Depressão e seu Impacto no Sistema Nervoso: Desbalanço Químico e Desafios para Profissionais de Enfermagem

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Wellington Goncalves Pereira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O texto aborda a relação entre a depressão e o sistema nervoso, destacando como o desequilíbrio químico afeta os neurônios e a comunicação entre eles. A depressão pode ocorrer devido a um desequilíbrio na produção e recepção de neurotransmissores, como a serotonina, que desempenham um papel importante no humor e no bem-estar. Diversos fatores, como dieta, estilo de vida, medicamentos, predisposição genética, ambiente estressante e falta de exercício físico, podem influenciar os níveis de serotonina no cérebro.

A mente depressiva é descrita como apática e sem vontade de funcionar, resultado desse desequilíbrio químico. Profissionais de enfermagem, em particular, enfrentam um alto risco de depressão devido ao ambiente de trabalho desafiador, exaustão, falta de reconhecimento e sobrecarga emocional e física. Os sintomas da depressão incluem ansiedade, mudanças de humor, perda de interesse, tristeza, tédio e irritabilidade.

Um estudo com profissionais de enfermagem revelou que a maioria apresentava escores moderados de depressão e ansiedade. As mulheres mostraram médias maiores nesses aspectos. Medidas de prevenção e valorização são essenciais para lidar com a depressão entre esses profissionais, incluindo o fortalecimento da categoria por meio de ações políticas e educação contínua, criação de espaços de discussão e parcerias com instituições especializadas em saúde mental. Além disso, é crucial promover a atividade física e incentivar um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho.

O tratamento da depressão envolve várias abordagens, como a terapia cognitivo-comportamental, o uso de antidepressivos, a terapia eletroconvulsiva e mudanças no estilo de vida, como alimentação saudável, sono adequado, redução do estresse e prática de atividades relaxantes. Em alguns casos, uma combinação de diferentes tratamentos pode ser mais eficaz.

Finalmente, o texto destaca o papel do Centro de Valorização da Vida (CVV) na prevenção do suicídio e no apoio emocional. O CVV oferece atendimento gratuito e voluntário por telefone, email, chat e voip 24 horas por dia, inclusive por meio do número 188 em parceria com o SUS, visando proporcionar um espaço seguro e sigiloso para aqueles que buscam ajuda. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.