



Opinião

REDE MUNICIPAL DE SAÚDE MENTAL DE BARCELOS



Elena Vanica*

Psicóloga Clínica no Instituto Politécnico do Cavado e Ave (IPCA)

Depressão: O Que É e Como Lidar com Ela

A depressão é uma condição séria que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Aproximadamente uma em cada cinco pessoas terá depressão em algum momento da sua vida (OMS, 2017). Em Portugal, a depressão corresponde a 8% do total das doenças mentais, tendo como prevalência ao longo de vida de 16,7% (Almeida & Xavier, 2009)

A depressão caracteriza-se por uma tristeza profunda e prolongada, perda de interesse por atividades anteriormente prazerosas, e uma série de outros sintomas que afetam significativamente a vida diária. Esta condição não deve ser confundida com a tristeza passageira, pois a perturbação depressiva interfere com as atividades do dia a dia e pode causar sofrimento intenso.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), o diagnóstico de depressão requer a presença de pelo menos cinco dos seguintes sintomas durante pelo menos duas semanas:

- Sentir-se triste ou deprimido
- Perda de interesse e prazer em atividades habituais
- Fadiga e falta de energia
- Alterações no apetite e no peso
- Dificuldade para dormir ou excesso de sono
- Sentimentos de inutilidade e culpa
- Problemas de concentração ou tomada de decisões
- Agitação ou lentificação motora
- Pensamentos suicidas

É comum confundir-se depressão com tristeza. Embora a tristeza seja um sintoma da depressão, ela é uma emoção básica que tende a passar com o tempo, enquanto a depressão é uma doença que tem vários sintomas, perdura no tempo e interfere significativamente na vida!

A depressão resulta de uma interação complexa de fatores biológicos, psicológicos e sociais (Gabbard, 2015). Entre as principais causas e fatores de risco incluem-se: causas genéticas, os estudos indicam que a predisposição genética pode aumentar o risco de depressão; alterações químicas no cérebro, designadamente, ao nível dos neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, níveis mais reduzidos destes neurotransmissores estão associados à depressão. Ou ainda a exposição a eventos de vida stressantes (tais como perdas, traumas e mudanças significativas na vida da pessoa) podem desencadear episódios depressivos.

Em termos de fatores de risco para a depressão, o histórico familiar de depressão, perturbações psiquiátricas concomitantes; stress crónico; a ansiedade crónica, as disfunções hormonais; o consumo de álcool e drogas; doenças físicas graves e problemas financeiros ou desemprego estão entre os fatores mais associados à depressão.

O diagnóstico da depressão é clínico e deve ser realizado por um profissional de saúde mental, como um psicólogo ou psiquiatra. Não existem exames laboratoriais específicos para diagnosticar depressão, sendo essencial uma avaliação cuidadosa dos sintomas.

A depressão pode ser tratada e gerida com diferentes abordagens destacando-se a psicoterapia e a medicação. A adoção de um estilo de vida saudável ter uma alimentação equilibrada, fazer exercício físico regular, ter um padrão de sono adequado e recurso a técnicas de relaxamento contribuiu de forma significativa para a melhoria do bem-estar emocional.

No que respeita à psicoterapia, existe uma panóplia de abordagens (como por exemplo terapia cognitivo-comportamental (TCC), a psicoterapia interpessoal, a psicodinâmica e outras abordagens terapêuticas) que podem ajudar a modificar padrões de pensamento negativos e desenvolver estratégias de coping, quer centradas na emoção, quer focadas no problema (Folkman & Lazarus, 1980, 1985). As primeiras têm como objetivo lidar com as emoções negativas desencadeadas por stressores, porquanto as segundas, centram-se na capacidade de planear ativamente ou de se envolver num comportamento específico para superar o problema que causa o sofrimento (Folkman & Lazarus, 1980, 1985)

Conforme as diretrizes da APA (2019), o tratamento da depressão em adultos deve começar, preferencialmente, com psicoterapia ou com o uso de antidepressivos. Ambos os métodos apresentam eficácia semelhante. Nos casos em que se opta por tratamento combinado, recomenda-se a associação de antidepressivos com terapia cognitivo-comportamental ou interpessoal.

A depressão é uma doença séria, mas tratável. Procurar ajuda e quebrar o estigma são passos fundamentais para a recuperação e para um futuro mais saudável e equilibrado.

*Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses; Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade de Pádua, Itália; Facilitadora de Mindfulness para crianças (pela MindfulSchools, USA) e para adultos (pelo Centro de Mindfulness da Universidade de Brown, USA).