

Do que suspeitar ?

Já notou em si, nos seus familiares, amigos ou até colegas de trabalho a sensação de que costuma estar:

- Triste e muito em baixo?
- Tendencialmente desmotivado e desanimado?
- Demasiado pessimista e muitas vezes irritável?
- Isolado de tudo e de todos?

Pode estar perante uma depressão.

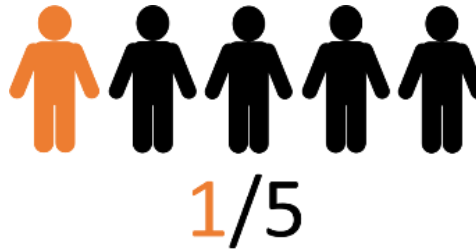
Se suspeita que possa estar com uma depressão, recorra ao seu médico de família.

Se conhece alguém nesta situação, apele a que a essa pessoa contacte o seu médico de família.

A depressão é uma doença mental que causa sofrimento e provoca incapacidade ao interferir significativamente na vida pessoal, familiar e social. Limita a funcionalidade da pessoa, seja nas atividades de vida diárias, no rendimento escolar ou profissional⁵.

Assim, esta doença constitui a principal causa de incapacidade e a segunda causa de perda de anos de vida saudáveis.

A depressão é uma doença muito prevalente em toda a Europa (6,4%) e afeta mais as mulheres (7,7%) do que os homens (4,9%)¹. Em Portugal, cerca de 20% de todos nós – uma em cada cinco pessoas² – irá ser afetado por esta doença ao longo da vida.



A pandemia COVID-19 ainda veio agravar mais a situação, devido ao isolamento obrigatório que impôs. Apesar de este já não ser recomendado, o impacto que estas medidas tiveram na saúde mental da população é inegável³.



Diagnóstico

O que caracteriza a depressão é o humor deprimido ou perda de interesse ou prazer nas atividades + outros sintomas, num total de pelo menos 5 sintomas, e durante pelo menos 2 semanas⁴:

- Alterações significativas do peso ou do apetite;
- Alterações sono;
- Agitação ou lentificação das ações ou pensamentos;
- Fadiga e cansaço quase diários;
- Sentimentos culpa ou inutilidade;
- Dificuldade de concentração ou esquecimentos;
- Ideias de morte.





Possui um episódio motivador

Dura horas ou até dias

É possível manter-se produtivo

Não impede de realizar tarefas diárias



Pode não ter motivo aparente

Dura mais de duas semanas

Dificuldade de concentração e perda de energia

Pode ser difícil até mesmo levantar da cama

Tratamento

Vários fatores contribuem para a depressão, nomeadamente a genética, a estrutura familiar (solidão) e o ambiente (eventos traumáticos). Por isso, atua-se em várias vertentes⁴:

- Medidas gerais: Exercício físico e exposição solar; apoio familiar e convívio social – ter alguém próximo para desabafar;
- Apoio Psicológico;
- Medicação anti-depressiva diária durante pelo menos 6 meses.

Amigos e familiares – como podem ajudar?

A pessoa que não está bem não está assim porque quer; está assim porque não se consegue sentir melhor por muito que se esforce. Por isso, frases como “deixa lá isso” ou “tens de reagir” podem ser prejudiciais por levarem o doente a ser confrontado com a sua incapacidade e assim piorar o estado dele⁶.

Pelo contrário, devemos simplesmente mostrar disponibilidade; estar ao lado; saber ouvir e estar atento sem ser demasiado intrusivo.



Referências bibliográficas:

1. [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00047-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00047-5/fulltext)
2. <https://www.sppsm.org/informemente/perturbacoes-depressivas-ou-depressoas/>
3. <https://www.medicosdomundo.pt/noticia/pessoas-em-situacao-de-sem-abrigo/pandemia-trouxe-mais-isolamento-e-agravou-saude-mental>
4. <https://emedicine.medscape.com/article/286759>
5. <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/depressao>
6. <https://www.publico.pt/2019/07/29/sociedade/noticia/nao-dizer-amigo-depressao-1879944>



ULS
ESTUÁRIO
DO TEJO



O que sinto
é tristeza...
...ou tenho
uma
depressão?

Elaboração: Outubro 2022
Revisão: Janeiro 2026

Dr. Nuno Kakoo