



Depressão

TRATAR É PRECISO

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!

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 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?

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. 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.

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.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

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.