



Segunda Opinião Formativa (SOF)

Como identificar quem está com depressão e o começo dela?

A depressão está bastante presente no cotidiano da Atenção Primária à Saúde e pode ser tratada pela equipe da Estratégia de Saúde da Família (ESF). É uma patologia multifatorial e, assim, exige que tenhamos um olhar ampliado de saúde. Iniciaremos pela saúde mental em geral.

Trabalhar com saúde mental implica termos um olhar integral sobre o sujeito, sua cultura, sua família e seus valores. Isso exige que as intervenções não se limitem apenas ao tratamento medicamentoso (indicado nas depressões moderadas e graves) ou a psicoterapia individual, por exemplo. No contexto da atenção primária à saúde, a saúde mental é um dos maiores motivos de busca de atendimento e deve ser acolhida pelas equipes de saúde da família. Qualquer profissional dessa equipe pode fazer a primeira escuta do usuário e depois discutir o caso com os colegas para pensar num melhor encaminhamento.

É importante que o profissional tenha bom vínculo com o paciente, que deve ser estabelecido com tempo e paciência. Sugiro que os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e/ou profissionais de referência para a família possam iniciar o vínculo através de visitas domiciliares. Os ACS auxiliam à equipe, identificando os sinais e facilitando o acesso dos usuários ao serviço para que um

Área temática: saúde mental

Profissional Solicitante: agente comunitário de saúde

CIAP2: [P76 Perturbações depressivas](#)

DeCS/MeSH: [Depressão \(DI\)](#), [Sinais e Sintomas](#)

possível diagnóstico seja feito pelo médico ou psicólogo. Deve-se estar atento para não “rotular” como depressão quadros em que o usuário apresenta somente tristeza (por exemplo: em um luto ou em uma separação). Depressão é diferente de tristeza.

Algumas dicas:

- Facilitar o acesso para os usuários que apresentam sinais e sintomas de depressão, especialmente para aqueles que não vão à unidade de saúde (exemplo: agendamento de consultas médicas, levar a consulta agendada em visita domiciliar).
- Avaliar necessidade de atendimento domiciliar para os que se recusam a ir à unidade.
- Traçar a rede de apoio familiar e social dos usuários deprimidos (tem suporte familiar? Tem trabalho? Tem amigos? Tem lazer? Atividade religiosa?), o que os ajuda a perceber e mapear recursos que os auxiliem durante o tratamento.
- Incentivar o tratamento, pois é um transtorno que “tem cura”.

Avaliação de sinais e sintomas:

O principal sintoma da depressão é o humor deprimido. A pessoa vem se sentindo triste a maior parte do dia durante pelo menos duas semanas. Outros sintomas importantes são a perda de interesse nas coisas do dia-a-dia e o desânimo, cansaço, perda de energia. Também podem estar presentes: a diminuição de concentração, de atenção, de autoestima e de apetite. O sono costuma estar alterado, para mais ou para menos. Pensamentos como ideias de culpa e inutilidade, vontade ou ato de se machucar ou suicidar, além de visões desoladas e pessimistas do futuro podem fazer parte do quadro. Algumas vezes, as pessoas com depressão não relatam esses sentimentos e ideias, por terem preconceito com relação a esse problema, mas referem os sintomas físicos, como sensação de desconforto no batimento cardíaco, constipação, dores de cabeça, dificuldades digestivas. É importante lembrar que, qualquer que seja a suspeita, ela deve ser confirmada por avaliação médica.

Dicas para o diagnóstico da depressão:

Pergunte...

- sobre atividades do dia-a-dia que o indivíduo gostava de fazer, como, por exemplo, ver uma novela, brincar com o cachorro, ler o jornal, escutar música...
A seguir, pergunte se ele continua fazendo e tendo prazer ao fazer tais atividades;
- se ele se anima com coisas positivas que estão para acontecer, se tem esperança;
- se a tristeza que ele está sentindo é diferente da tristeza que ele já sentiu quando viveu outras situações difíceis;
- sobre desejo de estar morto, ou de se matar.

Quando, além de depressão, o paciente se mostra desesperado, o risco de suicídio é maior.

Atributo APS – Integralidade

Atividades propostas:

- incentivo à prática de atividades físicas e esportivas;
- incentivo para atividades de lazer e culturais;
- oficina de artesanato e atividades manuais
- grupos de mulheres;
- participação e mobilização comunitária (no conselho local/municipal de saúde, na associação de moradores, no clube de mães, nas igrejas, na horta municipal, entre outros).

SOF Relacionadas:

1. [Como identificar sintomas de depressão durante a visita do Agente Comunitário de Saúde?](#)
2. [Como o Agente Comunitário de Saúde pode auxiliar no reconhecimento de sinais e sintomas de usuários com depressão para um diagnóstico precoce?](#)
3. [Quais os sintomas de depressão e como trabalhar com pessoas deprimidas?](#)
4. [Quais são os sinais e sintomas de transtornos de humor \(ansiedade e depressão\) que podem ser usados em uma estratégia de rastreamento populacional?](#)
5. [Como o Agente Comunitário da Saúde pode identificar sinais de depressão pós-parto?](#)
6. [Quais orientações os agentes de saúde podem prestar para pacientes com depressão e familiares?](#)

Bibliografia Selecionada

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia prático do ACS. Brasília, Ministério da Saúde; 2009.
Disponível em:
<http://dab.saude.gov.br/docs/publicacoes/geral/guia_acs.pdf> Acesso em: 22 jun. 2015.