

# A DEPRESSÃO

EBOOK



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos, Adolescentes & Crianças

# A Depressão



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

# Conteúdos

- A. Introdução
- B. Sintomas da depressão
- C. Dor física da depressão
- D. Crie um pensamento positivo
- E. Momentos importantes
- F. Novas formas de pensar
- G. Exercício físico
- H. Ciclos de sono
- I. Conecte-se com os outros
- J. Desconstrua as suas crenças



# A. INTRODUÇÃO

Perante a depressão pode sentir sensação de vazio, vergonha, incapacidade de reconhecer a pessoa que era antes. Toda esta forma de sentir torna impossível construir ou imaginar o futuro. Tudo parece ser confuso e sem esperança, com dificuldade em resolver os problemas que possam surgir no dia a dia, originando uma sensação de impotência. É nesta sequência que começam a surgir pensamentos associados à vontade de desaparecer, para que tudo se torne mais fácil.

Assim, conseguimos perceber que a depressão é uma doença difícil de lidar para quem a vive, como também para quem está próximo.

Na maioria das vezes quem sofre de depressão sente que não pode partilhar o que pensa com quem lhe é próximo. Como tal, em vez de receber o cuidado e apoio que precisa, esta dor é guardada, sendo agravada pela sensação de isolamento, solidão e incompreensão.

Este manual pretende ser um guia para ajudar a sentir-se mais confortável ao falar da depressão, obtendo o apoio que merece. Pretendemos, ainda, facultar estratégias para aprender a lidar com o que sente.



# B. SINTOMAS DA DEPRESSÃO

A depressão assume diferentes formas, inclusive aquelas que podem não parecer estar relacionadas a um humor deprimido.

Identificar os seus sintomas mais preocupantes ajudar a identificar o que precisa trabalhar.

Segue-se uma lista de sintomas comuns de depressão. Avalie cada sintoma de 0 a 3, onde:

0 = nunca

1 = ocasionalmente

2 = frequentemente

3 = a maior parte do tempo

- Perturbação de sono
- Infelicidade
- Sentimentos constantes de tristeza
- Mudança de peso significativo
- Comportamento imprudente
- Abuso de drogas ou álcool
- Sensação de que nada é importante ou vale a pena
- Afastamento de amigos e familiares
- Sensação de indefesa
- Sentimento de desespero
- Tédio constante
- Medo da morte



0 = nunca

1 = ocasionalmente

2 = frequentemente

3 = a maior parte do tempo

----- Aumento de irritabilidade

----- Perda de interesse em atividades que costumavam dar prazer

----- Uso excessivo de drogas, álcool, cafeína

----- Sensação de inutilidade

----- Problemas de concentração

----- Dores inexplicáveis

----- Desejo de ficar sozinho

----- Raiva

----- Dificuldade em tomar decisões

----- Pensamento negativo

----- Choro frequente e fácil

----- Fortes sentimentos de culpa

----- Sensação de fracasso

----- Pensamentos suicidas

----- Desapontamento consigo próprio

----- Agressão física ou verbal a outros

----- Conflitos com elementos da família, amigos e / ou colegas de trabalho

----- Falta de interesse pela higiene pessoal

----- Inquietação constante



1. Destes sintomas quais são os que afetam mais significativamente o seu dia?

.....

.....

.....

2. Identifica mais algum sintoma depressivo para além dos listados acima?

.....

.....

.....

3. Quando tiveram início os seus sintomas depressivos?

.....

.....

.....

4. O que estava a acontecer na sua vida nessa altura que tenha desencadeado estes sintomas?

.....

.....

.....



# C. DOR FÍSICA DA DEPRESSÃO

A depressão geralmente dói tanto física quanto emocionalmente. Isso porque os mecanismos bioquímicos, que influenciam o humor, também afetam a forma como o corpo interpreta a dor.

Alguns dos sintomas físicos da depressão passam, também por:

- Dores de cabeça (para quem sofre de enxaqueca, pode ser pior)
- Dor nas costas
- Dores musculares e nas articulações
- Problemas digestivos (náuseas, dor de estômago, diarreia, obstipação)
- Esgotamento e fadiga (independentemente do sono)
- Perturbações do sono (insónia ou hipersónia)
- Alteração do apetite ou peso
- Tonturas ou vertigens





# D. CRIE UM PENSAMENTO POSITIVO

Alguns dos sintomas mais debilitantes da depressão são:

- a letargia,
- a desesperança,
- a sensação que as coisas nunca ficarão melhores.

É por esse motivo que se torna tão importante tornar consciente que a mudança é difícil de operar. Num primeiro momento é fundamental focar-se em pequenas mudanças no seu dia-a-dia. Identifique pequenos momentos que estimulem a sensação de bem-estar.

Deixamos uma pequena lista de eventos, se algum destes fizer sentido para si coloque um X e acrescente outros nas linhas que se seguem.

- \_\_\_ Sentir o calor e a luz do sol no rosto
- \_\_\_ Ligar a um amigo
- \_\_\_ Ver uma série
- \_\_\_ Comer um gelado
- \_\_\_ Fazer uma caminhada
- \_\_\_ Ajudar alguém que precise de algo

---

---

---

---

Comprometa-se a realizar uma tarefa por dia, num período mínimo de três semanas.



Seligman, nos seus estudos, concluiu que quando estes comportamentos se mantêm de forma consistente verifica-se algum alívio dos sintomas depressivos.

O exercício que se segue, reforça estes ganhos, e ajuda a reprogramar a forma como o seu pensamento está estruturado. Por norma, numa pessoa deprimida a estrutura do pensamento é negativa, deste modo pretende-se criar novas visões e encontrar momentos agradável e positivos no seu dia a dia.

No final de cada dia por um período mínimo de três semanas identifique três momentos ou situações positivas.

1. Uma coisa boa que aconteceu hoje foi
2. A segunda coisa boa que identifico hoje é
3. A terceira coisa boa que registo hoje é

De seguida deixamos uma folha de registo que poderá imprimir para realizar diariamente este exercício.



-- / -- / ----

1. Uma coisa boa que aconteceu hoje foi

---

---

---

2. A segunda coisa boa que identifiquei hoje é

---

---

---

3. A terceira coisa boa que registo hoje é

---

---

---

4. Outras notas a acrescentar

---

---

---



# E. MOMENTOS IMPORTANTES

1. Identifique um momento em que tenha tido uma surpresa encantadora.

---

---

2. O que mais se orgulha de ter feito?

---

---

3. Pense num momento em que tenha conseguido algo importante para si.

---

---

4. Nomeie uma pessoa que lhe dá segurança e confiança.

---

---

5. Que atividade o/a estimula fisicamente?

---

---



6. Pense numa pessoa ou lugar que o/a faça sentir integrado/a.

---

---

7. Que filme, livro ou música lhe dá uma forte sensação de otimismo?

---

---

8. Cite uma atividade que lhe dê prazer.

---

---

9. Escreva os nomes das pessoas que o/a inspiram.

---

---

10. Escreva três coisas pelas quais está grato/a.

---

---



# F. NOVAS FORMAS DE PENSAR

Um dos grandes passos a dar na depressão passa por aceitar os pensamentos e sentimentos, para ajudar a superar as dificuldades. Optar por uma posição focada na solução permitirá encontrar uma resposta eficaz na depressão.

Veja as afirmações abaixo e quando identificar os pensamentos depressivos marque aquelas que o/a ajudarão a resignificar o seu pensamento.

\_\_\_ Não posso alterar o que já aconteceu.

\_\_\_ Não vou enlouquecer com coisas que não posso alterar.

\_\_\_ Focar no passado impede-me de apreciar o que está a acontecer no presente.

\_\_\_ Devo aceitar as coisas tal como são.

\_\_\_ Já lidei com outras situações antes, posso lidar com isto agora.

\_\_\_ Os problemas são criados pelo meu pensamento.

\_\_\_ Pensamentos não são factos.

\_\_\_ Isto pode ser difícil, mas será temporário.

\_\_\_ Posso aprender com o que vivi no passado para resolver os problemas presentes e futuros.

\_\_\_ Posso sentir-me mal mas irei agir de forma a que consiga superar o que estou a viver.

\_\_\_ Não tenho de mudar tudo de uma vez.



# G. EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico regular ajuda a superar a ansiedade e depressão. Durante o exercício físico o cérebro aumenta a produção de substâncias químicas que melhoram o humor e regulam as emoções.

1. Faça um círculo no tipo de exercício que conseguirá fazer regularmente. Acrescente os que acha que pode fazer e que não estão listados.

- andar de bicicleta
- corrida
- karatê
- pilates
- basquetebol
- ténis
- natação
- \_\_\_\_\_

- futebol
- caminhada
- surf
- musculação
- ioga
- dança
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Escolha 3 dessas atividades.

3. Comprometa-se a fazer pelo menos um deles, 2 a 3 vezes por semana.

4. Defina a duração de cada exercício. 15 minutos? Meia-hora?

5. Defina quais os melhores dias para se exercitar, o horário e a duração realista.





# H. CICLOS DE SONO

Dormir o suficiente é uma parte importante do plano geral para ultrapassar a depressão e manter a saúde em geral.

Identifique o melhor método, para si, para aumentar a qualidade de sono.

Algumas técnicas para o ajudar a dormir melhor e reduzir a intensidade de pensamentos negativos são:

- ouça musica suave, leia, tome um banho quente
- faça exercícios de relaxamento ou meditação
- faça exercício físico pelo menos meia hora por dia, mas não antes de ir dormir
- escreva as tarefas a realizar no dia seguinte
- limpe a cabeça de todas as preocupações (imagine que coloca todas as suas preocupações numa caixinha e quando acordar, se fizer sentido, volta a abri-la)
- pratique a respiração profunda ou relaxamento muscular antes de dormir
- mantenha o quarto numa temperatura amena
- levante-se todos os dias à mesma hora
- evite fazer refeições pesadas ao jantar

---

---

---



# I. CONECTE-SE COM OS OUTROS

Maioritariamente as pessoas com depressão não comunicam as suas necessidades e sentimentos, o que leva ao aumento da sensação de solidão e vazio.

Identifique duas pessoas com quem pode dizer o que sente sem se sentir desvalorizado/a ou incompreendido/a e tente seguir a seguinte comunicação:

1. Nome da pessoa \_\_\_\_\_

2. Eu sinto \_\_\_\_\_

3. Porque \_\_\_\_\_

4. Eu gostaria que tu \_\_\_\_\_

5. Eu quero realmente \_\_\_\_\_

6. Espero que compreendas \_\_\_\_\_



## Não fique sozinho

Nós somos animais sociais e a nossa composição genética predispõe a busca pela companhia do outro. Perante um período depressivo é natural que o isolamento social aumente, manifestado pela vontade de estar sozinho grande parte do tempo.

Apesar da variação no desejo de contacto social, de uma perspetiva psicológica, isolamento social, este pode ser um grande problema, especialmente durante períodos de stress emocional. Idealmente, qualquer pessoa deveria ter vários amigos próximos, bem como um grupo de pessoas que fizessem sentir a existência de conexão com a comunidade.

Mesmo que pareça que é bom estar sozinho, tal não corresponde à verdade. esta é apenas mais um a armadilha do pensamento depressivo.

Considere aumentar o contacto social. Identifique, da lista que se segue, pelo menos uma tarefa para fazer diariamente.

**Observação:** atividades sociais baseadas na internet, como manter contactos pelas redes sociais, são uteis mas não substitui o contacto físico.



# Lista de verificação de aceitação social

(Escolha pelo menos uma tarefa para fazer por dia)

\_\_\_ Jantar com um amigo

\_\_\_ Inscreva-se num meetup

\_\_\_ Dê uma breve caminhada com um/a amigo/a

\_\_\_ Ligue a um/a amigo/a ou familiar

(identifique duas ou três pessoas)

\_\_\_ Faça uma atividade relacionada com a natureza (e.g. caminhada no campo ou na praia, ouça os pássaros, sinta o sol, observe uma planta,...)

\_\_\_ Dedique parte do seu tempo a um hobby

\_\_\_ Faça um curso

\_\_\_ Faça voluntariado

\_\_\_ Assista a palestras ou conferências

----

---

----

---

----

---

----

---



# J. DESCONSTRUA AS SUAS CRENÇAS

Apesar de se sentir sozinho, vazio e sem capacidade para o que for, temos de afirmar:

- Não é estúpido/a
- Não é feio/a
- Não é má pessoa
- Um fracasso
- Um/a inútil
- Um/a perdedor/a
- A sua depressão mente-lhe
- A depressão é apenas um estado, é transitório, não o/a define.

Para o caso de nunca ninguém lhe ter dito, nós afirmamos.



Os exercícios que apresentamos neste livro podem alterar a forma como o seu cérebro funciona.

Vários estudos mostram que quando se pratica certos comportamentos, ocorrem alterações bioquímicas no nosso cérebro, aumentando os que estão associados a uma sensação de bem-estar, incluindo serotonina (calma e contentamento), oxitocina (amor e conexão com os outros), dopamina (prazer) e endorfinas (relaxamento e sentimentos positivos).

À medida que pratica os exercícios que apresentamos está a estimular ativamente todos estes processos.





EBOOK GRATUITO

# PORQUE A SUA SAÚDE IMPORTA

**FEVEREIRO 2021**

ABC da Psicologia  
Cláudia de Almeida