



## **Da tristeza à depressão. Quando pedir ajuda?**

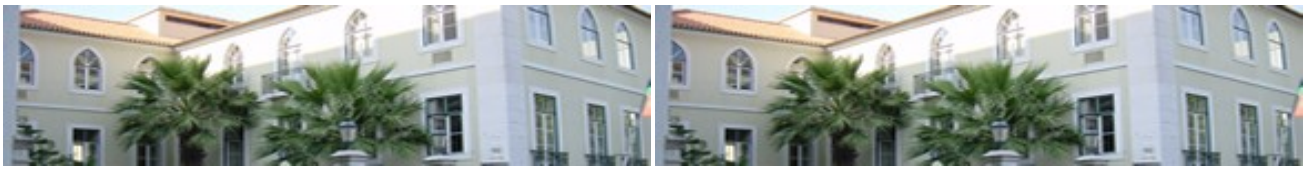
É comum perguntarmo-nos se sentir tristeza significa ter uma depressão ou em que é que estes dois estados se distinguem. Com frequência, escutamos pessoas queixarem-se que se sentem deprimidos ou tristes. Efectivamente, o diagnóstico de depressão implica a presença diária de humor deprimido ou triste, ou a falta diária de interesse ou prazer pela generalidade das actividades, durante duas ou mais semanas. Porém, a depressão envolve outros mais sintomas.

Frequentemente, quem vive uma depressão refere alterações do sono (dormindo pouco ou em demasia), ansiedade, agitação interior ou lentidão dos gestos e do pensamento, dificuldades de concentração, cansaço, falta de energia e/ou alterações no apetite. Uma depressão implica sempre que a pessoa se sinta em sofrimento a ponto de, de algum modo, ver o seu funcionamento ser afectado ao nível dos relacionamentos pessoais, da vida social ou da vida profissional.

Quem vive uma depressão pode sentir uma diminuição do seu valor como pessoa, considerando muitas vezes que já não realiza bem as tarefas, que não é merecedor do que tem ou que é de algum modo inferior aos outros. Também é frequente que se sinta culpado, até mesmo do que sente, quando na realidade não tem culpa dos seus sintomas. É importante referir que ninguém está livre de vir a desenvolver uma depressão. A ideia que só deprime quem é fraco ou louco é uma crença altamente preconceituosa e que revela, por parte de quem assim pensa, estar desinformado acerca desta doença.

Perguntemo-nos: faz sentido culpar alguém por sentir falta de ar quando sofre de asma ou culpar essa pessoa por ter asma? Não, não faz. A asma é uma doença que requer tratamento por parte de um médico especializado. A depressão também. A asma não deve ser descurada porque pode conduzir à morte. A depressão, se descurada, pode conduzir ao suicídio.

Dizer “faça um esforço, tem de se animar” não é suficiente. Em geral, estes comentários tendem a agravar os sentimentos de culpa de quem sofre de depressão. Isto porque é exactamente o que a pessoa tantas vezes diz a si mesma, apercebendo-se incapaz de combater os sintomas por si própria. Nesta situação é fundamental



recorrer a um profissional de saúde mental. A intervenção mais eficaz consiste em aliar a psicoterapia com a psicofarmacologia. Por isso, é recomendável ir a um psicólogo e, nos casos mais graves ou resistentes, não dispensar a consulta de um psiquiatra.

Saiba que não é louco por recorrer a estes profissionais. Quem procura e pede ajuda a profissionais de saúde mental é, na realidade, alguém informado e consciente que cuidar da saúde mental é tão importante como cuidar da saúde física. Saiba ainda que Portugal é dos países da Europa com mais casos de depressão. Cerca de 6% da população portuguesa apresenta este diagnóstico e são muitos os casos que se encontram por diagnosticar. Em 2017 registaram-se 1.061 mortes por suicídio, um número superior aos 981 óbitos registados em 2016. Estes dados indicam o quão importante é estar alerta para os sintomas e procurar ajuda e tratamento especializado.

Boletim informativo nº 1/2019