

Janeiro Branco: no mês da saúde mental, conheça 5 sintomas menos conhecidos da depressão

*Cerca de 5,8% da população brasileira sofre de **depressão**, número que equivale a 11,5 milhões de casos, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde). O país perde apenas para os Estados Unidos entre os países da América Latina. O **transtorno mental** é um dos que mais afeta as pessoas, podendo apresentar diferentes sintomas, variando de pessoas para pessoa e, é claro, intensidade da doença em cada um.*

De acordo com o **Dr. Ariel Lipman**, médico psiquiatra e diretor da SIG - Residência Terapêutica, existem diversos tipos de depressão e, além disso, cada pessoa reage de uma forma diferente, ou seja, os sintomas mudam. “Controlar os transtornos mentais no início é extremamente importante no tratamento da doença, por isso, é essencial prestar atenção em sintomas como tristeza, desânimo, irritabilidade, angústia e ansiedade, que são os mais comuns, mas vai muito além disso e até mesmo dores físicas podem ser um sinal de alerta”, comenta o profissional.

Pensando nisso, o profissional falou um pouco sobre alguns dos sintomas menos comuns de depressão que podem aparecer. Confira:

### **Alteração no sono e apetite**

De acordo com o Dr. Ariel, é comum que uma pessoa com depressão durma muito, mas muitas pessoas que convivem com a doença também podem ter insônia. “As alterações no sono, seja porque a pessoa dorme muito ou não consegue dormir, devem ser investigadas por um especialista, pois é algo que muita gente julga ser comum, mas na verdade pode ser um sintoma do transtorno”, afirma ele.

Ainda segundo o especialista, o mesmo pode ocorrer com o apetite, que quando aumenta ou diminui demais também merecem atenção. “Muitas das pessoas que têm depressão também sofre com ansiedade, que está diretamente ligada com o apetite”, completa ele.

### **Mudança de peso**

Com a possível alteração no apetite, o peso também sofrerá mudanças. “Se a pessoa passou

## Janeiro Branco: no mês da saúde mental, conheça 5 sintomas menos conhecidos da depressão

a comer muito mais, notará que pode ter engordado e se ela passou a comer menos, pode emagrecer. É uma lógica, mas muitas pessoas podem não notar que deixou de comer ou aumentou a quantidade de alimentos e só reparam quando notam a diferença no espelho, nas roupas e na balança”, explica o médico.

Além disso, quem tem depressão deixa de praticar algumas atividades, incluindo exercícios físicos, contribuindo para essa mudança de peso.

### **Baixa imunidade**

Muitos são os motivos que levam os depressivos a diminuírem a imunidade. “Isso pode ocorrer porque a liberação de hormônios é afetada com a doença, acarretando na queda de imunidade e conseqüentemente outras doenças, como infecções”, comenta o especialista.

É importante lembrar também que alterações no sono e até mesmo uma alimentação inadequada podem afetar a imunidade, ou seja, um sintoma acaba levando a outro.

### **Diminuição da libido**

A libido está relacionada com a autoestima, que é muito afetada durante a depressão e, por isso, acaba sendo comum nessas pessoas, que muitas vezes podem nem ligar uma coisa à outra.

“Alguns medicamentos antidepressivos usados para controlar o transtorno mental também podem afetar a libido e é por isso que é importante sempre avisar o médico sobre as intercorrências”, afirma o psiquiatra.

### **Dores frequentes**

Além do fato dos problemas de saúde que a depressão pode acarretar, gerando problemas de saúde que causam dor, a doença também promove alterações fisiológicas que levam a sensação de dor.

“E como é de conhecimento da maioria das pessoas, o humor é muito afetado durante a doença, o que faz com que o depressivo sinta dores com mais intensidade!, explica. “Além

Janeiro Branco: no mês da saúde mental, conheça 5 sintomas menos conhecidos da depressão

disso, a pessoa com depressão transforma muitos problemas mentais em dores físicas, mais conhecido como somatização”.

É sempre importante lembrar que a depressão aparece com sintomas e intensidade diferentes em cada pessoa e nenhum sinal deve ser ignorado.

### **Sobre a SIG**

Fundada em 2011, no Rio de Janeiro, a Sig Residência Terapêutica, surgiu com o propósito de trazer um novo olhar em transtornos de saúde mental, com um tratamento humanizado, inclusivo e visando a ressocialização do paciente. Conta com 3 unidades, sendo duas na cidade do Rio de Janeiro e uma em São Paulo. Atualmente é gerida pelos sócios Dr. Ariel Lipman, Dra. Flávia Schueler, Dra. Anna Simões, Elmar Martins e Roberto Szterenzejer.