



isaúde
informação saúde

**DEPRESSÃO
TRATAR É PRECISO**

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

DEPRESSÃO TRATAR É PRECISO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

O QUE É A DEPRESSÃO?

A depressão é uma perturbação do humor que interfere na capacidade para funcionar no dia-a-dia e apreciar os aspectos positivos da vida. Doença do foro mental, caracteriza-se por sentimentos de profunda tristeza e desinteresse, apresentando um vasto conjunto de sintomas – físicos e emocionais.

O quadro é de depressão quando a tristeza se prolonga por duas semanas ou mais, impedindo de trabalhar ou realizar actividades habituais ou quando coexistem vários sintomas (sentimento de vazio, vontade de chorar sem motivo aparente, dificuldade em dormir, em concentrar...).

O QUE CAUSA A DEPRESSÃO?

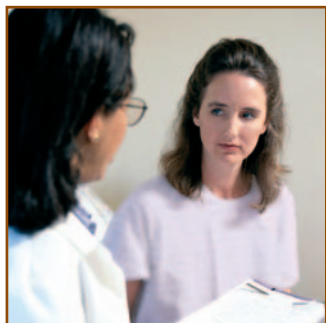
A depressão, enquanto doença, resulta de um desequilíbrio químico ao nível do cérebro. Estão, geralmente, envolvidos “mensageiros” - os neurotransmissores – que regulam o nosso humor (modo como nos sentimos). Factores genéticos ou acontecimentos da vida como o divórcio, o desemprego, a morte de um familiar, podem levar a uma depressão.

COMO SE TRATA A DEPRESSÃO?

A depressão trata-se, com recurso a medicamentos – antidepressivos – ou a apoio psicológico – psicoterapia - sendo comum uma abordagem que combine ambas as terapêuticas, a par de um esforço do próprio doente no sentido de introduzir alterações no seu estilo de vida.

PORQUE É IMPORTANTE TRATAR A DEPRESSÃO?

O tratamento adequado da depressão, iniciado o mais cedo possível, é fundamental para uma recuperação duradoura: uma depressão não tratada prolonga-se por muito mais tempo e arrisca-se a regressar. Mas o maior risco de não tratar a depressão é ela poder levar ao suicídio. Tratar a depressão é a melhor forma de regressar a uma vida normal, equilibrada e saudável.





QUE TIPO DE ANTIDEPRESSIVO?

A escolha do antidepressivo é feita em função do quadro depressivo e da condição clínica do doente, entrando em linha de conta com a duração e os sintomas da depressão. Informe o seu médico sobre os medicamentos que toma para outras doenças de modo a prevenir eventuais interacções. No caso das mulheres, importa informar se está grávida ou a amamentar, porque há antidepressivos mais seguros nestas situações.

POR QUANTO TEMPO DEVEM SER TOMADOS?

O tratamento de uma depressão é sempre prolongado, podendo, no caso de um primeiro episódio, estender-se por seis meses, ou mais. Se a depressão voltar pode ser necessário mais tempo.

Os antidepressivos demoram a actuar: nas primeiras semanas, pode não sentir qualquer evolução, mas não deve suspender a toma – são precisas três a quatro semanas, em média, para fazerem efeito.

A dose vai sendo ajustada, até o médico considerar que o doente está estabilizado. Quando o tratamento está completo, e o doente não tem sintomas, inicia-se uma redução progressiva da dose, aquilo que é designado como desmame. É natural que nessa altura o doente já se sinta bem, mas importa manter o tratamento até ao fim, sob pena de haver uma recaída.

O TRATAMENTO COM ANTIDEPRESSIVOS NÃO GERA DEPENDÊNCIA.



TÊM EFEITOS SECUNDÁRIOS?

Os efeitos secundários diferem de pessoa para pessoa e dependem do medicamento. Tendem a manifestar-se no início do tratamento e a desaparecer com a continuidade. Mas, se forem demasiado graves, fale com o seu médico: ele poderá ajustar a dose ou optar por outro medicamento.

Vejamos quais são os mais comuns e como contorná-los:

NÁUSEAS – tome os medicamentos com comida, beba líquidos em abundância durante o dia.

AUMENTO DE APETITE E PESO – prefira as frutas, os vegetais e os cereais, reduza os doces, as bebidas açucaradas e o *fast food*.

FADIGA – faça uma pausa durante o dia, experimente um exercício leve como caminhar, tome os medicamentos uma ou duas horas antes de se deitar.

INSÓNIAS – tome os medicamentos de manhã, evite bebidas com cafeína, estabeleça uma rotina relaxante antes de se deitar.

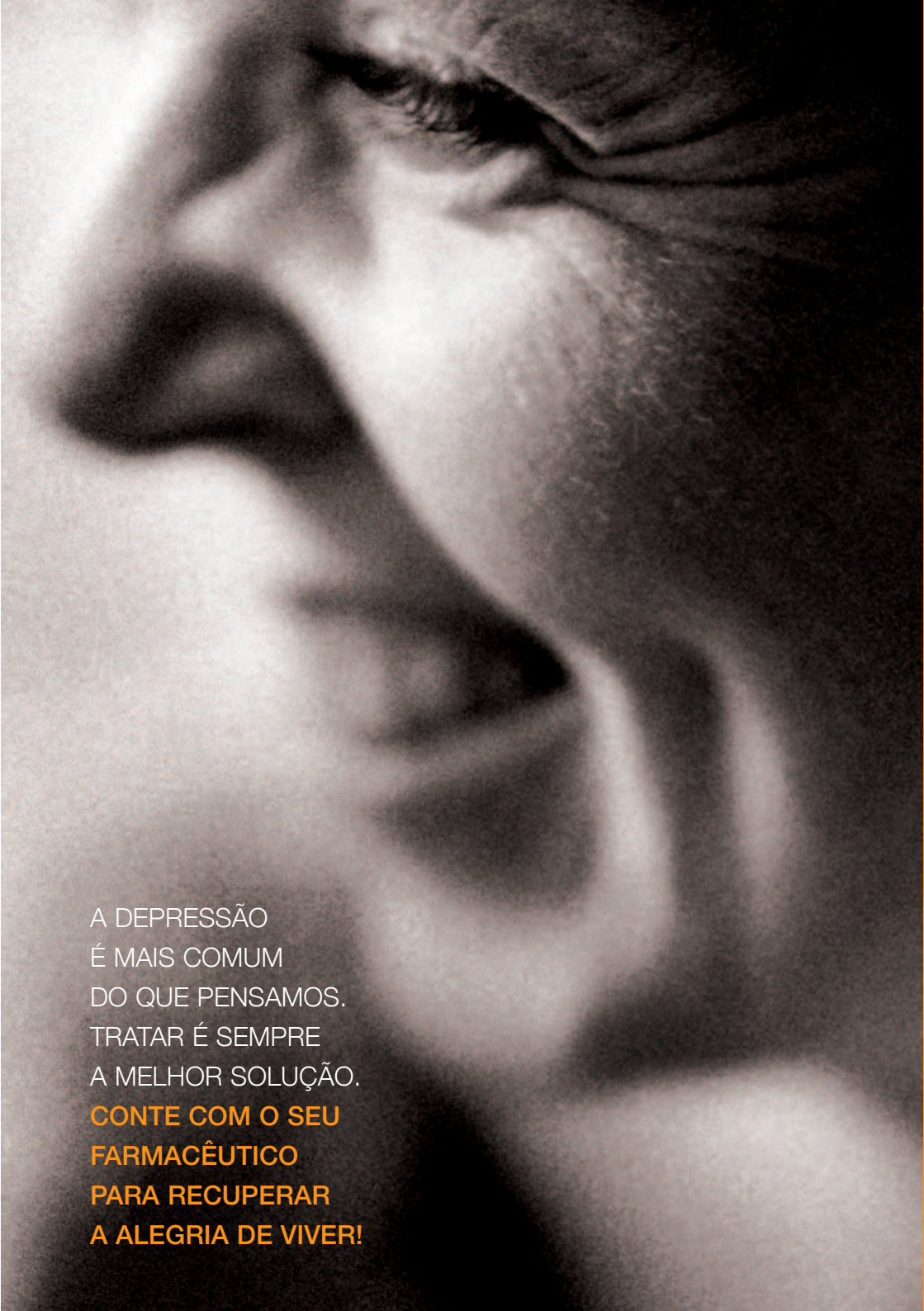
BOCA SECA – beba água com regularidade, chupe pequenos cubos de gelo ou pastilha sem açúcar, respire pelo nariz, lave os dentes duas vezes ao dia.

TONTURAS – levante-se devagar, evite o álcool, a cafeína e o tabaco, beba líquidos em abundância, tome a medicação ao deitar.

ANSIEDADE – faça exercício (ande de bicicleta, por exemplo), tente técnicas de relaxamento respiratório e muscular.

OBSTIPAÇÃO – aumente a ingestão de líquidos e de alimentos ricos em fibra.





A DEPRESSÃO
É MAIS COMUM
DO QUE PENSAMOS.
TRATAR É SEMPRE
A MELHOR SOLUÇÃO.

**CONTE COM O SEU
FARMACÊUTICO
PARA RECUPERAR
A ALEGRIA DE VIVER!**

DEPRESSÃO TRATAR É PRECISO

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

Negar a depressão é o pior que pode fazer por si próprio. A depressão trata-se e o seu farmacêutico pode ajudá-lo: na farmácia encontra informação e aconselhamento rigorosos sobre as causas, os sintomas e as abordagens terapêuticas da depressão.

O seu farmacêutico está sempre disponível para o esclarecer e apoiar no decurso do tratamento.