

Reações Depressivas Normais e de Adaptação

- **Nem todas as situações que envolvem tristeza, desânimo e perda de interesse no que nos rodeia correspondem a perturbações psiquiátricas, como a Depressão.**

- **Esta apenas ocorre quando, pela sua duração, intensidade e interferência no funcionamento global do indivíduo, não o permite recuperar sem ajuda.**

- **Todas as pessoas se confrontam, ao longo da sua vida, com acontecimentos adversos que despoletam reações depressivas normais.** Estranho seria que, perante tais acontecimentos, o indivíduo não reagisse com tristeza.

- **Isto significa que há situações da nossa vida que provocam algum grau de sofrimento, mas que este tem que ser encarado como normal.** Não exige, necessariamente, tratamento específico.

- **Pode haver, por vezes, interesse em prestar apoio psicoterapêutico ou alívio sintomático.**



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986

Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963

Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão



Centro Hospitalar do Médio Ave, E.P.E.



O termo “depressão” é utilizado frequentemente na linguagem corrente. Porém, nem sempre corresponde a uma situação de doença (Perturbação Depressiva) com necessidade de tratamento, dizendo apenas respeito à tristeza comum.

Quando se manifesta?

Os sentimentos de tristeza, desânimo e falta de prazer não implicam necessariamente a ocorrência de uma Perturbação Depressiva. Há situações na vida de qualquer pessoa que serão marcadas pela tristeza:

- Luto pela morte de familiar ou amigo;
- Separação conjugal;
- Perda de um emprego;
- Insucesso de um projeto pessoal, etc.

O limite entre o que é doença e o que é uma reação normal aos acontecimentos da vida depende da intensidade do sofrimento da pessoa e da forma como esta reage no seu quotidiano aos fatores que condicionam a sua tristeza.

Podem considerar-se diferentes tipos de estados depressivos:

- Reações depressivas normais: luto e pesar;
- Perturbações de adaptação depressiva;
- Distímia (forma de Depressão crónica);
- Depressão (Perturbação Depressiva).

Apenas os últimos três são considerados doenças.

Reações depressivas normais: Luto e Pesar

Uma reação normal de tristeza ocorre quando um acontecimento da vida tira a pessoa do seu estado habitual de humor, mas regressando espontaneamente a ele após ter cessado o seu período de tristeza.

São, portanto, reações normais aos acontecimentos mais difíceis da vida de qualquer pessoa, que se instalam e persistem por alguns dias ou semanas, e em seguida cessam, gradualmente.

A maioria das vezes, tais reações depressivas não requerem tratamento, mas algumas vezes um tratamento médico baseado em psicoterapia é aconselhado, mesmo por um curto período, pois não raramente essas reações normais podem ser também fatores que desencadeiam um estado de Depressão que se prolongue mais do que o normal.

Perturbação de Adaptação

Trata-se de uma reação um pouco mais grave do que a que ocorre em reações depressivas normais da vida, mas não tão intensa como na Depressão Major.

Geralmente, ocorre um estado de angústia com humor deprimido, ansiedade, preocupação e um sentimento de incapacidade de adaptação. Estes surgem após um acontecimento de vida marcante (ex: separações, mortes na família, acidentes, doenças físicas graves).

Os sintomas têm início no primeiro mês da ocorrência do acontecimento de vida stressante. Habitualmente, os sintomas não excedem 6 meses de duração.

Em geral, aquilo que provoca stress e angústia são eventos normais da vida (mesmo que indesejáveis), mas que resultam numa reação um pouco mais grave do que o esperado, sendo mais intensa e persistindo por mais tempo.

Geralmente requerem um tratamento médico com psicoterapia e, eventualmente, com uso de medicação adjuvante, durante um curto período.

O médico tem um papel fundamental na identificação de situações de patologia depressiva.

Importa também reconhecer situações de reações depressivas normais e respeitar o ritmo individual de recuperação de acontecimentos de vida adversos.

Nestas situações, não deverá ser diagnosticada depressão, devendo evitar-se a prescrição de medicação antidepressiva.