RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Terca-Feira, 03 de Novembro de 2026

Quando ansiedade vira doença? Toda tristeza é depressão? Entenda os sintomas

CRISE DE SAÚDE MENTAL

g1

Ansiedade e depressão foram as principais causas de afastamento do trabalho em 2024 por transtornos de saúde mental. É o que mostra um levantamento exclusivo do **g1**, baseado em dados do Ministério da Previdência.

Segundo o levantamento, mais de 470 mil afastamentos foram concedidos em 2024 devido a transtornos mentais, sendo 141 mil por ansiedade e 113 mil por depressão. O número é o maior em 10 anos e representa um aumento de 68% em relação ao ano anterior, quando 283 mil benefícios foram concedidos por essa razão.

A ansiedade é um sentimento natural, ativado em situações que exigem urgência ou diante do inesperado. **Mas, quando ela se torna uma doença? E toda tristeza é, de fato, depressão?**

O **g1** explica o que são ansiedade e depressão, como identificá-las, quando é necessário buscar ajuda e quais são os principais tratamentos.

Ansiedade

O que é ansiedade?

A ansiedade é um sentimento natural e está relacionada, por exemplo, à sensação que se tem quando é preciso fazer algo urgente.

Esse sentimento, no entanto, é diferente do que é classificado clinicamente como transtorno de ansiedade. O transtorno de ansiedade acontece quando essa sensação toma conta da pessoa e atrapalha as atividades do dia a dia.

Os quadros mais comuns e suas características são:

*** transtorno de ansiedade generalizada:** preocupação excessiva e análise minuciosa de cada situação;

*** transtorno obsessivo-compulsivo (TOC):** pensamentos obsessivos e medos irracionais que acabam levando a atitudes compulsivas;

*** fobia social (ou transtorno de ansiedade social):** preocupação e medo com interações sociais comuns do dia a dia;

*** síndrome do pânico:** crises intensas de medo e mal-estar generalizado;

*** agorafobia:** medo de situações e lugares que possam causar impotência, constrangimento ou aprisionamento.

Quais são as principais causas e sintomas?

A ansiedade é um transtorno multifatorial. O que significa que não há uma única causa para ela, mas um conjunto de fatores. Alguns deles são:

* por desequilíbrios químicos cerebrais;

* pela falta de suporte familiar;

* traumas;

* ambiente de pressão, que estimula que a pessoa seja ansiosa;

* falta de segurança, seja por violência ou financeira;



Mulheres são maior número entre afastamentos do trabalho por ansiedade e depressão | Foto: Pexels

Quais são os sintomas e os sinais de uma crise de ansiedade?

O professor e psiquiatra explica as pessoas com transtorno ansioso podem ter episódios agudos, que são as crises. Eles acontecem por causa de uma reação química do corpo:

*** Liberação de adrenalina:** na crise, a amígdala, que é uma área do cérebro, libera um nível alto de adrenalina;

*** Corpo vulnerável:** no estado normal, o corpo atuaria para minimizar o efeito da adrenalina ao perceber que não há um risco iminente, mas no transtorno essas defesas são desativadas;

*** Palpitação, suor e formigamento:** com a descarga de adrenalina, o corpo reage com os sintomas físicos que caracterizam a crise como coração acelerado, pupilas dilatadas, vômitos, formigamento nas pernas, mãos frias, entre outros.

Qual o tratamento?

O tratamento depende do quadro do paciente. Há casos em que é possível apenas com acompanhamento de terapia, trabalhando para absorver menos a pressão e não deixar o corpo em situação de alerta.

O que os médicos reforçam é que é necessário, para além de terapia, um olhar para a qualidade de vida: **melhoria no tempo de sono, alimentação, exercício físico, tempo para lazer.**

Em casos mais graves, é necessário intervenção com medicação. Apenas com o acompanhamento médico é possível saber qual o melhor caminho de tratamento.

Depressão

O que é depressão?

A depressão é um transtorno de humor. Segundo especialistas, o nosso organismo tem várias funções – tem a função digestiva, a visual, a auditiva, e tem uma função chamada humor, que dá o tom, o colorido das coisas, o colorido afetivo: se é positivo, se é negativo, se é bom, se é mau. E essa função pode adoecer – e uma dessas maneiras é a depressão – é um transtorno do humor nesse sentido.

Quais são os sintomas?

Os critérios centrais para diagnosticar a depressão em alguém são o humor triste e a anedonia – a diminuição ou a ausência de interesse ou prazer em coisas que, antes, davam prazer à pessoa. Mas também existem outros fatores, como:

* alterações do sono (a pessoa passa a dormir pouco ou demais);

* alterações do apetite (a pessoa passa a comer pouco ou demais) ou de peso;

* redução da atenção, da concentração e da memória;

* cansaço ou baixo nível de energia;

* pensamentos de culpa, baixa autoestima, desesperança em relação ao futuro, morte ou suicídio;

* irritabilidade, impaciência, pessimismo, negatividade.



Depressão é considerada pela OMS a doença mais incapacitando | Foto: G1

Especialistas alertam que a tristeza não necessariamente precisa aparecer. A pessoa fica mais irritada, mais impaciente, mais negativa, mais pessimista, sem sentir tristeza, sem choro.

Em um episódio depressivo, por exemplo, a pessoa pode ter dificuldades significativas no funcionamento pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou em outras áreas, alerta a OMS.

Mas, então, como diferenciar um sintoma de depressão de uma tristeza "normal", que acontece com todo mundo ao longo da vida? **Isso cabe a um profissional – médico ou psicólogo.**

O que causa a depressão?

A depressão é uma condição complexa e multifatorial, produto da interação entre condições biológicas, genéticas e ambientais.

Independentemente do motivo que leva alguém a ter depressão, a "culpa" nunca é de quem fica doente.

Vários fatores podem deixar alguém mais vulnerável a desenvolver depressão:

* questões econômicas, como a perda de um emprego

* histórico de abuso ou de violência

* luto pela perda de pessoas próximas;

* eventos traumáticos, como as enchentes no Rio Grande do Sul;

* pertencer à população LGBT

* ser mulher

* até exercer determinadas profissões, como médico e professor, por exemplo.

O recorte de gênero é importante: as mulheres têm uma prevalência duas vezes maior de depressão do que os homens. Nos dados fornecidos pelo INSS com perfil das pessoas afastadas, as mulheres são maioria.

Segundo especialistas ouvidos pelo **g1**, isso tem relação com fatores sociais: a sobrecarga de trabalho, a menor remuneração, a responsabilidade do cuidado familiar e a violência:

1. Mulheres ganham menos que homens em 82% das áreas, segundo levantamento do IBGE. (Leia mais aqui)

2. Total de casos de feminicídio cresceu 10% nos últimos cinco anos. (Leia mais aqui)

3. Mulheres foram as mais afetadas pela crise, com maior índice de desemprego e trabalho não remunerado, segundo pesquisa publicada pela revista científica “Lancet". (Leia mais aqui)

Depressão tem tratamento?

Embora não tenha cura, a depressão é uma doença tratável. A doença é classificada como episódica. Ou seja, ela se manifesta em crises repentinas que podem ser repetidas ou até uma única vez.

Podem existir episódios muito longos, que duram anos, mas o mais normal é ter episódios que tenham início, meio e fim mais delimitados.

A recomendação é acompanhamento médico, com psiquiatra, e terapia com psicólogo. Os dois profissionais que acompanham o paciente definem qual a melhor estratégia de tratamento.

Qual a diferença entre as duas doenças?

Segundo os especialistas, **a maior diferença é que a ansiedade é caracterizada pelo medo e angústia constantes**. Já a depressão, com graus variados, **é geralmente um transtorno no qual a pessoa se sente deprimida e não tem motivação ou interesse para desempenhar tarefas** que antes eram satisfatórias.

"Tanto a ansiedade quanto a depressão paralisam o indivíduo e são consideradas doenças que tiram a qualidade de vida e o prazer de fazer atividades antes prazerosas. São transtornos que caminham de mãos dadas, porém cada uma possui seu quadro sintomático e tratamento adequado", disse Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria.

Em geral, a presença de um transtorno de ansiedade é considerado um fator de risco para a depressão e vice-versa.