

O que é a Depressão ?

- Sente-se cansado, desesperado e triste?
- Sente-se triste a maior parte do tempo e não tem prazer nas suas atividades com a sua família e amigos?
- Tem dificuldade em trabalhar, em dormir, diminuição do apetite e no seu funcionamento geral?
- Tem estado assim há algum tempo?
- Se a sua resposta foi sim, poderá estar deprimido.



Centro Hospitalar Psiquiátrico
de Lisboa – CHPL

www.chpl.pt

www.saudemental.pt



DEPRESSÃO



Centro Hospitalar
Psiquiátrico de Lisboa – CHPL

www.chpl.pt

www.saudemental.pt

O que causa depressão?

Diferentes fatores têm um papel na depressão.

- Alguns genes aumentam o risco para depressão e outros genes protegem de depressão.
- Experiências de vida como trauma ou maus tratos durante a infância podem aumentar o risco para depressão.
- Fatores como uma boa família e boas relações sociais aumentam a resistência para a depressão.

A depressão é igual em todas as pessoas?

Não. A depressão afeta pessoas diferentes de maneira diferente.

As mulheres sofrem de depressão mais frequentemente do que os homens. Isto deve-se a fatores biológicos, ciclo de vida e fatores hormonais que são únicos nas mulheres.

As mulheres têm tipicamente sintomas de tristeza, culpa e sentimentos de desvalorização.

Os homens apresentam-se mais frequentemente com queixas de cansaço, irritabilidade ou zanga. Perdem o interesse pelo trabalho, por atividades de que gostavam e podem ter problemas de sono.

Os idosos deprimidos podem apresentar sintomas menos óbvios de depressão e podem não falar de tristeza ou desespero. Têm frequentemente problemas de saúde geral que se manifesta no corpo, com dores, alterações digestivas ou alterações de memória ou de concentração.

Quais são os sintomas e sinais de depressão?

A tristeza faz parte da vida. É normal sentirmo-nos em baixo por vezes, mas estes sentimentos costumam passar ao fim de alguns dias. Quando se está deprimido, estes sentimentos persistem e podem ser intensos.

Esta forma de estar prejudica a capacidade de funcionar.

Pessoas diferentes têm sintomas diferentes, alguns sintomas de depressão incluem:

- Sensação de vazio ou tristeza.
- Sensação de desespero, irritabilidade, ansiedade ou culpa.
- Perda de interesse por atividades.
- Cansaço.
- Dificuldade de concentração.
- Dificuldade em adormecer, dormir pouco ou dormir demais.
- Perda ou aumento de apetite.
- Pensamentos sobre a morte ou de suicídio.
- Dores, câibras, problemas digestivos.



Como se trata a depressão?

O primeiro passo para tratar uma depressão é ir ao médico. Poderá ser necessário fazer exames para pesquisar outras doenças que possam estar a provocar as queixas. O médico vai avaliar a sua história, como se iniciaram os sintomas, há quanto tempo existem, se já existiram antes e a sua gravidade.

Os medicamentos chamados antidepressivos tratam bem a depressão. A psicoterapia também pode ajudar no tratamento da depressão.

A psicoterapia ajuda ao ensinar novas formas de pensar e de agir, na resolução de problemas e na mudança de hábitos que estejam a agravar a depressão.

Como posso ajudar alguém que eu conheço que está deprimido?

- Se conhece alguém que está deprimido, ajude-o a ir ao médico.
- Ofereça apoio e compreensão.
- Ouça as suas queixas.
- Nunca ignore comentários sobre o suicídio.
- Convide essa pessoa para sair ou atividades que saiba que lhe dão prazer.
- Relembre que a depressão tem tratamento.

Como me posso ajudar a mim mesmo se estiver deprimido?

- À medida que faz o seu tratamento vai sentir-se melhor.
- Lembre-se que o antidepressivo pode demorar algumas semanas até fazer efeito.
- Tente ocupar-se com atividades que antes lhe davam prazer.
- Tenha paciência consigo próprio/a.