



LUZ

AMA
RE
LA



Uma atitude em prol
da saúde mental

**MANUAL DE CUIDADOS
PARA FAMÍLIA E AMIGOS
DE PACIENTES COM
DEPRESSÃO E ANSIEDADE**



Sumário

- Entendendo a saúde mental **Pg. 3**
 - Depressão **Pg. 4**
 - Ansiedade **Pg. 5**
- Como é o tratamento de distúrbios mentais? **Pg. 7**
- O que são os gatilhos e como lidar com eles? **Pg. 9**
- Importância do apoio da família e amigos para a recuperação e manutenção do tratamento **Pg. 11**
- Referências **Pg. 14**

ENTENDENDO A SAÚDE MENTAL

Existem diferentes tipos de transtornos que afetam a **saúde mental** de uma pessoa. Cada tipo pode se apresentar de uma forma diferente, prejudicando pensamentos, emoções e até o comportamento das pessoas.¹

Entre os **transtornos mentais existentes**, podemos citar a Depressão e a Ansiedade. Por isso, nas próximas páginas, o **EMS Saúde** traz informações importantes sobre **Depressão, Ansiedade** e cuidados com a Saúde Mental.

Os **transtornos mentais** podem estar relacionados a diversos problemas **sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais**, além de estresse, genética e nutrição que também são fatores que contribuem para um prejuízo à saúde mental.¹



Ansiedade

A **ansiedade** é dita pelos pacientes como uma aflição, angústia, perturbação causada pela incerteza ou perigo, entre outros vários termos. ²

Os transtornos de ansiedade **são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo** e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada. Ela pode ser desconfortável ao ponto de o paciente deixar de fazer coisas simples para evitá-la. ²

Os sintomas podem ser: ²

- Preocupações;
- Tensões;
- Sensação contínua de que algo muito ruim vai acontecer;
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho;
- Medo extremo de algum objeto ou situação em particular;
- Medo exagerado de ser humilhado publicamente;
- Falta de controle sobre os pensamentos, imagens ou atitudes;
- Pavor depois de uma situação muito difícil.



Depressão

A **depressão** é um transtorno que está atingindo milhares de pessoas anualmente. Apesar disso, é uma doença séria, que interfere na vida do paciente, prejudicando o trabalho, o sono, os estudos, o apetite e a diversão.³

Pode ser causada por **fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.**³

A **gravidade, frequência e duração** dos sintomas de um transtorno depressivo **variam dependendo do indivíduo** e sua condição específica.³

Um episódio depressivo **pode ser leve, moderado ou grave**, dependendo da intensidade dos sintomas.³



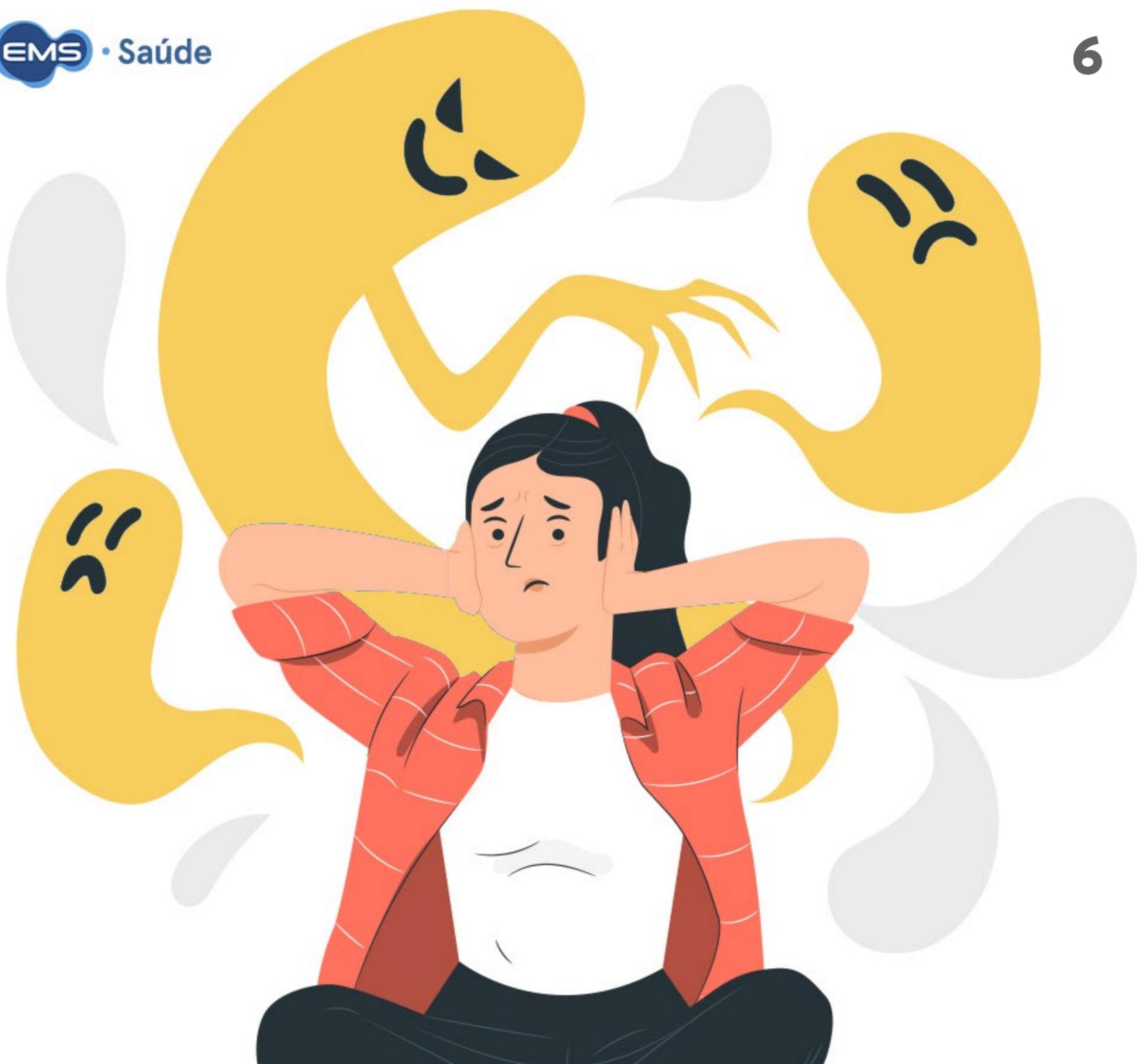
LEVE: dificulta a concentração e a continuidade ao trabalho ou atividades sociais.³



MODERADO: Interfere significativamente nas atividades diárias, como trabalho e socialização, mas ainda é possível realizar algumas tarefas com dificuldade.³



GRAVE: é impossível continuar com as atividades sociais, de trabalho ou domésticas.³



Os sintomas podem ser:³

- Humor deprimido;
- Perda de interesse e prazer;
- Energia reduzida;
- Ansiedade;
- Distúrbio do sono e de apetite;
- Sentimento de culpa;
- Baixa autoestima;
- Falta de concentração.

COMO É O TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS MENTAIS?

O tratamento para distúrbios mentais vai variar de caso para caso e do diagnóstico de cada paciente. ¹

Para a ansiedade, existem 3 tipos de tratamento: ²

- Com medicamentos indicados e receitados pelo médico;
- Psicoterapia, com psicólogo ou com médico psiquiatra;
- Combinação de medicamentos e psicoterapia.

Já para a depressão, também existe mais de um método eficaz para um tratamento de sucesso: ³

- Ativação comportamental;
- Terapia cognitivo-comportamental;
- Psicoterapia interpessoal;
- Medicamentos antidepressivos.



O **tratamento começa a surtir efeito** após algumas semanas de recorrência, possibilitando que o paciente volte às suas atividades de rotina.²

É importante lembrar que o uso de medicamentos pode causar alguns efeitos adversos nas primeiras semanas, melhorando conforme o corpo se adapta ao uso.³

Os **tratamentos psicossociais também são efetivos para depressão leve**, estágio em que não se usa medicamentos.³

Seguir as orientações médicas e **manter um acompanhamento frequente deve ser prioridade.**

O QUE SÃO OS GATILHOS E COMO LIDAR COM ELES?



O principal **fator de risco** para os transtornos mentais está relacionado a situações que sobrecarregam o organismo. Essas situações podem incluir mudanças significativas na vida ou eventos traumáticos. **É importante** notar que o estresse, embora seja um fenômeno natural em resposta a essa sobrecarga, não **necessariamente resulta em irritabilidade.**

Qualquer situação caracterizada por uma **sobrecarga no organismo**, seja ela física ou psíquica, é uma fonte de estresse. Bons exemplos são mudanças de vida e **situações traumáticas que podem ocasionar o estresse.** ⁴

Até mesmo as situações positivas podem gerar um pico de estresse no organismo, como casamento, mudança, novo emprego, receber promoções, início ou finalização de um curso e muitas outras situações. ⁴

Geralmente, as reações positivas geram mais sintomas de ansiedade, enquanto as partes negativas podem levar a quadros de depressão. ⁴

Não se sabe ao certo o porquê isso acontece, mas **a melhor forma de lidar com isso é seguindo o tratamento corretamente e evitando quadros grandes de estresse.** ⁴



IMPORTÂNCIA DO APOIO DA FAMÍLIA E AMIGOS PARA A RECUPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DO TRATAMENTO

O **apoio da família** para um tratamento eficaz é fundamental, afinal, lidar com transtornos mentais não é uma tarefa simples e, muitas vezes, requer uma rede de apoio presente.⁵

É muito importante **estar presente para incentivar a procura e a continuidade ao tratamento**, o retorno às consultas e até para acompanhar o paciente, caso ele queira.⁵

Esteja disposto a ouvir o paciente, deixá-lo seguir sozinho, caso ele queira, e mostrar que está **sempre ali para ajudá-lo. Isso é importante.**⁵



A depressão pode fazer com que alguém tenha sentimentos de tristeza insuportável, culpa, inutilidade e desesperança mesmo que ela não queria se sentir assim. **Você pode ajudar de diversas maneiras, como:** ⁵

- Ajudar com tarefas domésticas;
- Cuidar de crianças;
- Ajudar a seguir uma rotina;
- Passe um tempo com ele, caso ele abra espaço para isso, mesmo em silêncio.



Algumas palavras de afirmação podem ser úteis: ⁵

- Estou aqui para você;
- Eu me importo com você;
- Posso não entender sua dor, mas estou oferecendo meu apoio;
- Você significa muito para mim;
- Não desista, podemos enfrentar isso juntos.

Além disso, você também pode apoiar e receber apoio do **Programa EMS Saúde**.

Disponibilizamos **diversos conteúdos para paciente e cuidador**, com o intuito de melhorar a qualidade de vida do paciente e oferecer um tratamento com **apoio completo** e seguro.

Continue **acessando o nosso site** e aproveitando todos os benefícios disponíveis para um tratamento mais tranquilo.

Estamos aqui por você!



Referências

- ¹ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Organização Pan-americana De Saúde. Transtornos mentais. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acesso em: 29 jan. 2024.
- ² MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual em Saúde. Ansiedade. 2011. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/ansiedade/>. Acesso em: 29 jan. 2024.
- ³ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Organização Pan-Americana de Saúde. Depressão. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 29 jan. 2024.
- ⁴ INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO PARANÁ. Episódios de humor no transtorno bipolar podem ser causados por gatilhos. Disponível em: <https://institutodepsiquiatriapr.com.br/blog/episodios-de-humor-no-transtorno-bipolar-podem-ser-causados-por-gatilhos/>. Acesso em: 29 jan. 2024.
- ⁵ ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES DEPRESSIVOS E BIPOLARES - IPSS DE UTILIDADE PÚBLICA COM FINS DE SAÚDE E SOCIAIS. Ajudar um amigo ou membro da família com Depressão ou Perturbação Bipolar. Disponível em: <https://www.adeb.pt/publications/ajudar-amigo-ou-membro-familiar-com-depressao-ou-perturbacao-bipolar>. Acesso em: 29 jan. 2024.

