

DÊ UM CHUTE NA DEPRESSÃO!



**SINDICATO DOS
METALÚRGICOS
DA GRANDE CURITIBA**





Sérgio Butka
Presidente do Sindicato dos
Metalúrgicos da Grande Curitiba

Desde a primeira cartilha lançada pelo Departamento de Saúde do SMC vários problemas que fazem parte do cotidiano de muitos trabalhadores foram colocados à tona. Alguns, facilmente identificados, como assédio moral e lesões por esforço repetitivo. Mas é importante lembrar que existem outros problemas que aparecem aos poucos, sem o trabalhador perceber. O estresse, assunto da última cartilha é um deles e existe também outro que atende

pelo nome: depressão. Ela é encarada como o fundo do poço, o passo derradeiro para o precipício.

Os motivos para este distúrbio são muitos, entre eles, genéticos, familiares e ambientais. Mas não podemos esquecer, enquanto trabalhadores mobilizados, da influência das injustiças praticadas no chão de fábrica. Tais injustiças que podem ser representadas pela pressão dos patrões para cumprir metas, ambiente de trabalho insalubre, entre outros. Sem dúvida é um fator crucial para o desencadeamento da depressão em milhares de trabalhadores pelo mundo inteiro.

Por isso companheiro (a), lembre-se que após o expediente existe uma vida que merece ser vivida intensamente com familiares e amigos. Não deixe que a depressão o consuma. A mobilização necessária desta vez é sua e só você poderá mudar esta realidade. Dê um chute na depressão!



ÍNDICE

Definição.....	2
Como identificar a depressão?	2
Quais são as causas?	3
Consequências da depressão.....	3
Diagnóstico da depressão	4
Providências	5

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. Estimativas apontam que em 2020 será segunda maior causa de incapacidade. Também conhecido como depressão unipolar ou depressão maior.



Como identificar a depressão?

Os sintomas da depressão envolvem diversos aspectos do indivíduo, desde funções fisiológicas, passando pelo seu estado de humor até o comportamento social.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais (DMS IV), os sintomas são:

- 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. Incluindo dores de cabeça, pelo corpo e no estômago

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.
- Relacionados a outras 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.



A combinação destes fatores leva um desequilíbrio nos neurotransmissores, as substâncias de comunicação entre os neurônios do sistema nervoso.



Consequências da depressão

A depressão traz uma enorme quantidade de sofrimento e prejuízos ao trabalhador.

A principal consequência da depressão é o suicídio.

Mesmo quando a tentativa não é fatal, suas consequências são devastadoras, com sequelas físicas e psicológicas.

- Nas relações familiares, que pode levar ao isolamento ou até a separação conjugal.
- Na vida profissional, com queda de rendimento, perda de produtividade e aumento de afastamentos.

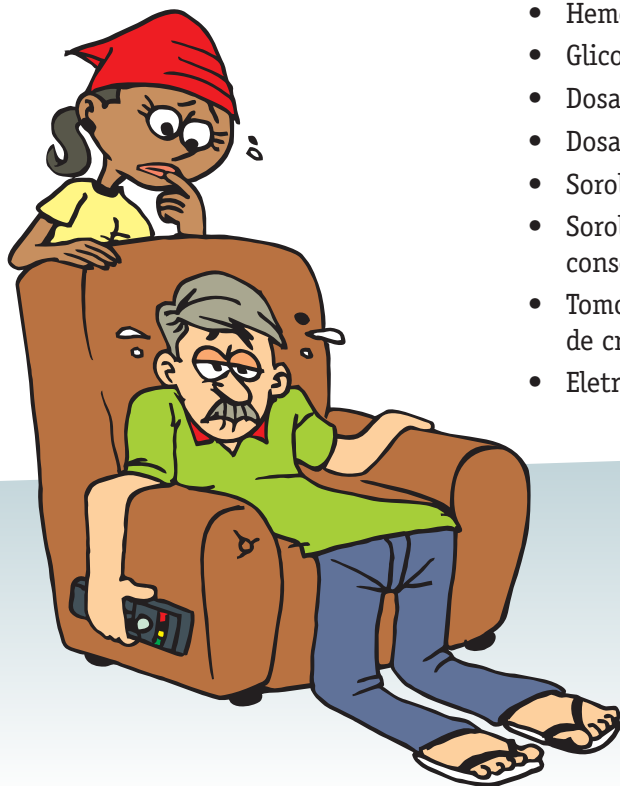
Prejuízos em outros tratamentos médicos. O paciente afetado pela depressão tem menor interesse em cuidar de si mesmo, apresentando menor aderência aos tratamentos. Além disso, o organismo deprimido apresenta menor resposta imunológica.

Diagnóstico da depressão

O diagnóstico do transtorno depressivo é realizado pelo médico, em especial o médico psiquiatra por meio de uma consulta clínica detalhada.

Durante a consulta, por vezes, é necessária a presença dos familiares para auxiliar o diagnóstico.

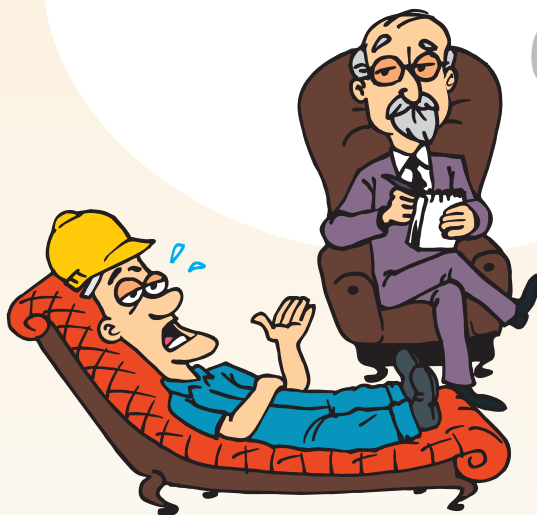
Também são utilizados exames para subsidiar o diagnóstico, esclarecendo sobre complicações clínicas e outras doenças associadas. Estes exames são solicitados de acordo com o critério clínico de forma personalizada para cada caso, mas alguns podem ser citados por serem os mais comuns:



- Hemograma completo
- Glicose, ureia e creatinina
- Dosagens hormonais
- Dosagens de eletrólitos
- Sorologia para sífilis
- Sorologia para HIV (com o consentimento do paciente)
- Tomografia computadorizada de crânio
- Eletroencefalograma

Tratamento da depressão

O tratamento do transtorno depressivo deve ser feito pelo médico, em especial pelo psiquiatra. O transtorno depressivo ou depressão é uma doença que pode ser tratada com grande eficiência, apresentando respostas acima de 85%. O tratamento da depressão é feito com medicamentos chamados de antidepressivos, que agem no sistema nervoso central restaurando o equilíbrio dos circuitos e dos neurotransmissores.



Psicoterapia

Muitas vezes o médico psiquiatra também recomenda que o paciente faça psicoterapia conduzida por psicólogo. Quando associada ao tratamento medicamentoso ela apresenta muitos benefícios, ensinando o indivíduo a se compreender melhor, desenvolver estratégias para lidar com estresse e com outras questões pessoais.

Tratamentos associados

Adjuvante ao tratamento existe uma medida também comprovada e eficiente contra a depressão; a prática regular de atividades físicas, mesmo caminhadas moderadas 3 vezes na semana já mostram resultados positivos.



Referências

1. Marcelo Pio de Almeida Fleck, Beny Lafer, Everton Botelho Sougey, José Alberto Del Porto, Marco Antônio Brasil e Mário Francisco Jurueña. Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão. Rev Bras Psiquiatr 2003;25(2):114-22.
2. Depression. National Institute of Mental Health. Publication no. 07-3561. Revised 2007. Publicação revisada em 2007 pelo Instituto Americano de Saúde Mental.

Departamento de Saúde do SMC
Fones: (41) 3219-6422 / 3219-6412
Email: departamentodesaude@simec.com.br



**SINDICATO DOS
METALÚRGICOS
DA GRANDE CURITIBA**

Sérgio Butka - Presidente

Filiado à



Sérgio Butka - Presidente



**Federação dos
Metalúrgicos
do Paraná**

Sérgio Butka - Presidente



Tiragem: 2 mil