

## Depressão

A depressão é uma doença mental que se caracteriza por tristeza mais marcada ou prolongada, perda de interesse por actividades habitualmente sentidas como agradáveis e perda de energia ou cansaço fácil.

Ter sentimentos depressivos é comum, sobretudo após experiências ou situações que nos afectam de forma negativa. No entanto, se os sintomas se agravam e perduram por mais de duas semanas consecutivas, convém começar a pensar em procurar ajuda. Portal da saúde e OMS

O estado depressivo distingue-se da tristeza ou melancolia que afecta a maioria das pessoas uma vez que se trata de uma condição duradoura, de origem neurológica e acompanhada de vários sintomas específicos. Wikip



As causas da depressão são inúmeras e controversas. Acredita-se que a genética, a alimentação, o stress, as drogas, entre outros factores, estão relacionados com o surgimento da doença. Wikip OMS

### Causas da Depressão

- Factores Psico-sociais;
- Factores Biológicos;
- Causas Físicas;



### Como pode ajudar-se?

1. Não “engula” os problemas;
2. Faz alguma coisa;
3. Mantenha uma alimentação saudável;
4. Resista à tentação de “afogar” as magoas;
5. Tente não pensar demasiado nas dificuldades do sono;
6. Não negue que está deprimido.



Estima-se que cerca de 15 a 20% da população mundial, em algum momento da vida, sofreu de depressão. Wikip e OMS

A depressão é a principal causa de incapacidades e a segunda causa de perda de anos de vida saudáveis entre as 107 doenças e problemas de saúde mais relevantes. Portal da saúde



Apesar da grande possibilidade de tratamento efectivo, a maioria das pessoas com esta perturbação não conhece ou não procura ajuda especializada.

### Sintomas da Depressão

- Ansiedade;
- Cansaço e perda de energia;
- Sentimento de tristeza persistente;
- Diminuição do interesse e prazer em actividades que antes eram prazerosas;
- Problemas de auto-confiança e auto-estima;
- Dificuldade de concentração e de tomar decisões;
- Sentimentos de culpa, desesperança, desamparo, solidão, ansiedade ou inutilidade;
- Alterações no sono: Dificuldades em adormecer, acordar muito mais cedo do que o habitual, dormir em excesso ou ter pesadelos;
- Isolamento: evitar outras pessoas, até mesmo amigos íntimos ou familiares;
- Perda de apetite com diminuição do peso ou compulsão alimentar;
- Perda do desejo sexual;
- Pensamentos de suicídio e morte;
- Inquietação e irritabilidade
- Auto-agressão;
- Mudanças na percepção do tempo;
- Choro fácil;
- Desatenção à própria higiene;
- Possíveis mudanças comportamentais (como agressão ou irritabilidade);
- Medo ou sensação de ser ou estar a ser abandonado. Wikip

# N&I&P

Núcleo de Estudos e Intervenção em Psicologia



## Depressão

Natália Mourato e Telma Carvalho

Estagiárias de Psicologia Clínica e da Saúde



Procure-nos se alguns destes sintomas o preocupa e interfere no seu funcionamento social, escolar ou qualquer outra área.

- Sente-se triste a maior parte do dia e perdeu o interesse em actividades agradáveis, incluindo o interesse pelo sexo oposto;
- Sente-se cansado ou com falta de energia para cumprir as tarefas habituais;
- Sente-se impaciente e/ou agitado e não consegue estar quieto;
- Tem insónias ou dorme mais do que o habitual;
- Tem dificuldade em concentrar-se ou em tomar decisões;
- Tem flutuações no seu apetite ou peso habituais;
- Sente-se sem esperança, inútil, sem valor, culpado;
- Pensa na morte ou no suicídio.