

# DEPRESSÃO

## SINAIS DE AVISO

A SUA SAÚDE | [www.bluepharmagenericos.pt](http://www.bluepharmagenericos.pt)

Quando a tristeza teima em permanecer e a pessoa não é capaz de lidar com ela, o melhor é pedir ajuda. A depressão interfere com a capacidade de funcionar no dia-a-dia e de aproveitar a vida.

### DESINTERESSE E TRISTEZA

Sentimentos de profunda tristeza e um progressivo desinteresse pelas atividades do dia-a-dia, pelo trabalho ou pelo convívio com amigos e familiares, são os primeiros sinais de alarme: uma depressão pode estar à vista. Mas há outros sintomas, físicos e emocionais, que ajudam a identificar esta doença do foro mental. Assim acontece quando:

- ▶ Se sente triste a maior parte do dia, todos os dias;
- ▶ Tem a sensação de vazio, inutilidade e culpa;
- ▶ Chora "por tudo e por nada";
- ▶ Perde interesse por atividades que lhe davam prazer;
- ▶ Sente ansiedade e inquietação;
- ▶ Tem dificuldade em concentrar-se e em tomar decisões;
- ▶ Tem dificuldade em dormir ou, pelo contrário, sente vontade de dormir o dia inteiro;
- ▶ Se sente cansado a maior parte do tempo;
- ▶ Perde ou ganha peso sem explicação;
- ▶ Chega a ter pensamentos sobre morte e suicídio.

Mais do que duas semanas com um ou alguns destes sintomas, requer a procura de um profissional de saúde.

Podem ainda coexistir outros sintomas: cefaleias, sensação de desequilíbrio, aperto ou picadas no peito, sendo por isso conveniente fazer o despiste de outras doenças com o mesmo tipo de manifestações.

### MOMENTOS DA VIDA

Na origem de uma depressão podem estar fatores tão diferentes como as características da personalidade, doenças, medicamentos, abuso de substâncias como o álcool, ou mesmo a hereditariedade. Frequentemente a depressão surge associada a momentos decisivos na vida de uma pessoa como: o desemprego, o divórcio, a morte de um amigo ou familiar, o período pós-parto, ou até a reforma da vida profissional.

As hormonas também têm influência, por isso as mulheres sofrem de depressão duas vezes mais do que os homens. E a idade também conta, sendo os idosos particularmente vulneráveis.

### TRATAR É PRECISO

A depressão pode chegar a qualquer altura da vida. O que é importante é reconhecer os sinais e procurar ajuda. Porque uma depressão mal tratada pode conduzir a situações graves, em que a incapacidade de lidar com os sentimentos gera pensamentos e comportamentos extremos, como o suicídio.

O tratamento existe, e muitas vezes conjuga-se a ação dos medicamentos com psicoterapia. O que se procura é perceber e aprender a lidar com as emoções, os comportamentos e os acontecimentos que possam ter desencadeado a depressão. Ao mesmo tempo, trata-se de ajudar a recuperar a autoestima e o gosto pela vida, de modo a que possa retomar as suas atividades do dia-a-dia.

Recuperar de uma depressão está **também** nas mãos do próprio doente. Assim:

- ▶ Respeite as indicações do médico quanto ao tratamento, nunca o alterando ou interrompendo por iniciativa própria;
- ▶ Mantenha uma alimentação saudável e pratique exercício físico;
- ▶ Regule os horários de sono;
- ▶ Envolver-se em atividades que lhe dêem prazer, evitando isolar-se;
- ▶ Partilhe os sentimentos com os outros;
- ▶ Evite os pensamentos negativos, seja tolerante consigo próprio e acredite que vai superar a depressão.



A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.