

Será tristeza ou depressão?

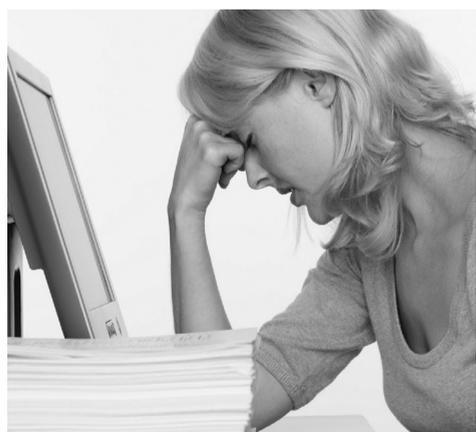
A depressão é uma doença mental grave, com custos pessoais e sociais consideráveis, mas pode ser acompanhada e tratada, com o apoio de especialistas. Saiba como.

Embora muito se fale sobre tristeza e depressão, surgem frequentemente dúvidas sobre ambas, em particular como saber quando se está doente, e, se assim for, o que fazer.



A depressão é uma doença mental que se caracteriza por tristeza mais marcada ou prolongada, perda de interesse por atividades antes sentidas como agradáveis e diminuição de energia ou cansaço fácil (associado a alterações das funções biológicas normais, como a alimentação e o sono).

Perante situações adversas, que nos afetam de forma negativa, como a morte de um ente querido, ficar desempregado, uma separação afetiva, entre outras, é natural ter sentimentos de tristeza, alguma desmotivação perante o futuro ou manifestações como as acima referidas. No entanto, se os sintomas se agravam e perduram por mais de duas semanas consecutivas, é conveniente pensar em procurar ajuda. Isto porque a intervenção clínica atempada impede que a doença progrida de tal forma que se torne crónica, ou seja, de chegar a um



estado em que a pessoa é incapaz de assegurar as suas responsabilidades do dia-a-dia e, no limite, pode até demonstrar intenções suicidas.

Sintomas da depressão

A depressão diferencia-se das normais mudanças de humor pela gravidade e pela permanência dos sintomas. Está associada, muitas vezes, a ansiedade e/ou pânico.

Os sintomas mais comuns são: modificação do apetite (falta ou excesso); perturbações do sono (sonolência ou insónia); fadiga, cansaço e perda de energia; sentimentos de inutilidade, de falta de confiança e de auto-estima; sentimentos de culpa; sentimento de incapacidade; falta ou alterações da concentração; preocupação acrescida com o sentido da vida e com a morte; desinteresse, apatia e tristeza; alterações do desejo sexual; irritabilidade; manifestação de sintomas físicos, como dor muscular, dor abdominal ou enjoo.



Se sofrer de ansiedade e/ou ataques de pânico, se apresentar queixas físicas sem que os exames de diagnóstico encontrem uma explicação, ou se os sintomas acima referidos forem intensos e se prolongarem, não hesite em procurar ajuda.

O primeiro passo é expor a situação ao médico de família, o qual avaliará o caso e decidirá pelo tratamento em ambulatório, acompanhado regularmente na sua consulta, ou então, se entender que é necessária uma intervenção mais específica, fará o encaminhamento para a especialidade de psiquiatria.



Tratamento

O tratamento da depressão faz-se normalmente através do uso de medicamentos, de intervenções psicoterapêuticas (fundamentais para o doente aprender a lidar com os fatores que estiveram na origem da doença), ou da conjugação de ambas.

As intervenções psicoterapêuticas são fundamentais para o doente aprender a lidar com os fatores adversos que, ao surgirem na sua vida, estiveram na origem da doença. Funcionam muito bem em complementaridade com o tratamento farmacológico.

Embora muitas pessoas receiem tomar medicamentos antidepressivos, eles não criam habituação nem alteram a personalidade. Com a evolução da ciência e da farmacologia, estes medicamentos são, aliás, cada vez mais eficazes no controlo e tratamento da depressão, nomeadamente por interferência com a acção de neurotransmissores, como a serotonina e a noradrenalina, no hipotálamo, a zona do cérebro responsável pelo humor (emoções).

Por isso, se o médico prescrever medicamentos antidepressivos, o



doente deve seguir as suas indicações e nunca parar o tratamento sem lhe comunicar as razões.

Há que ter em conta que estes fármacos não têm efeito imediato: pode demorar algumas semanas, entre quatro a seis, até a pessoa começar a sentir-se melhor. E o tratamento dura no mínimo quatro a seis meses.



Cérebro também adocece

São conhecidas algumas reações negativas à doença mental, quer por parte do próprio doente, quer da família ou da sociedade. No entanto, é fundamental inverter essa situação e tentar compreender, aceitar e apoiar as pessoas que sofrem deste tipo de doença.

O cérebro é um órgão do corpo humano, como o coração, o fígado, os rins, os pulmões... E como tal também ele pode adoecer. O que é fundamental é saber que a depressão pode ser acompanhada e tratada, devolvendo ao doente a desejada qualidade de vida.

