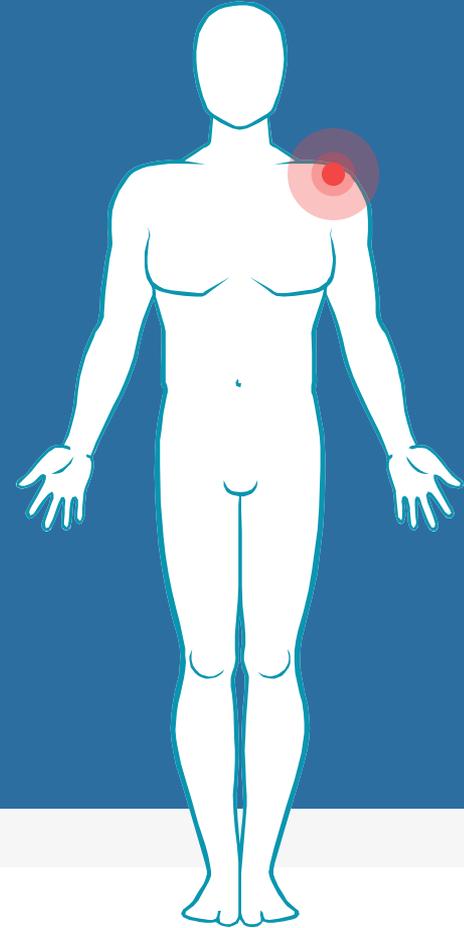


On-Call

Recursos Digitais

Compreender a Depressão
e a Ansiedade



Introdução

Nesta apresentação, vai aprender:

- ▶ Qual é a diferença entre depressão e ansiedade?
- ▶ Quais são os sintomas da depressão e da ansiedade?
- ▶ Quais são os fatores de risco para a depressão e a ansiedade?
- ▶ O que pode fazer para lidar com a depressão e a ansiedade ?



Depressão



Distúrbio de saúde mental que se caracteriza por um sentimento enorme de tristeza. A depressão está ligada à diminuição do humor e do interesse. As suas características são a inatividade e o baixo nível de energia.

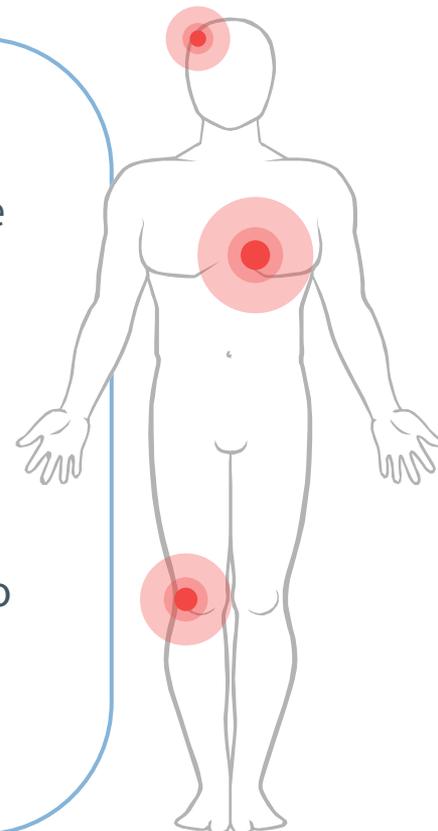
Sintomas da Depressão

Sintomas físicos:

- ▶ Baixa energia;
- ▶ Dificuldades de concentração;
- ▶ Dificuldades de sono;
- ▶ Mudanças no apetite;
- ▶ Afastamento social;
- ▶ Pensamento e comportamento lentos;
- ▶ Dor sem causa clara.

Sintomas emocionais:

- ▶ Sentir-se sem esperança e pessimista;
- ▶ Sensação persistente de tristeza, culpa ou vazio;
- ▶ Raiva, irritabilidade;
- ▶ Falta vontade para empreender qualquer tipo de atividade;
- ▶ Total ausência de emoções.



Ansiedade



Distúrbio de saúde mental que pode ser descrito como uma tendência para ter pensamentos preocupantes e avassaladores sobre o que pode acontecer no futuro. A ansiedade faz-nos temer constantemente que algo de errado aconteça e que não sejamos capazes de o impedir.

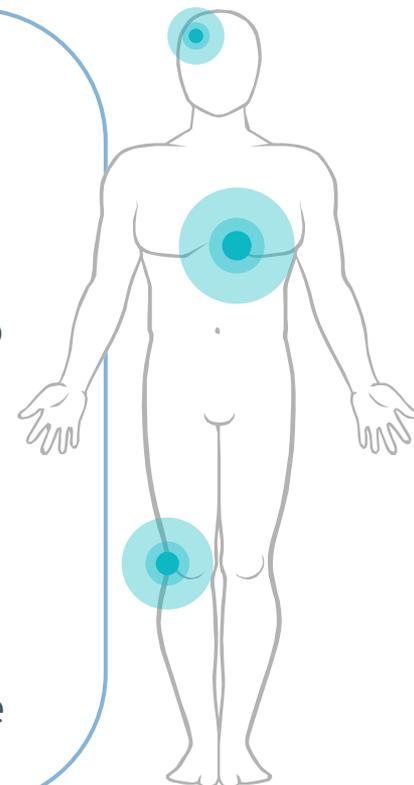
Sintomas da Ansiedade

Sintomas físicos:

- ▶ Aumento do ritmo cardíaco;
- ▶ Dor no estômago sem causa aparente;
- ▶ Tensão muscular;
- ▶ Dificuldades de concentração;
- ▶ Dificuldades de sono;
- ▶ Mudanças no apetite;
- ▶ Rubor quente ou frio.

Sintomas emocionais:

- ▶ Tendência para evitar coisas que causam ansiedade;
- ▶ Sentir-se nervoso, inquieto e tenso;
- ▶ Irritabilidade;
- ▶ Ataques de pânico e/ou ansiedade;
- ▶ Executar certos rituais que ajudam a libertar o stress e a tensão.



O que despoleta a depressão e a ansiedade?

Experiências de vida difíceis

Ex.: divórcio, doença grave, perda de entes queridos.

Fatores ambientais

Ex.: pobreza, abuso, violência, negligência e solidão.

Abuso de álcool e/ou drogas



Traços da personalidade

Ex.: baixa autoestima e confiança, forte autocrítica, pessimismo.

Desequilíbrio bioquímico

Ex.: Alterações nos níveis dos neurotransmissores

Genes e história de doenças mentais na família mais próxima

Como Lidar com a Depressão e a Ansiedade?



Procurar a ajuda de profissionais, pois a avaliação diagnóstica, a entrevista e o exame são essenciais para identificar possíveis causas da doença e criar um plano de ação.

Como Lidar com a Depressão e a Ansiedade? O Autocuidado



Praticar atividade física regularmente. Se enfrenta falta de motivação, junte-se a um grupo ou convide os seus amigos para fazer exercício consigo.

Como Lidar com a Depressão e a Ansiedade? O Autocuidado



Manter hábitos alimentares positivos e regular as horas de sono. Também é benéfico praticar meditação ou outras técnicas de relaxamento.

Factos Importantes

1. A depressão e a ansiedade são distúrbios de saúde mental distintos que muitas vezes andam a par.
2. A depressão e a ansiedade são totalmente tratáveis: estima-se que mais de 90% dos pacientes respondem positivamente ao tratamento.
3. As mulheres são mais propensas a sofrer de depressão e ansiedade do que os homens.
4. Os sintomas da depressão e da ansiedade podem diferir, dependendo do sexo e da idade.
5. A depressão e a ansiedade não tratadas podem ser uma ameaça à vida, pois têm impacto no bem-estar físico e mental e podem até levar a pensamentos ou tentativas suicidas.



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



2018-1-UK01-KA204-048095