Geralmente, os médicos diriam que você tem **depressão persistente de baixo nível** se tiver pelo menos dois sintomas durante a maior parte do dia na maioria dos dias. Esses sintomas incluem:

- Baixa autoestima (sentimento de inutilidade)
- Lutando para se concentrar
- Achando difícil tomar decisões
- Sentindo-se desesperado
- Hábitos alimentares incomuns. Isso pode significar falta de apetite ou comer demais
- Padrões de sono incomuns. Isso pode significar insônia (ter problemas para dormir) ou dormir demais, e
- Fadiga (cansaço extremo).

Os médicos diriam que um **episódio de depressão grave** envolveria ter muitos dos sintomas todos os dias por pelo menos duas semanas. Esses sintomas incluem:

- Humor depressivo
- Interesse reduzido em suas atividades habituais
- Dormir demais ou não o suficiente
- Comer demais ou pouco
- Agitação
- Pensamento lento ou movimentos físicos lentos
- fadiga ou baixa energia

Transtorno depressivo persistente (depressão de longa duração)

- Sentimento de inutilidade ou culpa
- Dificuldade de concentração e
- Pensamentos suicidas.

Existem várias condições físicas que podem causar alguns dos sintomas da depressão ou piorá-los. Portanto, seu médico pode sugerir alguns testes para descartá-los. Normalmente, seriam exames de sangue.

Por exemplo, talvez eles queiram verificar:

- Qualquer deficiência de vitaminas
- Problemas de tireóide
- Problemas com o fígado e
- Problemas com o sangue: por exemplo, anemia.

Quais tratamentos estão disponíveis?

Os tratamentos que podem ajudar com a depressão de longo prazo são basicamente os mesmos dos períodos de depressão de curto prazo: a saber, **medicamentos antidepressivos**, **psicoterapia** (“tratamentos de fala”) ou uma **combinação** de ambos.

A diferença é que pessoas com depressão de longo prazo tendem a precisar de mais tratamento. Isso geralmente significa:

- Um período de tratamento mais longo
- Mais sessões de psicoterapia e
- Doses mais altas de medicamento.

Há algumas evidências de que os medicamentos podem funcionar melhor do que a psicoterapia para o TDP. Também é possível que uma combinação de tratamentos funcione melhor do que apenas um deles.

Medicamentos antidepressivos

Existem muitos antidepressivos diferentes, e você e seu médico podem discutir qual deles pode ser o certo para você.

Todos esses medicamentos levam várias semanas, e às vezes mais, antes de começarem a funcionar adequadamente. Portanto, pode demorar um pouco até você se sentir melhor.

Todos os antidepressivos podem causar **efeitos colaterais** em algumas pessoas, especialmente quando você começa a tomá-los. Isso pode incluir coisas como problemas estomacais, agitação e problemas sexuais. Seu médico deve discuti-las com você antes de iniciar o tratamento.

Se você achar que seu medicamento causa efeitos colaterais que não desaparecem, converse com seu médico. Você pode tentar um medicamento diferente ou uma dose menor.

Transtorno depressivo persistente (depressão de longa duração)

Psicoterapia (tratamentos de fala)

Vários tratamentos de fala foram considerados úteis para o TDP.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) envolve seu terapeuta ajudando você a mudar a maneira como você pensa e sente sobre as coisas que o deixam infeliz. Por exemplo, você pode:

- Divida suas preocupações ou problemas em partes menores para lidar com elas com mais facilidade e
- Veja se suas reações aos problemas são úteis ou realistas e como você pode reagir de forma mais útil.

A terapia interpessoal (IPT) é usada para ajudar pessoas cuja depressão provavelmente está ligada a problemas de relacionamento. O objetivo é melhorar o relacionamento com pessoas que estão causando a sua depressão.

Por exemplo, pode ajudá-lo se você já terminou um casamento ou relacionamento, ou se está tendo dificuldades com relacionamentos com amigos ou familiares.

Outras coisas que podem ajudar

Muitas pessoas tentam tratamentos não médicos para a depressão de longo prazo, incluindo exercícios regulares, uma dieta mais saudável, ioga e acupuntura.

Há algumas evidências de que essas coisas podem ser úteis, especialmente exercícios.

Tratamento durante a gravidez

Nem todos os antidepressivos são considerados seguros durante a gravidez. Por exemplo, alguns podem causar problemas para o bebê por várias horas ou dias após o nascimento.

Mas interromper o tratamento durante a gravidez também pode afetar você e seu bebê.

Portanto, se você planeja engravidar, converse com seu médico sobre suas opções de tratamento. Por exemplo, você pode considerar mudar seu medicamento para um que seja considerado seguro.

Se isso não for possível, você e seu médico devem discutir o que é melhor para você e seu bebê. Talvez não haja respostas fáceis. Mas você pode pelo menos se preparar o máximo possível.

Tratamento em crianças e adolescentes

O TDP pode afetar crianças e jovens. Mas a maioria dos medicamentos antidepressivos geralmente não é recomendada, pois podem causar pensamentos suicidas em pessoas mais jovens.

Dependendo de onde você mora, seu filho pode receber antidepressivos, mas precisará ser monitorado de perto quanto a sinais de piora dos sintomas.

Transtorno depressivo persistente (depressão de longa duração)

O que esperar no futuro

Os sintomas de muitas pessoas desaparecem após um período de tratamento. Mas leva mais tempo para o tratamento funcionar em pessoas com TDP em comparação com aquelas com crises de depressão de curto prazo.

O TDP também é uma condição de longo prazo, portanto, os sintomas às vezes podem retornar. Mas se o tratamento ajudou muito na primeira vez, é provável que o faça novamente.

A perspectiva é menos boa para pessoas cujos sintomas melhoram apenas parcialmente com o tratamento.

O tratamento prolongado com antidepressivos pode causar sintomas que demoram mais para aparecer, como ganho de peso e problemas sexuais. Seu médico deve discutir isso com você.

Talvez você não precise de tratamento pelo tempo necessário para que os sintomas de longo prazo apareçam. Mas é útil estar o mais preparado possível.

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.

