

# Enfrentar a Depressão



A depressão é atualmente a perturbação psicológica que mais afeta não só os portugueses, com cerca de 580 mil casos em Portugal, tornando Portugal no segundo país da Europa com maior número de casos de depressão, como também a doença mental como maior prevalência no mundo inteiro, existindo mais de 300 milhões de casos, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Para além disto, a depressão é também a perturbação que mais contribui para as mortes por suicídio. São realmente números assustadores como estes que nos levam insistentemente a sensibilizar a população para os sintomas da depressão.

Sintomas como o humor deprimido, a tristeza quase diária e o sentimento de vazio, o choro fácil e o isolamento são sintomas mais claros e mais fáceis de detetar, no entanto, a perda de interesse nas atividades que anteriormente eram da sua preferência, a perda de apetite ou o ganho acentuado de peso, a insónia ou vontade excessiva de dormir, a agitação ou lentificação psicomotora, a fadiga e perda de energia, o sentimento de inutilidade ou de culpa, baixa concentração ou dificuldade em tomar decisões, ou até pensamentos de morte podem não ser identificados de forma tão imediata pelas pessoas que as rodeiam.

Por isso mesmo, há que estar atento, podendo assim contribuir para uma sinalização mais precoce de pessoas que sofrem de depressão. Frases como “*sinto que já não estou cá a fazer nada*”, “*o mundo estaria melhor sem mim*”, “*às vezes desejo não acordar mais*” ou “*só me apetece desaparecer*”, entre outras, sobretudo se existirem outros sintomas, constituem motivos de alerta para procurar ajuda.

O tratamento da depressão passa por uma intervenção multidisciplinar, pelo que será necessário estar disposto/a a fazer mudanças em várias áreas da sua vida. Em primeiro lugar, se sente que poderá estar a sofrer de depressão, deve saber que não está de todo sozinho/a. Pelos mais diversos motivos, muitas pessoas, aliás, milhões de pessoas por todo o mundo encontram-se na sua situação. É normal sentirmo-nos tristes em determinadas situações da nossa vida, no entanto, se estes sentimentos não desaparecem nem atenuam ao fim de várias semanas e se tiverem impacto clínico noutras áreas do seu dia-a-dia, deve aceitar que o primeiro passo é pedir ajuda! É um erro pensar que “isto vai passar” porque já ouviu falar de pessoas que se orgulham de ter conseguido “ultrapassar uma depressão sozinhas sem qualquer ajuda de ninguém”. Para além de cada caso ser um caso, e de o que funciona para uma pessoa não funcionar necessariamente para outra, muitas vezes esses casos representam depressões mal curadas, que mais tarde vêm novamente ao de cima. Procure a ajuda de um psicólogo. O psicólogo é o profissional de saúde capacitado para o ajudar a sair desta situação e irá avaliar a necessidade de ser encaminhado para medicação. É importante referir que, no caso da depressão, a combinação de psicoterapia e de medicação aumenta as probabilidades de eficácia do tratamento, pelo que, dependendo da sua situação, poderá ser necessário aderir ao tratamento medicamentoso.

Em segundo lugar, cuide de si. E se é verdade que já estará a cuidar de si ao procurar um profissional de saúde, é também verdade que existem muitos mais passos que pode dar em direção à sua saúde psicológica. Faça exercício físico, coma bem e de forma saudável e durma pelo menos oito horas por dia. Não menos importante, socialize no verdadeiro sentido da palavra. O objetivo é rodear-se de pessoas que realmente são uma boa influência para si, desde familiares, colegas ou amigos. Se tiver essa possibilidade, invista também em hobbies ou em atividades que lhe deem prazer, que está também provado serem benéficos para o bem-estar psicológico.

Se conhece alguém que pensa estar a sofrer de depressão, saiba que pode fazer algumas coisas que poderão ter um impacto positivo, como encorajá-la a pedir ajuda a um psicólogo.

Estando ou não nesta situação, lembre-se que existem vários passos a dar que tornam possível enfrentar a depressão e procurar ajuda é o mais importante de todos.

### **Fontes**

“Portugal Saúde Mental em números, 2015”, DGS 2016, acedível em:

<https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-saude-mentalem-numeros-2015-pdf.aspx>

“Depressão e outras perturbações mentais comuns”, DGS 2016, acedível em:

<https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/dms2017-depressao-e-outras-perturbacoes-mentais-comuns-pdf.aspx>