

Ansiedade e Depressão



CAUSAS DA DEPRESSÃO DEPOIS DOS 60 ANOS

Doenças físicas dolorosas e/ou incapacitantes

Atrofia progressiva do cérebro

Perda neuronal e diminuição de neurotransmissores

Alterações vasculares

Situações de luto

Limitações físicas

Diminuição de renda e mudança no papel social

Falta de suporte familiar/
Isolamento social

SINTOMAS

- > Tristeza
- > Perda de interesse pelas atividades rotineiras
- > Mudança no apetite (perda ou excesso)
- > Queixas de dores sem uma causa física
- > Distúrbios do sono
- > Ganho ou perda de peso

Demência

Sempre há perda cognitiva real, comprovada por exames. Pode ser acompanhada de sintomas de depressão



Depressão

Nem sempre há perda cognitiva. A pessoa pode se queixar de falhas de memória, mas não ser comprovado por exames

Até **15%** dos idosos têm depressão

14% dos casos de suicídio ocorrem com pessoas de mais de 65 anos nos EUA

63% dos idosos que cometem suicídio sofrem de depressão

O Que é a Ansiedade

- A ansiedade é um sentimento incomodativo, disperso e indefinido, que pode ser acompanhado de sensações como um frio no estômago, aperto no peito, tremores e até falta de ar. As reações de ansiedade normais não precisam de ser tratadas uma vez que elas são naturais e esperadas.

Quais os Sintomas Principais

- Dificuldades de concentração, desorientação e [perda de memória](#)
- Dores musculares, dores de cabeça e falta de ar;
- Transpiração excessiva, fadiga, irritabilidade e tensão muscular;
- Insonias e perturbações no sono. Este sintoma é muitas vezes confundido com a [apneia do sono](#);
- Tremores e formigueiro nas mãos, braços e pernas;
- Náuseas e tonturas;
- Problemas gastrointestinais;
- Dificuldades em engolir ([Disfagia](#));
- Fobia social, isolamento social e depressão.

DEPRESSÃO

- Constitui um novo fator de risco para doenças cardíacas;
- Pode ser a primeira manifestação de um quadro de demência;
- A maioria dos casos não preenche os critérios para “depressão maior”;
- Formas atípicas são comuns;
- Em todo paciente geriátrico o médico deve estar capacitado para investigar e afastar a presença de depressão como diagnóstico principal ou secundário.

SINAIS E SINTOMAS

- – Inquietação;
- – Facilidade de cansaço;
- – Dificuldade em se concentrar ou apresentar episódios de esquecimento;
- – Irritabilidade;
- – Tensão muscular;
- – Dificuldade em controlar a preocupação;
- – Problemas de sono (dificuldade para adormecer ou permanecer dormindo, sono inquieto, sono insatisfatório).

Como Tratar e Controlar Os Transtornos De Ansiedade e Depressão

- O tratamento para transtornos de ansiedade e depressão podem ser diferentes de pessoa para pessoa, de acordo com a situação clínica de cada paciente. No entanto, a maioria das desordens deste gênero pode ser tratada com medicação e psicoterapia.
- Em alguns casos, a combinação de medicamentos com sessões de psicoterapia revela-se a melhor forma de tratamento.

A medicação

- Atualmente, os produtos farmacêuticos utilizados no tratamento das desordens de ansiedade são os antidepressivos (como o cloridrato de sertralina, fluoxetina, paroxetina e outros inibidores seletivos da recaptação de serotonina) e as benzodiazepinas (como o diazepam e o bromazepam).



Os medicamentos anti-ansiedade (ansiolíticos / benzodiazepinas)

- Os medicamentos anti-ansiedade, também conhecidos como tranquilizantes, são medicamentos que aliviam a ansiedade por abrandar o sistema nervoso central. Seus efeitos calmantes e relaxantes os deixaram muito popular: medicamentos anti-ansiedade são os tipos mais amplamente prescritos de medicamentos para a ansiedade. Eles também são prescritos como pílulas para dormir e relaxantes musculares.

Os benzodiazepínicos são a classe mais comum de medicamentos anti-ansiedade. Eles incluem:

- Xanax (alprazolam)
- Klonopin (clonazepam)
- Valium (diazepam)
- Ativan (lorazepam)



Os efeitos colaterais dos medicamentos anti-ansiedade

- Sonolência, falta de energia;
- Falta de jeito, reflexos lentos;
- Fala arrastada;
- Confusão e desorientação;
- Depressão;
- Tonturas, vertigens;
- Dificuldade de raciocínio e julgamento;
- Perda de memória, esquecimento;
- Náuseas, dores de estômago;
- Visão turva ou dupla.



Pergunte a você mesmo ????????????

- 1- É a medicação a melhor opção para o meu problema de ansiedade?
- 2- Estou disposto a colocar-se com efeitos colaterais desagradáveis em troca de alívio da ansiedade?
- 3- Os tratamentos sem remédios para a ansiedade podem ajudar?
- 4- Quais estratégias de autoajuda podem me ajudar a ter a minha ansiedade sob controle?

Medicação por si só não é suficiente!

- Lembre-se, medicamentos de ansiedade não são uma cura. A medicação pode tratar alguns sintomas de ansiedade, mas não pode alterar as questões subjacentes e situações em sua vida que estão deixando você ansioso.

Remédios caseiros contra Depressão

- Chá de hipericão



- **Vitamina de banana contra depressão**



Suco de uva contra depressão



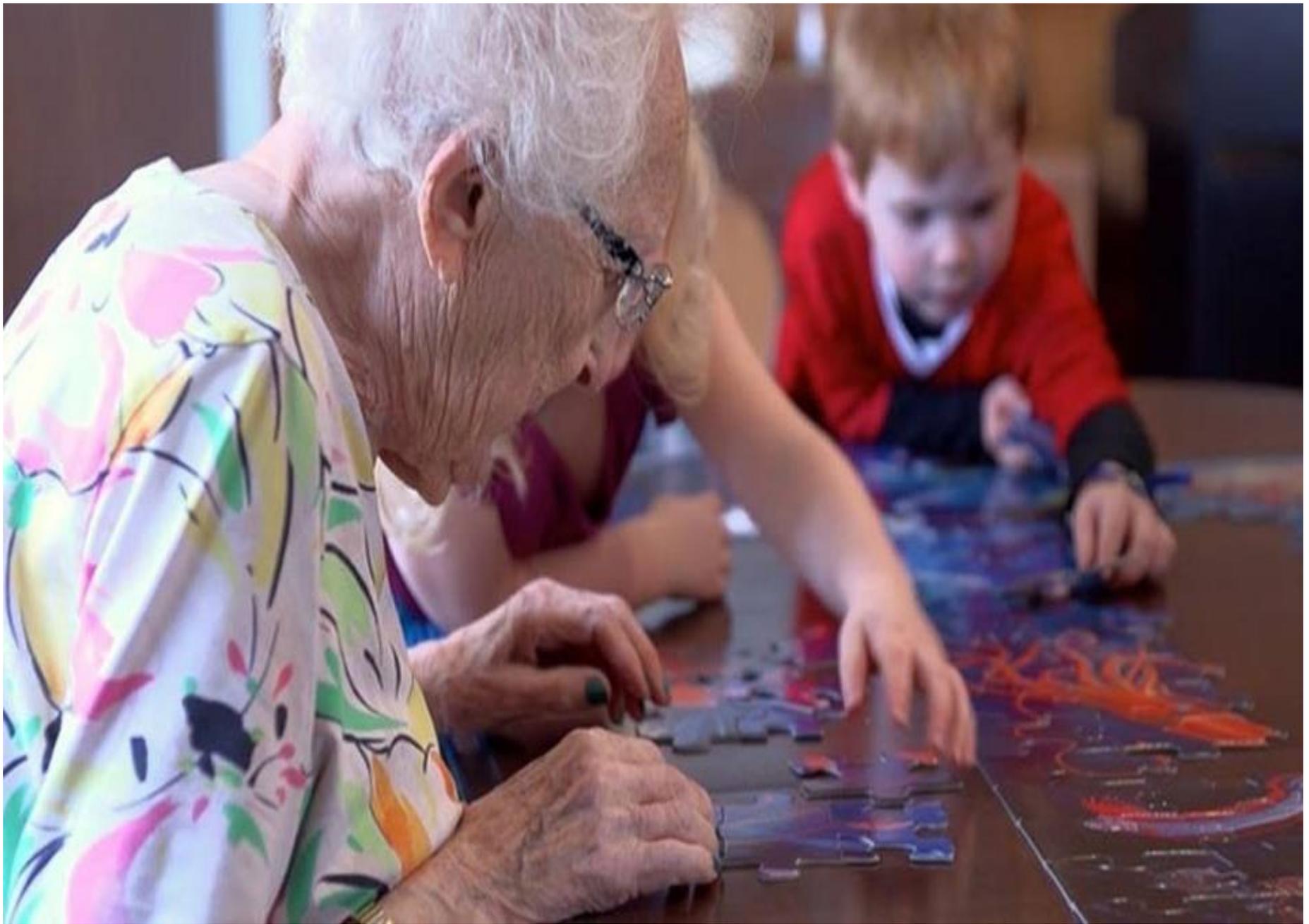
Chá de salgueiro branco contra depressão



Foodchem







A large sunflower is positioned in the upper left corner of the image, partially overlapping the text. The background is a solid yellow color.

Quer um conselho?

Hája o que houver em sua vida não permita que a dúvida tome o lugar de sua fé. Não permita que o medo tome o lugar de sua coragem e nem que as circunstâncias lhe roubem a sua confiança em Deus. Pois ele jamais abandona um filho seu, nem tampouco permite que ele seja derrotado

Porque Ele  (Deus) vive

Cecilia Stalsin