

Aprenda a identificar sintomas da depressão

Fonte: Ministério da Saúde

Transtorno cada vez mais frequente em todo o mundo, a depressão é um problema de saúde grave, que requer acompanhamento médico. O diagnóstico é clínico e depende de uma anamnese completa da história do paciente e da realização de um exame do estado mental. Um dos sintomas que merecem atenção é o humor depressivo, que se caracteriza pela sensação de tristeza, a autodesvalorização e o sentimento de culpa.

A apatia e a incapacidade de sentir prazer ou alegria são recorrentes, assim como a avaliação negativa acerca de si mesmo, do mundo e do futuro. Muitas pessoas se julgam um peso para os familiares e amigos e, em alguns casos, encaram a morte como forma de alívio. Os pensamentos suicidas podem ser tão intensos a ponto de o indivíduo desenvolver planos detalhados de se matar.



Retardo motor, falta de energia, preguiça ou cansaço excessivo podem ser indícios da doença, que também afeta o indivíduo na forma de lentificação do pensamento, falta de concentração e de memória. É comum, ainda, a ocorrência de distúrbios do sono e do apetite, além de redução do interesse sexual, dor no peito, taquicardia e sudorese.

Manter um estilo de vida saudável é um dos caminhos recomendados para prevenir a doença. Ter uma dieta equilibrada, uma rotina de sono constante, praticar exercícios físicos regularmente e incluir atividades prazerosas no dia a dia, a fim de combater o estresse, são um bom começo.

+ **MAIS NA INTERNET:** Saiba mais sobre o assunto no link www.saude.gov.br/depressao.



DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Enviada por Marcos Vieira, profissional de relações públicas do Serviço de Comunicação Social. Dica: o livro *Narrativas do Eu: Gênero, emoções e produção de sentidos*, organizado por Denise da Costa Oliveira Siqueira e Daniele Ribeiro Fortuna.

A obra reúne artigos acadêmicos sobre as diferentes formas como gênero, emoções e corpos são tratados na comunicação e na literatura. Em *O corpo representado e a construção de narrativas míticas sobre câncer em relatos de mulheres*, o servidor Marcos Vieira discute processos de construção simbólica na experiência midiaticizada da doença.

Já o sociólogo Euler Siqueira aborda o saber biomédico e a natureza cultural do bronzeamento natural. Temas como consumo de moda nas redes sociais, sexualidade e moralidade contemporânea e comida como afeto também são tratados no livro.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **ABRAÇO**.



TEMA: MUSEU | O servidor João Ferreira de Lima Filho, do HC II, com o filho Josué Arnaud de Lima, no Museu do Amanhã.