

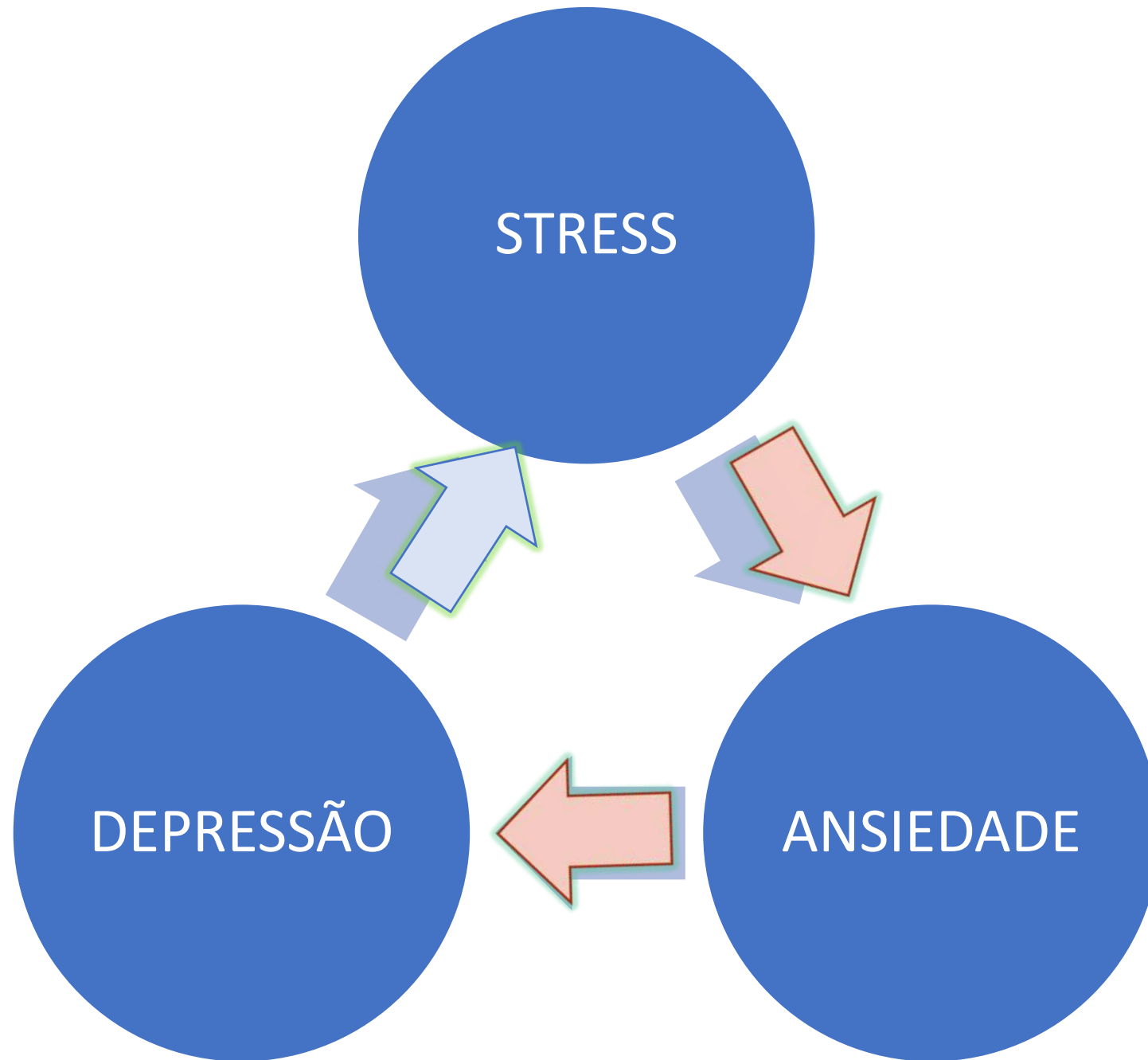


CANTANHEDE
PARTICIPAÇÕES

Depressão na Atualidade

Prof. Dra. Cândida Alves
@neuropsi_candida_alves





COVID-19

PANDEMIA



Stress, Ansiedade e Depressão

- O mal do Século XXI

Nos últimos anos, aumenta, a cada dia, o número de pessoas que sofrem com algum destes problemas e encontramos, cada vez mais, jovens com sintomas destas patologias.

Stress, Ansiedade e Depressão

- O mal do Século XXI

A vida agitada, a insegurança laboral, a falta de tempo para a família, a má alimentação e os problemas de sono são algumas das causas para estes problemas.



O que é o stress???



A palavra stress foi utilizada a partir do século XIV para se referir a experiências negativas, como adversidades, dificuldades, sofrimento, aflição, etc.

**De forma geral, o stress implica dois
conceitos:**

- O stressor
- Resposta ao stress

Geralmente pensamos que o stress é uma consequência de circunstâncias externas a nós, mas realmente podemos dizer que se trata de reações ou respostas fisiológicas, ou seja, do nosso organismo

Quando a resposta de stress se prolonga ou intensifica, a nossa saúde, as nossas atividades diárias e a nossa vida de modo geral são afetadas, uma vez que ao estarmos stressados nos sentimos diferentes.

• **Sintomas do Stress:**

- Irritação;
- Nervosismo;
- Confusão;
- Medo;
- Ansiedade;
- Dificuldades de concentração e de tomada de decisões;
- Preocupação que provoca medo do fracasso;

- Esquecimento;
- Gaguejo;
- Choro;
- Reações impulsivas;
- Riso nervoso;
- Aumento ou diminuição do apetite;
- Aumento do consumo de tabaco, álcool ou drogas;

- Suor nas mãos;
- Dores de cabeça, costas, ombros e estômago;
- Dificuldades para dormir;
- Palpitações;
- Boca seca;
- Entre outros sintomas que nos impedem ser como somos normalmente.

Como afrontar o stress

O afrontamento ao stress é denominado de *coping* e consiste na redução ou eliminação do estado de stress, eliminando, assim, ou reduzindo os sintomas anteriormente apresentados.

Algumas Recomendações:

- **Relaxar-se** - pode ser descansar, realizar atividades de ócio e lazer ou utilizar técnicas de relaxamento que nos permitam colocar as nossas ideias em ordem;
- **Realizar exercício** - o exercício físico fornece-nos energia e ânimo, além de nos permitir um momento no qual deixamos os problemas de parte;

- Comer de forma saudável - sem abusar de substâncias que contenham muita cafeína, uma vez que esta interfere com o nosso sistema nervoso e uma alimentação equilibrada;
- Dar uma ordem às nossas prioridades, e aprender a dizer não quando não nos sentimos capacitados ou com vontade de realizar uma atividade;
- Organizar o tempo;

- Ser realistas e não propor metas impossíveis;
- Conversar e expressar o que sentimos ajuda-nos a libertar alguma tensão;
- Estar preparado para todas as possibilidades, e planejar a melhor forma de as resolver quando chegar o momento;
- Tentar dormir uma média de 8 horas por noite.

- Para concluir, podemos dizer que o stress é a resposta perante uma preocupação por parte do organismo, todos sentimos stress alguma vez em maior ou menor grau e devemos tentar perceber quando atingimos um nível extremo e necessitamos de ajuda.



Ansiedade

A Ansiedade é uma **emoção** que em muitas circunstâncias é adaptativa para o indivíduo, permitindo-lhe estar alerta, sensível ao ambiente, fornecendo um nível ótimo de motivação para enfrentar a diferentes situações.

Por exemplo, em situações de perigo, o aumento da ansiedade pode facilitar a sua capacidade de enfrentar a situação e, como consequência, uma melhor adaptação.

O problema surge quando são gerados níveis excessivos de ansiedade com muita frequência e durante longos períodos de tempo, sem que exista um perigo objetivo.

Nestes casos, a ansiedade é desadaptativa e converte-se numa fonte de mal-estar, sofrimento e por vezes incapacitação para a pessoa que a sofre.

A ansiedade, assim como qualquer outra emoção, implica pelo menos 3 componentes:

- ❖ Subjetivo (cognitivo)
- ❖ Fisiológico (somático)
- ❖ Motor (condutual)

Transtorno de Ansiedade

O Transtorno de Ansiedade define-se pela presença de sintomas de ansiedade, sendo estes irracionais e excessivamente intensos, persistentes e perturbadores para a pessoa, provocando um mal-estar constante, alterações laborais e familiares.



Depressão

O estado de ânimo deprimido é uma das condições de mal-estar psicológico mais frequentes no ser humano.

No entanto, sentir-se triste ou deprimido não é suficiente para o diagnóstico de depressão.

Esta patologia apresenta sintomas que podem variar muito de pessoa para pessoa, assim como a duração da patologia, a reação ao tratamento, etc. Desta forma, um transtorno depressivo pode ser muito diferente, em pessoas diferentes ou em diferentes etapas da vida.

Apesar de ocorrer em todas as idades e em ambos os sexos, é mais frequente nas mulheres.

O diagnóstico de Depressão implica a presença de sintomas como:

- Estado de ânimo deprimido;
- Anedonia (diminuição da capacidade de sentir prazer em diferentes atividades);
- Alterações de peso/ apetite;
- Transtornos do sono;

- Transtornos psicomotores (agitação excessiva ou enlentecimento motor);
- Fadiga ou perda de energia;
- Sentimentos excessivos de falta de capacidade, reprovatórios ou de culpa;
- Dificuldades de concentração e de tomada de decisões.

Ansiedade e Depressão

A Ansiedade e a Depressão têm diferentes características em comum, como:

- Irritabilidade
- Agitação psicomotora
- Preocupação
- Choro
- Baixa concentração
- Sentimentos de inferioridade
- Insónias
- Sentimentos de culpa
- Fadiga
- Baixa auto-estima



*“A preocupação deveria
levar-nos à ação e não à
depressão”*

Karen Horney

Obrigada pela atenção!!



Viva a Felicidade!