



Depressão



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Funded by:
Citizenship and
Immigration Canada

Subventionné par z
Citoyenneté et
Immigration Canada



Saúde mental e toxicod dependência são problemas que existem 24 horas por dia.

Agora pode obter ajuda, também 24 horas por dia

HORAS DE EXPEDIENTE

Visite-nos na:
Suite 3B
219 Dufferin Street
Toronto
9h00 - 17h00,
segunda a sexta

Linha de Apoio:
(sómente em inglês)
15h00 - 21h00,
segunda a sexta

Linha de Informação:
Chamadas assistidas
por funcionários
segunda a sexta
9h00 - 21h00,
Mensagens gravadas:
24 horas por dia
7 dias por semana

Linha Gratuita de Apoio e Informação do Ontário:

1 800 463-6273
ou,
em Toronto,
416 595-6111

Sítio Web:
www.camh.net/McLaughlin



Se precisa de alguém com quem falar sobre problemas de saúde mental ou toxicod dependência, ou se tem alguma pergunta, nós podemos ajudar. Basta pegar no telefone, visitar o nosso sítio Web ou passar pelas nossas instalações em Toronto.

Pessoas de verdade com respostas confiáveis. Totalmente confidencial.

Às vezes saber a quem pedir ajuda é difícil.
Agora, descobrir onde perguntar não é.



O R. Samuel McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre proporciona:

Informações actualizadas sobre saúde mental e toxicod dependência, tendências, factos, programas, tratamentos e estratégias de prevenção, através da Linha Gratuita de Apoio e Informação, de um sítio Web, de mensagens gravadas e de atendimento nas suas instalações.

Informação telefónica de apoio, confidencial e anónima.

As nossas mensagens gravadas abrangem uma grande variedade de temas, tais como:

- factos sobre saúde mental, álcool e drogas
- guias informativos
- ajuda às famílias

Informação sobre serviços de prevenção, apoio e tratamento no Ontário.

Estimadas leitoras, estimados leitores:

É com orgulho que o Centro de Toxicoddependência e de Saúde Mental (Centre for Addiction and Mental Health - CAMH) publica a presente série de histórias em fotografia, sobre saúde mental e dependência das drogas e do jogo. Estamos confiados que as histórias, sobre a bebida, o jogo, a depressão, as drogas e a perturbação de stress pós-traumático, porão termo a conceitos errados, bastante comuns, sobre estas doenças, e irão infundir a esperança de que há ajuda ao alcance de cada um.

Apresentamos, pela primeira vez e com muito prazer, as versões espanhola e portuguesa desta série. Ao longo do projecto houve uma colaboração constante com as diversas organizações comunitárias, para melhor compreendermos as necessidades de cada grupo. É nosso objectivo prestar informações úteis e exactas sobre saúde mental e dependência das drogas e do jogo, em comunidades que não estão em condições de aceder a estes materiais.

Gostaríamos de agradecer aos nossos dedicados parceiros da comunidade, que deram o seu tempo para nos ajudarem a encontrar as melhores maneiras de divulgar este material nas respectivas comunidades. Um agradecimento especial para a COSTI pela sua valiosa contribuição como anfitriã dos grupos focais, e apoio na divulgação destes materiais. Os nossos agradecimentos vão também para a Secção do Estabelecimento, Região do Ontário, de Cidadania e Imigração Canadá (Ontario Region Settlement Branch of Citizenship and Immigration Canada) pelo generoso financiamento desta iniciativa.

Esperamos que estes recursos vão ao encontro das suas necessidades de informação de uma forma efectiva e informativa. Agradecemos todas as sugestões para melhoramento destes materiais, ou como reforçar o acesso a este tipo de informação, de forma a melhor poder servir a sua comunidade.

Akwatu Khenti
Director, International Health
Centre for Addiction and Mental Health
Telephone: 416 535 8501, extensão 6684
Correio electrónico: Akwatu_Khenti@camh.net

AGRADECIMENTOS

O comité consultivo deste projecto gostaria de exprimir a sua imensa gratidão a todas as pessoas e organizações que, através das suas ideias e experiência, contribuíram para o sucesso deste projecto. Os nossos agradecimentos pela sua dedicação, esforço e apoio. Ficamos gratos a todos aqueles que, a título individual ou na sua qualidade de prestadores de serviços ou membros de organismos, participaram activamente no desenvolvimento deste projecto. Gostaríamos ainda de agradecer as várias contribuições dos seguintes funcionários da CAMH:

Colleen Tessier, Problem Gambling Project
Norman Giesbrecht, Social, Prevention and Health Policy
Research Department
Norma Hannant, Project Coordinator - Office of International
Health
Nancy Valencia - Office of International Health
Marianne Kobus-Matthews, Policy, Education & Health
Promotion
Dr. Pablo Diaz, Schizophrenia Program
Claudia Tindell, Mood Disorders Clinic

Cheryl Rolin Gilman, Woman's Program
Vivian Del Valle, Addiction Treatment Program
Rafael Igesias, Addiction Treatment Program
Ricadina Pereira, Portuguese Mental Health and Addictions
Services (Toronto Western Hospital)
Dr. Jose Silveira, Portuguese Mental Health and Addiction
Services (Toronto Western Hospital)
Jairo Ortiz, Community Mental Health (Toronto Western
Hospital)
Karina Arancilla, Credit Canada

Tradução

Rosario Gomez - espanhol
Lisete Figueiredo - português

Printed in Canada

Copyright ©2004, 2007 Centre for Addiction and Mental Health

CONCEPÇÃO GRÁFICA, FOTOGRAFIA, ARGUMENTO

BITCASTERS[®]

Peter Gaull
Alastair Smith
Jonathan Sullivan
Stephen Headley
Danielle Carney
Aurélie Resch
Kirsten Sibert

ELABORAÇÃO

O Centro de Toxicodependência e de Saúde Mental geriu o contracto dos Serviços de Administração do Ontário para o Estabelecimento e a Integração (Ontario Administration of Settlement and Integration Services - OASIS). Encarregado do projecto: Akwatu Khenti, Director of International Health. Coordenadora/Conselheira do projecto: Norma Hannant.

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS:

Aos Serviços de Administração do Ontário para o Estabelecimento e a Integração, de Cidadania e Imigração Canadá (Citizenship and Immigration Canada), os nossos agradecimentos pelo financiamento do projecto.

Jean-Luc Durand, Principal, Le Collège français, to the staff and participating students.

CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH PROJECT TEAM

Evelyne Barthès McDonald(CAMH)
Norman Liu (CAMH)
Francine Morissette (Community Representative)
Annie Hart (CAMH)
Christine Harris (CAMH)

ELENCO

Julieta – Karen Currie	Médica – Sophia Tieu
Filha de Julieta – Shireen Biggart	Rosa – Diane Gardish
Marido de Julieta – Peter Cunningham	Jovem empregada – Kirsten Sibert

Por razões de simplificação, utiliza-se neste documento o género masculino referindo-se a ambos os sexos.

DA PARTE DA TARDE -
BIBLIOTECA DA ESCOLA



A JULIETA ESTÁ A CATALOGAR
ALGUNS LIVROS NOVOS



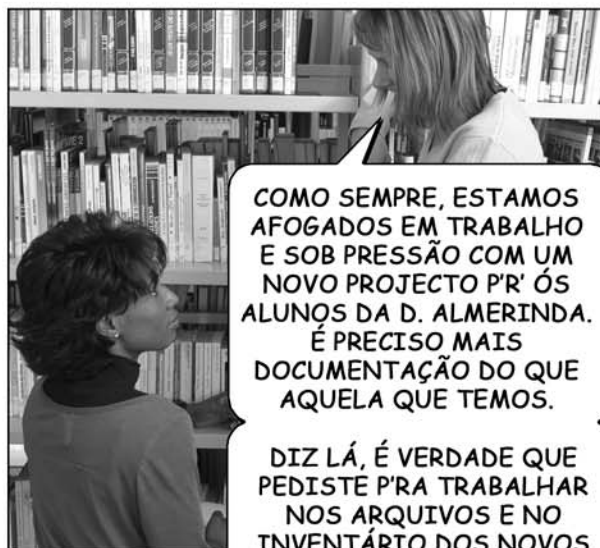
BOA TARDE,
JULIETA. COMO É
QUE VAI ISSO?



BEM.

E ENTÃO?...
COMO É QUE VÃO
AS COISAS?

COMO SEMPRE, ESTAMOS
AFOGADOS EM TRABALHO
E SOB PRESSÃO COM UM
NOVO PROJECTO P'R' OS
ALUNOS DA D. ALMERINDA.
É PRECISO MAIS
DOCUMENTAÇÃO DO QUE
AQUELA QUE TEMOS.



DIZ LÁ, É VERDADE QUE
PEDISTE P'RA TRABALHAR
NOS ARQUIVOS E NO
INVENTÁRIO DOS NOVOS
LIVROS?

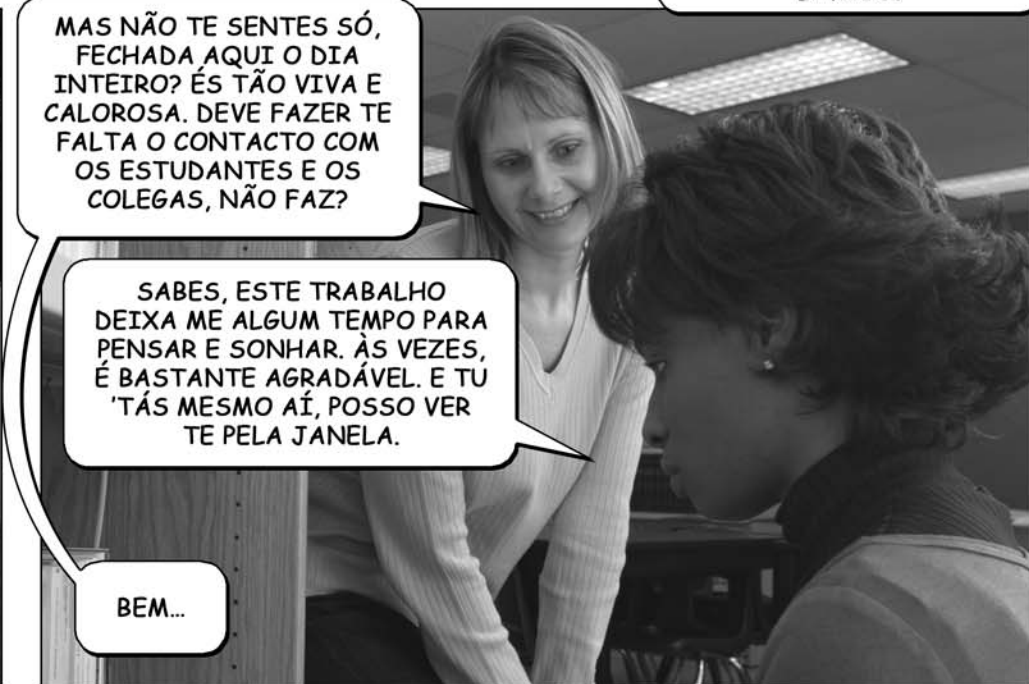
MAS NÃO TE SENTES SÓ,
FECHADA AQUI O DIA
INTEIRO? ÉS TÃO VIVA E
CALOROSA. DEVE FAZER TE
FALTA O CONTACTO COM
OS ESTUDANTES E OS
COLEGAS, NÃO FAZ?



HUM, HUM.

SABES, ESTE TRABALHO
DEIXA ME ALGUM TEMPO PARA
PENSAR E SONHAR. ÀS VEZES,
É BASTANTE AGRADÁVEL. E TU
'TÁS MESMO AÍ, POSSO VER
TE PELA JANELA.

BEM...



SÃO INTERROMPIDAS POR
UMA JOVEM EMPREGADA.



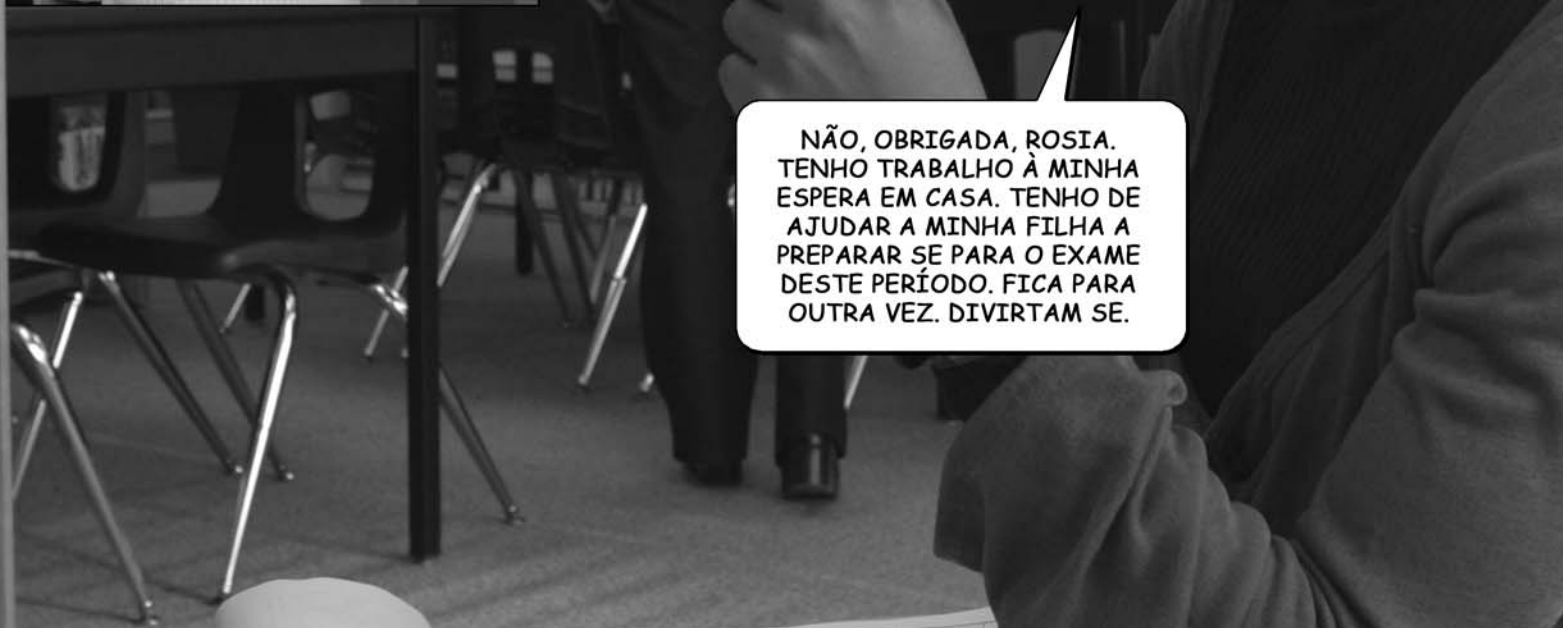
JÁ VOU!



JULIETA, VEM
CONNOSCO DEPOIS
DO TRABALHO. EU,
A ROSINDA, A
TERESA E A
MARIE VAMOS
ALI ABAIXO
TOMAR UM CAFÉ
E PODEMOS
FALAR UM BOCADO.



NÃO, OBRIGADA, ROSIA.
TENHO TRABALHO À MINHA
ESPERA EM CASA. TENHO DE
AJUDAR A MINHA FILHA A
PREPARAR SE PARA O EXAME
DESTE PERÍODO. FICA PARA
OUTRA VEZ. DIVIRTAM SE.



NA MANHÃ SEGUINTE, NO APARTAMENTO DA JULIETA



OLÁ, MÃE, ESTÁS BEM?
ESTÁS COM UM
AR TRISTE!



ESTOU BEM... É MELHOR
IRES ANDANDO, SENÃO
CHEGAS ATRASADA À
ESCOLA.

QUANDO TIVER A TUA
IDADE, GOSTARIA DE
SER BONITA COMO TU!

À HORA DO JANTAR, NO APARTAMENTO DA JULIETA



E TU, QUERIDA, NÃO DIZES NADA. COMO CORREU O TEU DIA?

OH! COMO SEMPRE... JÁ SABES. NADA DE ESPECIAL.

COSTUMAVAS TER SEMPRE QUALQUER COISA DIVERTIDA PARA NOS CONTARES ACERCA DOS ALUNOS, DA D. A ALMERINDA OU DOS TEUS COLEGAS.



NÃO TE SENTES BEM, QUERIDA?

VÁ LÁ, MÃE, QUEM É QUE ESCREVEU ASNEIRAS DESTA VEZ NA SECRETÁRIA DO SR. LOUREIRO? NÃO! CONTA NOS OUTRA VEZ O QUE É QUE A ROSIE FEZ, QUANDO O PROFESSOR LHE ENTREGOU UM LIVRO ATRASADO.



ACHO QUE ESTOU UM POUCO CANSADA, É TUDO.

SERÁ QUE ESTÁS A "CHOCAR" UMA GRIPE?



NÃO TE AFLIJAS. VOU ME DEITAR CEDO E DEPOIS VOU ME SENTIR MELHOR. NO FIM-DE-SEMANA AJUDO TE A PREPARAR O EXAME. BOA NOITE FILHA.

2H15



2H17



2H24



2H26



2H30



SINAIS DE DEPRESSÃO

ISTO É O QUE EU ESTOU A SENTIR.

...alterations—the stress that primarily generated thoughts while coming from the outside.

FRONTAL LOBE
...to problem solving, the end of the high school year. Perturbations in dopamine lead to effects in planning, action, and thinking thoughts.

DIFFERENT NEUROTRANSMITTERS, SAME RESULTS
...we proposed that too little dopamine leads to symptoms of the basal ganglia and that dopamine leads to symptoms with the frontal cortex. ...guanine signaling could ...to those same symptoms, however.

IN THE FRONTAL CORTEX, where dopamine provides a link (by acting on D1 receptors), dopamine is a stimulating signal. Simply, those of dopamine, hence, a shortage of dopamine would decrease neural activity, but so if the link dopamine were present.

IN THE BASAL GANGLIA, where dopamine normally inhibits activity (by acting on D2 receptors on nerve cells), dopamine's stimulatory signal opposes those of dopamine, hence, a shortage of dopamine would increase inhibition, but so if too much dopamine were present.

ACCUMBENS
Processes information from the social world. Dopamine influences the full-time behavior. Dopamine also contributes to such as learning, memory, and decision-making and leading other areas.

HYPOTHALAMUS
Hypothalamus and memory for information. Impaired in schizophrenia.

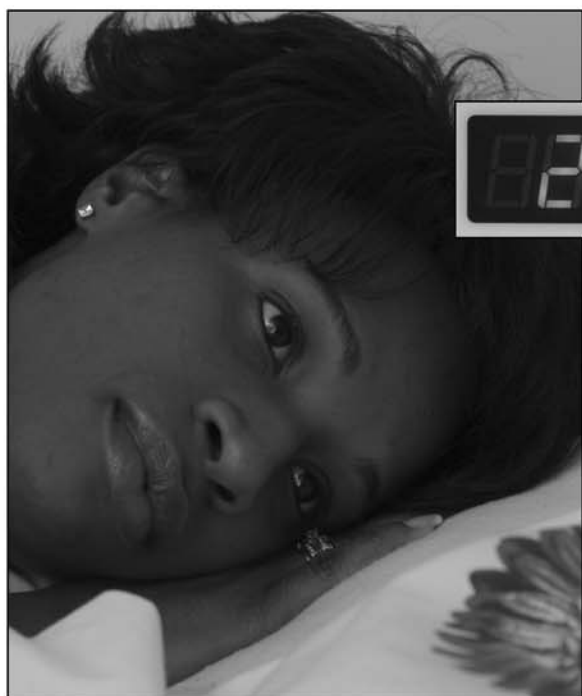
IN THE REST OF THE CORTEX, dopamine is prevalent, but dopamine is largely absent.



NO QUARTO

JULIETA, ESTOU PREOCUPADO
CONTIGO. NÃO ÉS A MESMA,
ESTÁS SEMPRE CANSADA E FOGES
ÀS PERGUNTAS QUE TE FAZEM.
NUNCA MAIS CONVIDASTE
NINGUÉM E NUNCA QUERES SAIR
CONNOSCO. JÁ NEM SEQUER ME
FALAS DA TUA GINÁSTICA!

CHATEIAS ME COM A
TUA CONVERSA. NÃO
TENHO NADA; ANDO
SÓ UM POUCO
CANSADA, COMO TODA
A GENTE. O INVERNO
TEM SIDO LONGO, E
NÃO ANDO A DORMIR
BEM. APAGA A LUZ E
DEIXA ME DORMIR.
AMANHÃ FALAMOS.



SERVIÇOS DE SAÚDE -
2 MESES MAIS TARDE



JULIETA? A
MÉDICA VAI
RECEBÊ LA.

BOM DIA,
JULIETA, EM
QUE É QUE
POSSO AJUDÁ



BEM, HÁ ALGUNS MESES
QUE ME SINTO SEM
ENERGIA, QUE TENHO
MUITA DIFICULDADE
EM ME CONCENTRAR.

OS MEUS COLEGAS E A
MINHA FAMÍLIA ANDAM EM
CIMA DE MIM, POR EU ME
ISOLAR. JÁ NÃO SAIO NEM
VOU COMER COM ELES. NÃO
ME SINTO BEM...




PODE
EXPLICAR
SE

BOM, SINTO MUITAS VEZES
VONTADE DE CHORAR, SEM TER
MOTIVO. QUANDO OUÇO A MINHA
FILHA E O MEU MARIDO A FALAR
SOBRE O QUE FAZEM DURANTE O
DIA, SINTO QUE A MINHA VIDA
NÃO TEM INTERESSE E QUE NÃO
DOU GRANDE CONTRIBUIÇÃO PARA
A SOCIEDADE.

ISTO ACONTECE SEM MOTIVO.
SINTO ME MUITO ISOLADA.
TENTO OCUPAR ME, MAS ACABO
POR DAR SEMPRE COMIGO A
COMER. DUM DIA P'R' Ó OUTRO
QUASE DEIXEI DE CABER NAS
MINHAS SAIAS. SINTO ME GORDA
E FEIA, E NÃO ENCONTRO
SOLUÇÃO...





PODE ESTAR COM UMA DEPRESSÃO. É UM PROBLEMA QUE AFECTA MUITOS DE NÓS, MAS QUE TEM TRATAMENTO.

VOU ENCAMINHA-LA PARA UMA CONSELHEIRA QUE LHE PODE RESPONDER A TODAS AS PERGUNTAS, E VER CONSIGO QUAIS SÃO AS MELHORES OPÇÕES NO SEU CASO.

É ISSO. LI UM ARTIGO NUMA REVISTA QUE FALAVA SOBRE O ASSUNTO. O QUE É EXACTAMENTE?

ALGUNS DOENTES TOMAM MEDICAMENTOS, OUTROS PRECISAM DE SER VISTOS POR UM TERAPEUTA. PODERÁ TAMBÉM PARTICIPAR EM SESSÕES DE GRUPO. O PADRE TOMÁS DIRIGE UM GRUPO TODAS AS SEMANAS, NA CAVE DA IGREJA. VOU LHE DAR UNS FOLHETOS P'RA FICAR COM UMA IDEIA. MAS PRIMEIRO TEMOS DE VER SE ESTÁ COM UMA DEPRESSÃO.

AINDA BEM QUE DEU ESTE PRIMEIRO PASSO. ESPERO QUE EM BREVE SE SINTA MELHOR. SE TIVER PERGUNTAS, ESTOU À SUA DISPOSIÇÃO.

O QUE É QUE DEVO FAZER

NÃO EXIJA MUITO DE SI. DEVE TAMBÉM FALAR COM A SUA FAMÍLIA E DIZER LHES COMO O SEU COMPORTAMENTO MUDOU.

É IMPORTANTE QUE ELES COMPREENDAM O QUE SE ESTÁ A PASSAR CONSIGO, PARA LHE DAREM APOIO E A ENCORAJAREM. VAI PRECISAR BEM DELES, PORQUE NÃO É FÁCIL. TEM ALI INFORMAÇÃO SOBRE OS GRUPOS DE APOIO, P'R' ÀS FAMÍLIAS QUE LIDAM COM UMA DEPRESSÃO NO SEIO DA FAMÍLIA

OBRIGADA



VÁRIAS SEMANAS
MAIS TARDE

COMO É QUE
CORREU?



MUITO BEM. DESDE QUE COMECEI
A CONSULTAR A CONSELHEIRA,
PARECE QUE OS PROBLEMAS
SE ESTÃO A RESOLVER. E
SOBRETUDO, NÃO ME SINTO TÃO
TRISTE. A CONSELHEIRA É MUITO
BOA, SABE ESCUTAR E É MUITO
INTERESSANTE, ELA TAMBÉM VEM
DUMA FAMÍLIA DE NOVE.

FICO CONTENTE
DE TE OUVIR
FALAR ASSIM.
ESTÁS COM
MELHOR ASPECTO.



DEI DE CARAS COM UM ANTIGO
ALUNO DA ESCOLA. PARECE
IMPOSSÍVEL COMO ELE
CRESCEU! ESTÁ TÃO ALTO!

DISSE ME QUE O PADRE TOMÁS
TEM AQUI UM GRUPO ONDE SE
APRENDE A LIDAR COM O
SOFRIMENTO. PELOS VISTOS,
DEPOIS DA MORTE DO PAI NÃO
ANDAVA LÁ MUITO BEM, E
RESOLVEU JUNTAR SE AO GRUPO.



ESTOU TÃO CONTENTE POR ME
SENTIR MELHOR. SINTO QUE
TENHO MUITO MAIS ENERGIA
P'RA DAR À NOSSA FAMÍLIA.

O QUE É A DEPRESSÃO?

Todos nós ficamos tristes de vez em quando. É uma reacção normal quando há uma decepção, quando perdemos um ente querido ou em quaisquer outras circunstâncias tristes. Geralmente a tristeza diminui com o passar do tempo. Por vezes, a tristeza transforma-se em depressão que persiste e se torna um problema de saúde.

A depressão pode apresentar-se sob as mais variadas formas. Indicamos a seguir os sintomas mais comuns.

SINTOMAS DE DEPRESSÃO

Uma pessoa que está deprimida, apresenta alguns dos seguintes sintomas:

- alterações do apetite e do peso
- alterações do sono
- perda de interesse pelo trabalho, pelos passatempos, pelas pessoas; perda de sentimentos pelos familiares e pelos amigos
- sentimentos de inutilidade, de desespero ou de culpabilidade exagerada
- remoer os fracassos ou as imperfeições; perda da auto estima
- pensamentos obsessivos (dar demasiada importância a alguma coisa, ou ser incapaz de deixar de pensar nela)
- sentir se agitado, ou cansado e fraco demais, para fazer o que quer que seja
- raciocínio lento, esquecimento, dificuldade em se concentrar e em tomar decisões
- diminuição do desejo sexual
- crises de choro, ou necessidade de chorar sem ser capaz
- ideias suicidas, ou ideias de matar alguém.

Quem tiver menos de cinco destes sintomas, durante pelo menos duas semanas, pode ter um diagnóstico de depressão ligeira.

Se houver cinco ou mais destes sintomas durante, pelo menos, duas semanas, estaremos perante um episódio de depressão maior. Algumas pessoas têm muitos sintomas, tais como dores de cabeça, que não podem ser atribuídos a uma causa física.

A DEPRESSÃO NAS MULHERES

A depressão maior ocorre em 10 a 25 por cento das mulheres - quase o dobro dos homens. Factores hormonais podem contribuir para a maior taxa de depressão nas mulheres, especialmente:

- durante as alterações no ciclo menstrual
- durante a gravidez
- depois de dar à luz ou de abortar
- nos anos que precedem a menopausa e durante a própria menopausa, quando termina a menstruação.

A DEPRESSÃO NOS HOMENS

Os homens que sofrem de depressão têm uma maior tendência para ficarem irritáveis, para se zangarem e desanimarem do que as mulheres. Torna se, por isso, mais difícil detectar a depressão nos homens.

Os homens têm mais probabilidades de morrer de tentativas de suicídio devidas à depressão. Embora haja mais tentativas de suicídio por parte das mulheres deprimidas do que por parte dos homens, o número de homens que efectivamente se suicidam é quatro vezes superior ao das mulheres.

Muitas pessoas que sofrem de depressão bebem ou drogam-se, com a esperança de ficarem melhores, o que geralmente vai agravar a depressão.

POSSO ENCONTRAR AUXÍLIO PARA A DEPRESSÃO?

Muitas pessoas sofrem de depressão durante muito tempo, antes de consultarem um médico ou um profissional de saúde mental. Um episódio de depressão que não seja tratado pode durar 18 meses ou mais. Contudo, uma vez começado o tratamento, é possível notar-se um melhoramento importante dentro de duas a seis semanas.

Muitas vezes, a primeira consulta das pessoas com depressão é feita com o médico de família ou um médico de clínica geral. Nos casos mais ligeiros, os médicos de família podem avaliar e tratar os doentes em consulta externa, com medicação e aconselhamento. O médico pode enviar o doente a outros recursos comunitários.

Se os seus sintomas de depressão forem mais graves, far-se-á provavelmente o encaminhamento para um psiquiatra. O tratamento poderá realizar-se em consulta externa ou, se for necessário, com internamento hospitalar.

Os tratamentos mais usados para a depressão são a psicoterapia e os medicamentos antidepressores. Para decidir qual o melhor tratamento, o médico terá em consideração:

- A gravidade dos sintomas
- Os possíveis elementos “desencadeadores” da depressão
- Tratamentos anteriores da depressão, se for o caso.

Há quem procure também outras formas de tratamento, tais como as ervas. É melhor falar desses tratamentos com o médico, a fim de se certificar de que não interferem com os medicamentos.

ONDE ENCONTRAR AJUDA

Seguem-se alguns serviços que pode contactar se necessitar de ajuda, ou se alguém das suas relações necessitar de ajuda, para lidar com a depressão.

Serviços em língua portuguesa:

Hospital Toronto Western

Serviço Português de Saúde Mental e de Toxicodependência

O Serviço Português de Saúde Mental e de Toxicodependência (Portuguese Mental Health and Addiction Services) presta serviços às pessoas de língua portuguesa que sofrem de depressão.

Toronto: 416 603-5747

Sítio Web: www.uhn.ca

Outros recursos

Centre for Addiction and Mental Health

R. Samuel McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre

(Centro de informação sobre toxicodependência e saúde mental)

Toronto: 416 595-6111

Número grátis: 1 800 463-6273

Sítio Web: www.camh.net

Telehealth Ontario (Telesaúde Ontário)

Número grátis: 1 866 797-0000

TTY: 1 866 797-0007 (serviço para pessoas com deficiência auditiva)

Sítio Web: www.health.gov.on.ca/english/public/program/telehealth/telehealth_mn.html

Ontario Women's Health Network (Rede do Ontário da Saúde da Mulher)

Toronto: 416 408-4840

Número grátis: 1 877 860-4545

Sítio Web: www.owhn.on.ca

Mood Disorders Association of Ontario (Associação do Ontário dos Distúrbios do Humor)

Toronto: 416 486-8046

Número grátis: 1 888 486-8236

Sítio Web: www.mooddorders.on.ca

Internet Mental Health (Saúde Mental na Internet)

Sítio Web: www.mentalhealth.com

Para mais informação sobre toxicodependência e saúde mental ou outros serviços, entre em contacto com o centro de informação da CAMH – R. Samuel McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre:

Linha Gratuita do Ontario: 1 800 463-6273 • Toronto: 416 595-6111

Para fazer um donativo, dirija-se ao:
Centre for Addiction and Mental Health Foundation
Tel.: 416 979-6909 • Correio electrónico: foundation@camh.net

Perguntas, agradecimentos ou outros assuntos a este respeito – é favor dirigir-se ao nosso coordenador das Relações com o Cliente através do:
Tel.: 416 535-8501 ext 2028

Sítio Web: www.camh.net



A Pan American Health Organization / World Health Organization Collaborating Centre
Affiliated with the University of Toronto

Available in English.