DEPRESSÃO E OUTRAS DOENÇAS EMOCIONAIS

alto astral
Depressão e Outras Doenças Emocionais
Ano 1, Nº 1

Todas as matérias com CONSULTORIA DE ESPECIALISTAS

prof.com.partilhando

Sintomas e tratamentos para

- **TRANSTORNO BIPOLAR**
- **ANSIEDADE**
- **TOC**

ALIMENTOS, TERAPIAS E DICAS
para dar a volta por cima e ser feliz!



COMO VENCER A DEPRESSÃO

+de 40 SOLUÇÕES
para deixar o sofrimento de lado e curar sua alma!

O **mal** do século

Considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) o campeão em casos de depressão na América Latina, o Brasil tem, aproximadamente, 5% da população diagnosticada com a doença. Dentre os motivos desse quadro estão: a correria do dia a dia, a pressão cada vez maior nos círculos sociais e as alterações hormonais, fatores que prejudicam o bem-estar psicológico. A patologia é caracterizada como uma tristeza profunda, que surge sem motivo aparente e que faz o paciente perder o prazer em viver. Nesta edição, você poderá conferir outros transtornos que afetam a saúde mental, sugestões de tratamentos alternativos e dicas que ajudam a combater a depressão. Aproveite a leitura!

Jaqueline Lopes



CAPA:
Fotos **GETTYPREMIUM.COM**
Produção gráfica **DIEGO DIAS**

Índice

3 APRENDA A IDENTIFICAR
Conheça os principais sintomas da depressão

6 OUTROS TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS
Ansiedade, TOC e bipolaridade: saiba mais sobre eles!

8 DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS
Quando as emoções fogem do controle, seu corpo pode apresentar sintomas físicos

10 ALIMENTAÇÃO QUE PROTEGE
Uma seleção especial de alimentos que ajudam a mente

12 TERAPIAS COMPLEMENTARES
Além do tratamento clínico, existem outras maneiras de obter alívio

14 XÔ, TRISTEZA!
Mudanças que fazem toda a diferença na rotina

FOTO GettyPremium.com

ATENÇÃO: esta revista tem caráter informativo e se baseia em dados seguros e consultorias a profissionais especializados, com o intuito de se tornar uma referência para a prevenção de doenças e a conscientização sobre cuidados com a saúde. No entanto, ela não substitui o acompanhamento médico e psicológico. Para saber mais, procure um especialista, ok?

alto astral

Confira mais assuntos de saúde no portal altoastral.com.br ou baixe no seu celular qualquer aplicativo para leitura de QRCode (esse quadradinho na página) e escaneie a imagem. Aí, é só aproveitar todas as dicas para ter mais qualidade de vida!

Vazio inexplicável

A depressão é uma doença séria e que deve ser tratada. Entenda melhor como o problema aparece!

Texto **EDGARD VICENTINI/COLABORADOR E LARISSA TOMAZINI**
Design **DIEGO DIAS**

A REALIDADE ATUAL SOBRE A DEPRESSÃO É PREOCUPANTE: em todo o mundo, mais de 350 milhões de pessoas são afetadas por ela, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). As previsões da própria instituição, feitas no século passado, apontavam que, em 2030, o distúrbio seria responsável por 9,8% do total de anos de vida saudáveis perdidos para a doença. O problema é que essa marca já foi atingida em 2010 e só tende a crescer. Portanto, vale a pena se atentar aos principais sintomas e procurar ajuda o quanto antes!

O PROBLEMA É SÉRIO

Apesar de não deixar marcas físicas aparentes, ela vai, pouco a pouco, corroendo a alegria e o ânimo do paciente. Assim, para o depressivo, a vida é estar constantemente à beira de um abismo. Para piorar a situação, o termo depressão ainda é considerado um conceito novo - antigamente, essa doença era encarada como melancolia ou tristeza passageira - e carrega consigo uma carga muito grande de preconceito. Como resultado, a pessoa sente cansaço ou sensação de falta de energia, perda do prazer que as atividades antes proporcionavam, dificuldades de

atenção e memorização, distúrbios de sono e apetite, entre outros problemas. "O paciente pode ter um episódio depressivo, tratar e não voltar a apresentar crises ou sintomas. Ou ele pode apresentar episódios esporádicos ao longo da vida", explica a psicóloga Ana Cristina Fraia. Embora pareça problema de adulto, a depressão não é exclusiva de um grupo de pessoas. Assim, ela tende a atingir um indivíduo em qualquer idade ou fase da vida, de forma que mesmo crianças e adolescentes podem vir a apresentá-la.

QUAL A SUA ORIGEM?

As causas dessa doença vão além do estresse e da correria da rotina. Ela pode ser desencadeada por situações do cotidiano, como conflitos amorosos ou financeiros. A pessoa também pode ter uma predisposição para desenvolver a doença (fatores genéticos). "Do ponto de vista psicológico, a depressão está relacionada a experiências de perdas significativas, como morte de um ente querido, perda de um emprego, de um local de moradia ou de status socioeconômico, doença grave ou crônica, ou algo puramente simbólico e importante para aquela pessoa que não possa ser alcançado ou tenha sido perdido", esclarece a psicóloga clínica Marcella Mantovani Pazini.

É mais antigo do que pensamos!

Engana-se quem pensa que a depressão é causada apenas pela modernidade e pelo dia a dia atribulado, pois existem dados de que Hipócrates (médico grego que viveu entre 460 e 377 a.C.) relatou o caso de uma mulher que sofria de uma melancolia intensa, acompanhada de insônia e perda de peso - sintomas clássicos do distúrbio.

COMPORTAMENTO AGRESSIVO

Por si só, os sintomas depressivos não geram atitudes violentas. "De fato, se pensarmos nos sintomas que pessoas deprimidas apresentam, a tendência é de diminuição das interações sociais e isolamento", conta a psiquiatra Mara Fernandes Maranhão. Porém, em alguns casos, quando a depressão vem acompanhada de sintomas psicóticos, o paciente pode até chegar a apresentar comportamento violento, mas isso não se deve aos sintomas da doença, e sim à distorção da realidade que pode acompanhar quadros psicóticos.

TRISTEZA NÃO É DEPRESSÃO

Todas as pessoas estão sujeitas a vivenciar momentos de medo e tristeza, mas também podem desfrutar de acontecimentos felizes. O grande problema surge quando a tristeza não acaba, e o pior, torna-se cada dia maior. Quando isso ocorre, é bem provável que o diagnóstico seja a depressão. Assim, diferenciar essa doença de uma tristeza passageira é uma tarefa difícil, mas não impossível. "As tristezas do dia a dia são claramente identificadas e, em geral, passageiras. Logo que a questão é resolvida ou melhor elaborada pela pessoa, esse sentimento passa. Já o sujeito com depressão pode ter dificuldade de associar algum fator desencadeante. Dessa forma, o quadro depressivo é mais duradouro e traz outros sintomas, tais como perda de apetite, alterações do sono, falta de libido, desânimo e perda de interesse em assuntos ou atividades que antes eram prazerosas", explica a psicóloga e psicanalista Márcia Fraga.

PRINCIPAIS SINTOMAS

Agora que o problema não é mais tão abstrato, que tal conhecer quais são os seus traços? Confira!

- Tristeza persistente com ou sem um motivo
- Apatia persistente mesmo quando o problema já foi resolvido
- Dificuldade de trabalhar, estudar ou realizar tarefas que antes eram prazerosas
- Problemas para se recuperar de uma perda ou separação
- Insônia, acordar mais cedo do que de costume e ter dificuldade de dormir novamente. O contrário também é válido, ou seja, um aumento do sono, vontade de ficar dormindo todo o tempo
- Sensação de apatia, falta de iniciativa
- Desânimo para comparecer a compromissos de trabalho ou sociais
- Perda de apetite
- Emagrecimento
- Diminuição da libido sexual
- Sensação de impotência diante dos problemas cotidianos
- Medos e inseguranças
- Intolerância e irritabilidade
- Medo de morrer ou desejo de pôr fim a própria vida

DIFERENTES CASOS

Ao identificar alguns dos sintomas citados anteriormente, é importante procurar ajuda de um especialista: psicólogos, psiquiatras, psicanalistas e outros profissionais que possam ajudar a identificar a existência da doença. Ao contrário do que muitos pensam, a depressão pode se desenvolver em diferentes quadros, com sintomas bem variados. A psicóloga Sandra Monice separou alguns deles para ajudar a identificar e iniciar o tratamento o quanto antes.

Depressão leve

Essa depressão se apresenta com tristeza persistente; uma melancolia que insiste em ficar. No entanto, não interfere seriamente nas atividades do dia a dia. O paciente executa todas as tarefas normalmente, mas falta o sentimento de prazer. A depressão leve também é conhecida como Distimia.

Depressão moderada

"Ela é considerada como uma continuidade da Distimia não tratada adequadamente, ou uma Distimia que se torna crônica", explica a profissional. A depressão moderada dura mais que dois anos e abre as portas para que se instale uma depressão grave.

Depressão grave

Conhecida como Depressão Maior ou Depressão Unipolar, ela tem origem orgânica, ou seja, geralmente é hereditária. Trata-se de uma tristeza profunda que não acaba nunca e se instala sem um motivo externo aparente. Um sentimento muito forte de culpa costuma acompanhar os sintomas e, quando a doença se instala, o quadro tende a ficar grave, provocando alterações no sono, interferência nas atividades da vida diária, falta de apetite, entre outros. Pode ocasionar suicídio se não tratada e, geralmente, não necessita de episódios estressantes ou traumáticos para iniciar. Já durante o tratamento, é preciso acompanhamento médico e psicoterapêutico.

Depressão psicótica

A Depressão Psicótica ou Depressão com Sintomas Psicóticos é uma variação muito grave da depressão maior, que pode resultar em delírios e alucinações. Podem ocorrer sintomas como delírios persecutórios - impressão de que a pessoa está sendo vigiada, perseguida, ou que tudo que dá errado em sua vida é por causa de outras pessoas. Algumas vezes, ela é confundida com a esquizofrenia e, por isso, deve ser tratada o mais rápido possível.

Depressão reativa (Transtorno de adaptação)

Conhecida por Depressão Reativa ou Secundária, ela se inicia com um episódio depressivo, geralmente provocado por uma situação de estresse ou algum trauma. Pode ser causa por luto, doenças graves, enfermidades crônicas ou uma resposta ao uso de drogas.

Depressão neurótica

Alterna períodos de melancolia e tristeza com outros de euforia, em um grau mais leve. Sua maior incidência se dá nos períodos noturnos, interferindo na qualidade do sono. Segundo alguns teóricos, pode ter uma causa externa.

Depressão mascarada

Também conhecida como Depressão Atípica, se manifesta de uma forma que disfarça os sintomas comumente esperados, podendo apresentar hipersonia (excesso de sono), aumento do apetite e aumento de peso, entre outros.



CONSULTORIA Ana Cristina Fraia e Marcella Mantovani Pazini, psicólogas; Mara Fernandes Maranhão, psiquiatra; Márcia Fraga, psicóloga e psicanalista; Sandra Monice, psicóloga
FOTOS GettyPremium.com

Não é só a **depressão!**

Conheça outras doenças da mente que, se não tratadas, podem trazer muitos prejuízos para a saúde

Texto **MICHELE CUSTÓDIO/COLABORADORA**
Design **ANA MASSA/COLABORADORA**

É COMUM ENCONTRAR PESSOAS QUE SAIBAM A IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO PARA O CORPO E O BEM-ESTAR FÍSICO. Contudo, muitas vezes, acabamos nos esquecendo de um aspecto importante: a saúde mental. E para aumentar a gama de informação sobre o assunto, abordamos características comuns de mais patologias psicológicas, além da depressão. Boa leitura!

TOC (TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO)

Trata-se de um distúrbio comum, crônico e duradouro. É uma doença mental grave que, se não tratada, pode causar incapacitação. As obsessões são características marcantes desse problema, ou seja, pensamentos, imagens e impulsos recorrentes e persistentes fazem com que o indivíduo se sinta obrigado a executar uma tarefa. Quando essas ações começam a interferir em certos aspectos da vida, como social e profissional, é necessário buscar ajuda especializada, como a de um psicólogo.

Principais sintomas

- **Obsessões comportamentais:** o indivíduo cria rituais diários que precisam ser cumpridos sem falta. Como a compulsão por limpeza, em que o paciente higieniza a casa repetidas vezes, organizando os objetos em simetria e ordem perfeitas. Outro sinal que pode ser apresentado é a mania de checar excessivamente se todas as portas e as janelas de casa estão trancadas antes de dormir ou de sair, perdendo horas nessa ação.
- **Pensamentos inevitáveis:** são preocupações fora do normal, pensamentos impróprios ou violentos, e obsessões que não podem ser evitadas e nem afastadas do consciente.
- **Emoções incontroláveis:** a pessoa obsessiva sente aflição, culpa e depressão. Tem medo desmedido de contrair doenças, de sair de casa, de errar... Isso faz com que ela evite, ao máximo, situações em que fique exposta a esses riscos, tornando-se isolada da sociedade.

Tratamento

O TOC pode ser tratado com medicamentos e com psicoterapia. Os remédios costumam ser combinações de antidepressivos e antipsicóticos que buscam reduzir os sintomas do transtorno. Outra característica que o paciente pode desenvolver são os tics, movimentos corporais repetitivos e involuntários, como piscar os olhos exageradamente, limpar a garganta a todo momento e encolher os ombros sem perceber.

TRANSTORNO BIPOLAR

Durante a vida, é normal passarmos por fases de extrema felicidade ou de tristeza profunda e, quase sempre, superarmos essas etapas naturalmente. Mas essas alterações sentimentais podem representar um problema quando expressadas de maneira excessiva, ou seja, quando acontece de forma anormal. O indivíduo com transtorno bipolar é aquele que não consegue encontrar um equilíbrio emocional, indo da euforia à depressão de forma abrupta.

Os primeiros sinais

Os sintomas, que se manifestam, geralmente, na juventude, podem ser tão prolongados que acabam se confundindo com a personalidade do paciente. É importante que o diagnóstico da doença seja feito precocemente, principalmente porque as consequências geradas pela patologia podem se tornar graves caso não tratadas. "Os sinais variam para cada pessoa, mas é preciso prestar atenção nos episódios e na frequência dos quadros de depressão (tristeza intensa) ou de mania (muita energia e grandiosidade). Eles podem ser de semanas ou até de meses em uma polaridade e depois mudar para outra", explica o psicólogo Bruno Almeida.

ANSIEDADE

Ela é um efeito natural: trata-se de uma reação a medos, exigências e preocupações. Quando estamos ansiosos, nosso organismo libera um hormônio na corrente sanguínea chamado cortizol, deixando o corpo em estado de alerta, preparado para o que possa vir a ocorrer. O problema é quando essa situação foge do controle e começa a afetar outros setores da vida, como comprometer os hábitos alimentares (perda ou excesso de fome), e causar insônia, falta de concentração e, até mesmo, falta de ar.

Apoio necessário

"Os familiares devem entender que se trata de um problema de saúde que traz grande sofrimento. Devem acolher e apoiar o paciente, não pressionar nem criticar ou julgar. É muito importante que estejam presentes e tranquilizem a pessoa ansiosa para que ela se sinta amparada e cuidada, assegurando-a que irá melhorar com o seguimento do tratamento", aconselha o médico e especialista em homeopatia e acupuntura Roberto Debski.



CONSULTORIA Bruno Almeida, psicólogo; Roberto Debski, médico e especialista em homeopatia e acupuntura **FOTOS** GettyPremium.com

prof.com.partilhando

Acúmulo de **problemas**

Doença psicossomática compromete a saúde física e a psicológica

Texto **MICHELE CUSTÓDIO/COLABORADORA**
Design **ANA MASSA/COLABORADORA**

TAMBÉM CONHECIDO COMO TRANSTORNO DE SOMATIZAÇÃO, ESSA PATOLOGIA É MUITO COMUM EM PESSOAS ANSIOSAS OU DEPRESSIVAS e pode causar incômodos como tremores, diarreia, falta de ar e dores sem origem clínica.

Trata-se da manifestação física provocada por problemas psíquicos e emocionais, como estresse, tensão nervosa, desaparecimento de um ente querido, morte, uma situação de violência, entre outros. Portanto, todas as situações dolorosas que vivemos e que não foram bem resolvidas emocionalmente, assim como o estresse do dia a dia, a rotina cada vez mais atribulada e as várias tarefas que temos que desempenhar ao mesmo tempo, podem desencadear alguma doença psicossomática.

"A depressão é uma doença cuja a incidência aumenta cada vez mais em todo o mundo, atingindo pessoas em várias faixas etárias e classes sociais, apesar do avanço dos tratamentos e medicamentos antidepressivos", Roberto Debski, médico e especialista em homeopatia e acupuntura

IDENTIFICANDO O PROBLEMA

O diagnóstico costuma ser feito por uma psiquiatra ou por um psicólogo. As principais causas são os desgastes físico e emocional, os traumas, as violências psicológicas, a ansiedade e as tristezas profundas. Já o tratamento é realizado com o uso contínuo de antidepressivos e ansiolíticos, drogas que só podem ser recomendadas por um profissional.

É PRECISO FALAR!

Na hora de expressar os próprios sentimentos, muitas pessoas têm dificuldades. Mas será que conviver com os próprios medos, receios e frustrações é saudável? A resposta é: não! Deixar de expor essas e outras sensações pode prejudicar muito o equilíbrio emocional, e é aí que entra o papel de terapeutas e psicólogos. Isso porque, muitas vezes, não é tão fácil resolver os próprios embates sozinho. Por isso, se você for mais reservado e não gosta de compartilhar suas experiências pessoais com os outros, por mais próximos que sejam, a ajuda de um especialista poderá proporcionar uma grande melhora no seu lado interior. Dessa maneira, a saúde física e a mental só têm a ganhar.

Conhecendo melhor

Os lugares mais comuns que as patologias psicológicas podem causar indícios físicos são:

Estômago: sensação de queimação, azia e enjoo. Também pode piorar as consequências da gastrite.

Intestino: o nervosismo pode acarretar a diarreia ou a dificuldade de ir ao banheiro.

Garganta: sentimento de nó na garganta ou irritações frequentes na região.

Pulmões: os sintomas mais demonstrados são falta de ar e sensação de sufocamento.

Músculos e articulações: os sinais manifestados são tensão e incômodos musculares, como as dores no pescoço e nos ombros.

Coração: são espasmos no peito, palpitações e alterações na pressão arterial.

Rins e bexiga: como resultado da somatização, a pessoa também pode ter dor e dificuldade de urinar.

Pele: manchas, coceiras e formigamentos podem aparecer.

Órgãos sexuais: a pessoa pode apresentar impotência, perda de libido e, para as mulheres, alterações no ciclo menstrual.

Cabeça: os sinais mais comuns são enxaqueca, mudanças na visão, na sensibilidade e no equilíbrio.

Eles também sofrem!

As doenças psicossomáticas também estão se desenvolvendo em animais. A explicação é que os bichinhos domesticados já foram contaminados pelo estresse de seus donos. Pets que, por natureza, tendem a ser felizes estão sendo contagiados pelo nervosismo dos tutores ou são vítimas deles, já que os donos descarregam sua raiva, frustrações, dores, etc. Ou, ainda, algumas pessoas procuram no animal a satisfação de suas carências afetivas. Todos esses fatores causam um mal tão grande ao bicho que ele, que nasceu para ter uma vida feliz, acaba desenvolvendo doenças humanas.

CONSULTORIA Roberto Debski, médico e especialista em homeopatia e acupuntura pela Associação Médica Brasileira **FOTO** iStock.com/Getty Images

Muito além do **sabor**

As melhores opções para o prato de quem deseja afastar as doenças emocionais

Texto **EDGARD VICENTINI/COLABORADOR**
Design **ANA MASSA/COLABORADORA**

ALGUNS ALIMENTOS SÃO CAPAZES DE PROTEGER O ORGANISMO DE DIVERSAS PATOLOGIAS, INCLUSIVE, DA DEPRESSÃO. Isso acontece porque alguns nutrientes agem no sistema nervoso, ajudando os neurônios com a produção de neurotransmissores, substâncias químicas que podem proporcionar maior sensação de bem-estar e prazer. Prepare-se para conferir quais são os melhores aliados do cérebro e invista nestas opções!

HORTALIÇAS

Alface: ingrediente indispensável no preparo de diversas receitas, contém lactucina e lactupicrina, substâncias que acalmam e aliviam a insônia e a irritação.

Couve: rica em vitamina C e um ácido fólico, tem também propriedades que aliviam o estresse, a tristeza e o desânimo, além de evitar diversas doenças do coração.

Escarola: além de combater a ansiedade, essa verdura é rica em fibras. A raiz da escarola tem uma substância chamada inulina, de efeito probiótico, que estimula a produção de bactérias benéficas que vivem no trato intestinal.

Espinafre: é fonte de potássio, ácido fólico, magnésio, fosfato e vitaminas A, C e do complexo B, sendo eficaz no combate à depressão e garantindo o bom funcionamento do sistema nervoso.

Rúcula: ela tem grande quantidade de vitaminas A e C, potássio, enxofre e ferro. Exerce uma função especial sobre o funcionamento dos intestinos, atuando como anti-inflamatório natural.

FRUTAS E LEGUMES

Abacate: seus nutrientes controlam os níveis de cortisol, um hormônio ligado à irritação e ao nervosismo. A fruta ainda é riquíssima em gorduras monoinsaturadas, como o ácido oleico, substância que mantém as taxas do bom colesterol (HDL) em dia.

Abóbora: esse alimento é um dos responsáveis pelo bom humor, pois conta com altas doses de vitamina B6 e ferro, necessários para transformar o açúcar no sangue em glicose, o combustível do cérebro.

Banana: é rica em carboidratos, potássio, ferro, fibras, vitaminas B6 e C. Ela também garante um sono tranquilo, diminui a ansiedade e é capaz de garantir energia e disposição.

Feijão: além de ser a combinação ideal para o arroz, esse ingrediente é rico em proteínas, ferro, cálcio, vitaminas do complexo B, carboidratos e fibras. O legume também ajuda a reduzir os sintomas da depressão.

Laranja: fonte de vitamina C, flavonoides e cálcio, ela beneficia o funcionamento correto do sistema nervoso. Suas folhas têm propriedades calmantes, por isso a laranja é indicada para pessoas que sofrem de insônia.

Limão: assim como a laranja, o limão possui vitamina C, que ajuda a diminuir a secreção de cortisol. A fruta ainda possui geraniol, uma substância capaz de inibir a multiplicação das células cancerosas.

Melancia: a fruta possui triptofano - aminoácido que ajuda na produção de serotonina e promove sensação de bem-estar. O ideal é consumir de 3 a 5 porções de frutas que possuem essa substância.

Tomate: presença garantida no prato de muitos brasileiros, ele contém diversos sais minerais como ferro, fósforo e manganês, além de vitaminas A, C e do complexo B, que agem como antidepressivos.

CARNES, FONTES DE PROTEÍNAS, GRÃOS E SEMENTES

Salmão: embora ainda seja pouco frequente no cardápio dos brasileiros, esse peixe contém ômega-3, zinco e selênio, que agem no cérebro diminuindo o cansaço e a ansiedade.

Ovos: eles podem ser preparados de diversas maneiras e são ricos em vitaminas do complexo B (tiamina e niacina), ácido fólico e acetilcolina, responsáveis pelo bom humor. A falta desses nutrientes pode causar ansiedade, apatia e perda de memória.

Chia: é fonte de ômega-3, além de proteínas de alto valor biológico, fibras e antioxidantes, dando ao alimento a capacidade de combater os radicais livres. Além disso, tem ação anti-inflamatória e grande poder de absorção de glicose. Outra grande propriedade da chia para a saúde é o combate à depressão e ao mau humor, afastando também a ansiedade.

Sementes de girassol: os pequenos grãos contêm vitaminas do complexo B, como a B1, que participa da fabricação de vários neurotransmissores, substâncias que levam os sinais de um neurônio a outro daí a influência sobre o humor. "Ricas em ácidos graxos mono e poli-insaturados, possuem ainda fibras, minerais como o potássio, magnésio, ferro e fósforo, além de cálcio, sódio em baixas quantidades e vitaminas, entre elas, betacaroteno e vitaminas B2 e B3", acrescenta a nutricionista Greice Caroline Baggio.

Outros aliados

- Jabuticaba
- Erva-doce
- Maçã
- Maracujá
- Acerola
- Grão-de-bico
- Mel
- Arroz integral
- Batata-doce
- Aveia
- Carne vermelha
- Camomila
- Leite



Nutrientes essenciais

Um estudo da University College London (Inglaterra) analisou os hábitos alimentares e os sintomas depressivos de 2.486 pessoas. Quem consumia alimentos naturais tinha menos sintomas do transtorno, enquanto aqueles que ingeriam alta quantidade de alimentos processados e gordurosos estavam mais propensos a desenvolver depressão. Para os pesquisadores, a explicação é que vegetais e peixes são ricos em nutrientes protetores dos neurônios.

CONSULTORIA Greice Caroline Baggio, Maria Fernanda Elias, nutricionistas **FOTOS** Shutterstock Images

prof.com.partilhando

Afaste a tristeza

Confira terapias para auxiliar no combate à depressão

Texto **MICHELE CUSTÓDIO/COLABORADORA**
Design **DIEGO DIAS**

ALGUMAS TÉCNICAS DE ORIGEM ORIENTAL, que tonificam tanto a parte física quanto a emocional, são fáceis de fazer e, algumas delas, podem ser praticadas no aconchego do seu lar. Os benefícios são muito semelhantes em todos os métodos, como a diminuição da tensão, a melhora da circulação e o alívio das dores. Veja quais são elas e bom proveito!

ACUPUNTURA

Essa técnica promove bem-estar, relaxamento e é capaz de equilibrar o funcionamento do corpo. Durante as sessões, o organismo recebe estímulos para a liberação dos hormônios endorfina e serotonina, responsáveis pela sensação de prazer e felicidade. As agulhas empregadas na terapia são finas e sem ponta, podendo causar, no máximo, uma pequena pressão no lugar onde foram aplicadas. Pode ser usada também para aliviar dores crônicas como as reumáticas, cefaleias e incômodos nas costas. Mas, é sempre bom ressaltar que esse método é usado como complementar ao tratamento com medicamentos, ok?

YOGA

Se você procura uma técnica simples, que não exija muitos equipamentos ou horas do dia, o yoga pode ser uma opção! O método consiste em um conjunto de diferentes posições que visam equilibrar a mente e o corpo. Ela combina respiração, meditação e posturas corporais. Além disso, a prática é livre para todos os públicos: crianças, idosos e, principalmente, gestantes! O exercício é particularmente benéfico para as futuras mamães, pois ajuda a fortalecer os músculos da pélvis - muito usados durante o parto. E os benefícios não param por aí! O yoga tem uma lista enorme de pontos positivos: melhora a flexibilidade; tonifica o corpo e, consequentemente, emagrece; diminui a produção do hormônio cortisol, responsável pela sensação de estresse e ansiedade; reduz os sintomas da TPM, pois melhora a circulação; alivia a enxaqueca; melhora a respiração; ajuda no autocontrole e, até mesmo, favorece na hora do sexo, já que beneficia a circulação e a elasticidade.

AYURVEDA

Essa ciência é de origem indiana e pretende ajudar o paciente a construir uma rotina saudável, abdicando de alimentos e atitudes nocivas. Diferente das outras técnicas alternativas, em vez de tentar amenizar os sintomas, a ayurveda busca tratar a causa do problema.

Para os quadros de depressão, além das mudanças de hábito, é realizada uma massagem por meio de deslizamentos e alongamentos produzidos com as mãos, os cotovelos e os pés. Também fazem o uso de óleos naturais e essências que facilitam esse processo. A prática estimula os músculos, a circulação e também libera as toxinas presentes no corpo. Dentre seus principais benefícios estão: alinhar a postura, aliviar a tensão muscular e melhorar o sistema imunológico. Além disso, também favorece a flexibilidade e a mobilidade das articulações.

Outra vantagem é que, além das melhorias físicas, existem também as mentais! A ayurveda propicia o aumento da autoestima e da autoconfiança, proporcionando melhoras significativas em quadros de depressão e de estresse. A técnica relaxante não possui contraindicações e pode ser realizada por idosos, crianças, gestantes e pessoas com diferentes patologias.

MEDITAÇÃO

A técnica é capaz de proporcionar bem-estar e equilíbrio interno, melhorando o estado físico e mental. Também faz a manutenção do sistema nervoso, cardiovascular, digestivo e respiratório. "A técnica afeta positivamente a saúde física e mental de diversas formas, ajudando a combater algumas doenças e trazendo equilíbrio e tranquilidade", reforça a instrutora da Organização Internacional Arte de Viver, Olga Gonzales.



"Todos somos únicos e a ayurveda cuida da promoção da saúde, atuando em cada indivíduo com suas características especiais. Existem alimentos, terapias e bons hábitos diários que promovem o bem-estar e uma vida saudável", Olga Gonzales, instrutora da Organização Internacional Arte de Viver

CONSULTORIA Olga Gonzales, instrutora da Organização Internacional Arte de Viver **FOTOS** GettyPremium.com



Vença a depressão!

Hábitos saudáveis que irão ajudar a afastar a tristeza profunda

Texto **MICHELE CUSTÓDIO/COLABORADORA** | Design **ANA MASSA/COLABORADORA**

TRATA-SE DE UMA DOENÇA QUE APRESENTA SEUS INDÍCIOS LENTAMENTE, MAS DE MANEIRA CARACTERÍSTICA. "Os sintomas mais comuns da depressão são tristeza profunda, falta de vitalidade, alterações no apetite e na alimentação, ganho ou perda de peso, mudanças no sono, na libido e no humor, e queda da imunidade", lista o médico e especialista em acupuntura e homeopatia Roberto Debski. A mudança de estilo de vida é a melhor solução para prevenir e tratar a depressão. Quer conhecer algumas dicas que vão auxiliar nessa tarefa? Vamos lá!

MEXA-SE!

Além de trazer benefícios para o corpo, os exercícios físicos também ajudam na saúde mental! Eles colaboram com a redução da ansiedade, a melhora da autoestima e a diminuição da taxa de estresse. Também aumentam a produção da serotonina, hormônio responsável pela sensação de prazer e bem-estar.

COMA BEM

Alimentos saudáveis e naturais protegem o organismo de toxinas nocivas e prejudiciais. Além disso, alguns deles possuem propriedades calmantes, como é o caso do maracujá e da alface, ou seja, são ingredientes que pode ajudar nas horas de ansiedade e de insônia.

SONO EM DIA

O corpo precisa de, aproximadamente, oito horas de descanso diário, sendo que esse número pode variar de acordo com a idade do indivíduo. Não dormir o tempo necessário contribui para a irritação, o cansaço e o mau humor.

ABRA-SE PARA O MUNDO

É importante se expressar e mostrar aos outros como se sente. Alimentar sentimentos ruins e guardar mágoas, além de só prolongar os conflitos, também pode gerar situações de estresse.

ACEITE-SE!

Preocupações excessivas com a aparência causam ansiedade e nervosismo. Portanto, faça as pazes com você mesmo e deixe a autoestima lá em cima!

CONSULTORIA Roberto Debski, médico e especialista em acupuntura e homeopatia **FOTO** Shutterstock Images

DEPRESSÃO E OUTRAS DOENÇAS EMOCIONAIS

Ano 1, nº 1

Editor-chefe Tais Castilho **Editora** Jaqueline Lopes **Redação** Larissa Tomazini e Paula Santana **Design** Zu Fernandes (Editora-chefe), Diego Dias e Rodrigo da Graça **Estagiários** André Dal Corsi, Edgard Vicentini, Iuri Santos, Michele Custódio, Rebecca Crepaldi (redação), Ana Massa (design) **Tratamento de imagem** Ana Massa/Colaboradora, Diego Dias e Rodrigo da Graça **Grupo Editorial** Raquel Luciano (Editora-chefe), Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattiazzo Neto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Mahnis (Circulação) **Impressão** GRAFILAR Gráfica **Distribuição** Total Express Publicações

alto astral editora

© EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ANER

PRESIDENTE João Carlos de Almeida **DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito **DIRETOR COMERCIAL** Silvino Brasolotto Junior **DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski **EDITORIAL Gerente** Mara De Santi **PUBLICIDADE Gerente** Samantha Pestana **E-mail** publicidade@astral.com.br **MARKETING Gerente** Flaviana Castro **E-mail** marketing@astral.com.br **SERVIÇOS GRÁFICOS Gerente** José Antonio Rodrigues **ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO Gerente** Jason Pereira **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Rua Tenerife, Nº 31, Conj. 21 e 22, Bloco A, CEP 04548-904, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900 **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h **E-mail** atendimento@astral.com.br **Caixa Postal** 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **LOJA** www.loja.editoraastral.com.br **E-mail** lojaonline@astral.com.br **ANUNCIE E-mail** publicidade@astral.com.br **Fone** (11) 3048-2900

Ajuda essencial

O auxílio de quem mais se ama é vital para vencer o problema!

Texto **EDGARD VICENTINI/COLABORADOR** | Design **ANA MASSA/COLABORADORA**



QUANDO É DIAGNOSTICADA ALGUMA DOENÇA EMOCIONAL, todo o apoio que a pessoa recebe é essencial para reverter o quadro. É por esse motivo que a família e os amigos próximos têm papel importante na vida do paciente, uma vez que são eles, aliados aos profissionais (como psicólogos e psiquiatras), os responsáveis por incentivar e auxiliar na recuperação. A seguir, confira quais dicas importantes ajudarão a entender como os parentes, os amigos e os psicólogos podem ajudar no tratamento da pessoa com depressão ou ansiedade.

1 NÃO É FRESCURA

Antes de tudo, é importante ter consciência de que a depressão e a ansiedade não são "bobeiras", tampouco "frescuras". Elas são doenças sérias e podem acarretar em consequências graves quando não tratadas. Por isso, não minimize o sofrimento do paciente, uma vez que sua situação exige cuidados individuais.

2 OBSERVE SEMPRE

Familiares e amigos podem identificar que uma pessoa de seu convívio está entrando em depressão ficando atento aos sinais, pois o paciente começará a apresentar alterações do seu comportamento, incluindo um ou outro dos sintomas clássicos, como condutas antissociais e desânimo constante. "Ao perceber este tipo de mudança, é preciso tomar cuidado para não desvalorizar os sinais que estão sendo manifestados e os sintomas relatados", frisa a psicóloga Regiane Machado.

3 TRATAMENTO

Uma atitude é essencial: mantê-lo mesmo quando os sintomas diminuem. Caso isso não seja feito, é bem provável que a doença volte, uma vez que o organismo não está completamente curado. E esse apoio para que o tratamento continue é uma das funções da família e dos amigos. "Com seus efeitos, a medicação poderá ser reduzida, mas sempre com a orientação do psiquiatra. É importante não interromper os remédios por conta própria, mesmo que isso seja comum (quando o paciente começa a se sentir bem e acha que não precisa de mais nada). Isso pode ocasionar recaídas indesejáveis", explica a psicóloga Márcia Fraga.

4 MOTIVOS DE ALEGRIA

Seu amigo está deprimido? Sua prima apresenta sinais de ansiedade? Então, além de procurar ajuda médica para tratar esses problemas, que tal buscar motivos para alegrar e suavizar o dia a dia deles? Vale convidar para um passeio em algum parque, chamar para jantar em um restaurante que o paciente goste, assistir a um filme no cinema ou mesmo em casa, entre tantas outras atividades prazerosas e que ajudam a afastar os sintomas de ambas as doenças.

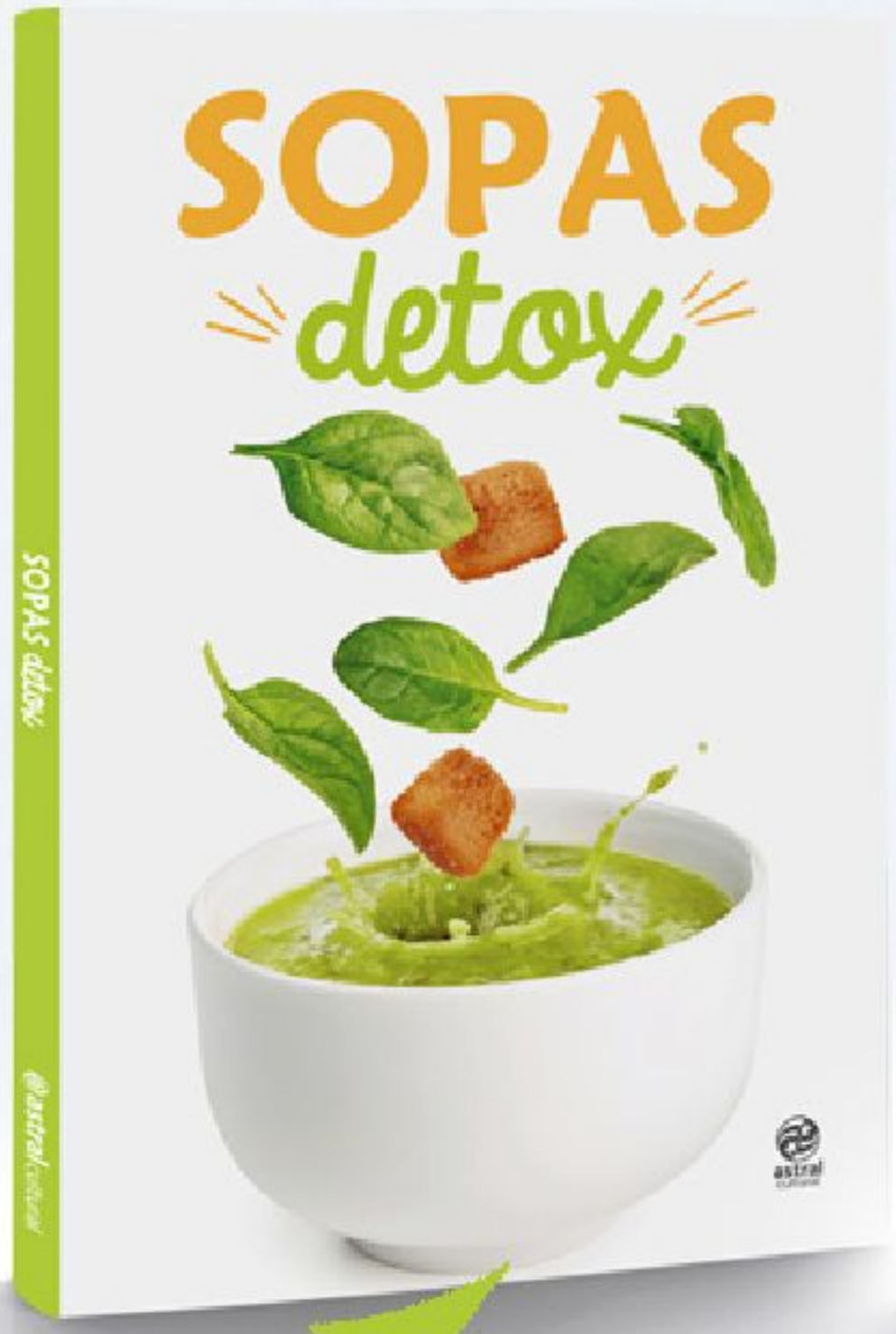
5 GRUPOS DE APOIO

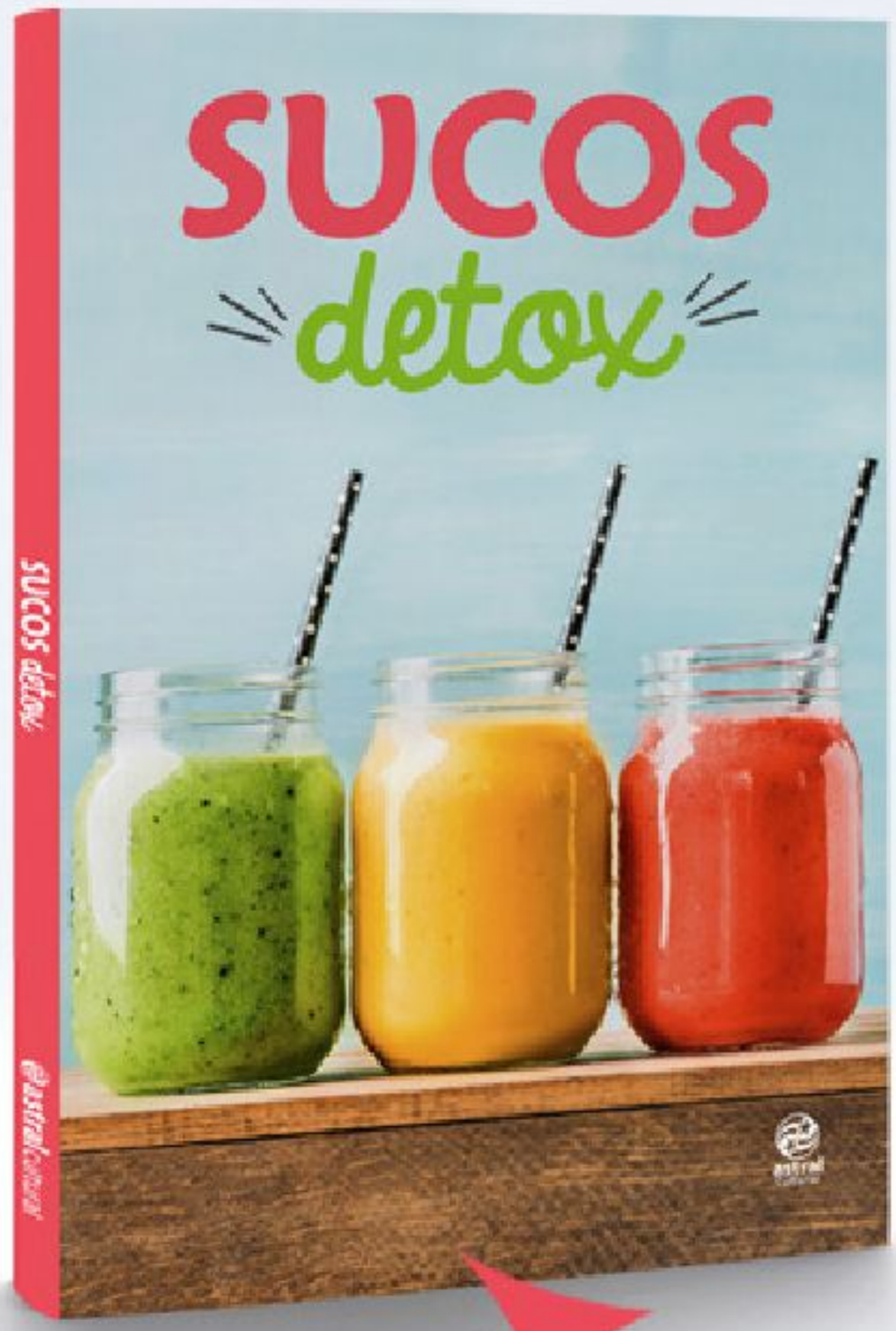
Muitas vezes, uma das queixas do paciente é que os amigos ou parentes não entendem pelo que ele está passando. Por isso, uma boa ideia é encontrar um grupo de apoio, que vai oferecer aquilo que a pessoa busca: compreensão. Isso acontece porque nesses grupos estão pessoas com o mesmo problema ou que estejam passando por situações semelhantes. Portanto, incentive que o paciente frequente lugares do tipo, além de estimular a presença em terapias com o psicólogo, por exemplo.

CONSULTORIA Márcia Fraga e Regiane Machado, psicólogas **FOTOS** iStock.com/Getty Images



RECEITAS DELICIOSAS QUE
VÃO TE AUXILIAR A FAZER
ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS





CLIQUE NO EXEMPLAR
E GARANTA O SEU

astral
cultural