



MPRJ | MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Avenida Marechal Câmara, 370, Centro, Rio de Janeiro

mprj.mp.br

Siga o MPRJ nas redes sociais:



@mp_rj



@mp_rj



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official

Apoio:



CAMPERJ

CAIXA DE ASSISTÊNCIA DO MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SAC: 0800 580 2428

Central de Atendimento: (21) 2224 9688

camperj.com.br



A história de “Lucas” destaca a importância de estar atento aos sinais de depressão em nós mesmos e nas pessoas ao nosso redor.

Se você se identificou com o texto, não deixe de buscar ajuda de um psiquiatra ou psicólogo. **Tem tratamento!**



Onde devo buscar mais informações?

Núcleo de Saúde Ocupacional/MPRJ

nso.saudemental@mprj.mp.br

Av. Marechal Câmara, 370, 4º andar



CAMPERJ

longevidade@camperj.com.br

Para apoio emocional e prevenção do suicídio: **Centro de Valorização da Vida (CVV) - ☎ 188**

Em casos de emergência: **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) - ☎ 192**

DEPRESSÃO

Ela é a principal causa de incapacidade em todo o mundo. Como podemos identificar esse transtorno?



O Brasil, infelizmente, detém um triste título: **o 3º país do mundo em casos de Transtorno Depressivo Maior** (Depressão).

A Depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo. Estima-se que mais de **300 milhões de pessoas**, de todas as idades, sofram com esse transtorno, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde.

E como podemos suspeitar desse transtorno?

Havia uma vez um jovem chamado **Lucas**, que costumava ser conhecido por sua alegria de viver e energia contagiante. Ele sempre estava rodeado de amigos, adorava praticar esportes e era um ótimo aluno na faculdade. No entanto, ao longo de duas semanas, ele começou a perceber **"mudanças" em seus sentimentos e comportamentos**.

Lucas percebeu que estava se sentindo **triste na maior parte do dia**, quase todos os dias. Essa tristeza não desaparecia facilmente e o deixava com um vazio no peito.



Seus amigos começaram a notar que ele parecia **choroso** ou **irritável** o tempo todo. Lucas também percebeu uma queda significativa em seu **interesse** e **prazer** em todas as atividades que costumava amar. *Nada parecia satisfazê-lo mais.*

Conforme os dias passavam, ele notou que estava **perdendo peso rapidamente, sem estar fazendo dieta**. Sua aparência física começou a mudar, e ele percebeu isso claramente. Além disso, sua energia parecia estar sendo "drenada rapidamente", deixando-o **exausto** e **incapaz de realizar sequer as tarefas mais simples**. Lucas também passou a ter **problemas para dormir** à noite, ficando acordado por horas a fio.

Aos olhos de seus amigos, Lucas parecia estar sempre em um **estado de agitação**, como se estivesse inquieto o tempo todo. Era evidente que ele não estava mais aproveitando a vida como antes. Além disso, ele constantemente se criticava, sentindo-se **inútil** e **culpado** sem razão aparente.

À medida que a depressão de Lucas progredia, ele começou a experimentar **dificuldades para pensar com clareza e se concentrar**. Não conseguia tomar decisões simples e se sentia constantemente **confuso**. **Pensamentos sombrios de morte** começaram a assombrá-lo, mas ele não sabia como lidar com essas emoções.

Essa história de Lucas ilustra os critérios do diagnóstico da depressão.

Ele passou por uma mudança significativa em seu funcionamento anterior, com pelo menos cinco dos sintomas mencionados presentes durante um período de duas semanas.

Seu **humor deprimido**, perda de interesse (**anedonia**), **alterações no apetite e sono, agitação** (poderia também ser uma "lentificação"), **falta de energia, sentimentos de inutilidade e culpa, dificuldade de concentração** e **pensamentos de morte** indicam a **POSSÍVEL** presença de um quadro depressivo (logicamente, só um médico poderia confirmar ou descartar essa suspeita).



ACESSE A PLAYLIST
DO PROJETO
"SAÚDE MENTAL"
PELO QR CODE