



Ricardo Ribeiro e Sara Carneiro
Médicos do Serviço de Psiquiatria

Ansiedade e depressão

A tristeza e a ansiedade tal como a alegria, o medo, a vergonha ou a felicidade são sentimentos e emoções que fazem parte da vida normal das pessoas. Porém, se por um lado fazem parte do dia-a-dia de todos nós, por outro lado podem dominar a forma como vivemos. Quando isto acontece, deixamos de falar em normalidade para começarmos a falar em doença.

Atualmente sabemos que existem pessoas cuja genética e alguns fatores relacionados com a sua atividade cerebral levam a uma maior propensão para virem a sofrer de depressão ou ansiedade. Essas pessoas são mais vulneráveis a desenvolver doença quando sujeitas a situações de vida adversas. Tal como as outras doenças que conhecemos, a depressão e a ansiedade não resultam de uma fraqueza ou falta de “força de vontade” da pessoa, mas sim de alterações que ocorrem a nível cerebral, em zonas do cérebro responsáveis pela produção de pensamentos e emoções.

A depressão é caracterizada por uma tristeza persistente e falta de prazer em realizar atividades que habitualmente se gostava de executar, podendo ser acompanhada de sintomas como alterações do apetite e do sono, perda de energia, sentimentos de inutilidade, desespero ou culpa, dificuldades de concentração, pensamentos de autoagressão ou suicídio.

Por sua vez, a ansiedade caracteriza-se por uma preocupação excessiva ou medo frequente que a pessoa tem dificuldade em controlar, associando-se a outros sintomas como agitação, nervosismo, dificuldades de concentração, irritabilidade, alterações do sono, tensão muscular, pânico e sintomas físicos que mimetizam outras doenças.

Pode ser classificada como estado ou traço. A ansiedade-estado define-se pelo aparecimento de sintomas ansiosos num momento concreto. Por outro lado, a ansiedade-traço consiste na tendência que algumas pessoas têm em vivenciar o quotidiano e em

relacionar-se com o meio envolvente com uma carga excessiva de ansiedade.

Quer a depressão quer a ansiedade partilham sintomas comuns e, muitas vezes, estão ambas associadas pelo que é importante procurar ajuda para se realizar o diagnóstico correto e se iniciar o tratamento mais adequado.

Estas doenças são tratáveis e a intervenção terapêutica permite habitualmente uma recuperação mais rápida. Os dois tipos de tratamento mais comuns são: os fármacos (como os antidepressivos e as benzodiazepinas) e a psicoterapia (realizada por psiquiatras ou psicólogos com formação específica). Dependendo da situação em particular, poderá ser recomendado preferencialmente um dos dois tratamentos, ou serem associados. Hábitos de vida saudáveis como a prática de exercício físico, o relaxamento, a evicção de álcool e drogas, os contactos sociais e afetivos, uma alimentação variada e saudável ou os hábitos de sono saudáveis, não são um tratamento, mas complementam-no, ajudando na redução de alguns sintomas.

O estigma associado a estas doenças continua a ser a principal razão que leva as pessoas a atrasarem a procura de ajuda e a sofrerem as consequências da doença. É importante reconhecer a necessidade de ajuda e procurar um profissional que possa auxiliar. Comece pelo seu médico de família.

Artigo publicado em 20 de abril de 2018, no jornal Diário do Minho