

## SAÚDE e BEM ESTAR



Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

**Valdeíza Costa**

Psicóloga e Psicopedagoga

### Depressão

**Às vezes sinto-me muito triste. Como posso saber se tenho depressão ou uma tristeza que não requer tratamento especializado?**

Não se deve confundir Tristeza com Depressão. A tristeza surge em resposta a circunstâncias da vida perante as quais é natural a maioria das pessoas sentir-se assim durante algum tempo. Por exemplo, quando perdemos alguém que amamos ficamos tristes, melancólicos e sem vontade para levar adiante as actividades comuns da vida como comer e trabalhar mas esta reacção é absolutamente normal e tende a diminuir e até desaparecer com o tempo.

No caso da Depressão, que é um distúrbio, encontramos outros sintomas associados, tais como: sensação de vazio, desinteresse por actividades que antes davam prazer (como fazer compras, viajar, etc.), desinteresse sexual, sentimentos de desvalorização e de culpa, dificuldade em tomar decisões, dificuldade de raciocínio e concentração, alteração do peso corporal, transtornos do sono e em casos mais graves, pensamentos de morte/suicídio.

Há milhões de pessoas no mundo afligidas por distúrbios depressivos, pessoas de todas idades, etnias, religiões e educação que numa tentativa de superar a situação consomem drogas antidepressivas e calmantes que levam à

dependência física e emocional, além de provocarem uma série de “reações adversas”, tais como ansiedade, agitação, tonturas, enjoos, etc.

Pode-se dizer que alguns maus hábitos (consumo diário de álcool, tabaco, café, alimentação inadequada, etc. podem agravar o quadro de uma pessoa com Depressão.

Segundo o *National Institute for Health and Clinical Excellence* (NICE), do Reino Unido, o tratamento de primeira linha para os transtornos depressivos (sejam eles ligeiros, moderados ou severos) deverá ser psicológico, entretanto, além de pedir ajuda a um profissional habilitado (Psicólogo Clínico) há algumas medidas que podem contribuir para a vitória sobre a Depressão tais como: Organização e regularidade (viver em um espaço limpo/organizado e ter horas certas para comer, dormir, trabalhar, etc.); Ter uma alimentação saudável (beber pelo menos 1,5 l de água por dia, ingerir frutas e verduras em abundância e evitar fritos, excesso de sal e açúcar); Dormir 7/8 horas por noite; Actividade física diária (30 minutos de caminhada a passos rápidos, por exemplo) e o Cultivo de uma atitude positiva e de gratidão em relação à vida.