

A depressão é uma perturbação incapacitante. Produz um intenso sofrimento e atinge 25% da população portuguesa.

>> A Depressão não escolhe idades!



Claramente diferente da tristeza ou do desânimo, que são geralmente reactivos a acontecimentos da vida e transitórios, a depressão é uma perturbação do humor ou seja uma disposição emocional a longo termo, que se mantém ao longo do tempo, que afecta significativamente o rendimento no trabalho (ou escolar), a vida familiar e a disposição afectiva.

A depressão não escolhe idades! Atinge homens e mulheres, crianças, adolescentes, adultos e idosos em qualquer altura da vida, de qualquer classe económica, cultura ou religião.

Muitos casos de depressão ocorrem após determinados eventos “stressantes” como a perda psicológica ou física de alguém. No entanto nem todos os indivíduos ficam deprimidos pelas mesmas circunstâncias. A probabilidade de vir a sofrer de uma perturbação depressiva depende de uma

complexa interacção entre factores biológicos, psicológicos e sociais.

A crise económica, com a falência de empresas, o desemprego e a falta de dinheiro, é um dos factores sociais que contribui para o aumento de pessoas deprimidas que sem apoio cometem suicídio.

O número de portugueses com depressão e os que tentam o suicídio tem vindo a aumentar, especialmente entre os jovens e adultos entre os 20 e os 45 anos, invertendo a tendência habitual das estatísticas que conhecemos dos suicídios na velhice, sobretudo dos que vivem no interior e sul do país, em particular no Alentejo, onde a taxa de suicídio é das mais elevadas do país e do mundo (segundo a Sociedade Portuguesa de Suicidologia e o Instituto Nacional de Estatística).



Embora a característica mais típica dos estados depressivos sejam os sentimentos de tristeza ou vazio com elevada intensidade (que leva muitas vezes a pessoa a terminar

com a própria vida) nem todos os doentes relatam essas sensações.

Muitos referem, sobretudo, a perda da capacidade de experimentar prazer nas actividades em geral e a redução do interesse. Frequentemente, a depressão associa-se à sensação de cansaço ou perda de energia. Sem tratamento, os sintomas podem permanecer por semanas, meses ou anos, prologando o sofrimento psíquico e tornando o indivíduo cada vez mais incapaz de ter uma vida saudável e funcional.

Principais Sintomas de Depressão

- Humor deprimido
- Perda de interesse e prazer nas actividades diárias
- Diminuição da energia, fadiga e lentidão
- Irritabilidade, tensão ou agitação
- Sensações de aflição, preocupação com tudo, receios infundados, insegurança e medos
- Perturbação do apetite (com ou sem variação de peso)
- Perturbação do sono
- Perturbação do desejo sexual
- Pessimismo e perda de esperança
- Auto-estima reduzida
- Sentimentos de culpa, de auto-desvalorização e ruína
- Alterações da concentração, memória e raciocínio
- Sentimentos de tristeza e de vazio
- Sintomas físicos não devidos a outra doença (ex.: Cansaço, dores de cabeça, perturbações digestivas, dor crónica, mal-estar geral)
- Sentimento geral de desesperança e desistência de viver
- Ideias de morte e tentativas de suicídio

Estes sintomas chave manifestam-se tanto nas crianças como nos adolescentes e adultos. No entanto, o reconhecimento da perturbação pode ser mais difícil nas camadas mais jovens pois, geralmente, existe uma maior dificuldade em descrever os seus estados emocionais. Por exemplo, em vez de verbalizarem a tristeza ou desinteresse que sentem, podem tornar-se irritáveis e instáveis, podendo ocorrer crises comportamentais acompanhadas de explosões de raiva e podem apresentar comportamentos violentos, o que pode ser interpretado como *“uma criança ou um adolescente mal comportado”*.

Outras características próprias desta fase são a quebra no desempenho escolar, a baixa auto-estima, as ideias e tentativas de suicídio e graves problemas de comportamento, especialmente o uso abusivo de álcool e drogas cujos indicadores de alerta nem sempre são alvo da atenção que merecem.



Sinais de alerta na adolescência

- ⇒ Períodos duradouros ou excessivos de humor irritável ou depressivo
- ⇒ Isolamento da família e/ou dos amigos

- Hostilidade para com a família e/ou amigos
- Quebra de rendimento escolar ou faltas à escola
- Desistência de actividades de grupo
- Abuso de substâncias (álcool e/ou drogas)
- Sonolência e cansaço excessivo
- Apatia e desinteresse generalizado
- Violência física
- Actividade sexual imprudente
- Fugas de casa

Felizmente, **a depressão é tratável** e com o apoio e o acompanhamento apropriado é possível ajudar a maior parte das pessoas que sofre de depressão, prevenindo as consequências mais negativas da depressão como o suicídio, o insucesso escolar, a incapacidade laboral, a ruptura de relações afectivas, etc.

Tal como o diagnóstico de doenças orgânicas, as doenças do foro psicológico podem apresentar sintomas semelhantes por isso, ainda que a depressão possa ser identificada pelo médico de família ou outro profissional de saúde, o diagnóstico de uma doença mental, em especial da depressão, deve ser sempre realizado por um psicólogo clínico credenciado.

O tratamento da depressão pode ser feito de várias formas, em função da gravidade dos sintomas, da sua duração, do funcionamento psicológico e da idade do indivíduo.

Basicamente, a intervenção clínica na depressão é feita com psicoterapia (apoio psicológico prolongado), com actividades que visam promover a auto-estima, com apoio a nível familiar, gestão de conflitos, medicamentos (antidepressivos e outros) ou com uma combinação de vários destes métodos.



O que é realmente importante é que o próprio indivíduo e/ou a família procure ajuda profissional sempre que o mais evidente sinal de alerta esteja presente, isto é, não se sentir bem!

Lembre-se que nunca é tarde para procurar ajuda!

Ana Durão | Psicóloga Clínica

As consultas de psicologia clínica têm lugar no Gabinete de Psicologia Clínica durante a semana e sábados por marcação prévia.

Para marcações de consultas e avaliações psicológicas contacte-nos ou visite a nossa página em www.anadurao.pt