

- A depressão é a principal causa de incapacidades e a segunda causa de perda de anos de vida saudáveis entre as 107 doenças e problemas de saúde mais relevantes. Os custos pessoais e sociais da doença são muito elevados.
- Uma em cada quatro pessoas em todo o mundo sofre, sofreu ou vai sofrer de depressão. Um em cada cinco utentes dos cuidados de saúde primários portugueses encontra-se deprimido no momento da consulta.
- A depressão é uma doença mental que se caracteriza por tristeza marcada e prolongada, perda de interesse por actividades habitualmente sentidas como agradáveis e perda de energia ou cansaço fácil.
- Em cerca de 20 por cento dos casos torna-se uma doença crónica sem remissão. Estes casos devem-se, fundamentalmente, à falta de tratamento adequado.

Os sintomas mais comuns da depressão são:

- Modificação do apetite (falta ou excesso de apetite);
- Perturbações do sono (sonolência ou insónia);
- Fadiga, cansaço e perda de energia;
- Sentimentos de inutilidade, de falta de confiança e de auto-estima, sentimentos de culpa e sentimento de incapacidade;
- Falta ou alterações da concentração;
- Preocupação com o sentido da vida e com a morte;
- Desinteresse, apatia e tristeza;
- Alterações do desejo sexual;
- Irritabilidade;
- Manifestação de sintomas físicos, como dor muscular, dor abdominal, enjoo.

Como se trata a depressão?

- Normalmente, através do uso de medicamentos, de intervenções psicoterapêuticas, ou da

conjugação de ambas.

- As intervenções psicoterapêuticas são particularmente úteis sejam individuais ou de grupo.