DEPRESSÃO

VIVENDO COM QUALIDADE

DEPRESSÃO NÃO É FRESCURA

EDICASE publicações

prof.com.partilhando

E TEM TRATAMENTO!

CONHEÇA 7 TIPOS DE DEPRESSÃO

TEM IDADE?
TEM RELIGIÃO?
TEM CLASSE SOCIAL?
TEM CURA?

17 DICAS PARA LIDAR COM A DEPRESSÃO



EDICASE
Gestão de Negócios



Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais Impressos
Vanusa Batista e Wellington Oliveira

Gestão de Canais Digitais
Clausilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas e Vanessa Pereira

Distribuição Nacional em Bancas, Livrarias, Supermercados e Varejo

DINAP
uma empresa Abril

EDICASE
publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.
Vanusa Batista

Direção de Arte
Tami Oliveira | be.net/tamioliveira

Design
Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava
Felipe Pradi | be.net/felipepradi
Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Vivendo com Qualidade ed.34
7.908.182.011.476

Chefe de Redação
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Redação
Laleska Diniz e Marina Gomieiro

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@caseeditorial.com.br

Edições Anteriores
loja.caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado
(11) 3772-4303 - ramal 209
vanusa@edicase.com.br

SIGA A GENTE NAS REDES SOCIAIS!

/edicasepublicacoes
/edicasepublicacoes
/edicasepublicacoes
/edicasepublic

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.caseeditorial.com.br

IMAGENS ILUSTRATIVAS
Créditos:
Adobe Stock / Shutterstock

PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia autorização da editora

PRESTIGIE O JORNALEIRO
compre sua revista na banca



Editora Filiada
ANER

Membro Colaborador
TWO SIDES





Índice

O que é depressão? 4
As diferenças entre tristeza e depressão 5
Tipos de depressão 6
Psicoterapia para depressão 16
Alimentos que ajudam a combater a depressão .. 18
Dicas para enfrentar o estresse e a depressão ..24
Dicas para lidar com a depressão.....25
9 tipos de terapias alternativas 31
Aromaterapia como tratamento complementar para a depressão.....33

IMPORTANTE: as informações contidas nesta publicação não deverão, de forma alguma, ser utilizadas como substituto para o diagnóstico ou tratamento de qualquer doença. Consulte sempre um profissional devidamente credenciado no conselho regional.

O que é Depressão



Dizer o que é depressão é difícil. É mais fácil dizer o que ela não é: depressão não é loucura, não é falta de força de vontade, não é um problema de caráter, não é preguiça, não é manipulação das outras pessoas e não é frescura. Depressão é uma doença e pode atingir qualquer pessoa.

Não se deve confundir depressão com estados normais de tristeza. Se você está abalado pela perda de um ente querido, por exemplo, seu estado de humor não tem nada de errado, pois existe uma causa conhecida e a tristeza passará com o tempo.

Já a depressão, é uma doença como outra qualquer e exige tratamento adequado. Muitas pessoas têm dificuldade em admitir que se trata de uma doença, pois ela acontece no cérebro e no sistema nervoso. Quando estamos com problemas no coração, por exemplo, dizemos que "meu coração está doente". Contudo, quando temos depressão dizemos "EU estou deprimido", no lugar de dizer "meu cérebro está doente" e procurar ajuda, como faríamos com qualquer doença. Não basta tratar apenas o deprimido, é preciso "tratar" também as pessoas que lidam com a pessoa doente. Elas precisam compreender que o paciente não está deprimido por que quer e que não basta querer para sair dessa. Ele está doente e não vai melhorar se não procurar ajuda profissional, tomar os remédios receitados e fazer, se necessário, uma terapia auxiliar com um psicólogo.

As diferenças entre TRISTEZA e DEPRESSÃO

A doença do século, muitas vezes, é confundida com um sentimento de tristeza. Entender as diferenças é fundamental para o diagnóstico precoce.

É SÓ TRISTEZA?

A tristeza é um sentimento momentâneo, considerado saudável e até importante pelos médicos. Ajuda na elaboração das perdas ou sofrimentos ocasionais. As pessoas que sofrem com ocorrência de perdas do emprego ou de entes queridos, atravessam uma fase de sofrimento e angústia, que pode se prolongar por um determinado período de tempo (cerca de 2 meses), mas esse quadro vai se atenuando e aos poucos a vida vai retomando o ritmo normal.

Agora, se a tristeza não passa e começam a surgir sentimentos de apatia, indiferença, desesperança, falta de perspectivas ou prazer pela vida, saiba que esses são alguns sintomas da depressão. Os sintomas podem aparecer ou desaparecer de maneira sutil e quase imperceptível, mas é importante saber que eles podem voltar. A depressão é doença séria e assim deve ser tratada.



OS RISCOS DA DEPRESSÃO

Em primeiro lugar, depressão não é um estado de tristeza profunda nem desânimo, preguiça, estresse ou mau humor. A depressão, enquanto evento psiquiátrico, é algo bastante diferente: é uma doença que exige tratamento.

Tipos de depressão

A depressão tem sintomas característicos, mas pode ocorrer de diferentes maneiras. Por isso, é dividida em alguns tipos específicos. São eles:

- Depressão clássica
- Distimia
- Depressão sazonal
- Depressão psicótica
- Depressão pós-parto
- Depressão infantil
- Depressão na adolescência

DEPRESSÃO CLÁSSICA

prof.com.partilhando

Um indivíduo em depressão clássica sente um profundo e constante sentimento de desesperança e desespero.

Sintomas

A depressão clássica é manifestada por uma combinação de sintomas que interferem na habilidade de trabalhar, estudar, dormir, comer e realizar atividades antes prazerosas.

Diagnóstico

Se você está deprimido ou tem sintomas que duram mais de duas semanas, procure um psicólogo ou um psiquiatra. O médico lhe fará passar por uma avaliação, prestando bastante atenção no histórico familiar e psiquiátrico. Não há exames específicos para detectar a depressão, mas um exame de sangue, por exemplo, pode apontar doenças, como o hipotireoidismo, com sintomas parecidos com a depressão.

Tratamento

A depressão clássica é uma doença séria, mas tratável. O médico, muito provavelmente, irá lhe prescrever um remédio antidepressivo e acompanhamento psicológico.

DISTIMIA

A distimia, também chamada de depressão crônica, é a forma menos intensa de depressão, mas os sintomas duram por um longo período. As pessoas que sofrem de distimia podem viver normalmente, mas parecem estar sempre infelizes. É comum quem tem distimia também enfrentar a depressão clássica por um período, isso é chamado de depressão dupla.

Sintomas

- Tristeza e pessimismo persistentes;
- Sentimento de culpa, desesperança ou que nada vale a pena;
- Perda de interesse ou prazer por atividades que antes prazerosas;
- Dificuldade de concentração e memória fraca ;
- Ganho ou perda de peso;
- Fadiga e baixa energia;
- Ansiedade, agitação e irritação;
- Pensamentos suicidas;
- Movimentos e fala com lentidão;
- Dor de cabeça, de estômago e problemas digestivos.

Diagnóstico

Se você está deprimido e apresenta sintomas por mais de duas semanas, visite um profissional da área da saúde mental. Assim como em outros tipos de depressão, não existem exames físicos capazes de detectar a distimia. Só um médico poderá detectá-la.

Tratamento

A distimia é uma doença séria, mas tratável. Algumas pessoas vão reagir bem só com a terapia, outras irão precisar de medicação.

DEPRESSÃO SAZONAL

É aquela depressão que aparece todo ano, sempre na mesma época. É comum ocorrer no inverno. É também frequente em pessoas que vivem em regiões de altas altitudes, onde as variações climáticas são maiores. Além disso, a luminosidade também pode ter um papel importante nesse tipo de depressão.

Sintomas

- Mudanças nos hábitos: dormir por mais horas a cada dia no inverno e, mesmo assim, se sentir cansado e ter dificuldades para acordar de manhã;
- Mudanças nos hábitos alimentares: aumento de apetite e fome de carboidratos, resultando em rápido aumento de peso;
- Mudanças na energia e motivação: dificuldade de concentração e execução de tarefas, fadiga, isolamento social e diminuição do impulso sexual;
- Mudanças no humor: irritabilidade ou apatia, baixa autoestima, tristeza e, em casos extremos, ideias suicidas;
- Mudanças na saúde: maior intensidade da tensão pré-menstrual.

Diagnóstico

O médico verificará as queixas, descartará qualquer outro motivo do cansaço e outros sintomas. Em seguida, iniciará o tratamento adequado.

Tratamento

Como a luminosidade tem um papel importante nesse tipo de depressão, o médico pode receitar mais luzes para casa ou para o escritório, além do tratamento com medicamentos.

DEPRESSÃO PSICÓTICA

Depressão psicótica é definida pela ocorrência de delírios ou alucinações durante um episódio de depressão maior. Os sintomas psicóticos ocorrem em cerca de 15% de todos os pacientes com depressão.

Sintomas

Além dos sintomas comuns da depressão, a depressão psicótica também inclui algumas características da psicose, como alucinação e ilusões (pensamentos irracionais e medos). Os sintomas mais comuns são: ansiedade, agitação, hipocondria, insônia, imobilidade física, constipação e dificuldade intelectual.

Diagnóstico

O diagnóstico de depressão psicótica é feito com base na entrevista clínica. O reconhecimento pode ser facilitado por um ambiente tranquilo, seguro e livre, que permita a colocação de questões relacionadas com o humor.

Tratamento

A estratégia indicada pelo médico para tratamento da doença pode ser a combinação entre medicamentos e tratamento psicossocial.



DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Ocorre entre 2 semanas a 12 meses após o parto, com risco maior em mulheres com antecedentes de depressão. Considera-se que o parto e as mudanças nos hormônios e na vida, sejam potentes fatores de estresse, desencadeando depressão em mulheres que já possuem tendência para a doença.

Sintomas

Não há como saber se uma mulher terá ou não depressão pós-parto. Algumas merecem maior atenção, como as que na gravidez anterior apresentaram a doença, que não desejavam a gravidez ou passaram por momentos difíceis durante a gestação e podem colocar a culpa nos bebês. Entretanto, alguns sintomas podem ser observados, como tristeza e desespero constantes, perda de interesse e prazer em atividades diárias, alterações gastrointestinais, intestino preso ou solto, boca ressecada, dores de cabeça, insônia, alterações de apetite e perda de interesse por sexo.

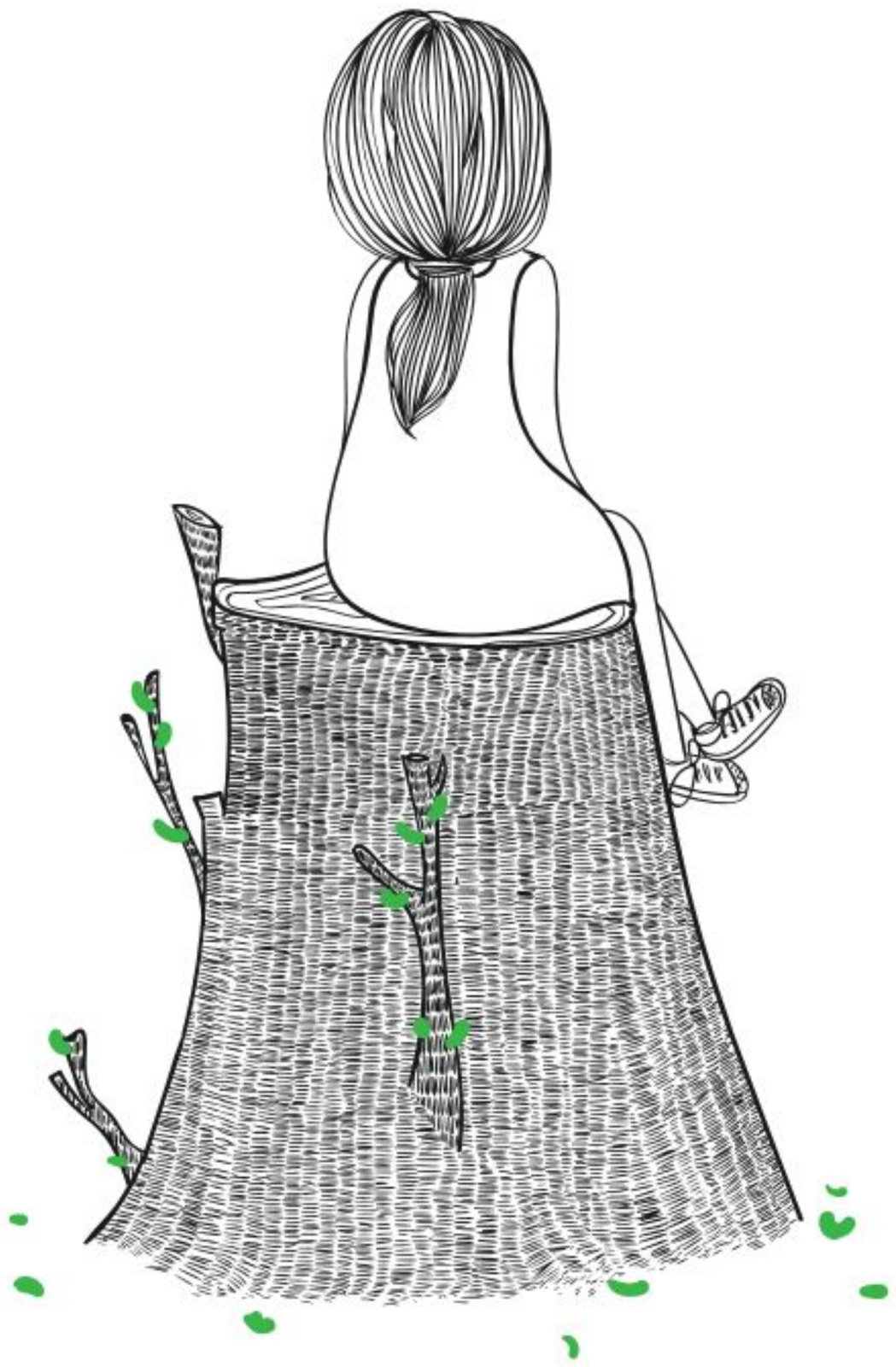
Diagnóstico

O diagnóstico da depressão pós-parto é basicamente clínico, feito com observação nos sintomas e situações específicas. Durante avaliação clínica individual, conforme cada caso, o médico psiquiatra pode diagnosticar a depressão pós-parto.

Tratamento

A depressão pós-parto pode ser superada. O tipo de tratamento depende do quanto severa é a doença. Pode ser tratada com medicação e psicoterapia. Mulheres com depressão pós-parto, geralmente, são aconselhadas a entrar em grupo de suporte para conversar com outras mulheres que estão passando pela mesma experiência.

DEPRESSÃO INFANTIL



Depressão é o transtorno de humor que se caracteriza basicamente por tristeza e anedonia, associados a transtornos de sono, de alimentação e somáticos (como cefaleia, tonturas, taquicardia, sudorese, diminuição de libido etc.). Na criança, mais frequente que a tristeza é a irritabilidade, mau humor e a anedonia, que é a falta de prazer com as atividades habituais, como brincar, sair com os amigos, jogar videogame e ver TV.

Sintomas

A depressão infantil é caracterizada pela presença dos seguintes sinais e sintomas, os quais podem se apresentar de forma mascarada: baixo desempenho escolar, pouca capacidade para se divertir, sonolência ou insônia, mudança no padrão alimentar, fadiga excessiva, queixas físicas, irritabilidade, sentimentos de culpa, sentimentos de desvalia, sentimentos depressivos, ideação e atos suicidas, choro, afeto deprimido, hiperatividade ou hipoatividade.

Diagnóstico

Entre os critérios existentes para diagnosticar a depressão infantil, o mais utilizado é o que leva em consideração:

- Humor, conduta ou aparência depressiva;
- Pelo menos quatro ou cinco dos seguintes sintomas: retraimento social, problemas de sono, queixas ou fadiga, hipoatividade, baixa autoestima. Dupla patologia, ou seja, a depressão acompanhada de uma outra patologia, como a enurese noturna (fazer xixi na cama), fobia escolar, dificuldade no trabalho escolar, ideação mórbida ou ideação suicida;
- Duração dos sinais e sintomas acima de um mês.

Tratamento

A intervenção para a depressão infantil é ampla. O médico, o psicólogo, os pais e os professores estarão envolvidos nesse processo. Deve-se buscar todas as informações possíveis, pois ajudarão aos profissionais a realizar um tratamento mais eficiente. Conhecer as amizades, gostos, desejos, críticas e fantasias, é obrigação de todos os que intervêm pela criança. O tratamento da depressão deve estar baseado em dois pilares: o medicamentoso e a psicoterapia.



DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

Uma das condições para a depressão na adolescência decorre da incapacidade ou conflitos que envolvem a perda da autoconfiança e tentativas de libertação de padrões.

Sintomas

Em geral, a depressão pode alterar a maneira como os adolescentes veem a si mesmos, bem como as pessoas ao seu redor. Por causa da doença, costumam ver tudo de uma forma negativa, são incapazes de imaginar que um problema ou situação pode ser resolvido de forma positiva. Alguns ou todos estes sintomas podem estar presentes:

- Agitação, inquietação e irritabilidade;
- Alterações do apetite (perda ou aumento);
- Dificuldade de concentração;
- Dificuldade em tomar decisões;
- Episódios de perda de memória;
- Fadiga;
- Sentimentos de inutilidade, desespero, tristeza ou ódio por si mesmo;
- Perda de interesse ou prazer em atividades que antes eram divertidas;
- Pensamento ou fala sobre suicídio ou morte;
- Dificuldade para dormir, sono excessivo ou sonolência diurna.

Diagnóstico

A depressão na adolescência é, muitas vezes, difícil de diagnosticar, pois os jovens têm oscilações no humor, que podem alternar durante um período de horas ou dias. Prestadores de cuidados de saúde devem sempre questionar os adolescentes sobre os sintomas da depressão. Será realizado exame físico e exames de sangue para descartar causas médicas para os sintomas. A avaliação psiquiátrica também será feita para documentar o histórico de tristeza, irritabilidade e perda de interesse e prazer nas atividades normais. O médico irá procurar por sinais de outros distúrbios psiquiátricos, como ansiedade, mania ou esquizofrenia. Informações de familiares ou funcionários da escola, muitas vezes, podem ajudar a identificar a doença.

Tratamento

Muitos jovens deprimidos podem se beneficiar de um programa de tratamento adequado. O primeiro passo, evidentemente, é procurar um profissional capacitado para diagnóstico, aconselhamento, tratamento e ajuda. Juntamente com o adolescente, os familiares e o médico podem chegar a uma decisão sobre o tipo mais adequado de tratamento para o paciente. Para alguns, o aconselhamento pode ser a única terapia necessária. Muitas vezes, o tratamento medicamentoso é indispensável mas, mesmo com ele, o aconselhamento que envolve o adolescente e sua família é bastante benéfico.

PSICOTERAPIA PARA DEPRESSÃO

prof.com.partilhando

A psicoterapia, mediada por um profissional especializado, visa alcançar mudanças de modo a aumentar o bem-estar e equilíbrio psicológico. O objetivo é favorecer a capacidade da pessoa para gerir com autonomia e eficiência as dificuldades e os desafios da vida.

"Existem muitas formas de psicoterapia, assim como existem muitas linhas na psicologia. A eficácia de cada uma delas varia conforme a necessidade do paciente", explica o psicólogo César Barello. Veja abaixo as psicoterapias consideradas mais eficazes no tratamento da depressão segundo a Associação Americana de Psiquiatria (APA).

Terapia de grupo

Encontros semanais de pessoas com o mesmo tipo de problema. O interessante desse formato de terapia é a possibilidade de compreender que existem outras pessoas na mesma situação e trocar experiências. Além de contar com as intervenções do psicólogo moderador do grupo.



Terapia cognitiva comportamental

Trabalha com o conceito de que os pensamentos possuem influência direta sobre as emoções e os transtornos mentais. Nela o terapeuta ajuda o paciente identificar as causas da depressão e fornece mecanismos e técnicas para que o paciente consiga controlar as crises e os sintomas sozinhos.

Psicoterapia breve

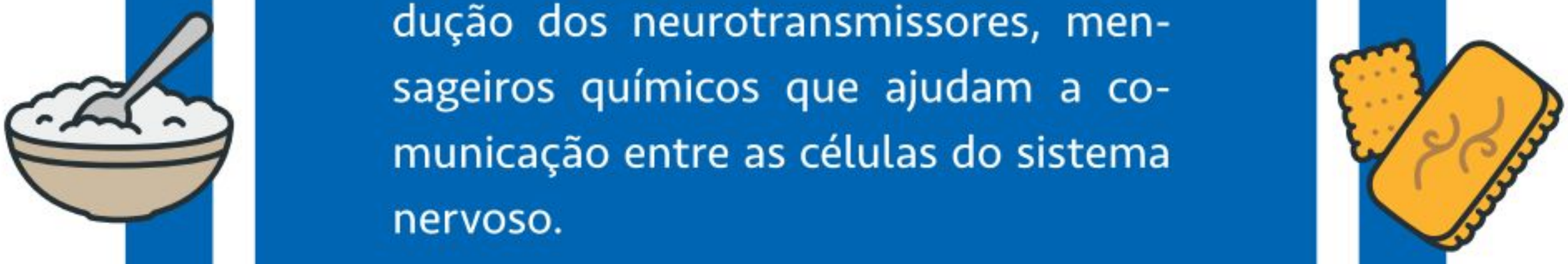
Nas terapias convencionais, o paciente leva para a análise sentimentos e pensamentos que ele quiser. Já a psicoterapia breve, tem foco predeterminado (divórcio, luto etc.) e não se desvia dele até o final. Ela costuma ser um pouco mais agressiva que outros modelos e o tempo de duração também é prefixado.

Alimentos que AJUDAM A COMBATER a depressão



Alguns alimentos fornecem nutrientes e substâncias que participam da produção dos neurotransmissores, mensageiros químicos que ajudam a comunicação entre as células do sistema nervoso.

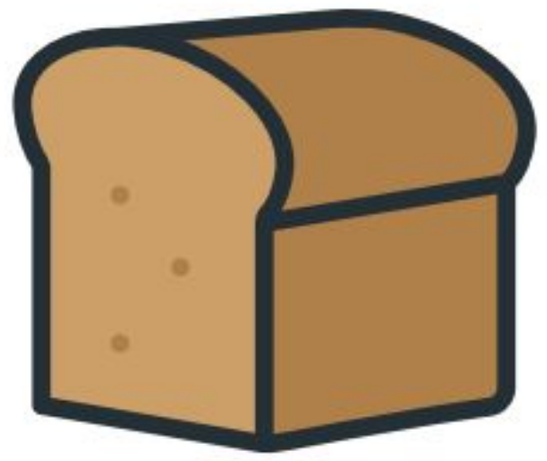
Veja a seguir alimentos que você pode incluir no dia a dia para ajudar a espantar a depressão.



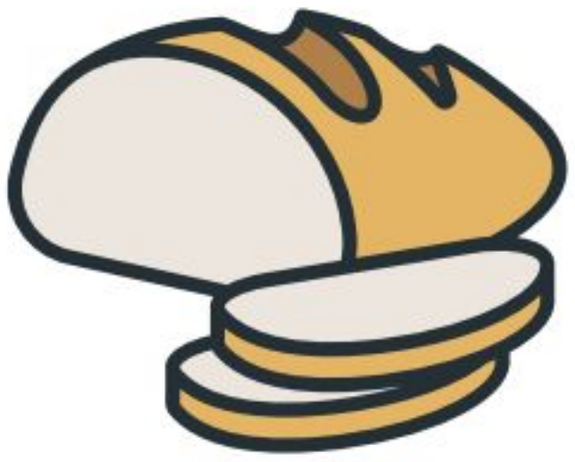


Triptofano e carboidratos para o bom humor

Dos vários neurotransmissores, a serotonina exerce grande influência no estado de humor. Ela é também conhecida como a substância "mágica" e "sedativa", que melhora o humor de um modo geral, principalmente em pessoas com depressão. Os níveis cerebrais de serotonina são dependentes da ingestão de alimentos fontes de triptofano (aminoácido precursor da serotonina) e de carboidratos.



A ingestão de carboidratos leva ao aumento dos níveis de insulina, que auxiliam na "limpeza" dos aminoácidos circulantes no sangue. Dessa limpeza, resta apenas o triptofano. O triptofano, uma vez no cérebro, aumenta a produção de serotonina, que é o neurotransmissor capaz de reduzir a sensação de dor, diminuir o apetite, relaxar e até induzir e melhorar o sono.



Uma alimentação pobre em carboidratos, por vários dias, pode levar a alterações de humor e depressão, assim como uma alimentação com excesso de proteínas. O caminho é o equilíbrio. Nem de menos, nem de mais.



Fontes de triptofano: carnes magras, peixes, leite e iogurte desnatados, queijos brancos e magros, nozes e leguminosas.

Fontes de carboidratos: pães, cereais integrais, biscoitos integrais, massas integrais, arroz integral e selvagem, frutas, legumes e chocolate amargo (com moderação).

Proteínas que dão alegria

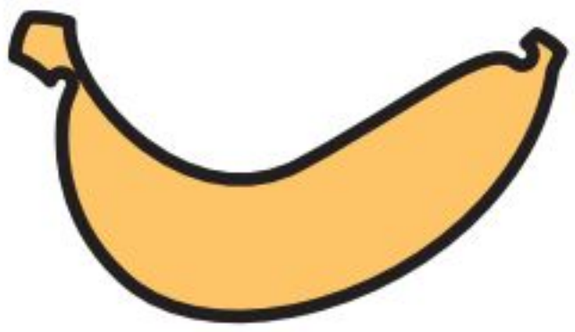
O processo de digestão das proteínas fornece os aminoácidos para o corpo formar as próprias proteínas. O aminoácido tirosina está relacionado com a produção de dopamina e adrenalina, ambos neurotransmissores que promovem o estado de alerta, o "pique" e a alegria.



Fontes de tirosina: peixes, carnes magras, aves sem pele, ovos, leguminosas, nozes e castanhas, leite e iogurte desnatados, queijos magros e tofu.

Folato antidepressivo

O folato, ou ácido fólico, é uma potente vitamina antidepressiva natural. Em baixa concentração no organismo, diminui os níveis cerebrais de serotonina.



Fontes de folato: espinafre, feijão branco, laranja, aspargo, couve-de-bruxelas, maçã e soja.

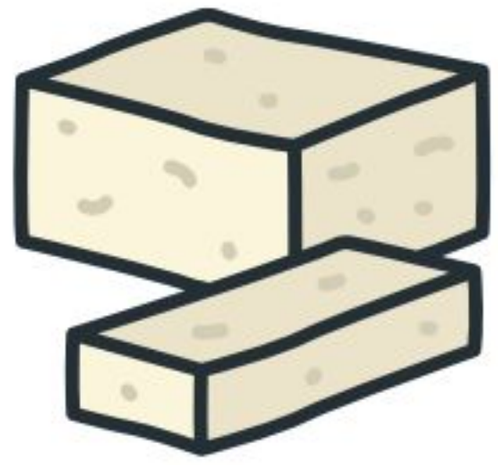
Vitamina B

Desempenha as funções de manter o metabolismo e a produção de energia adequados, além de proteger os neurônios e produzir os neurotransmissores norepinefrina e serotonina, que melhoram o humor.



Fontes de B6: frango, atum, banana, cereais integrais, levedo de cerveja, arroz integral, cará, alho e sementes de gergelim.

O cálcio nosso de cada dia



O cálcio deve fazer parte do cardápio diário de homens e mulheres, garantindo ossos e dentes saudáveis e o bom humor. Estudos mostram que esse importante mineral ajuda a controlar e reduzir a irritabilidade e o nervosismo durante a tensão pré-menstrual. Participa da transmissão de impulsos nervosos e contrações musculares. Regulariza a pressão arterial e os batimentos cardíacos.



Fontes de cálcio: leite e iogurte desnatados, queijos magros.

Magnésio: o grande colaborador do cálcio

Além de ser colaborador do cálcio, o magnésio está envolvido na regulação dos níveis de serotonina. Participa da produção de energia, contração muscular, manutenção da função cardíaca normal e transmissão dos impulsos nervosos.



Fontes de magnésio: tofu, soja, caju, tomate, salmão, espinafre, aveia e arroz integral.

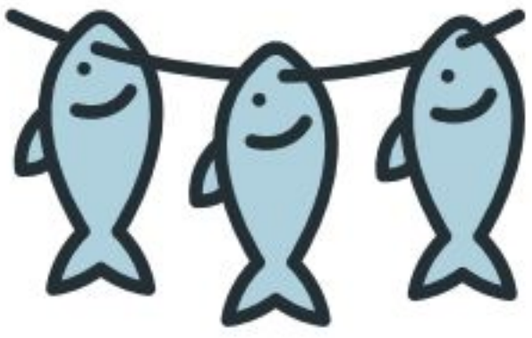
Selênio: um mineral excelente

Segundo pesquisadores, tudo indica que o selênio tem uma grande participação no estado de humor. Pessoas que tem carência de selênio são mais depressivas, irritadas e ansiosas.



Fontes de selênio: castanha-do-pará, nozes, amêndoas, atum, semente de girassol, trigo integral e peixes. Consumir duas castanhas-do-pará por dia, fornece 200 mg de selênio de forma segura.

Ômega-3: uma gordura do bem



Estudos clínicos mostram que o Ômega-3, que faz parte dos ácidos graxos, além de proteger o coração e as artérias, auxilia na redução do colesterol, ajuda a manter estável a pressão arterial, fortalece o sistema imunológico e contribui nos tratamentos da depressão.

Fontes de Ômega-3: salmão, atum, bacalhau, arenque, cavalinha, sardinha, truta, óleos de peixe e sementes de linhaça.

Pimenta: uma medida picante



Pesquisas científicas constataram que o uso da pimenta vermelha durante as refeições, proporciona ação no sistema nervoso simpático, com respectivo aumento da liberação de noradrenalina e adrenalina, ambos responsáveis pelo estado de alerta e melhora do ânimo em pessoas deprimidas.

Camomila: uma florzinha de longa data



Conhecida de nossas tataravós, a camomila sempre foi usada para acalmar crises de nervosismo. Tem efeitos relaxantes, ameniza a ansiedade e a depressão.

Um cafezinho bem brasileiro



Três a quatro xícaras de café, ao longo do dia, pode prevenir a depressão, auxiliar na memória e no estado de alerta. O café coado em filtro de papel é o mais indicado, uma vez que as substâncias existentes no grão, que podem aumentar o colesterol, ficam retidas no filtro.



prof.com.partilhando

Dicas para enfrentar o estresse e a depressão

As fontes de estresse são diferentes para cada um. Existem duas maneiras de lidar com um fator estressor: evitá-lo ou neutralizar seu impacto estressante. Identificar o que está estressando é o primeiro passo para verificar se é possível eliminá-lo. Por exemplo, fico impaciente na fila do caixa do supermercado, não por estar apressado, mas por não gostar de ir ao supermercado. Não posso fazer as compras via internet ou dar essa tarefa para alguém?

COMO É POSSÍVEL AMENIZAR O ESTRESSE?

- Encare as dificuldades e imprevistos como coisas que fazem parte da vida.
- Seja mais flexível com você e com os outros.
- Reconheça os seus limites e dificuldades, pois todos têm.
- Estabeleça prioridades, ninguém é capaz de dar conta de tudo sozinho.



Dicas para lidar com a depressão

Pesquisas mostram que um número significativo de pessoas sofrem de depressão, e as vítimas são cada vez mais jovens.

Sofrer de depressão é muito mais do que se sentir triste por causa de algum problema. É não encontrar mais prazer em nada, não conseguir tomar decisões, perder a esperança e se tornar descrente de tudo. “Não haverá um amanhã” é o pensamento de muitos depressivos, o que leva 15% deles cometerem suicídio.

Enquanto a ciência trabalha para identificar as causas deste terrível mal, pessoas com depressão podem fazer algo para fortalecer a própria resistência. Veja algumas dicas que podem ajudar:

1. Tenha pensamentos otimistas

- Quando alguma coisa sair do controle, não se ache incompetente. Pense que é apenas um caso individual, que não deve ser generalizado.
- Reconheça também que você não é o único responsável por tudo.
- Tente viver o presente sem cobranças, ainda que seja uma situação difícil, tudo passa. Você já percebeu como a natureza, alumas vezes, se apresenta chorosa, o céu com nuvens pesadas e escuras? Mas logo o sol volta a brilhar, o calor chega, as poças de lama secam e tudo está belo outra vez. Assim também é a vida.

2. Relaxe mais

- Trabalhe, mas programe o dia para ter alguns momentos de descontração. Tente ler algo positivo e edificante.
- Ouça músicas que lhe acalmem o coração e os pensamentos.
- Saia para um passeio sem compromisso de ir a lugar algum. Dê uma volta.
- Vá até a praça olhar as crianças brincarem.
- Deixe o sol lhe acariciar o rosto e o vento lhe desarrumar os cabelos.
- Vá para o jardim e plante uma flor. Ajeite os galhos dos
- arbustos.
- Vá ao teatro, praia ou campo. Saia com os amigos. Diversifique sempre para não cair na monotonia.
- Ajude uma instituição, contribuindo e sentindo-se útil e responsável.

3. Procure apoio social

- Quem sofre de depressão, tem a tendência de se fechar e achar que pode resolver tudo sozinho. Por isso, converse com alguém que você confie. Alguém que seja capaz de avaliar seus problemas e ajudar você a resolvê-los. Pode ser um amigo especial, um irmão de crença, um grupo de autoajuda.
- Tente sair mais. Por vezes, o depressivo acha difícil sair do quarto ou de casa. Entretanto, o esforço vale a pena.
- Procure um profissional especializado para falar, desabafar e te ajudar nos problemas.

4. Pratique exercícios

- Não é preciso se transformar num maratonista. Se você caminhar vigorosamente três dias por semana, durante 30 minutos, não apenas se sentirá mais saudável, como também perceberá que o bom humor será mais constante.

5. Atenha-se à rotina normal

- Pessoas em crise de depressão, geralmente, se sentem desestimuladas a cumprir tarefas simples, como lavar a louça, levar os filhos ao colégio e até mesmo fazer uma boa refeição. Nesses momentos, tentar cumprir tudo o que faz parte da rotina, aos poucos, ajuda no processo de tratamento da depressão.

6. Evite álcool e drogas

- Algumas pessoas com depressão acabam recorrendo ao álcool e às drogas com intenção de se livrar do problema. Esse é um dos piores erros que se pode cometer, já que, a longo prazo, essas substâncias afetarão a química cerebral.

7. Durma bem

- Dormir é outra dica que ajuda no tratamento da depressão. Mas atenção: não se entregue ao sono o dia inteiro. Combata o desânimo tentando dormir entre seis e oito horas por noite, utilize o dia para cumprir algumas tarefas.

8. Identifique problemas, mas não se debruce sobre eles

- Tente identificar as situações que têm contribuído para a sua depressão.
- Quando estiver se sentindo triste, fale sobre isso com um amigo íntimo. Falar é uma forma de libertar os sentimentos e receber alguma compreensão.
- Tome medidas para resolver os problemas. Peça ajuda se você precisar.

9. Alimente-se bem

- A depressão pode afetar o apetite. Assim, uma pessoa pode não sentir vontade de comer. É preciso estar atento para se alimentar bem. Mesmo se não sente fome, tente comer algo leve.
- A nutrição adequada pode influenciar o humor e dar energia. Portanto, vale a pena incluir mais frutas e vegetais na alimentação, assim como peixes, grãos integrais e proteínas.

10. Expresse-se

- Com a depressão, a criatividade e senso de humor podem parecer bloqueados. Ao exercer a imaginação, com pintura, desenho, rabiscos, costura ou dança, você não só obtém criatividade como também afasta algumas emoções negativas.
- Tenha tempo para brincar com um amigo ou um animal de estimação. Faça algo divertido.
- Encontre algo para rir, como um filme de comédia. O riso ajuda a melhorar o humor.



11. Conviva com seu animal de estimação

- O animal acaba com a solidão, sensação quase sempre seguida de melancolia, que pode surgir mesmo quando estamos rodeados de muitas pessoas.

12. Caminhe

- Como toda atividade aeróbica, a caminhada libera adrenalina e endorfina, substâncias responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Elas atuam no cérebro de forma semelhante às drogas antidepressivas.

13. O poder das flores

- As essências florais transmitem vibrações que reequilibram as emoções e ajudam a acabar com a melancolia. A combinação dos florais bom dia e embaúba é ótima para quem tem dificuldade para sair da cama, por exemplo. O floral de gerânio auxilia no tratamento da depressão e ansiedade. Gloxínia contribui para trabalhar a baixa autoestima
- Ter flores em casa também afasta a tristeza, pois proporcionam sensação de bem-estar e felicidade.

prof.com.partilhando

14. Coloque peixe no prato

- Estudos apontam que peixes e frutos do mar ajudam a prevenir a depressão. Isso por causa do Ômega-3, uma gordura saudável presente no salmão, truta, bacalhau, atum e sardinha.
- Os peixes, de um modo geral, são ricos em zinco e selênio, minerais que auxiliam no tratamento da depressão.

15. Respire

- Durante uma crise de ansiedade, por exemplo, a respiração tende a ficar mais rápida, a técnica de respiração "cachorrinho" ajuda a controlar o ritmo. Inspire e expire lentamente, várias vezes e sem pressa.

16. Elimine a tensão

- Tente relaxar o grupo muscular que você acredita estar mais tenso, como mandíbula, pescoço, ombros, braços etc.

17. Técnica da distração

- Quando estiver em uma crise de ansiedade ou estresse, tente experimente sair do local em que você está. Vá para um local mais aberto e tente puxar uma conversa que o distraia ou ouça uma música suave.



9 tipos de terapias alternativas

Podem aliviar o estresse, a irritação e até
auxiliar no tratamento da depressão

1. Acupuntura

A Acupuntura é uma terapia oriental chinesa que consiste no estímulo de pontos espalhados pelo corpo, chamados de “Pontos de Acupuntura” ou “Acupontos”. Essa técnica ajuda a combater enxaqueca, cólica e estresse.

2. Shiatsu

O Shiatsu é um método terapêutico milenar que visa restabelecer a saúde através do toque. A técnica consiste em pressionar, com as mãos e dedos, os pontos vitais do corpo, chamados de meridianos. O Shiatsu pode ter diversas aplicações que vão desde dificuldades de evacuação, controle da tensão pré-menstrual até mesmo no alivio do estresse e sintomas da depressão.

3. Musicoterapia

Muitas pesquisas comprovam que a música, além de alegrar e relaxar, também possui propriedades terapêuticas. Com isso surgiu a musicoterapia, que utiliza as propriedades do som com fins terapêuticos. A técnica pode ajudar na comunicação, melhorar seus relacionamentos e também ajuda a aliviar sintomas causados por doenças.

4. Yoga

Yoga é uma prática de meditação que associa o bem-estar mental ao condicionamento físico. O método traz benefícios como reajuste postural e melhora na qualidade do sono, combate a insônia e ameniza problemas circulatórios e de memória.

5. Watsu

O Watsu é uma terapia alternativa que faz um trabalho corporal dentro da água. Além da aplicação da técnica de pressão dos pontos vitais, ela conta com os benefícios terapêuticos da água aquecida. Dentre os benefícios da terapia está o relaxamento.

6. Reiki

O Reiki é uma palavra japonesa que significa Energia Vital Universal. O método Reiki consiste em canalizar essa energia através da imposição das mãos. Como funciona: o reikiano (pessoa capacitada para aplicar a técnica) faz uma mentalização de símbolos e mantras. Esse ritual libera uma energia que entra pela cabeça do reikiano, passa pelo chacra do coração e sai por suas mãos, entrando diretamente no chacra da pessoa em tratamento, no ponto em que ela está mais precisando.

7. Geoterapia

Segundo a medicina chinesa, certos alimentos e sentimento, como medo, ansiedade e tristeza, podem levar a um acúmulo de umidade em determinadas regiões do corpo, desequilibrando a energia vital e comprometendo a saúde. Para prevenir e tratar o problema, os terapeutas aplicam argila, que absorve a umidade acumulada, principalmente no abdômen, nas pernas e nas articulações.

8. Geobiologia

É uma técnica oriental que utiliza pedras e cristais coloridos para reequilibrar a energia corporal e prevenir/tratar problemas de saúde. As pedras são colocadas sobre os chakras (principais pontos de energia do corpo) comprometidos, fazendo com que recuperem a vibração e a frequência energética correta. As diferentes cores das pedras e dos cristais têm características próprias.

9. Acupressão

O método se vale dos mesmos pontos da acupuntura, mas dispensa as agulhas. Segundo pesquisadores japoneses, a técnica ajuda a combater o estresse, dores de cabeça, cólica menstrual e outros problemas.

Aromaterapia como tratamento complementar para a depressão

A aromaterapia é uma técnica que utiliza óleos essenciais naturais e suas propriedades terapêuticas para promover bem-estar e equilíbrio físico, emocional e mental. Óleos essenciais têm componentes que agem sobre o corpo e a mente, como os ésteres (que agem no sistema nervoso central) e os álcoois (que são revitalizantes). Além disso, os aromas são capazes de remeter a lembranças e sensações positivas através de estímulos olfativos que chegam ao sistema límbico - uma parte do cérebro ligada às emoções, comportamentos e memórias.

Pela capacidade de atuar conjuntamente sobre o corpo e as emoções, a aromaterapia tem sido utilizada como uma terapia complementar, podendo ser utilizada concomitantemente com outros tratamentos.

No caso depressão, a aromaterapia pode ser um valioso auxílio, promovendo emoções positivas, relaxamento e alívio dos sintomas, como tristeza, culpa, solidão, desamparo, incapacidade, desalento, falta de autoestima, apatia e problemas como insônia, perda de apetite e desejo sexual, cansaço físico e mental, falta de concentração e memória e dores no corpo.

Benefícios da aromaterapia

Os óleos essenciais podem ser usados de várias maneiras. É importante levar em conta as preferências da pessoa a ser tratada, além da intensidade e do tipo de depressão, de forma que a aplicação da aromaterapia seja prazerosa, agradável e segura.

Massagens

As massagens podem potencializar os efeitos dos óleos sobre as emoções e são indicadas para casos em que a depressão é acompanhada por dores no corpo e tensões.

Inalação

Produz efeitos rápidos sobre o estado emocional e pode ser indicada para casos que necessitem de uma ação segura e eficiente.

Banhos

Os banhos aromáticos podem ser revitalizantes ou relaxantes e produzem estímulos físicos e emocionais. São úteis para favorecer abertura emocional, principalmente para preparar pessoas que se sintam desconfortáveis ao serem tocadas para receberem massagens. Após algumas sessões de banhos aromáticos, as pessoas passam a se sentirem seguras para receber massagens

Compressas

Compressas servem para auxiliar em casos de desconforto físico e também produzem relaxamento.

ÓLEOS ESSENCIAIS

Alecrim

Estimulante e tônico. Para problemas de concentração e memória, cansaço e letargia. Para vertigens, paralisias e palpitações de origem psicossomática.

Bergamota

Para casos de depressão em que haja também ansiedade e sofrimento. Melhora o apetite, além de ser sedativo.

Camomila romana

Para depressão acompanhada de irritabilidade, impaciência, falta de apetite e tensão. Também é útil para traumas emocionais. É calmante e sedativo.

Hortelã-pimenta

Para depressão acompanhada de apatia, cansaço, sonolência excessiva e falta de memória. É estimulante.

Laranja azeda

Promove bom humor e é útil para insônia, depressão e, sobretudo, depressão sazonal.

Manjericão

Para depressão ligada à ansiedade, alterações de humor, convalescença e cansaço mental.

Manjerona

Contra dificuldade de expressão das emoções, tensão e insônia.

Olíbano

Revitalizante. Útil em casos de desânimo e depressão ligada a mágoas e ressentimentos.

Rosa

Promove autoestima, autoaceitação, perdão e abertura emocional. Para depressão, mágoas e traumas emocionais.

EDICASE
publicações

A MAIOR VARIEDADE DE SEGMENTOS DE REVISTAS DO BRASIL!

CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS
MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • **E TUDO MAIS O QUE VOCÊ IMAGINAR!**