

## Depressão: Quando a vida é um vale de lágrimas



A depressão é um humor negativo, persistente e prolongado que interfere com vários aspetos da vida. É caracterizada por sentimentos de tristeza, desvalorização pessoal, culpa, solidão e desesperança. Pode também estar presente ideação suicida, i.e., pensamentos e fantasias sobre a nossa própria morte.

Todos temos períodos em que nos sentimos “em baixo”, tristes, desmotivados. Tais sentimentos fazem parte normal e esperada da experiência de sermos humanos. Porém, a depressão que se torna intensa ou que se prolonga há demasiado tempo pode constituir uma forma de depressão mais disfuncional. Este tipo de depressão precisa muitas vezes de uma abordagem direta para que se possa processar e desaparecer.

Neste artigo vamos tentar familiarizar-te com o que é a depressão, o que a pode causar, quais os seus sintomas e algumas formas de começar a lidar com ela, quer na primeira pessoa, quer quando queremos ajudar alguma pessoa nossa amiga.

### **Causas de depressão**

A depressão resulta frequentemente de acontecimentos de vida infelizes e que envolvam perda, tais como a morte de um ente querido. Quando a fonte de depressão

é evidente para nós, podemos esperar com algum grau de certeza que seja moderada e desapareça gradualmente. No entanto, quando não existe uma fonte visível, a depressão pode piorar, uma vez que a pessoa não consegue entender o porquê dos seus sentimentos e a sensação de perda de controlo agrava os sentimentos depressivos.

Muitos stressores (fontes de stress) podem estar envolvidos na depressão. Podem incluir fatores pessoais, ambientais ou bioquímicos.

Alguns exemplos de causas de depressão:

- Perda significativa;
- Perda de relação significativa;
- Perda de controlo sobre o meio envolvente (i.e., a pessoa sente que nada pode fazer para alterar o estado de coisas na sua vida);
- Expectativas irrealistas;
- Desilusão/ frustração;
- Falha pessoal (percebida);
- Padrões de pensamento negativos e/ou autodestrutivos;
- Dificuldades de adaptação à faculdade;
- Dificuldade de estabelecimento de novas relações;
- Conflito parental;
- Dificuldades académicas;
- Problemas financeiros;
- Consumo de álcool/ drogas.

A depressão não é causada por preguiça, fraqueza, falha de carácter ou falta de força de vontade. Curiosamente, a maior parte das pessoas são pessoas com altíssimos padrões de exigência pessoais, o que constitui um dos agravantes de depressão.

### **Sintomas de depressão**

Existem sintomas emocionais, comportamentais e de padrões de pensamento. Alguns dos sintomas emocionais são uma tristeza constante (na maior parte do dia, quase diária), ansiedade, culpa, raiva, alterações súbitas de humor, sensação de que nada nem

ninguém nos pode ajudar, falta de esperança e falta de prazer ou interesse pelas atividades diárias. Outras coisas que podemos experienciar e podem ser sinais de depressão são:

- Perda de sensação de afeto dirigido a amigos e familiares
- Irritabilidade, queixas sobre assuntos que antes não preocupavam
- Insatisfação com a vida em geral
- Mudanças no padrão de sono (insónia ou hipersónia)
- Comer de mais ou de menos
- Alterações de peso (5% ou mais)
- Irregularidades no ciclo menstrual
- Perda de desejo sexual
- Perda de energia, fadiga crónica
- Dores de cabeça, costas ou outras sem explicação aparente

Relativamente a sintomas comportamentais, estes podem ser: chorar sem razão aparente ou, no outro extremo, falta de resposta emocional às situações; evitar as outras pessoas; evitar novas situações; momentos de intensa zanga; desmotivação para estabelecer ou lutar por objetivos; perda de interesse pela aparência física; consumir drogas e álcool; capacidade diminuída ao lidar com as tarefas diárias; e diminuição da capacidade de atenção, concentração e memorização.

Quanto a pensamentos e perceções que se tornam autodestrutivos, muitas vezes aquilo que está presente é: a pessoa achar-se uma falhada; criticar-se frequentemente; sentir-se desapontada; com falta de esperança e com a crença de que não é possível ser-se ajudada; pessimismo relativo ao futuro; e ideação suicida.

### **Como lidar com a depressão**

Primeiro que tudo: a depressão é tratável!

Deixamos-te aqui em baixo algumas dicas que poderás experimentar. Mantém presente que somos diferentes e que encontrar aquilo que resulta para ti será sempre um processo. Algumas coisas serão obviamente boas, outras obviamente não combinarão

contigo. Tenta experimentar aquelas que te parecerem mais úteis, fáceis e compatíveis contigo.

#### 1. Os outros

Envolve-te com as pessoas, telefona a um amigo, ou a alguém com quem queiras estabelecer laços mais fortes. Conversa com ele um bocadinho, ou combina um café, vai para sítios onde as pessoas estão: jogos desportivos; atividades de grupos - teatro, coro, associações, juventudes políticas, religiosas, etc. –; propõe-te para voluntariado; encontra alguém a quem possas fazer um favor (um vizinho idoso que precise de compras ou um amigo que te tenha pedido uns apontamentos). Pede um favor a alguém: é tão bom receber favores como fazê-los aos outros! Expressa a tua zanga, mas de uma forma não-ameaçadora para os outros. Eles vão escutar-te melhor, e provavelmente vais sentir-te mais calmo com isso.

#### 2. Mima-te

Ouve a tua playlist de Spotify preferida ou relê o teu livro favorito, come a comida que mais gostas, faz uma massagem, vê um filme que já querias há algum tempo, dá um passeio. Tenta comer mais fruta e vegetais, e procura reduzir o álcool e cannabis: são substâncias com efeito depressor a curto prazo, aumentando a intensidade dos teus sintomas.

#### 3. Faz exercício físico

E de preferência diariamente. Sabemos que é a última coisa que te apetece fazer, mas é das coisas que mais contribui para a melhoria.

#### 4. Dorme e descansa

Seis a oito horas por dia é suficiente. Procura não ficar acordado na cama mais de 20 minutos. Se vês que não estás a conseguir adormecer sai do quarto e faz qualquer coisa que te relaxe: vê televisão, lê (um livro que já tenhas lido).

#### 5. Não faças fretes

É provável que não te apeteça ter relações sexuais. Se aplicável, explicar isso à pessoa

com quem estás e demonstra que continuas interessado nela e em partilhar outras coisas com ela até te sentires melhor. Normalmente os outros aceitam melhor os nossos comportamentos quando percebem que não são rejeitantes, mas fruto de dificuldades nossas no presente.

#### 6. Faz de psicólogo

Tenta identificar exatamente qual é o “problema” e pensa em ideias para lidar (lidar é diferente de solucionar!) com ele. Estrutura o teu dia. Determina pequenos objetivos diários e mantem-nos. Planeia o prazer de cada dia – de preferência atividades em que tenhas de estar mesmo ativo! Utiliza as tuas técnicas de relaxamento e aprecia as sensações que vão ocorrendo. Fantasia sobre alguns acontecimentos do passado ou que esperas no futuro.

Permite-te sentir o que sentes. Se precisares de chorar, chora. Se estás zangado, encontra formas seguras de expressar a zanga.

Se possível, mantém em vista que todos os seres humanos têm sentimentos como estes.

#### **Procura ajuda**

A ajuda existe sob várias formas e com muito sucesso. Tudo o que é preciso é dar o primeiro passo nesse sentido uma vez que cada um de nós somos os responsáveis pela nossa saúde e bem-estar.

Se depois de experimentares uma série de alternativas e continuares a sentir-te deprimido, procura ajuda junto de um profissional. É sempre mais difícil experienciar e processar a depressão sozinhos, sobretudo se, ao estarmos deprimidos, já nos estamos a sentir sós e sem “soluções”. As sessões com um técnico de saúde mental vão ajudar-te a lidar com a tua depressão.

Traduzido e adaptado de: <http://counseling.uchicago.edu/vpc> (The Student Counseling Virtual Pamphlet Collection)

**Autora: Guiomar Gabriel**

**Adaptado por Madalena Pintão**

**GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico**  
**Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa**  
**Dezembro de 2024**