

DEP
RE

S

S

Ã

O

O QUE É TER A CONDIÇÃO?

Todas as pessoas possuem momentos em que se sentem tristes ou “em baixo”, mas esses sentimentos são temporários e duram apenas alguns dias. A depressão é diferente. **A depressão causa alterações intensas e persistentes do humor, que afetam a vida diária da pessoa.**

Pode variar de leve a grave. A depressão leve pode fazer com que pessoa se sinta em baixo e torna tudo mais difícil de se realizar. A depressão grave pode originar uma sensação de desesperança e, em alguns casos, ideação suicida.

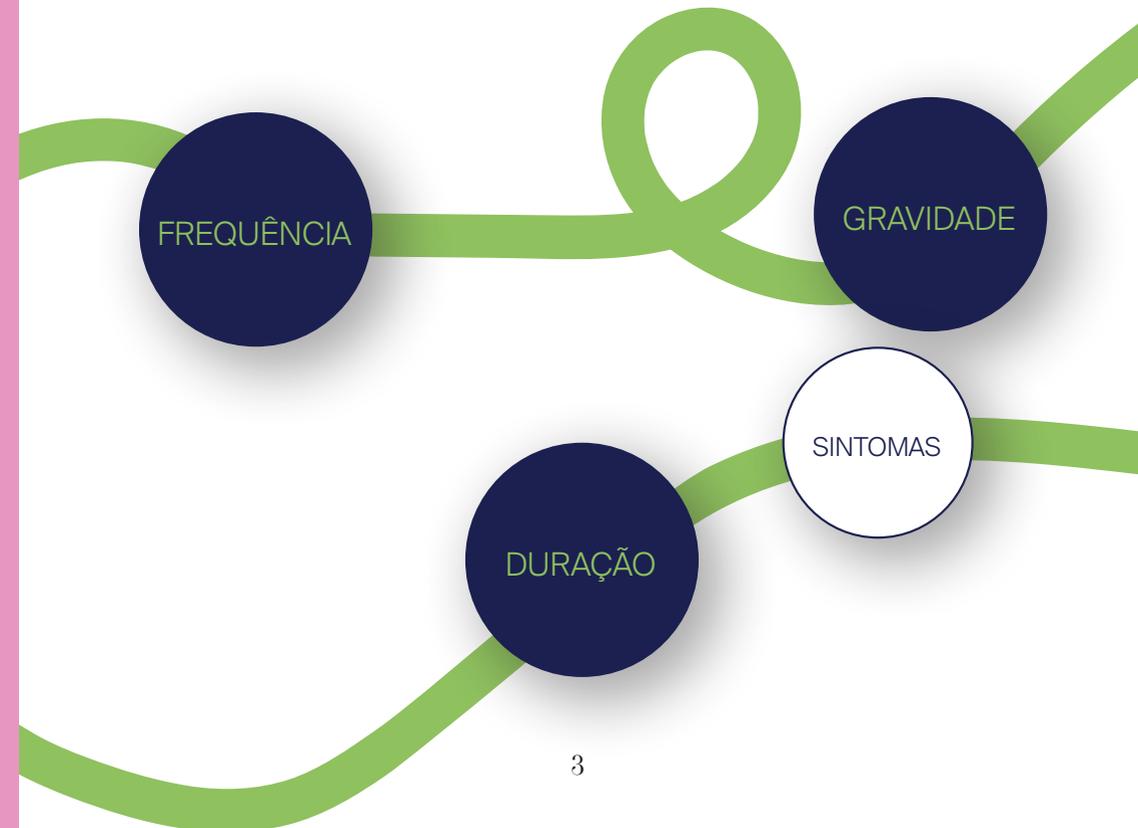
Existem diferentes tipos de depressão e, durante a vida, a pessoa pode experimentar um único ou múltiplos episódios.

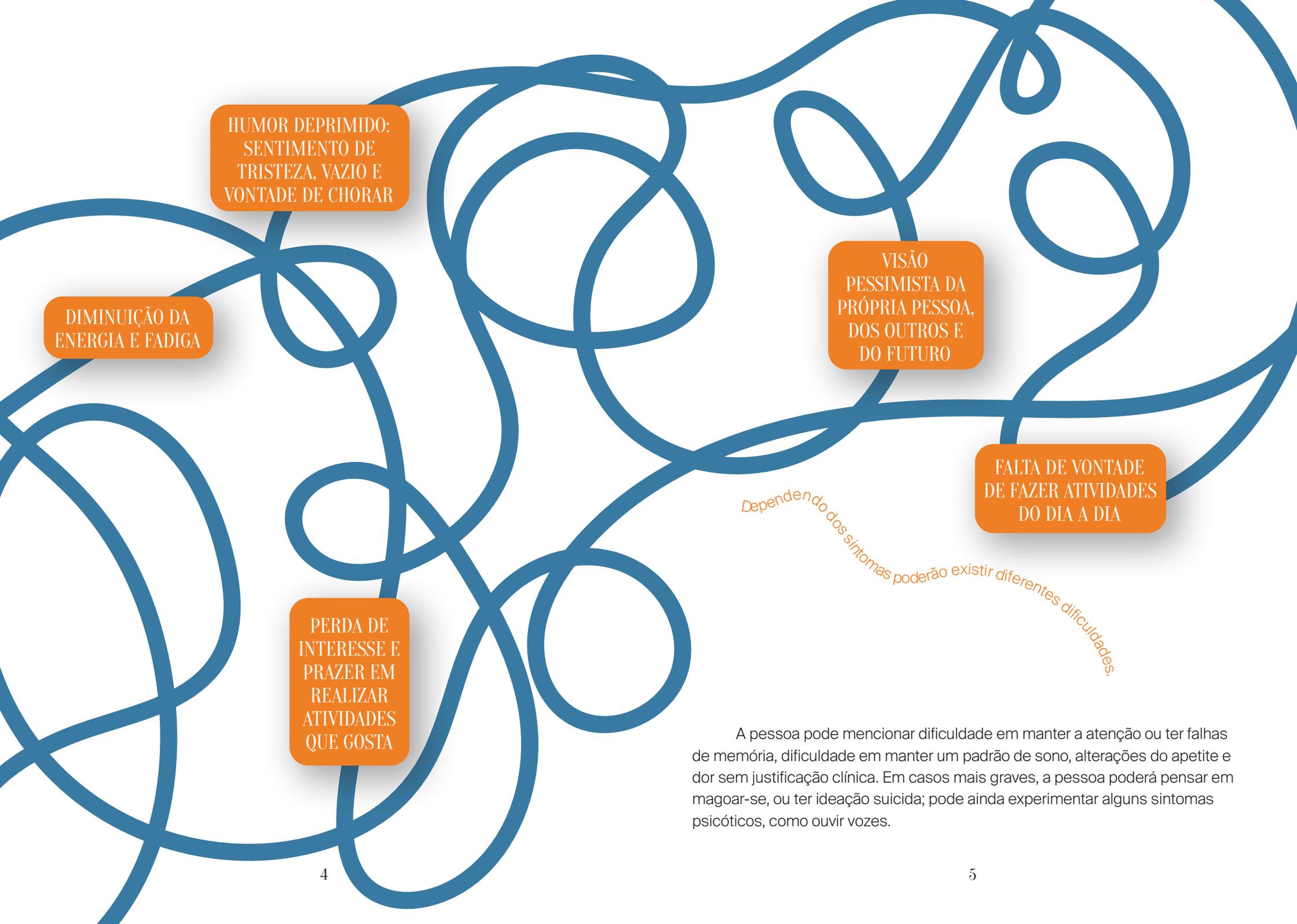


VIVER COM A CONDIÇÃO

SINTOMAS, DIFICULDADES E LIMITAÇÕES

A gravidade, a frequência e a duração dos sintomas são variáveis, sendo a experiência diferente de pessoa para pessoa. Os sintomas têm um impacto negativo no funcionamento da pessoa e tornam difícil manter os seus hábitos diários, o convívio com família e amigos e ser produtivo no trabalho.





HUMOR DEPRIMIDO:
SENTIMENTO DE
TRISTEZA, VAZIO E
VONTADE DE CHORAR

DIMINUIÇÃO DA
ENERGIA E FADIGA

VISÃO
PESSIMISTA DA
PRÓPRIA PESSOA,
DOS OUTROS E
DO FUTURO

FALTA DE VONTADE
DE FAZER ATIVIDADES
DO DIA A DIA

PERDA DE
INTERESSE E
PRAZER EM
REALIZAR
ATIVIDADES
QUE GOSTA

Dependendo dos sintomas poderão existir diferentes dificuldades.

A pessoa pode mencionar dificuldade em manter a atenção ou ter falhas de memória, dificuldade em manter um padrão de sono, alterações do apetite e dor sem justificção clínica. Em casos mais graves, a pessoa poderá pensar em magoar-se, ou ter ideação suicida; pode ainda experimentar alguns sintomas psicóticos, como ouvir vozes.

SINAIS DE ALERTA

É natural ocorrer um sentimento de tristeza após um evento de vida marcante. No entanto, se as emoções negativas persistirem durante muito tempo e interferirem de forma significativa no dia a dia, pode-se estar na presença de um sinal de alerta.

Sensação constante de tristeza, vazio e vontade de chorar



Pessimismo e perda de esperança



Sensação de culpa e de não ter valor



Evitar eventos e atividades sociais



Dores e outros sintomas físicos, como dores de cabeça e problemas digestivos, não relacionados com outras doenças



Alterações na concentração, memória e raciocínio



Sentir-se constantemente cansado e sem energia



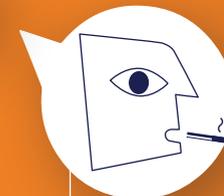
Sem motivação para fazer atividades do dia a dia



Dificuldade em adormecer ou dormir demasiado



Usar mais tabaco, álcool ou outras drogas do que o habitual



Pensamentos de morte ou suicídio



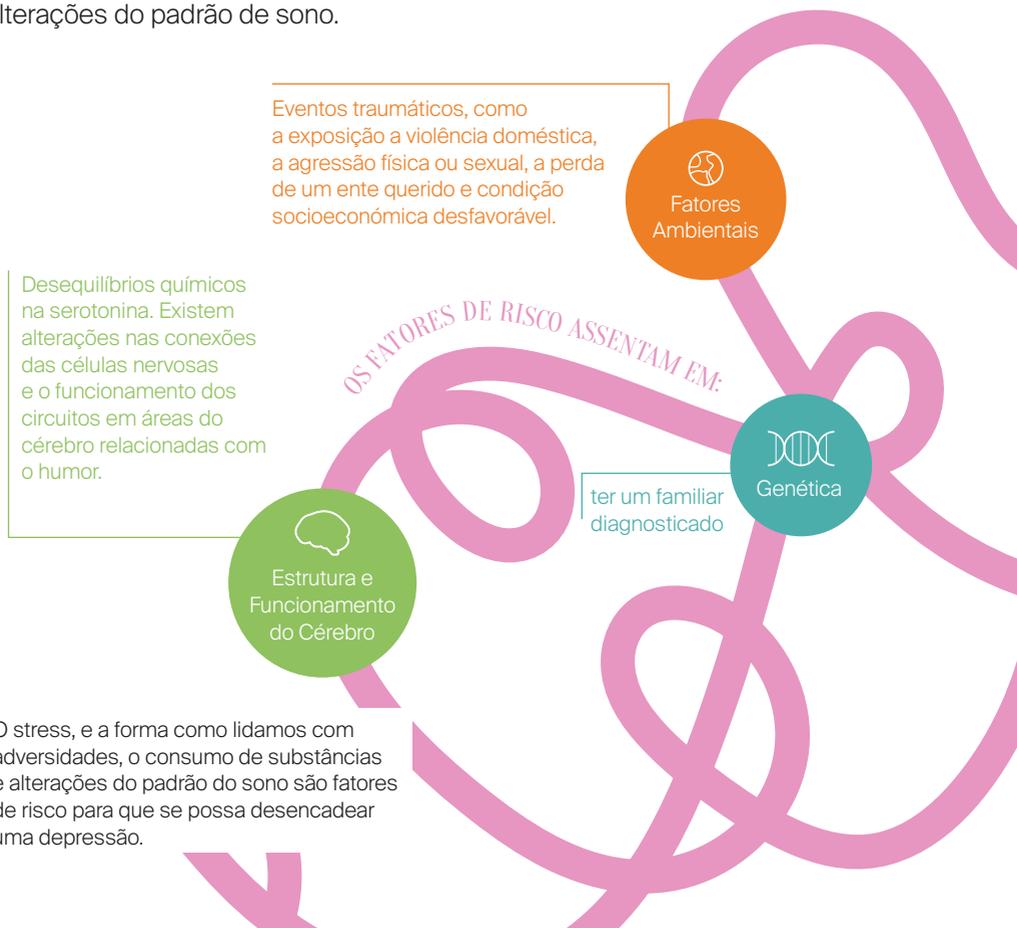
Alterações do apetite e oscilações extremas no peso



O QUE PROVOCA “A CONDIÇÃO”

CAUSAS E FATORES DE RISCO

São vários os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de depressão. Experienciar estes fatores não significa que irá desenvolver depressão. Ser mulher e estar na faixa etária entre a adolescência e os quarenta anos representa um risco aumentado, assim como o consumo de substâncias e as alterações do padrão de sono.



O stress, e a forma como lidamos com adversidades, o consumo de substâncias e alterações do padrão do sono são fatores de risco para que se possa desencadear uma depressão.

INTERVENÇÃO

O plano de intervenção varia de pessoa para pessoa e permite gerir a condição e melhorar a qualidade de vida e participação social. De forma geral este deve incluir uma combinação de diferentes intervenções e adoção de hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico, padrão de sono regular e alimentação equilibrada.



Intervenção Farmacológica

- Tem por base a utilização de antidepressivos, com o objetivo de reduzir ou até mesmo cessar a sintomatologia depressiva. Pode demorar algumas semanas até haver melhorias dos sintomas. É necessário dar tempo para a medicação ter efeito antes de decidir se funciona ou não.
- Falar com o médico sobre os riscos e benefícios, possíveis efeitos secundários e preocupações irá permitir estar com atenção à necessidade de alterar o tratamento. É possível precisar de experimentar diferentes tipos de medicação até encontrar a que funciona melhor.



Intervenção Não farmacológica

- Tem o objetivo de alterar os padrões de pensamento e comportamento, de modo a melhorar os sintomas e auxiliar na mudança de hábitos para promover a saúde mental.
- Pode ser realizada individualmente ou em grupo e é importante para a pessoa e para a família, uma vez que fornece apoio, informação e estratégias.
- A prática de um estilo de vida saudável e equilibrado pode ajudar a reduzir os sintomas de depressão, mas não substitui o tratamento.

ONDE PROCURAR AJUDA

Se achas que tens alguns dos sintomas mencionados ou conheces alguém que esteja a experienciar estes sintomas, o melhor é solicitar observação por um profissional de saúde. Deves procurar ajuda junto do **médico de família ou procurar um profissional de saúde mental** tal como um psiquiatra ou um psicólogo.

Em caso de crise (emocional aguda) ou risco de vida deves recorrer a:

- ↳ Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 (selecionar 4);
- ↳ Serviço de urgência hospitalar do SNS (com valência de psiquiatria);

Outras entidades as quais podes recorrer:

↳ **Conversa Amiga**
808 237 327 / 210 027 159
- das 15h às 22h;

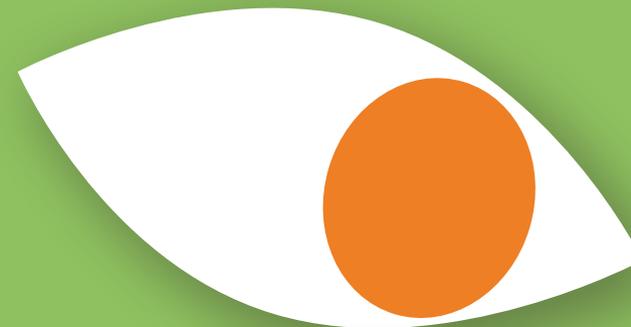
↳ **SOS estudante**
239 484 020 - das 20h à 1h;

↳ **Linha SOS Voz Amiga**
213 544 545 / 912 802 669
/ 963 524 660 - das 16h às 24h
e/ou 800 209 899 - das 21h às 24h;

↳ **VOADES (Vozes Amigas da Esperança)**
222 030 707 - das 20h às 22h.

↳ **Voz de Apoio**
225 506 070 - das 21h às 24h

↳ **Telefone da Amizade**
228 323 535 - das 16h às 23h



AFUA-HML - Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital de Magalhães Lemos

Nesta associação é possível obter apoio não só para as pessoas com doenças mentais, mas também para os seus cuidadores.

↳ Sede (Porto) 220 138 244
↳ www.afua.pt
↳ geral@afua.pt

EUTIMIA (representa a Aliança Europeia contra a Depressão)

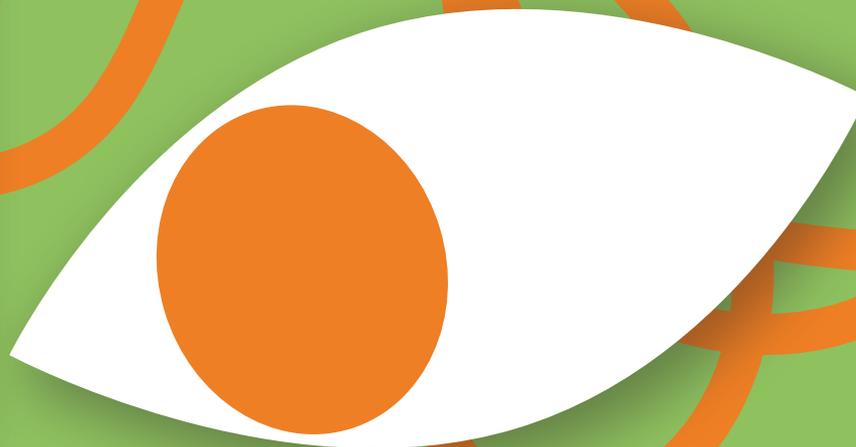
Esta organização promove a sensibilização sobre a depressão, disponibilizando informações sobre a doença e as suas consequências.

↳ eulutocontraadepressao.eutimia.pt

ADEB - Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

Nesta associação é possível ter informação, acompanhamento individual e frequentar grupos de ajuda. Com delegações em várias cidades.

↳ Sede (Porto) 22 606 64 14 / 93 857 69 00 / 932 713 247
↳ www.adeb.pt
↳ regiao_norte@adeb.pt



COMO LIDAR COM “A CONDIÇÃO”

CONSELHOS PRÁTICOS PARA FAMILIARES E AMIGOS

↳ Ajuda a marcar uma consulta e oferecer-te para acompanhar

↳ Sê empático, não julgues e reconhece o sofrimento. Deves manter o contacto com a pessoa o mais normal possível

↳ Lembra-te de que, com o tempo e o tratamento adequado, a depressão passará

↳ Ajudar a pessoa a seguir o plano de tratamento, como definir lembretes para tomar os medicamentos

↳ Pergunta como podes ajudar

↳ Convida para caminhadas, passeios e outras atividades que costumam fazer juntos

Se a pessoa apresentar ideias de se magoar ou de morte deves questionar sobre isso. Contrariamente ao que se pensa, não aumenta o risco de que ocorra suicídio e pode ser um primeiro passo para procurar ajuda profissional.

↳ Procura ajuda profissional. Podes levar alguém de confiança às consultas

↳ Utiliza estratégias que te ajudem a viver no presente, como a prática de mindfulness

↳ Toma a medicação de acordo com as recomendações médicas. Não mudes nem deixes de tomar a medicação sem antes falar com o médico

↳ Mantém rotinas equilibradas de exercício físico, trabalho, sono e lazer. É importante manter um horário das refeições e sono

↳ Mantém rotinas equilibradas de exercício físico, trabalho, sono e lazer. É importante manter um horário das refeições e sono.

↳ Evita o consumo de álcool, tabaco ou drogas, incluindo medicamentos não prescritos

↳ Participa em atividades que gostes e passa tempo na natureza

CONSELHOS PRÁTICOS PARA A PESSOA COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL

↳ Faz um plano para situações de crise para, quando necessário, saberes como agir

↳ Mantém o contacto com outras pessoas. Conversa com alguém de confiança e procura um grupo de suporte

↳ Faz planos para o dia

SABIAS QUE...

↘ Ter depressão não é só estar triste. A depressão é uma doença que afeta o cérebro e o corpo todo.

↘ Os antidepressivos não causam dependência.

↘ O apresentador Manuel Luís Goucha já teve depressão e refere a importância de recorrer a terapia para recuperar.

↘ Entre os jovens, o suicídio é a segunda causa mais frequente de morte.

↘ Em 2020, a cantora Lady Gaga partilhou o seu diagnóstico de depressão e como este teve impacto na sua carreira musical.

↘ A cantora Adele teve depressão pós-parto.

↘ A depressão é curável.

FACTOS, NÚMEROS E CURIOSIDADES

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ↘ Mental Health Foundation. (2022, February 21). Depression. <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>
- ↘ Mind. (2019, March). About depression. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/about-depression/>
- ↘ National Institute of Mental Health. (2021). Depression. National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression>

DEPRESSÃO

As doenças mentais não têm
de ser um bicho de sete cabeças!

Laboratório de Reabilitação Psicossocial. (2022). Depressão. A Doença Mental não é um Bicho de Sete Cabeças – Projeto de Literacia em Saúde Mental. Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial FPCEUP/ESTSPIPP.