

## Tratamento

O tipo e a duração do tratamento dependem da gravidade da doença, dos riscos que representa para a saúde do sujeito e do apoio que este pode receber dos outros. Em caso de depressão ligeira, não é aconselhável recorrer logo a anti-depressivos, até porque estes medicamentos provocam efeitos secundários importantes. A psicoterapia é mais apropriada. Existem várias formas: psicanálise, terapia de grupo, familiar, cognitivo-comportamental e de apoio. Este tratamento dá bons resultados junto dos quadros depressivos. Para as situações mais graves, o mais adequado é combinar a psicoterapia com antidepressivos.

Os antidepressivos precisam de tempo para fazer efeito. Em regra, ao fim de seis a oito semanas começam a observar-se melhorias. Contudo, se tal não acontecer, é provável que o médico aumente a dosagem ou mude a medicação. Independentemente da opção, é preciso estar atento aos efeitos secundários, que incluem insónias, alterações de peso, vertigens, alterações dos níveis de tensão arterial, redução da libido, dores de cabeça, prisão de ventre, diarreia, entre outros.

Além disso, é indispensável que o tratamento seja feito conforme o médico indicou e até ao fim. Se deixar de tomar os medicamentos abruptamente, pode ter problemas, como vertigens, falta de equilíbrio, arritmias cardíacas ou, mesmo, ataques de pânico.

É difícil determinar a duração exacta do tratamento, uma vez que este depende da gravidade da depressão. Mas as pessoas, em geral, passam por três fases ao longo deste processo: fase aguda, prevenção de recaídas e manutenção. Terminada esta última fase, o sujeito está restabelecido.

Todavia, deverá continuar alerta e recorrer ao médico logo que perceba que os sintomas estão de volta. As recaídas são frequentes e atacar o problema no início facilita o tratamento.



## Dar o primeiro passo

Apenas um quarto das pessoas que sofrem de depressão é tratado adequadamente. Muitas vezes têm vergonha de procurar ajuda, com medo de serem consideradas “falhadas”. Em regra, a depressão não é adequadamente diagnosticada e também, por vezes, não existem profissionais especializados em número suficiente no Serviço Nacional de Saúde.

As depressões não são inofensivas. No entanto, **quando o tratamento é adequado, a depressão tem cura. Por isso, o tratamento é imprescindível e a ajuda deve ser procurada o mais rapidamente possível.**

Se se sente deprimido, procure ajuda junto de um técnico especializado (psicólogo ou psiquiatra). As depressões não se ultrapassam sozinho e sessões com um técnico de Saúde Mental vão certamente ajudá-lo. Tudo o que é preciso é dar o primeiro passo nesse sentido. Ler sobre a depressão não o fará sentir melhor. É preciso agir!

O **Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico (SAAP)** da ESSCVP dispõe de técnicos de Saúde Mental que podem ajudá-lo. Se pensa que pode estar deprimido, não hesite em procurar-nos.

### Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico

3º piso

Atendimento

2º feira: 10 h — 17h

21 361 67 90 (ext. 138)

Marcações: Gabinete de Saúde Escolar

(Enª Chaves Ferreira)

2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira: 10h—16h30

4ª feira: 14h—17h

# DEPRESSÃO

Serviço de Aconselhamento e Apoio Psicológico

## Conheça os Sinais



## O que é a depressão?

---

A depressão é uma perturbação do humor que se caracteriza por um estado negativo que atinge a esfera dos interesses, da vontade, da capacidade cognitiva e da regulação dos instintos. Não deve ser confundida com sentimentos de alguma tristeza reactivos a acontecimentos de vida, que passam com o tempo e que, geralmente, não impedem a pessoa de ter uma vida normal.

Sentimentos prolongados de tristeza, baixa auto-estima, desvalorização pessoal, culpa, solidão, desesperança, falta de interesse pelas actividades de que se costumava gostar, pessimismo em relação ao futuro e às relações com os outros são alguns dos sintomas mais comuns das depressões. É preciso que a pessoa tenha, entre outros sintomas, um humor depressivo todos os dias, durante a maior parte do tempo, pelo menos, ao longo de duas semanas.

## Reconhecer os sinais e sintomas da depressão

---

Os deprimidos podem apresentar vários tipos de sintomas:

- Humor depressivo, sentimentos de tristeza, vazio e aborrecimento.
- Sensações de irritabilidade, tensão ou agitação, angústia e nervosismo.
- Sensações de aflição, preocupação, receios infundados, inseguranças e medos.
- Diminuição da energia, sensação de fadiga e lentidão.
- Pensamentos pessimistas e perda de esperança.
- Alterações da concentração, memória e raciocínio.
- Perda de interesse, entusiasmo e prazer nas actividades diárias.

- Sentimentos de culpa, de auto-desvalorização e ruína, que podem atingir uma dimensão delirante (sem fundamento real).
- Perturbações do apetite, do sono e do desejo sexual.
- Alterações significativas do peso (podendo ocorrer quer uma diminuição quer um aumento).
- Sintomas físicos não devidos a outra doença (dores de cabeça, perturbações digestivas, dor crónica, mal estar geral).
- Descuido com o aspecto exterior.
- Ideação suicida.

Consoante o tipo de sintomas, a sua duração e intensidade, os problemas variam entre as simples alterações de humor e a denominada *depressão major*, que é a forma mais grave desta doença.

É normal sentir sintomas desta doença quando se perde alguém muito próximo. Todavia, se estes se mantiverem, com uma intensidade semelhante, por mais de dois meses, a pessoa pode estar a sofrer de uma verdadeira depressão. O mesmo acontece se existirem pensamentos suicidas, sentimentos de desvalorização pessoal persistentes ou de culpabilização injustificada, delírios e alucinações.

O esgotamento profissional, que se manifesta através de grande fadiga física e emocional, também pode levar à depressão e vice-versa.

## Tipos de depressão

---

Há diferentes formas e graus de depressão.

Em alguns casos, geralmente graves, os sintomas podem surgir sem relação aparente com acontecimentos traumáticos de vida, sob a forma de crises que perduram por vários meses e que podem repetir-se várias vezes ao longo da vida. Noutros casos, a intensidade dos sintomas é menor, os sujeitos vão conseguindo trabalhar, mas permanecem com a sensação de fadiga, tristeza, desinteresse e tensão que se arrasta durante anos, provocando um grande desgaste.

Por vezes, a pessoa não se sente triste, manifestando-se, então, uma depressão “mascarada” por sintomas como a fadiga, dores várias, pressão no peito, insónia, perturbações gastro-intestinais, o que leva o doente a pensar que sofre de outra doença, dificultando o diagnóstico.

Algumas depressões aparecem inseridas numa perturbação conhecida como Doença Bipolar, na qual os doentes têm episódios depressivos, em alternância com períodos de excitação e euforia. Nas fases eufóricas, a auto-estima dos doentes está engrandecida e existe uma perda da noção da realidade, o que pode levar a fazer gastos excessivos e a iniciar negócios incomportáveis.

Os sintomas depressivos podem fazer parte de outras doenças (e.g. Doença de Parkinson, doenças da tiróide e supra-renal, entre outras), ou resultar do uso de certas substâncias.

## Causas da depressão

---

As causas da depressão podem ser genéticas e ambientais. Vários estudos demonstram que os pais, filhos ou irmãos de um doente depressivo correm maior risco de vir a sofrer da doença. Certos factores psicossociais também favorecem este tipo de problemas, como é o caso das pessoas que sentem pouco apoio por parte de quem as rodeia, das pessoas muito exigentes consigo mesmas e das que são demasiado ansiosas ou dependentes de substâncias, como a droga e o álcool.

O mesmo acontece a quem sofre de doenças crónicas, como o cancro, sobretudo se causarem dor e limitarem as actividades do quotidiano.

Alguns estudos associam a depressão à deficiência de certos neurotransmissores como, por exemplo, a serotonina, norepinefrina e dopamina. Estas substâncias químicas transmitem a informação entre as células nervosas. Durante uma depressão, o equilíbrio entre os neurotransmissores está perturbado. A função dos antidepressivos é restabelecer esse equilíbrio.