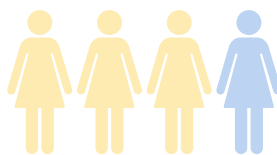


## O que é?

A depressão é uma doença frequente, mas séria, que pertence ao grande grupo das Perturbações do Humor. Em Portugal, afetará em algum momento da sua vida, 1 em cada 4 mulheres e 1 em cada 8 homens. Pode acontecer em qualquer idade e a qualquer pessoa.

A depressão é mais do que “andar em baixo”. Provoca sintomas que afetam a nossa forma de sentir, pensar, ver o mundo e até as nossas atividades do dia-a-dia, como dormir, comer ou trabalhar. Há muitos tipos de depressões: perturbação depressiva major, perturbação depressiva persistente, depressão pós-parto, depressão psicótica, perturbação afetiva sazonal, depressão bipolar, entre outras...

Neste folheto, falaremos sobre os sinais e sintomas, causas e tratamentos para a depressão em idade adulta.



## O que causa a depressão?

Não se sabe exatamente o que provoca a depressão, mas os estudos científicos sugerem que seja um combinar de vários fatores. Podem ser fatores genéticos, biológicos, ambientais ou psicológicos e, mais frequentemente, será uma combinação destes. Consideramos como principais fatores de risco para desenvolver uma depressão:

- História pessoal ou familiar de depressão;
- Mudanças de vida drásticas, situações de crise, traumas ou stress;
- Certo tipo de doenças ou medicações.



## Sinais e sintomas.

As pessoas com perturbação depressiva major apresentam tipicamente os seguintes sintomas, a maior parte dos dias, durante pelo menos um mês:

- Humor persistentemente triste, ansioso ou “apático”;
- Sentimentos de desesperança, pessimismo, culpa ou menos-valia;
- Irritabilidade;
- Perda de interesse nas atividades e passatempos que antes apreciava;
- Perda de energia ou fadiga;
- Lentificação da fala, do pensamento e do movimento;
- Inquietude;
- Dificuldade em se concentrar, memorizar ou tomar decisões;
- Dificuldades em iniciar ou manter o sono, ou, por outro lado, dormir demais;
- Variações no apetite e no peso;
- Pensamentos de morte;
- Dores de cabeça, caibras, problemas digestivos ou outros sintomas físicos sem causa aparente e que pouco melhoram com a medicação habitual.

Nem todas as pessoas com depressão sentem todos estes sintomas, mas é necessário que exista humor deprimido em conjunto com outros sintomas desta lista para fazer o diagnóstico. A duração e intensidade dos sintomas varia conforme a pessoa e conforme o tipo de doença.

## Tratamento.

Todos os estádios da doença, mesmo os mais graves, podem ser tratados. Existem vários tratamentos para a depressão, e o tratamento será tanto mais eficaz quanto mais cedo começar.

Habitualmente, os tratamentos disponíveis passam por medicação e psicoterapia. Em casos mais graves, podem ser ponderadas outras modalidades de tratamento, como a eletroconvulsivoterapia e a estimulação cerebral.

Não existe uma fórmula única e universal para o tratamento da depressão – o tratamento tem de ser personalizado para cada pessoa e adequado à sua medida. Converse com o seu médico sobre as várias hipóteses de tratamento e participe na escolha do tratamento.



## Para além do tratamento, o que pode fazer por si:

- Procure estar ativo e fazer exercício;
- Mantenha rotinas e uma alimentação saudável;
- Defina objetivos e metas realistas;
- Tente estar em contacto com outras pessoas;
- Partilhe os seus sentimentos e preocupações com familiares ou amigos de confiança;
- Não se isole e deixe que outros o ajudem;
- Tenha a expectativa de que o seu estado de espírito vai melhorar progressivamente, não imediatamente;
- Evite tomar decisões importantes sozinho, enquanto estiver deprimido.

## Como posso obter ajuda?

Partilhe os seus sentimentos, preocupações e estado de espírito com um amigo ou familiar da sua confiança. Eles poderão ajudá-lo com os próximos passos.

Fale com o seu médico de família e explique-lhe o que está a sentir.

Procure um psicólogo ou um médico psiquiatra.

Se estiver com pensamentos sobre a morte ou em magoar-se, contacte a Linha SNS 24 ou procure o serviço de urgência mais próximo. Também existem linhas de apoio disponíveis para ajudar.

## LINHAS DE APOIO:

**Linha SNS 24:** 808 24 24 24

**SOS Voz Amiga:** 213 544 545, 912 802 669 ou 963 524 660

Linha telefónica destinada a pessoas em sofrimento, como forma de prevenção do suicídio, anónima e confidencial.

Horário de atendimento: das 16h00 às 24h00 todos os dias.

**Voz de Apoio:** 225 50 60 70

Linha telefónica que disponibiliza apoio emocional gratuito, de carácter pontual, anónimo e confidencial.

Horário de atendimento: das 21h00 às 24h00 (telefónico e skype) todos os dias.