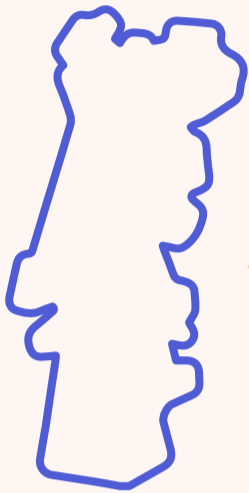


O QUE É?

A Depressão é uma experiência humana **frequente**. Pode ser compreendida como uma **doença** – o diagnóstico de Depressão corresponde a um conjunto de alterações no nosso humor e comportamentos que dura, pelo menos, algumas semanas. Mas a depressão também pode ser compreendida como um **contínuo** – que vai de nada deprimido/a a muito deprimido/a.

I M P O R T A N T E !

A **Depressão NÃO É** algo “da nossa cabeça”, um “sinal de fraqueza”, preguiça ou falta de vontade. A Depressão não dura para sempre e pode acontecer a qualquer pessoa, independentemente do seu género, idade, cultura e estatuto socioeconómico.



A DEPRESSÃO AFECTA CERCA DE 10% DOS PORTUGUESES



A Organização Mundial da Saúde descreveu-a como sendo o problema de Saúde mais frequente em todo o mundo.

▶▶ COMO NOS FAZ SENTIR?

Cada pessoa experiencia os estados depressivos de forma diferente. Essa experiência pode incluir:

PENSAMENTOS

Sou um fracasso, a culpa é minha, nunca me acontece nada de bom, não presto para nada, não vale a pena viver.

SENTIMENTOS

Sinto-me triste, infeliz, miserável; não sinto prazer ou alegria com nada; sinto-me desesperado/a, nada fez sentido; não sinto energia nem motivação para nada; sinto-me cansado/a, exausto/a, física e mentalmente; sinto-me irritável; sinto-me muito só, não me apetece estar com ninguém; não sou boa companhia; só queria desaparecer.

COMPORTAMENTOS

Tenho dificuldade em dormir/adormecer; tenho mais/menos apetite do que é habitual; tenho dificuldade em concentrar-me e em tomar decisões; consumo mais álcool e/ou drogas do que habitualmente; cometo mais erros no trabalho e, muitas vezes, não tenho vontade e motivação para trabalhar.

L E M B R E - S E



A maior parte das pessoas que experienciam Depressão, quando recebem ajuda profissional adequada, recuperam o seu bem-estar (entre 80% a 90%¹). Quando não recebemos a ajuda profissional adequada, a Depressão pode afectar profunda e negativamente a nossa vida quotidiana, a forma como pensamos, sentimos e nos comportamos, as nossas relações, a nossa família e amigos/os, o nosso sentido de significado e propósito para a vida.

¹Ver, por exemplo, American Psychiatric Association, What is depression? | Publicado em Janeiro de 2017.

L E M B R E - S E



PODEMOS ULTRAPASSAR A DEPRESSÃO!

• Reconhecer que precisamos de ajuda.

Procurar ajuda é o passo mais importante para ultrapassar a Depressão. **Se se sente deprimido/a há mais de duas semanas é fundamental procurar ajuda.** Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar.

Saiba como Procurar Ajuda

• **Recorrer a apoio psicológico.** A intervenção psicológica é o “tratamento de primeira linha” recomendado pela evidência científica e ajuda a maior parte das pessoas. Em conjunto com um Psicólogo ou Psicóloga podemos desenvolver competências que nos ajudarão a lidar com os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos, contribuindo para algumas modificações naquilo que pode estar a causar-nos maiores dificuldades e procurando encontrar soluções. **Dependendo da avaliação do profissional poderá ser necessária uma modalidade de intervenção psicológica denominada de psicoterapia. A intervenção psicológica poderá também ser conjugada com tratamento farmacológico.**

• Praticar o Autocuidado e a Resiliência.

As acções de autocuidado são centrais e podem ajudar-nos a ser mais resilientes e a lidar melhor com aquilo que conduziu ao estado depressivo. Por exemplo, desenvolver e manter relações significativas, garantir que adoptamos uma alimentação saudável, assegurar que temos um sono reparador, realizar actividade física regularmente, conversar sobre sentimentos e emoções e dedicar tempo a actividades de lazer é essencial para o nosso Bem-Estar e Saúde Psicológica.

• Reforçar a Relação com Família e Amigos.

Mesmo que não nos apeteça, mesmo que nos pareça mais confortável “ficarmos no nosso canto”, ter o apoio das outras e dos outros pode ajudar-nos (muito!) a sentir melhor. Para muitas pessoas, um dos passos mais importantes é falar com alguém em quem confia sobre o que está a sentir.

#FalarAjuda

SAIBA
MAIS



VAMOS FALAR SOBRE
DEPRESSÃO • SUICÍDIO • LUTO