

Compreender
a Depressão
e a Ansiedade
Manual do Tutor



O que são a Depressão e a Ansiedade e Como Ultrapassá-las?

Duas faces da mesma moeda

A depressão e a ansiedade são duas condições de saúde mental muito comuns, que muitas vezes vêm em conjunto - estar deprimido deixa-nos ansiosos e a ansiedade deixa-nos deprimidos. Os sintomas destas duas doenças têm uma grande sobreposição, pelo que, por vezes, é difícil dizer claramente de qual delas sofremos. Embora as duas tenham muito em comum, são, na verdade, doenças distintas.

De um modo geral, a ansiedade é descrita como uma tendência para ter pensamentos preocupantes e avassaladores sobre o que pode acontecer no futuro. Na maioria das vezes, uma pessoa que sofre de ansiedade não é capaz de dizer a razão ou a causa desses pensamentos - eles simplesmente aparecem e não desaparecem. A ansiedade faz-nos temer constantemente que algo errado aconteça e que não sejamos capazes de o impedir.

A depressão, por outro lado, é uma sensação de tristeza face ao futuro. As pessoas com depressão muitas vezes parecem ter deixado de acreditar que podem acontecer coisas positivas no futuro, lutando para ver a razão de até mesmo tentarem prevenir ameaças. A depressão está ligada a uma diminuição

significativa do humor e do interesse, que leva ao baixo nível de energia e à falta de vontade de empreender qualquer forma de atividade - mesmo tão simples como levantar-se da cama e vestir-se de manhã.



De onde vêm a depressão e ansiedade?

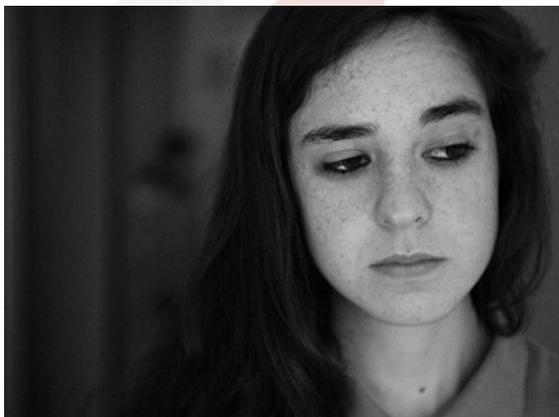
Embora saibamos muito sobre os sintomas e estratégias de tratamento da depressão e da ansiedade, as causas destes distúrbios de saúde mental nem sempre são claras e fáceis de entender.

Tanto a depressão como a ansiedade podem ser desencadeadas por experiências de vida difíceis ou pela exposição prolongada a fatores ambientais negativos, como violência, pobreza, abuso ou negligência severa. Mas porque é que nem todos os que enfrentam desafios na vida sofrem de depressão ou ansiedade? Ou porque é que as pessoas que nunca enfrentaram nenhuma dessas

experiências têm problemas de saúde mental?

A verdade é que as raízes desses problemas são muito mais profundas, pois podem depender de nossa personalidade - está provado que certos traços de personalidade, como pessimismo, baixa autoestima, má tomada de decisões, pouca competência para resolver problemas ou forte autocrítica fazem com que se tenha mais probabilidade de sofrer de depressão ou ansiedade. Estes distúrbios também podem depender do equilíbrio bioquímico ou dos genes.

A experiência de ter altos e baixos é uma parte natural da vida. Mas se os sintomas negativos o afetam durante mais de duas semanas, é hora de o seu sinal de alerta interno acender o vermelho!



As várias sombras da depressão e da ansiedade

A depressão e a ansiedade podem ter muitas formas e dimensões diferentes. É claro que podem afetar qualquer pessoa e em qualquer idade, mas descobriu-se que a probabilidade de sofrer de qualquer uma

destas perturbações depende do sexo e da idade. Está provado que as mulheres são mais propensas a sofrer de depressão e/ou ansiedade do que os homens, e os jovens na adolescência e a meio dos vinte e poucos anos são os grupos mais ameaçados.

Além disso, os sintomas para jovens e idosos, assim como para mulheres e homens, podem ser diferentes. Estes distúrbios mentais manifestam-se muitas vezes nos homens como cansaço, raiva, irritabilidade, abuso repentino de drogas ou álcool e comportamento irresponsável. Por outro lado, as mulheres deprimidas ou ansiosas mostram mais frequentemente tristeza, sentimento de inutilidade ou culpa avassaladora. Os adolescentes e jovens podem sofrer de ansiedade ou ataques de pânico quando são separados dos pais ou entram num novo ambiente. Estes tendem a ficar facilmente irritáveis, amuados e a recusar-se a assumir as suas responsabilidades, como na escola ou as tarefas domésticas. As pessoas mais velhas tendem a manifestar humor deprimido e uma atitude de resignação.

Estratégias para lidar com a depressão e a ansiedade

Embora a depressão e a ansiedade constituam graves problemas de saúde mental que podem afetar fortemente o bem-estar, a boa notícia é que ambos são totalmente tratáveis. Geralmente, mais de 90% dos pacientes respondem

positivamente à terapia e ganham, pelo menos, um alívio parcial dos sintomas.

Um primeiro passo para lidar com estas condições deve ser procurar a ajuda de profissionais, pois a avaliação diagnóstica, entrevista e exame são essenciais para identificar as possíveis causas da doença e criar um plano de ação. As estratégias médicas para lidar com a depressão e a ansiedade incluem o tratamento com medicamentos e apoio comportamental e psicoterapêutico. A abordagem médica para lidar com a depressão e a ansiedade é apenas uma das estratégias possíveis e funciona melhor quando apoiada pelo autocuidado.

Uma das coisas mais importantes que se pode fazer ao lidar com a depressão e a ansiedade é **praticar atividade física regular** - está provado que o exercício regular melhora o humor, a autoestima e a confiança. Se luta contra a falta de motivação, vale a pena juntar-se a um grupo ou convidar os seus amigos para se juntarem a si.

Outra estratégia importante de autocuidado é **manter hábitos alimentares positivos**. Manter um horário de alimentação regular, reduzir o açúcar e as gorduras pouco saudáveis e substituí-las por mais vegetais e frutas é comprovadamente benéfico para a sua energia, humor e para lidar com o mecanismo do stress. Além disso, a regulação dos seus hábitos de sono pode

ajudá-lo a alcançar resultados ainda melhores.

Outra estratégia eficaz é **praticar meditação e outras técnicas de relaxamento ou respiração**; como melhoram o controlo do stress, pode ter grandes efeitos. Mesmo poucos minutos de exercícios respiratórios regulares todos os dias podem aliviar a ansiedade e ajudar a reduzir o stress. Também pode ser útil refletir sobre aspetos do seu comportamento que diminuem a sua atividade e tentar melhorá-los.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Use as informações apresentadas neste manual e a apresentação sobre a “*Compreender a depressão e a ansiedade*” para:

- Explicar aos membros do seu grupo local de trabalho o que são a depressão e a ansiedade e quais são os seus sintomas;
- Explicar que a depressão e a ansiedade são condições separadas e podem requerer tratamento diferente;
- Apresentar fatores de risco para a depressão e a ansiedade e dar dicas aos membros do seu grupo local sobre o que podem fazer para superar a depressão e a ansiedade ou apoiar alguém que sofre desses distúrbios.

Atividade em grupo

Depois de partilhar com os membros do grupo de trabalho local o vídeo e a apresentação sobre “*Compreender a Depressão e a Ansiedade*”, incentive-os a fazer um pequeno teste de avaliação - em anexo - que os ajudará a avaliar o seu nível atual de stress psicológico e a probabilidade de depressão ou ansiedade. Este teste não é uma ferramenta médica e não deve ser usado para diagnosticar qualquer distúrbio mental, mas pode servir como uma ferramenta útil para indicar se a saúde mental pode estar em perigo de depressão ou ansiedade.

ON CALL



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANIŠA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095