

Depressão major

Conselhos aos Doentes:

A depressão esgota a energia de um indivíduo, rouba o prazer de viver e perturba a alimentação, o sono, o falar, a capacidade de concentração ou o desempenho de uma tarefa. O simples facto de se conseguir reconhecer a presença de depressão pode ser uma tarefa muito complicada. Pode ser difícil de aceitar, mas a depressão é tratável. Você não tem – nem deve – viver com esse sentimento de vazio.

O que é a depressão?

Não nos enganemos, a depressão é uma doença. Como tal, terá uma base bioquímica. Existem dados que mostram que os doentes gravemente deprimidos têm falta de certas substâncias no cérebro. O desequilíbrio resultante implica sofrimento físico, mental e emocional.

É importante reconhecer que a depressão não é um sinal de fraqueza ou um defeito de carácter. As pessoas deprimidas não conseguem «melhorar à sua própria custa», tal como acontece com certos doentes com diabetes, que também não conseguem controlar-se se não tomarem insulina. Os doentes que estão deprimidos precisam de tomar medicamentos para melhorarem. Mesmo os que têm formas ligeiras de depressão – porque, em geral, elas são frequentes – podem beneficiar de terapêutica, seja ela medicamentosa, psicoterapia ou ambas. Deve-se ter presente que algumas pessoas de carácter forte, famosas e com capacidade de realização lutaram contra a doença... e ganharam. Por exemplo, poderá ser uma surpresa para si saber que Abraham Lincoln e Winston Churchill sofreram de depressão.

Quais os perigos da depressão?

A depressão é perigosa porque afecta a auto-estima da pessoa. Quando não é tratada, pode levar a sentir-se que a vida é intolerável e inútil. Em desespero, alguns indivíduos chegam a pôr termo às suas vidas. Se alguma vez já sentiu este tipo de desespero, deve informar imediatamente o seu médico disso.

Acima de tudo, deve saber que um bom tratamento e medicação podem restabelecer a esperança e o desejo de viver. Algumas pessoas precisarão de estar internadas algum tempo para se sentirem melhor, do mesmo modo que doentes infectados necessitam, por vezes, de tratamento hospitalar. Existem vários tipos de fármacos antidepressivos e poderá ser necessário tentar mais do que um desses medicamentos até se sentir melhor. Também existem tratamentos alternativos, como a terapia comportamental ou a psicoterapia interpessoal, que poderão, em determinadas circunstâncias, estar mais indicados.



Após o início dos antidepressivos alguns doentes começam a notar melhoria ao fim de duas semanas. Outros necessitam de mais tempo, por vezes quatro semanas.



Se em determinado momento se sentir muito em baixo... pode ligar para os números SOS ou para alguém que o possa ajudar.

Quanto tempo é necessário para me começar a sentir melhor depois de iniciar o tratamento?

Deve ter presente que quase sempre se consegue uma melhoria — mas pode demorar algum tempo. Após o início dos antidepressivos alguns doentes começam a notar melhoria ao fim de duas semanas. Outros, necessitam de mais tempo, por vezes quatro semanas. A razão desta diferença reside no facto de ser necessário que os medicamentos atinjam certos níveis em circulação no sangue para se notar o seu efeito.

Quando se está deprimido, este tempo de espera pode parecer uma eternidade, mas deve estar-se seguro de que a ajuda está a caminho. É crucial ter-se a noção de que vai ficar-se melhor. É claro que deve manter o seu médico ao corrente do que vai sentindo em cada momento e comunicar-lhe se está a sentir-se pior ou se tem sentimentos negativos, como o pensar que a vida não vale a pena.

Que mais posso fazer para me sentir melhor?

É importante ser capaz de se abrir e falar durante algum tempo com o terapeuta ou o seu médico sobre os seus problemas. Isto pode ser difícil quando está triste ou com pouca energia. Mas falar com alguém que tenha uma compreensão profissional dos problemas da depressão é uma parte importante do tratamento e da recuperação. Se em determinado momento se sentir muito em baixo e sem capacidade para ir falar com o seu médico, pode ainda assim ligar para os números SOS ou para alguém que o possa ajudar. Sair, pode igualmente ser uma ajuda. Tente fazer algum exercício. Dê um passeio, ainda que seja só no quarteirão onde vive. Ou ande de bicicleta. Alguns doentes deprimidos sentem que a actividade física os ajuda a sentirem-se melhores e com mais energia. Visitar amigos é outra boa ideia.

Durante quanto tempo vou precisar de tratamento?

O tempo de recuperação é variável de pessoa para pessoa. Mas o mais importante é começar o tratamento, manter-se em contacto com pessoas que o possam ajudar e acreditar que vai melhorar.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico