



Conhecer a depressão

Psicóloga, Chou Im Keng (Karen)

Na vida quotidiana, quando nos deparamos com situações tristes e desagradáveis, as nossas emoções são influenciadas e caímos em desânimo e frustração. Contudo, estas sensações, normalmente, não duram muito tempo, nem conseguem prejudicar excessivamente a nossa vida quotidiana. No entanto, se as emoções negativas se agravarem e perdurem por longo período, prejudicando gravemente a vida quotidiana, é muito possível de surgir uma depressão.

A depressão é uma doença comum associada à perturbação do humor que se caracteriza por transtornos contínuos de humor, perda de interesse e motivação por qualquer tipo de actividade, sensação de extrema frustração, insónia, pensamentos negativos e alguns que chegam a ser suicidas, trazendo um impacto negativo na vida quotidiana de quem sofre desta doença; houve alguém com esta doença que referiu que quando caiu em depressão, a vida dela era como se fosse um puzzle com todas as peças separadas, sem controlo nem esperança, tudo era confuso dentro de si.

No mundo dos deprimidos, todos os dias são dias de chuva, húmidos e escuros, sem qualquer animação e não se vê o sol; o pensamento deles é extremamente passivo e negativo, e a vida deles não há outras cores senão o cinzento e o preto; mesmo que os erros por eles cometidos fossem insignificativos, eles conseguem amplificá-los ilimitadamente, encarando a questão como se fosse um problema catastrófico; perdem confiança em si mesmo e consideram-se incapazes, e todos estes pensamentos e sentimentos subjectivos levam o doente a considerar que a vida não tem valor nem sentido nenhum.

quem sofre desta doença não significa que a sua personalidade é fraca ou que ela queira desistir de si mesmo, e não é que não consigam enfrentar acontecimentos traumáticos, a principal razão desta doença tem a ver com as alterações químicas do cérebro, e, na falta de tratamento adequado, o doente dificilmente conseguirá afastar da depressão baseando somente na sua própria consciência.

Na procura de apoio, os casos de depressão são sempre os que ocupam a maioria, e somente no mês passado, registaram-se quatro novos casos de pedido de ajuda para o tratamento de depressão grave. Verifica-se que na maioria destes casos, existe falta



Conhecer a depressão

de conhecimentos da depressão, pelo que, muitas das vezes esta doença demora a ser tratada, o que não só prejudica a qualidade de vida do doente como também piora a relação interpessoal dessa pessoa, agravando a doença e, nas situações mais graves, o indivíduo pode ter tendência a cometer suicídio, pelo que esperamos que através desta partilha de conhecimentos, possamos incutir a todos algum saber sobre a depressão.

Quem padece de depressão?

Muitas pessoas acreditam que só as mulheres é que têm depressão. De facto, as mulheres, sobretudo no período pós-parto, têm uma maior probabilidade de terem depressão, contudo, a depressão pode manifestar-se em qualquer pessoa, independentemente da idade ou sexo. De acordo com um relatório de estudo do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos da América, a taxa de depressão dos homens é de 12%, enquanto que a das mulheres se encontra entre os 20% e os 26%, sendo a idade média de depressão os 40 anos. Na adolescência, as raparigas têm o dobro de risco de depressão; a depressão em pessoas idosas e em crianças é muito fácil de passar despercebida, uma vez que, a depressão nas pessoas idosas pode ser, normalmente, entendida como problemas de saúde, e a depressão nas crianças pode ser tida por questões comportamentais.

Quais são as causas da depressão?

As causas da depressão são complexas e a medicina moderna não consegue determinar ainda as causas dessa doença, podendo contrair-se uma depressão por predisposição hereditária, problemas de saúde, factores biológicas, personalidade ou até certos acontecimentos traumáticos da vida. De acordo com as mais recentes investigações, quando se verifica um desequilíbrio nas substâncias químicas neurotransmissores segregadas pelo cérebro, nomeadamente, a serotonina, a norepinefrina e a dopamina, o humor é influenciado e pode originar uma depressão. A maioria dos sintomas de depressão é originada pela influência mútua de factores hereditários, psicológicos e ambientais.



Conhecer a depressão

Como se diagnostica a depressão?

De acordo com a versão revista da 4.^a edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV-TR) publicado pela Associação Psiquiátrica Americana em 2000, os critérios diagnósticos de depressão são:

A. Ocorrência sucessiva no mínimo de cinco sintomas durante duas semanas consecutivas (devendo incluir o ponto 1 e 2).

1. Perda de interesse em qualquer actividade
2. Humor deprimido
3. Variações significativas do peso ou do apetite
4. Insónia ou hipersonia
5. Agitação ou retardo psicomotor
6. Fadiga ou perda de energia
7. Diminuição da capacidade de raciocínio, concentração ou indecisão
8. Sentimentos de inutilidade ou de culpa excessiva
9. Pensamentos de morte recorrentes ou tentativa de suicídio

B. Os sintomas acima referidos causam prejuízos notórios na vida quotidiana do indivíduo, nomeadamente, no trabalho, nos estudos, na interacção social e no relacionamento familiar.

Como se trata a depressão?

De acordo com as informações publicadas pela Organização Mundial de Saúde, existem mundialmente cerca de 121 milhões afectadas pela depressão, e menos de 25% dos deprimidos têm acesso ao tratamento eficaz. Se esta doença for tratada com mais brevidade possível, cerca 60% a 80% das pessoas que sofrem desta doença podem ser curadas através da medicação e psicoterapia. De acordo com a respectiva investigação,



Conhecer a depressão

verifica-se que o método ideal de tratamento da depressão é recorrer indispensavelmente à medicação e psicoterapia.

(1) Medicação

Os medicamentos conseguem diminuir os sintomas dentro de 3 a 4 semanas, e após 4 a 6 semanas de tratamento, haverá melhorias. Os medicamentos antidepressivos proporcionam um certo alívio aos deprimidos, permitindo-lhes voltar a desfrutar a vida e enfrentar as dificuldades. Em geral, na fase inicial do uso de antidepressivos, o indivíduo deve, após o desaparecimento dos sintomas, continuar a tomar os medicamentos no mínimo de 4 a 9 meses, pelo que, o indivíduo deve estar conformado com o tratamento, tomando atempadamente a dose recomendada pelo médico, e nunca se deve parar por iniciativa própria de tomar os medicamentos ou ajustar a dose.

(2) Psicoterapia

A psicoterapia consiste em e sobretudo alterar o pensamento negativo e o comportamento dos deprimidos, dando-lhes a conhecer a forma de controlar o mau humor e o modelo de raciocínio correcto que servirá para toda a vida, de forma a conseguir retomar a vida mais próspera ainda após recuperação. A psicoterapia é também um meio que ajuda o deprimido a entender que toda a vida não vai ser arrastada somente por um acontecimento desagradável, bastando ter confiança para poder continuar em busca de um futuro promissor.

(3) Eletroconvulsoterapia

A eletroconvulsoterapia (ECT) é um método de tratamento mais rápido, sobretudo em indivíduos cuja depressão seja grave e quando a medicação ou a psicoterapia não lhes conseguem produzir efeitos, o médico poderá propor-lhes o tratamento por ECT. A ECT consiste na introdução de pequena corrente eléctrica ao cérebro, permitindo assim corrigir o estado biológico desregulado no interior do cérebro, sendo muito eficaz para aqueles que sofrem de depressão grave ou que têm tendência de suicídio.



Conhecer a depressão

Como combater a depressão?

As doenças psicológicas são iguais às do corpo, pelo que, mais vale prevenir do que remediar. Quando a questão já está a ocorrer, deve-se receber tratamento o mais cedo possível, uma vez que, a demora disso poderá ampliar o problema, e, abaixo estão descritas algumas formas e sugestões para combater a depressão:

1. O nosso pensamento consegue influenciar o nosso humor e comportamento, os pessimistas vêem as coisas como tudo se fosse incorrecto, enquanto que os optimistas, pelo contrário, conseguem encontrar luz independentemente do ambiente em que encontra. Nesse sentido, para combater o humor deprimido, pode-se começar pelo pensamento, procurando a conhecer o modelo de raciocínio positivo e activo e manter-se sempre tranquilo mesmo que seja para responder a um erro ou enfrentar as subidas e descidas da vida.

2. Quando nós temos um pensamento extremamente negativo e que chega a ser de suicida, é necessário ter em mente que este tipo de pensamento é sempre dominado pela doença, sendo muito comum isto aparecer nas pessoas que sofrem de depressão. De facto, este tipo de pensamento não é a verdadeira intenção do indivíduo, e quando se consegue aliviar dos sintomas desta doença, este tipo de pensamento cairá no vazio, pelo que, o doente não se deve esquecer de valorizar vida!

3. Quando surgem sintomas de depressão, o indivíduo deve contar aos familiares e amigos que confie mais e procurar tratamento eficaz, não devendo ficar envergonhado ou sentir inferior por ter uma depressão. É necessário aceitar os seus sentimentos e problemas, manter-se confiante e calmo, de forma a conseguir recuperar-se.

4. Se decidir combater a depressão, deve-se praticar mais desporto, pelo que, propõe-se aos doentes a praticarem exercício físico ao ar livre 3 a 5 vezes por semana, e a duração de cada exercício físico deve ser entre 30 e 45 minutos, podendo fazer uma corrida lenta, andar de bicicleta, dançar ao ritmo da música, praticar exercício físico para o fortalecimento da saúde, desportos estes que permitem relaxar o corpo e a mente, aliviar a pressão, ajudar a dormir, como também, ajudar o cérebro a libertar componentes naturais para combater a depressão. Depois de 4 semanas consecutivas de desporto, mais de metade de pessoas que sofrem de depressão irão conseguir sentir melhorias notórias, uma



Conhecer a depressão

vez que o desporto permite reduzir progressivamente a tomada de medicamentos aquando da recuperação.

5. O tratamento à base da luz do dia consiste em ter um horário fixo de repouso, sair da cama e apanhar luz do sol, permitindo, por um lado, regular o relógio biológico, e, por outro lado, impulsionar o cérebro a produzir mais serotonina que permite aliviar o desânimo, ou seja, a luz do sol permite melhorar o nosso humor.

6. Reajustar o ciclo de vida: muitas pessoas afectadas pela depressão têm uma vida muito atarefada, mal têm tempo e intervalo só para si, pelo que, não havendo alternativa para desporto, nem para se relaxar, deve-se, neste altura, deixar de lado os assuntos menos importantes ou pedir ajuda a outros ou familiares para assumir o trabalho doméstico, de modo a conseguir reservar tempo e intervalo para si e para se amar a si próprio; só consegue ficar relaxado quem souber deixar de lado e ceder as coisas.

7. Não se deve determinar objectivos difíceis de se realizar ou assumir demasiadas responsabilidades; quando se encontra com problemas, não se deve demorar ou evadir, deve-se tratar com a maior brevidade possível, e quando precisar de ajuda, deve pedi-la a alguém.

8. Alargar a própria vida, descobrir mais tipos de interesses e manter regularmente o encontro com a família e amigos, para que quando surgir um determinado problema à frente, possa recorrer a outros que o ajudem, sem cair no abismo.

A depressão é o mesmo que uma constipação ou uma gripe, é apenas um estado temporário que basta receber um tratamento adequado para poder recuperar completamente, e quando a depressão for ultrapassada, podemos voltar a desfrutar as alegrias da vida e ver reaparecer esperança na vida.

Psicóloga: Chou Im Keng (Karen)

Telefone de contacto: 87997693

Correio electrónico: ikchou@fsm.gov.mo

Horário de serviço:

Às 2^{as}, 4^{as} e 5^{as} Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45

Às 3^{as} Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45

Às 6^{as} Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30