



HOSPITAL  
SANTA MÔNICA



# 8 tipos de depressão e suas características

Introdução	<b>3</b>
Quais são os tipos de depressão	<b>5</b>
Quais são os possíveis tratamentos?	<b>15</b>
Como ajudar alguém com a doença?	<b>19</b>
Conclusão	<b>23</b>
Sobre o Hospital Santa Mônica	<b>25</b>



# Introdução

---

A [depressão](#) é um dos transtornos mentais mais comuns da atualidade. Os sintomas recorrentes são conhecidos por boa parte das pessoas, mas é importante lembrar que **essa doença pode ter várias faces**. Afinal, sua origem está em alterações cerebrais que geram diferentes respostas, a depender do indivíduo.

Desânimo e tristeza profunda são exemplos de sintomas esperados, mas é possível que alguns pacientes apresentem episódios de euforia. Nesses casos, a confusão com alegria e bem-estar faz com que a busca por ajuda seja adiada ou até mesmo ignorada.

Entender os diferentes tipos de depressão é um bom caminho para evitar atrasos no diagnóstico e garantir o tratamento adequado. Se você se interessa pelo assunto, acompanhe o nosso material porque o psiquiatra, Dr. Guilherme Shirakawa, coordenador de práticas médicas do Hospital Santa Mônica, irá tirar as principais dúvidas!



# Quais são os tipos de depressão

---

A classificação varia pelo fato de não haver uma única causa para a doença. Trata-se de uma **condição crônica e complexa**, que gera desde mudanças discretas de humor até quadros de extrema angústia. A depressão pode ser influenciada por fatores combinados ou não, como genética, ambiente e organismo.

Apenas profissionais da área da [saúde mental](#) são capazes de determinar o tipo de transtorno. Ainda assim, é importante que você conheça os sintomas e demais características para procurar atendimento especializado o quanto antes.



## DEPRESSÃO MAIOR

Conhecida como clássica ou unipolar, é o tipo mais conhecido e recorrente entre a população. Gera perda de interesse em atividades que geravam prazer, queda nos níveis de energia e diminuição da vontade de cumprir diversas tarefas. Isso faz com que o paciente se sinta constantemente desanimado e melancólico.

A depressão maior também pode fazer com que o indivíduo tenha incapacidade temporária, especialmente quando não há tratamento em curso. O sofrimento vem da tristeza profunda e da sensação de culpa acompanhadas da ideia de que nada faz sentido na vida. Isso pode ser perigoso em algumas situações.

Os graus variam entre leve, moderado e grave, mas todos exigem atenção. Com o tempo, alguns pacientes passam a apresentar alterações no sono, mudanças no padrão alimentar (redução do apetite), falta de libido e perda da capacidade de concentração.

## DEPRESSÃO BIPOLAR

É caracterizada por um comportamento específico, que faz com que a pessoa mude de uma hora para outra, sem motivo aparente. Ou seja, mesmo sem efeito causador da alteração repentina, o paciente tende a alternar momentos depressivos com períodos de extrema alegria ou irritação (mania ou hipomania).



Indivíduos com essa forma da doença podem ser tratados como arrogantes e mal-educados, justamente pelo fato de agirem por impulso. As flutuações constantes de humor causam muito sofrimento, tanto ao paciente quanto às pessoas de seu convívio. Trata-se de uma condição que gera alto desgaste físico e emocional, resultando em [crises de ansiedade](#), lentidão e angústia.

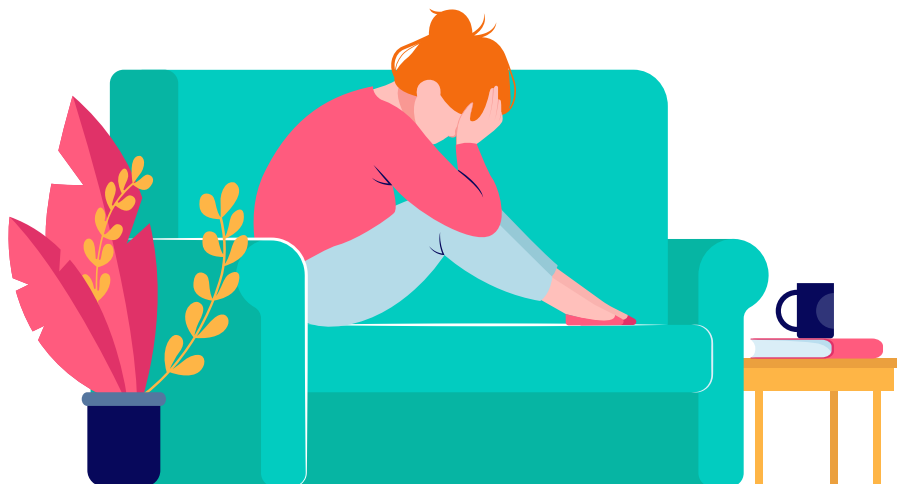


## DEPRESSÃO PERSISTENTE

Conhecida como distímia, é uma forma crônica da doença e costuma ter duração mínima de dois anos. Sua intensidade é moderada, fazendo com que o paciente fique triste, pessimista e sem vontade de agir em boa parte do tempo. A falta de energia [afeta o sono](#) e reduz o foco em diversas atividades, comprometendo o desempenho do indivíduo.

Pessoas diagnosticadas com esse tipo podem apresentar episódios de depressão maior seguidos de períodos com sintomas menos graves. O diagnóstico, como você deve imaginar, fica ainda mais difícil nas fases leves do quadro, já que os sintomas se tornam quase que imperceptíveis.





## DEPRESSÃO PSICÓTICA

É uma das formas mais preocupantes porque vem acompanhada de delírios, pensamento desordenado, mania de perseguição e sensação de que coisas ruins estão prestes a acontecer. Nesses casos, o paciente fica desconfortável ao se dar conta de que outras pessoas não percebem as mesmas cenas (alucinações).

Os sintomas da depressão psicótica costumam ter uma espécie de tema depressivo, relacionado à doença, pobreza e culpa. Quando a psicose se agrava, pode misturar realidade com pensamentos fantasiosos e levar o indivíduo a entrar em desespero. Alguns podem sentir que estão passando por algo muito turbulento, mesmo que o entorno não indique nenhuma alteração.

## DEPRESSÃO SAZONAL

Essa forma da doença é mais comum em países com pouca oferta de luz natural. Isso porque a baixa exposição ao sol piora o funcionamento do hormônio melatonina e do transmissor serotonina no corpo. A maioria dos pacientes habita regiões com grandes períodos nublados e que apresentam invernos rigorosos.

Em países como o Canadá, Noruega e Islândia, a depressão sazonal representa um problema sério e precisa ser controlada com diversas abordagens. Como não há o que fazer nos meses de frio, muitos profissionais receitam medicamentos e até fototerapia (processo que mantém o paciente dentro de uma câmara para receber luz e ativar certas áreas do cérebro).



## DEPRESSÃO ATÍPICA

O \*|PRIMEIRO\_NOME|\* entrega o fato de ser uma depressão que contraria as expectativas dos médicos para a maioria dos quadros. Enquanto nas outras formas há sonolência excessiva, o paciente atípico tende a apresentar insônia, por exemplo.

*Da mesma maneira, ocorre uma discrepância no padrão alimentar (perda do apetite ou fome excessiva).*

Assim como no caso da depressão bipolar, é comum que a pessoa experimente certa positividade em alguns momentos. Isso explica por que muitos pacientes demoram a perceber que estão doentes. Afinal, tratam as mudanças de humor como algo esperado, ou seja, que está dentro da normalidade. Também trata-se de uma forma difícil de diagnosticar.



## DEPRESSÃO MELANCÓLICA

Aqui, os incômodos com a tristeza, a falta de energia e pensamentos pessimistas se agravam, chegando a um patamar alarmante. Inclusive, pode ser identificada em alguns casos por conta de um padrão que tende a se repetir: na depressão melancólica, os efeitos negativos tendem a ser piores pela manhã e melhoram um pouco durante o dia.

Mesmo com diagnóstico facilitado, o paciente demora a aceitar ajuda justamente por estar com os sintomas piorados. Ou seja, ele não sente nenhuma vontade de sair de casa para consultar um especialista e seguir as práticas complementares ao tratamento. Nesse caso, o apoio de amigos e familiares é crucial desde o início.

## DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Oscilações hormonais são fatores de risco para o desenvolvimento de quadros depressivos. Isso explica por que mulheres são mais suscetíveis à doença e devem ser acompanhadas sempre que os sintomas persistirem. No caso das gestantes, um problema que pode ocorrer é a sensação de tristeza permanente após o nascimento da criança.

A depressão pós-parto não deve ser confundida com a fase baby blues, em que os sintomas de tristeza, preocupação e ansiedade cessam após uma ou duas semanas. Por falar em mudanças hormonais, saiba que mulheres em período pré-menstrual também podem sofrer com os efeitos típicos da depressão, como fadiga extrema, dificuldade de concentração e falta de esperança.





Quais são os possíveis tratamentos?

---

A abordagem depende de uma série de fatores, e somente um profissional da saúde poderá indicar o melhor caminho. Nesse sentido, antes de qualquer coisa, é crucial buscar atendimento médico e aguardar o diagnóstico. Esse procedimento é feito por meio de análise clínica, levantamento de histórico e exames. Confira, a seguir, os tratamentos possíveis para diferentes tipos de depressão.

## TERAPIA

O suporte de profissionais especializados em saúde mental faz toda a diferença nos cuidados com os sintomas da doença. Assim, é comum que recomendem ou orientem [diversas terapias](#), como as de grupo e as familiares. Ambas colocam o paciente em contato com outras pessoas para que tenha suporte para enfrentar o problema.

Também há a terapia cognitiva comportamental, que ajuda a avaliar interpretações distorcidas da realidade para combater crenças limitantes e outras questões que geram sofrimento. Outra possibilidade é a psicoeducação, que garante aprendizados essenciais a quem precisa, em algum momento da vida, lidar com a depressão.



## USO DE MEDICAMENTOS

Em alguns casos, o médico precisa receitar um [remédio psiquiátrico](#) para auxiliar no tratamento dos transtornos mentais. Esse tipo de droga atua no sistema nervoso central e, muitas vezes, libera neurotransmissores que promovem melhoria do humor, controle de sintomas eufóricos, diminuição das crises nervosas e redução da ansiedade.

Os medicamentos mais utilizados, portanto, são aqueles classificados como ansiolíticos, antipsicóticos e antidepressivos. A indicação de cada grupo, novamente, dependerá da realidade apresentada por cada paciente. Alguns podem precisar conter apenas um efeito da doença, ao passo que outros dependem de uma combinação de remédios.



## INTERNAÇÃO

Estágios mais avançados da doença podem exigir esse tipo de intervenção. Ela se torna necessária, por exemplo, quando o paciente passa a se colocar em situações de risco ou ter pensamentos suicidas, deixando os familiares e outras pessoas próximas sem saber como agir.

Como as terapias e os próprios remédios têm um tempo mínimo para gerar efeitos positivos, a internação passa a ser uma saída eficaz em casos de urgência. Por meio dela, profissionais de diversas áreas da saúde conseguem cumprir uma vigilância estreita para conter ações problemáticas.

A internação pode ser voluntária (com consentimento do paciente) ou involuntária (sem consentimento do paciente), conforme o grau de consciência que a pessoa depressiva apresenta em relação ao seu estado. Em todo caso, essa abordagem sempre será bem-vinda quando o objetivo é ter a assistência constante de uma equipe multidisciplinar.



Como ajudar alguém  
com a doença?

---

A depressão pode atingir pessoas de todas as idades, por isso, é crucial ficar de olho em mudanças de comportamento apresentadas por crianças, jovens, adultos e idosos. Apesar de ser uma doença mais discutida na atualidade, ela já afetou várias [gerações](#) e precisa ser tratada com muito cuidado. A seguir, listamos práticas que podem ajudar o paciente que sofre desse transtorno.

## ACOLHER O PACIENTE

Se você percebeu que alguém próximo está sofrendo ou demonstrando alguns dos sintomas listados, procure formas tranquilas de iniciar uma conversa sobre o assunto. Pergunte sobre o dia da pessoa, o que ela está sentindo e deixe claro que há um ombro amigo para ouvir tudo o que ela tem a dizer.

Nem sempre o paciente responderá à sua investida, por isso, é crucial ter paciência e lembrar que se trata de uma situação delicada. Enquanto não consegue estabelecer um diálogo mais produtivo, vá demonstrando que você está à disposição para o que for preciso. Crie um ambiente acolhedor e livre de julgamentos para que, aos poucos, a pessoa vá se soltando.

## ENCORAJAR BOAS PRÁTICAS

É possível respeitar o espaço do outro sem deixar de lado o cuidado em forma de orientação. Ou seja, vez ou outra, é importante que você indique a busca por ajuda especializada, afirmando que existe tratamento para a depressão. Com o tempo, o paciente pode se sentir motivado a avançar no processo e, finalmente, aceitar a consulta ao médico.

Outras práticas benéficas devem ser encorajadas, quando possível. Estimule a pessoa a desabafar sobre suas dores e desconfortos, pois isso alivia muitos sintomas. Incluí-la em atividades sociais ou em algum esporte, por exemplo, também contribui para o bem-estar geral, mesmo que por tempo determinado (até conseguir o suporte especializado).





## BUSCAR UM GRUPO DE APOIO

Há muitas pessoas lidando com transtornos mentais, o que motiva a formação de verdadeiras comunidades para discutir sobre o tema. A reunião de pacientes traz benefícios porque cria a condição ideal para trocas de experiências, dicas de autocuidado, informações sobre saúde e demais pontos relevantes.

Se você não encontrar nenhum grupo de apoio em sua região, pesquise opções na internet. Tanto as redes sociais quanto os fóruns online fornecem uma estrutura adequada para debates produtivos. Nesses espaços, é possível entrar em contato com pacientes e até com familiares de pessoas depressivas, o que ajuda a ampliar o olhar sobre a condição de todos os envolvidos.



Conclusão

---

Com sintomas muito variáveis, a depressão precisa ser tratada por profissionais em instituições que são referência na área da [Psiquiatria](#). Um espaço preparado para receber os pacientes faz toda a diferença no sucesso das abordagens, sem contar que tem o suporte adequado para acolher as famílias.



Se você lida com algum transtorno ou conhece alguém que precisa de ajuda, não deixe de buscar apoio especializado. O Hospital Santa Mônica oferece estrutura completa para esse tipo de atendimento, o que inclui equipes multidisciplinares para conduzir os pacientes em cada fase do processo terapêutico.





santamonicahospital



hospitalsantamonica



company/hospital-santa-monica



hospitalsantamonica

O Hospital Santa Mônica é uma instituição privada especializada em saúde mental. Somos reconhecidos pela qualidade assistencial, segurança do paciente e a excelência em gestão, certificado com a acreditação ONA 3 – Excelência Ouro.

Contribuir para a reabilitação da saúde mental do paciente e promover a sua reinserção social com uma vida digna e autônoma é a nossa missão.



**(11) 98657-4262**

### **Hospital Santa Mônica**

Estrada Santa Mônica, 864  
Itapecerica da Serra - São Paulo - SP

**Tel (11) 4668-7455**

### **Centro de Saúde Mental HSM**

Rua Bertioga, 55  
Chácara Inglesa - São Paulo - SP

**Tel (11) 4668-7456**

