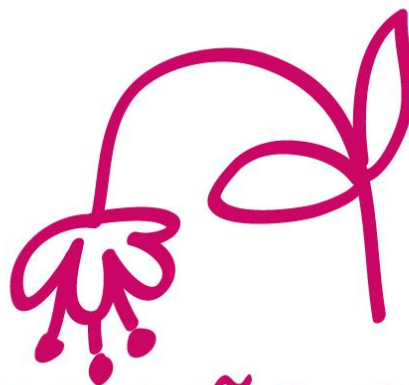


Depressão



A QUEDA NÃO IMPORTA.
IMPORTA LEVANTAR-SE!

O que é depressão?

A depressão caracteriza-se por um estado prolongado de tristeza e desinteresse pela vida. Quando estamos deprimidos, parece que temos uma nuvem densa de tristeza que cobre a nossa vida. A coisa mais pequena torna-se difícil de fazer e actividades que anteriormente nos eram queridas e agradáveis são abandonadas, ao mesmo tempo que nos sentimos invadidos por um enorme cansaço persistente e falta de energia.

A depressão vem, também, acompanhada de perda ou aumento de apetite, alterações nas horas de sono e diminuição do desejo sexual. Tudo isto começa a funcionar como uma bola de neve e faz-nos acreditar que somos inúteis, sem valor, incapazes, deixando-nos sem auto-estima. Por vezes, nalguns casos, surgem mesmo pensamentos ligados ao suicídio.

Quais as suas causas?

Não existe uma causa única para a depressão. O que acontece geralmente é a conjugação de vários factores, tais como:

-  **Acontecimentos de vida significativos:** perda de um ente querido, término de uma relação significativa, alterações na estrutura familiar, alterações a nível profissional ou perda de emprego, problemas financeiros, sensação de perda de controlo sobre a vida, entre outros;
-  **Estilos de pensamento:** na depressão existe uma tendência para pensar sobre o mundo de forma mais negativa, com expectativas irrealistas e com alguns

erros de pensamento auto-destrutivos que contribuem para um humor mais depressivo;

■ **Padrões de comportamento:** as pessoas deprimidas tendem a abandonar a realização de actividades que lhes traziam prazer, o que contribui para um humor mais deprimido;

■ **Factores biológicos:** pode existir em algumas pessoas uma predisposição genética que desencadeia uma maior vulnerabilidade para sintomatologia depressiva.

Alguns mitos

Existe alguma tendência social para se dizer que as pessoas deprimidas são simplesmente preguiçosas e não têm força de vontade. Porém, isto não é verdade – **estar deprimido não é ser preguiçoso** ou não lutar por se sentir melhor; muitas vezes, é precisamente o facto de a pessoa estabelecer um padrão de exigência pessoal tão alto que a faz sentir-se a falhar e contribui para que se sinta pior. Além disso, algumas pessoas são mais vulneráveis do que outras à presença de depressão, devido a influências hereditárias ou experiências precoces complicadas.



Chamamos, ainda, à atenção para outra questão: muitas vezes, tendemos a assumir que a depressão significa estarmos tristes e achamos que se estivermos tristes, maior será a probabilidade de deprimirmos. Porém, **mesmo que não seja**

agradável sentir tristeza, ela não é sinónimo de depressão. Sentir tristeza é uma emoção adaptativa em resposta a uma perda significativa e informa-nos acerca de necessidade de nos recolhermos e sermos acolhidos por quem gostamos. Permite-nos receber daqueles que nos rodeiam ou dar a nós mesmos colo e conforto às nossas fragilidades. Quando a tristeza surge, ela está a alertar-nos de que existe algo que não está bem e que necessita de atenção. Assim, quando perdemos alguém, é natural que nos sintamos tristes; se perdermos o emprego, também é natural que nos entristecemos. E é esta capacidade de nos entristecermos que nos protege de deprimirmos. Isto porque na depressão, o que acontece é exatamente o oposto. Tentamos sistematicamente fugir da tristeza, construir coisas em cima dela para não a sentirmos. Mas quanto mais a procuramos silenciar, mais nos distanciamos desta emoção que é fundamental vivenciarmos perante os acontecimentos dolorosos da nossa vida. Na realidade, quando as emoções estagnam, é como se ficássemos com uma dor engaiolada dentro de nós que não nos deixa libertar da sensação de perda e vazio, nem nos autoriza a procurar outras pessoas. E a energia que mantermo-nos assim nos consome deixa-nos absolutamente exaustos. Independentemente de as opiniões se repartirem quanto à sua origem, sabemos hoje que a depressão se mantém com base no comportamento que decorre de todos estes pensamentos negativos, e de um bloqueio que se forma dentro de nós que nos impede de viver a nossa tristeza de uma forma saudável.



Sintomas

De uma forma resumida, a depressão caracteriza-se pelos seguintes sintomas, geralmente presentes durante mais de duas semanas:

Emocionais	Físicos
- Tristeza - Ansiedade - Aborrecimento/preocupação - Culpa - Sensação de não ter valor - Irritabilidade - Desesperança - Alterações repentinas de humor - Sensação de que nada nos dá prazer - Sensação de distanciamento emocional das pessoas que nos rodeiam - Sentir-se só - Insatisfação com a vida em geral - Sensação de vazio	- Perda de peso (sem dieta) ou aumento de peso significativo - Diminuição ou aumento do apetite quase todos os dias - Insónia ou hipersónia (necessidade de dormir muito) quase todos os dias - Inibição/lentidão de movimentos - Agitação - Náuseas, alterações gastrointestinais - Fadiga ou perda de energia quase todos os dias - Irregularidades no ciclo menstrual



Comportamentais

- Crises de choro
- Isolar-se
- Fechar-se em casa
- Evitar novas actividades
- Ataques de zanga
- Inércia
- Perda de interesse pela aparência física
- Ausência de realização de actividades que davam prazer
- Incapacidade de lidar com as tarefas diárias
- Diminuição da capacidade de atenção, concentração, memória e tomada de decisão
- Consumo de álcool e drogas
- Comportamentos de auto-mutilação

Pensamentos

- Sentir-se um falhado
- Auto-criticar-se frequentemente
- Pensamento de que não é possível ser ajudado
- Pessimismo em relação ao futuro
- Pensamentos sobre a morte e ideias de suicídio
- Perda de confiança e auto-imagem negativa
- Pensamento de que se odeia a si próprio
- Pensamentos enviesados



Como são os pensamentos característicos da depressão?

A depressão caracteriza-se por vários tipos de pensamentos enviesados, isto é, pensamentos que surgem de forma automática e que transportam um conteúdo pejorativo consigo. Aqui estão alguns exemplos dos tipos de pensamento mais frequentes:

- **Pensamento pessimista:** Exemplo – “Sei que vou fazer aquela apresentação para o trabalho e vai correr mal.”
- **Atenção exagerada aos eventos negativos:** Exemplo – “Gaguejei durante a apresentação, portanto correu tudo mal.”



- **Assumir a culpa:** Exemplo – “Hoje a minha amiga passou por mim a correr, nem conversámos. De certeza que fiz algo que a aborreceu.”
- **Adivinhar os pensamentos:** Exemplo – “Esta pessoa com quem eu estou a conversar está a pensar que a minha roupa é desadequada e não me arranjei o suficiente”.
- **Desvalorizar o positivo:** Exemplo – “Hoje consegui fazer todas as tarefas domésticas, mas isso é tão simples, qualquer pessoa as conseguiria fazer”.
- **Tornar o acontecimento numa catástrofe:** Exemplo – “Perdi o meu emprego, vou deixar de ter dinheiro para me sustentar a mim e à minha família, vamos perder a casa onde vivemos e tudo vai correr mal”.
- **Generalizar em demasia:** Exemplo – “Falhei da primeira vez que fiz isto, significa que sou um falhado(a).”
- **Etiquetar ou chamar nomes:** Exemplo – “Sou um(a) idiota.”
- **Predizer o futuro:** Exemplo – “Sei que vai correr mal.”
- **Filtro mental – estar atento só a um detalhe:** Exemplo – “Fui muito elogiado pela apresentação que fiz, mas eu sei que gaguejei numa palavra, sei que correu mal!”
- **Pensamentos extremos de “tudo ou nada”:** Exemplo – “Se falhar nisto, nunca mais serei bom a fazer esta actividade.”

É importante recordar que nem toda a gente que está deprimida tem todos os sintomas. E mesmo quando não estamos deprimidos, é natural sentirmos algumas destas coisas na nossa vida, sobretudo perante acontecimentos de vida dolorosos. É quando estes sintomas se tornam persistentes e muito intensos que podemos estar perante uma situação de depressão.



Estratégias de auto-ajuda para lidar com depressão

Não importa o motivo — ou até mesmo quando parece não haver nenhum —, o que pode fazer quando se sentir dominado pela tristeza? Como é que eu posso lidar com a depressão?

O ponto-chave é começar com o **estabelecimento de pequenos objetivos parcelares** e **lentamente procurar pô-los em prática**. Encare as coisas um dia de cada vez e recompense-se a si mesmo por cada realização que alcançar. Seja essa pequena ou grande. Os passos dados poderão parecer insignificantes, mas todos reunidos farão toda a diferença. E quanta mais energia apostar na recuperação do seu estado deprimido, muito mais receberá em retorno. Aqui ficam algumas dicas.

Dica de auto – ajuda 1: Desafie pensamentos negativos

Para começar...Consegue reconhecer os seus pensamentos enviesados?

Estes pensamentos tendem a ser automáticos e pouco baseados na realidade. Têm uma natureza involuntária e inconsciente, e baseiam-se nas nossas aprendizagens e experiências prévias. Porém, corre o risco de sofrer distorções e quanto mais acreditamos nestes pensamentos, pior nos sentimos.



Consegue olhar para os pensamentos com que preencheu o esquema e identificar os erros presentes neles?

Pensamento pessimista

Atenção exagerada aos eventos negativos

Assumir a culpa

Adivinhar os pensamentos

Desvalorizar o positivo

Tornar o acontecimento numa catástrofe

Generalizar em demasia

Etiquetar ou chamar nomes



Predizer o futuro

Filtro mental – Estar atento só a um detalhe

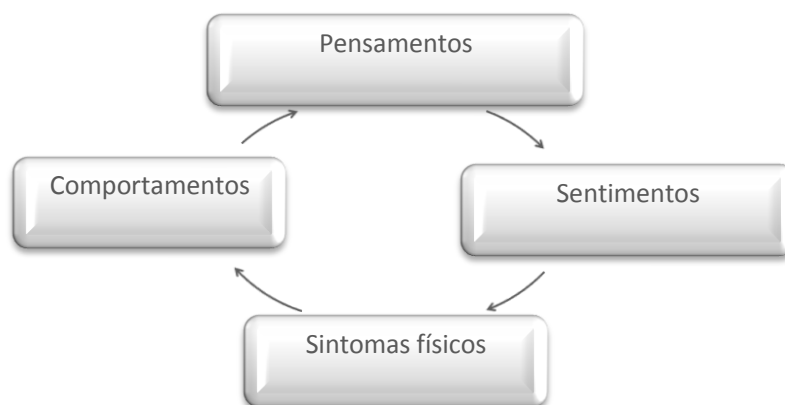
Pensamentos extremistas de “Tudo ou nada”

A forma como encaramos as coisas e pensamos sobre elas afecta a forma como nos sentimos e como nos comportamos. Ao mesmo tempo, por vezes sentimos emoções que influenciam os nossos pensamentos.

Quando estamos deprimidos, surgem frequentemente pensamentos negativos como aqueles que apontou acima que nos desmotivam, fazendo com que comecemos a procrastinar actividades e nos sintamos simplesmente incapazes de agir. Isto leva à sensação de que somos inúteis, surgindo pensamentos de auto-crítica sobre sermos



preguiçosos ou irresponsáveis, que ainda nos fazem sentir pior – é como se tivéssemos sido apanhados num ciclo vicioso. Convidamo-lo a reconhecer se costuma entrar nestes ciclos e propomos que experimente preencher o seguinte esquema a partir dos pensamentos que anotou acima, para compreender o impacto que estes têm no que sente, no que se passa com o seu corpo, e no seu comportamento:



Como lidar com estes pensamentos?

Procurar evidências

Depois de escrever os seus pensamentos e identificar os enviesamentos que podem estar presentes, propomos-lhe uma espécie de jogo:

Imagine que é um detective e está a investigar a verdade de um desses pensamentos.

Ex.: Eu não tenho valor.

Imagine que pega numa lupa e começa a percorrer a sua vida à procura de situações que comprovam que não tem nenhum valor.

Procure fazer isto para os pensamentos que identificou acima.



Procurar Explicações Alternativas

Imagine que pensou que não tem valor e que continua a encontrar exemplos de que não tem valor.

Ex.: “Perdi o meu emprego, sou mesmo mau no que faço, não tenho valor”.

Experimente, agora, pensar em possíveis explicações para ter perdido o seu emprego além de não ter valor. Imagine que estava a falar com um amigo que tinha perdido o emprego – dir-lhe-ia que ele não tinha valor por causa disso? O que lhe diria?



Descatastrofizar



Parece um grande palavrão, mas a ideia é muito simples – por vezes, tendemos a olhar para as coisas de forma extremamente negativa, temer o futuro ou exagerar as consequências.

Quando sentir que está a prever consequências negativas se realizar uma determinada acção, questione-se a si próprio:

Qual é a pior coisa que pode acontecer se eu fizer isto?

E se essa coisa acontecer, quão mau é isso? Quanto é que perco? Quando é que ganho?

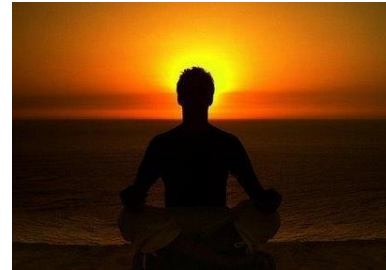
Permitir-se ser menos do que perfeito

Muitas pessoas deprimidas tendem a ser perfeccionistas, estabelecendo padrões muito elevados de exigência consigo próprias e criticando-se constantemente por não atingirem estes padrões. Desafie este perfeccionismo e obrigue-o a vir para a realidade e a compreender que errar é humano e é uma fonte de aprendizagem e para sermos bons seres humanos, não precisamos de ser perfeitos.



Mindfulness

O *mindfulness* é uma prática mental que consiste no foco da atenção de uma maneira particular – de propósito, no momento presente e sem julgamento. Muitas perturbações de humor estão ligadas a um direccionamento enviesado da atenção, sobretudo a depressão, em que o foco da atenção está direccionado para as situações de falhanço e a pessoa tem menor capacidade de captar os acontecimentos positivos.



Assim, propomos-lhe que realize o **pequeno exercício** da meditação durante 1 minuto diariamente. Para começar, peça para não ser interrompido durante a realização deste exercício. Sente-se numa posição confortável, com os pés assentes no chão e com uma postura direita, mas não demasiado rígida. Coloque as suas mãos simetricamente sobre o colo ou sobre as pernas e utilize um relógio/despertador que no final do tempo emita um sinal sonoro e marque 1 minuto. Feche os olhos e foque apenas a sua atenção na respiração momento a momento. Sinta apenas os movimentos de ar e concentre-se na forma como inspira e expira. Mesmo durando o exercício apenas 1 minuto, ao fim de um momento, é natural que a sua mente comece a fugir para outros pensamentos que não a respiração – não faz mal, não significa que esteja a fazer o exercício mal; simplesmente quando se aperceber de que descentrou a sua atenção da respiração, aceite essa fuga com uma postura de não julgamento e traga a sua mente novamente de volta à sua respiração. Não faz mal sorrir durante o exercício, não se preocupe em procurar uma postura de meditação – simplesmente relaxe e siga estes passos. Quando o minuto terminar e abrir os olhos lentamente,



note como se está a sentir nesse momento – talvez um pouco mais fresco e mais acordado, com a mente um pouco mais aberta.

Este é um bom exercício para iniciar a prática de *mindfulness*. Aos poucos e poucos, convidamo-lo a que procure mais exercícios e comece a praticar meditação. Isto irá ajudá-lo a distanciar-se da corrente de pensamentos que diariamente o preenche, e irá ajudá-lo a descobrir que pensamentos não são factos – são apenas pensamentos! E o simples facto de reconhecer os seus pensamentos como pensamentos pode ajudá-lo a libertar-se das realidades distorcidas que os pensamentos frequentemente criam, sobretudo no caso dos pensamentos enviesados de que falámos acima.

Seguem-se ainda algumas coisas que podemos fazer com os **pensamentos difíceis**, pensamentos que estão tão presentes que teimam em que nós os reconheçamos como factos, e não apenas como pensamentos:

1. Observe os pensamentos a surgirem e a partirem, sem sentir que tem que seguir o que eles dizem.
2. Ver os pensamentos como acontecimentos em vez de lhe reagir como se fossem factos. Pode acontecer que este tipo de acontecimento (pensamento) ocorra em relação a determinados sentimentos. Isto é, frequentemente encontramos-nos a pensar acerca do como nos estamos a sentir. É tentador encarar esses pensamentos como sendo verdadeiros. No entanto, continua a caber-lhe a si decidir se esses pensamentos são verdadeiros e como quer lidar com eles.



3. Escreva os seus pensamentos num papel. Isto permite que os veja de uma forma que é menos emocional e avassaladora. O tempo entre ter o pensamento e escrever o pensamento pode dar-lhe um momento para reflectir em que medida esse pensamento está ao serviço de acções significativas e importantes para si.
4. Coloque-se as seguintes questões:
 - a. Este pensamento saltou automaticamente para a minha consciência?
 - b. Condiz com os factos da situação?
 - c. Existe alguma coisa neste pensamento que eu possa questionar?
 - d. Como é que eu pensaria noutra altura? Com outra disposição?
 - e. Existem alternativas a este pensamento?

Dica de auto – ajuda 2: cultive relações apoiantes

Apesar de difícil, conseguir o apoio e ajuda de que necessita por parte de pessoas significativas é fundamental para superar a sensação de que está deprimido. O isolamento e solidão tende apenas a piorar a sintomatologia depressiva.

Mas talvez pense que falar com familiares achegados ou amigos poderá parecer que os está a sobrecarregar. Poderá até sentir-se embaraçado, suficientemente exausto ou culpado por ter negligenciado essa relação. Lembre-se: este é o típico diálogo em que a depressão quer que caíamos. Não se deixe enganar. As pessoas que o amam querem cuidar de si e ajudá-lo.



- **Invista na manutenção de relações íntimas próximas:** cultive relacionamentos saudáveis com os outros, começando pela nossa família, tornando possível expressar-se livremente, sem rancor mas com vontade de dar a conhecer, procurando entender os outros.
- **Procure amigos que encaram a vida de forma optimista.**
- **Converse com alguém de maior intimidade e confiança:** Partilhe como se sente, peça-lhe a ajuda e o apoio de que necessita. Guardar o que sente para si, é como levar sozinho uma pesada carga. Por outro lado, partilhar essa carga torna tudo bem mais leve. É como se essa pessoa íntima jogasse uma corda e o puxasse para fora do poço. Muitas vezes, é possível apaziguar os efeitos de uma situação dolorosa chorando ou falando com alguém em quem se confie.
 - *Sugestão:* **Escreva o nome de um “verdadeiro amigo/familiar” com quem pode falar quando a tristeza parecer insuportável.**
- **Não se isole, mantenha atividades sociais mesmo se sentir pouca disposição:**

Estar com outras pessoas poderá ajuda-lo a sentir menos deprimido. Aqui estão alguns exemplos do que pode fazer:

Vá ao cinema, concerto ou faça outra atividade de lazer acompanhado.	Ligue, mande uma mensagem ou um email a um amigo antigo.
Ajude outros através do voluntariado.	Planeie um jantar, jogo de futebol ou saída semanal com amigos ou parceiro.
Tome uma refeição com um amigo.	Conheça novas pessoas.



- **Faça algo pelos outros:** Dar de si, das suas potencialidades e qualidades a quem precisa poderá ajuda-lo a sentir um maior sentido de realização, felicidade e bem-estar;
- **Junte-se a um grupo de apoio para depressão:** estar com outros que estão a lidar com sintomas depressivos pode ser uma boa forma de reduzir a sensação de isolamento. Poderá também ser uma fonte de encorajamento mútuo e partilha de experiências, conselhos e dicas sobre como ultrapassar a depressão
- **Tenha um animal de estimação:** embora não substitua a ligação humana, pode ajuda-lo a sentir com maior alegria, companhia e menos solidão, tal como é demonstrado pela investigação. Pode ajudá-lo a não pensar demais acerca de si, a sentir-se mais útil e a lidar melhor com o *stress*.

Dica de auto – ajuda 3: Cuide de si

É importante desenvolver algumas instâncias de auto-cuidado, tais como um estilo de vida saudável, aprender a regular o *stress*, estabelecer limites acerca do que é capaz de fazer, adoptar hábitos saudáveis e planear atividades divertidas para o seu dia.

- **Estabeleça como objectivo dormir 8 horas.** A depressão tipicamente envolve problemas de sono, sendo que dormir demais ou de menos, influencia o estado de humor. Durma melhor, aprendendo hábitos de sono saudáveis.
- **Exponha-se a um pouco de luz solar em cada dia.** Ande ao ar livre, tome uma refeição no exterior, passeie e sente-se num jardim desfrutando do sol.



- **Mantenha o stress sob controlo.** Anota as várias coisas na vida que lhe estão a causar *stress*. Uma vez identificadas, faça um plano para evitá-las ou pelo menos minimizar o seu impacto.
- **Aprenda e pratique técnicas de relaxamento.** Uma prática diária e constante poderá ajuda-lo a aliviar os sintomas de depressão, reduzir o *stress*, e aumentar os sentimentos de alegria e bem-estar. Experimente a respiração profunda, relaxamento muscular progressivo ou meditação.
- **Desenvolva estratégias de auto-controlo emocional.**
 - Quando a tristeza lhe bater à porta, dê-lhe alguma atenção. Coloque por escrito no papel os seus sentimentos. Fazer isso pode ajudá-lo a reorganizar-se, a processar essa dor e a compreende-la de forma mais ampla.
 - *Sugestão:* Alguns preferem fazer um diário. Se esse for o seu caso, sobre o que poderá escrever? Quando ficar triste, descreva como se sente e qual acha ser o motivo da tristeza. Um mês depois, leia o que escreveu. Os seus sentimentos sobre o assunto mudaram? Se a resposta for sim, escreva o que foi de ajuda.
 - *Será que é bom chorar?* As emoções são como a água. Se as deixarmos correr, podem limpar-nos, matar-nos a sede, levar-nos para a frente e permitirmo-nos procurar apoio, libertar a dor, criar espaço dentro de nós. Permita-se expressar o que sente. Seja zanga, tristeza ou outra emoção.
- **Faça atividades que lhe dão prazer.** Embora não possa obrigar-se a ter uma experiência de prazer ou divertimento, pode escolher fazer coisas nas quais sente alegria/diverte-se.



- Construa uma “caixa de ferramentas de bem-estar”. Liste todas as coisas que pode fazer para aumentar o seu humor. Pode pensar em atividades, estratégias ou competências que o ajudaram no passado ou nas quais anteriormente sentia prazer/satisfação/apaziguamento. Quanto mais ferramentas para lidar com a depressão conseguir pensar, melhor! Agora estabeleça um objetivo temporal relativamente a quando irá implementar alguma dessas na sua vida. Empenha-se em tarefas nas quais se sente competente e/ou tem prazer.

Eis algumas sugestões:

Passe algum tempo em contato com a natureza.	Liste o que mais gosta em si (qualidades, forças e virtudes).
Leia um bom livro.	Assista a um filme engraçado ou programa de TV.
Tome um longo e relaxante banho quente.	Brinque com um animal de estimação
Experimente abraçar-se a si mesmo.	Ouçã a sua música preferida.

- **Diga não à inatividade:** Experimente fazer coisas, mesmo quando não se sentir motivado. Saia de casa. Poderá ficar surpreendido como isso o fará sentir-se melhor, com mais energia e envolvimento em atividades divertidas. É conveniente **manter actividades habituais como executar tarefas simples** ou **cumprir rotinas**



diárias pois tais movimentos ajudá-lo-ão a distrair-se de pensamentos e emoções dolorosas.

-  **Esteja em contacto com a natureza.** Passar um dia na praia ou algumas horas a passear no campo pode ser um programa revitalizante. Experimente tornar o contacto com a natureza uma pequena parte da sua vida diária. Gaste mais tempo a andar a pé ou de bicicleta, a caminhar num jardim ou praia, apreciando o ambiente.
-  **Registe os acontecimentos agradáveis:** tente fazer um registo diário de todos os acontecimentos agradáveis que lhe aconteceram e converse sobre eles com um familiar ou amigo. Não subvalorize as pequenas conquistas ou sucessos, procure em vez disso focar-se nelas;
-  **Estruture o seu dia.** Determine pequenos objectivos diários, como e quando alcançá-los e procure mantê-los.
-  Tente encontrar prazer no trabalho. **Seja qual for a sua ocupação, concentre-se nos aspectos que acha gratificante.**
-  Não queira exigir de si próprio tarefas exageradamente complexas, grandiosas ou detalhadas. **Peça o razoável e elogie-se;**
-  Todos os dias, **anote três coisas boas que aconteceram consigo.** Depois reflita acerca dessas.



Dica de auto – ajuda 4: Faça exercício físico regular

Quando se está deprimido, o exercício físico pode ser a última coisa que lhe apetece fazer. No entanto, estudos demonstram que o exercício físico pode ser comparado a um antidepressivo, ao constituir uma poderosa ferramenta para lidar com a depressão. Permite eficazmente aumentar a energia e diminuir os sentimentos de fadiga, potenciar o crescimento celular no cérebro e de neurotransmissores associados ao humor e endorfinas, reduzir o *stress* e aliviar a tensão muscular – todas essas coisas tem um efeito positivo na depressão.



Para obter o benefício máximo, **aponte para 30 minutos de exercício por dia**. Mas para começar, **experimente guardar 10 minutos** para uma maior atividade. Lembre-se: o dia tem 24h, pelo que não há desculpa para não guardar apenas uns minutos para cuidar de si. Isto vai ajudá-lo a sentir-se em boas condições físicas e pode também facilitar dormir melhor. Lembre-se também de integrar o exercício físico no seu dia-a-dia: Suba de escadas ao invés de elevador, estacione o carro numa zona mais distante, passeie com o seu cão enquanto caminha, caminhe enquanto está a falar ao telefone... E gradualmente, experimente incorporar caminhadas ou outras formas agradáveis e fáceis de exercício na sua rotina diária. O segredo é escolher atividades de que goste, assim será mais fácil envolver-se nelas!

Dica de auto – ajuda 5: Dieta equilibrada e rica em alimentos que favorecem o humor

Sabia que a sua alimentação tem um impacto direto na forma como se sente? Tenha por isso como objetivo ter uma **dieta equilibrada em proteínas, hidratos de carbono complexos, frutas e legumes**. Por vezes, a presença de intensa fadiga deve-se a uma ausência de nutrientes e enzimas essenciais. Não saltar as refeições, consumir hidratos de carbono complexos (como batatas cozidas, massas de trigo integral, arroz, aveia e bananas), aumentar o consumo de alimentos ricos em vitaminas do complexo B (como laranjas, verduras, feijão frango e ovos) poderão ajudar a aumentar a sua sensação de bem-estar e prazer e diminuir o cansaço e irritação.

Dica de auto – ajuda 6: saiba quando deve pedir ajuda adicional

Se estiver a aperceber-se de que a presença de sintomatologia depressiva tende a piorar cada vez mais, peça ajuda para retomar a satisfação, bem-estar e prazer a quem direito. Note, **pedir ajuda quando é preciso é uma medida de coragem, força e auto-cuidado**. É sempre mais difícil combater a depressão sozinho, sobretudo se, ao estarmos deprimidos, já nos estamos a sentir sós, sem “soluções” e desesperados. Com o acompanhamento psicoterapêutico é criado um espaço em que se pode sentir seguro, compreendido e ajudado para que possa aprender a gerir, reduzir ou estabilizar as suas vulnerabilidades e fragilidades.

No entanto, não se esqueça destas dicas de auto - ajuda. Mesmo se estiver a receber ajuda profissional, estas dicas podem fazer parte de seu plano de intervenção, acelerar a sua recuperação e impedir que um estado depressivo se instale novamente.



Como ajudar alguém que está deprimido?

Existem várias coisas que os familiares ou amigos podem fazer para alegrar, animar ou reconfortar uma pessoa de quem gostamos que esteja deprimida:



-  **Faça uma visita:** passe algum tempo com essa pessoa, partilhe com ela o seu amor, a sua compreensão e experiências animadoras.
-  **Escute atentamente:** tente escutar com cuidado e sinceridade, sem ter expectativas de que tem a responsabilidade de resolver ou modificar os problemas;
-  **Postura empática:** coloque-se no lugar do outro e imagine como se sentiria se o mesmo lhe estivesse a acontecer a si;
-  **Informe-se:** a depressão é um problema psicológico e não um estado meramente de tristeza. Quanto mais souber sobre o que está envolvido, mais eficaz poderá ser a ajuda;
-  **Seja disponível:** dedique algum tempo encorajando-o não só a falar como também a partilhar atividades saudáveis, como por exemplo exercício físico moderado;
-  **Valorize-o:** fale-lhe sobre as características, virtudes e qualidades que particularmente lhe agradam;
-  **Mostre compaixão e seja bondoso;**
-  **Faça um telefonema, envie uma mensagem ou e-mail:** poderá dar uma palavra amiga ou escrever algo significativo que o poderá animar, que fará toda a diferença;



-  Escreva um postal ou carta com uma mensagem sentida;
-  Envie um poema, música ou vídeo;
-  Insista em que a pessoa procure **ajuda especializada**.

Muito importante: Este pequeno folheto não visa substituir o acompanhamento por um profissional de saúde qualificado! Apenas se pretende clarificar aspectos da depressão e dar visibilidade sobre pequenos actos que podem fazer toda a diferença, em termos de bem-estar. Salientamos que uma perturbação do humor, como a depressão, é uma situação que se reveste de uma gravidade que pode ser muito séria e exigir medidas imediatas, por isso, opte sempre por ajuda especializada o mais rapidamente possível.

