

# A DEPRESSÃO

*Não se sinta culpado(a).*

*Pense em si.*

*Cuide de si.*

*Peça ajuda.*



Atendimento em Psicologia  
Instalações Oficinas e Laboratoriais da Portela  
Ext.2117

***No ano 2020 a depressão será a principal causa de incapacidade em todo mundo, só superada pelas doenças cardiovasculares.***

***Organização Mundial de Saúde***

## *O que é a depressão?*

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

Após situações ou experiências que nos afectam negativamente é comum termos sentimentos de tristeza, desinteresse e fadiga. No entanto, se estes sintomas se agravam e perduram por mais de 15 dias consecutivos, convém pensar em pedir ajuda.

A depressão atinge várias áreas, nomeadamente os afectos, o pensamento, a cognição, o comportamento e o próprio organismo, provocando alterações biológicas.

## *Quais são as causas da depressão?*

- Perda de um ente querido;
- Separação ou divórcio;
- Desemprego;
- Conflitos familiares ou laborais;
- Nascimento de um filho;
- Doenças graves;
- Acidentes;
- Situações de violência;
- (...)

## *Quais são os sintomas da depressão?*

- Humor deprimido (tristeza e vontade de chorar);
- Diminuição do interesse ou do prazer em todas ou quase todas as actividades;
- Diminuição ou aumento do apetite ou do peso;
- Insónia ou hipersónia;
- Agitação ou lentificação psicomotora;
- Fadiga ou perda de energia;
- Sentimentos de desvalorização ou de culpa excessivos;
- Dificuldade de concentração ou indecisão;
- Pensamentos recorrentes de morte ou de suicídio.

## *O que deve fazer?*

- Partilhar o que sente com um familiar ou amigo;
- Não se isolar;
- Ter uma alimentação saudável;
- Praticar exercício físico;
- Desenvolver actividades que lhe dêem prazer;
- Ser generoso e paciente consigo próprio.

## *Como se trata a depressão?*

- Medicamentos anti-depressivos;
- Psicoterapia;
- Motivação e a perseverança do doente.