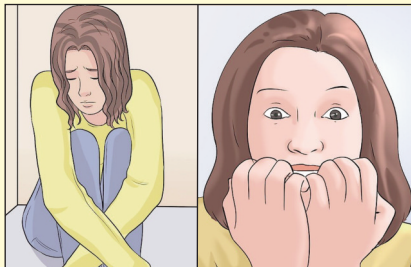


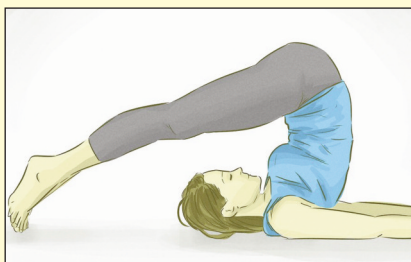
Conselhos aos Doentes:



Quando existe depressão os sentimentos de tristeza e desânimo podem durar duas ou mais semanas. A ansiedade provoca um nervosismo ou preocupação exagerados que levam a perda do autocontrolo.



O exercício físico mostrou ter alguns efeitos positivos no tratamento da depressão ligeira a moderada.



O ioga é uma prática ancestral do Oriente que combina posturas físicas, controlo da respiração e meditação.



A meditação é uma forma de treino mental que visa acalmar a mente para se atingir um estado de contemplação.

Exercício físico, ioga e meditação no tratamento da depressão e ansiedade

O que é a depressão e a ansiedade?

A depressão é uma doença frequente e debilitante e que, por isso mesmo, deve ser encarada com preocupação e adequado tratamento. É normal que, por vezes, uma pessoa se sinta triste durante alguns dias, mas quando existe depressão os sentimentos de tristeza e desânimo chegam a durar duas ou mais semanas. Consequentemente, afeta a forma como se lida com a vida diária e é causa de sofrimento para a própria pessoa e para aqueles que a rodeiam.

A ansiedade é um sentimento que pode ser uma reação normal ao stress pois ajuda a ultrapassar as dificuldades, embora possa provocar nervosismo ou preocupação. No entanto, pode tornar-se problemática quando surge de forma frequente e fica fora do autocontrolo ou faz com que a pessoa evite confrontar-se com as dificuldades do dia-a-dia.

Como são habitualmente tratadas a depressão e a ansiedade?

Em geral, o tratamento da depressão e da ansiedade é feito com o recurso a medicamentos e com ou sem diversos tipos de psicoterapia adjuvante. O tratamento mais adequado a cada situação depende dos sintomas que a pessoa apresenta, das suas preferências e de outras doenças associadas.

Para além da terapêutica farmacológica, quais são os tratamentos alternativos ou complementares que existem?

Há um interesse crescente na prática do exercício físico, do ioga e da meditação como meios complementares do tratamento da depressão e da ansiedade. Para além de serem acessíveis parece pouco provável que tenham efeitos adversos, pelo menos com a dimensão dos medicamentos.

Nos casos de doença ligeira a moderada, estes tratamentos podem ajudar tanto ou mais que os medicamentos e a psicoterapia e, por isso, constituírem uma boa alternativa à terapêutica médica tradicional.

O **exercício físico** mostrou ter alguns efeitos positivos no tratamento da depressão ligeira a moderada, sobretudo na depressão resistente ao tratamento médico e na síndrome de stress pós-traumático, mas menor efeito positivo nas perturbações de ansiedade. O tipo de exercício físico deve ser adequado à idade e ao nível de saúde do indivíduo, devendo ter em consideração outras doenças que apresenta, designadamente doenças cardíacas, respiratórias ou reumáticas. O mais importante é que a prática do exercício físico constitua um momento de bem-estar e prazer e não uma obrigação ou sacrifício.

O **ioga** é uma prática ancestral do Oriente que combina posturas físicas, controlo da respiração e meditação. Existem diversos tipos de ioga que diferem na intensidade, duração e ênfase colocado em cada um dos componentes (físico ou mental). Uma sessão de 60 minutos por semana pode ser suficiente para reduzir os sintomas de ansiedade e da depressão, mas sessões mais frequentes podem ajudar ainda mais na redução desses sintomas. O ioga mostrou ser particularmente efetivo no tratamento das crises de pânico e na depressão perinatal.

A **meditação** é uma forma de treino mental que visa acalmar a mente para se atingir um estado de contemplação. Pode combinar posturas físicas, movimentos suaves e respiração relaxante tal como acontece no Tai chi e no Qi gong, e é efetiva como terapêutica complementar da depressão e da ansiedade, em particular em pessoas com sintomas mais graves.

Esta informação não substitui o tratamento médico