

**Autor:** Maria Catarina Cativo, Rita Celorico Palma

**Última atualização:** 2018/03/23

**Palavras-chave:** Depressão, Estilo de vida, Stress, Tratamento

## Resumo

A depressão é uma doença com uma elevada prevalência em Portugal e que causa uma significativa incapacidade funcional.

Na depressão considerada leve ou com sintomas ligeiros, é possível aplicar estratégias de alteração do estilo de vida como tratamento inicial. Estas vão desde medidas de higiene do sono, exercício físico, alimentação saudável, estratégias de redução do stress, prática de pensamento positivo e fortalecimento das relações sociais.

Estas técnicas constituem uma eficaz ferramenta nos casos indicados ou como complemento ao tratamento farmacológico da depressão.

## Depressão: definição e contexto epidemiológico

A depressão é uma doença do foro psiquiátrico altamente prevalente, com tendência à cronicidade e à recorrência. A OMS prevê que em 2020 a depressão seja a segunda principal causa de morte prematura. Em Portugal, dentro dos distúrbios psiquiátricos, as perturbações depressivas são as segundas mais frequentes, afetando todos os anos cerca de 7,9% da população geral.

Para o diagnóstico de depressão é necessária a presença de pelo menos 5 dos seguintes sintomas:

1. **Humor deprimido** ou perda de prazer/interesse nas atividades (obrigatoriamente);
2. **Aumento** ou **diminuição** de **peso/apetite**;
3. **Insónia** ou **sonolência** excessiva;
4. **Agitação** ou **lentificação** psicomotora;
5. **Fadiga** ou perda de energia;
6. Sentimentos de **inutilidade**, **culpa excessiva** ou **indecisão**;
7. Pensamentos recorrentes de **morte** ou **ideias de suicídio**

Estes sintomas devem estar presentes durante pelo menos **2 semanas**, e representar um agravamento em relação ao estado normal, originando **sofrimento significativo** ou **afetando o funcionamento** do dia-a-dia.

## Gravidade e abordagem terapêutica

Uma depressão leve pode ser identificada pela presença de sintomas com baixa intensidade, ou seja, com sintomas que causam pouco sofrimento e que não causam grande impedimento ao funcionamento social ou profissional da pessoa.

Nas pessoas com depressão leve, o tratamento pode começar apenas por **alterações no estilo de vida e/ou**

**aplicação de psicoterapias cognitivo-comportamentais** (que ensinam estratégias para identificar e melhorar certos padrões de pensamento hábitos ou atitudes que podem contribuir para os sintomas depressivos) sem necessidade de iniciar terapêutica farmacológica.

No entanto, é indispensável que procure sempre um profissional de saúde (médico de família, psiquiatra, psicólogo ou enfermeiro) para avaliar individualmente a gravidade da sua situação, decidir qual o tratamento mais adequado e acompanhar a sua evolução.

## **Medidas de alterações no estilo de vida no tratamento da depressão**

---

Apesar de aparentemente simples, as medidas de alteração do estilo de vida poderão ser ferramentas poderosas no tratamento inicial dos doentes com depressão leve e como complemento ao tratamento farmacológico das depressões mais graves.

- **Atividade física**

A prática de atividade física regular (exemplo: 3 vezes por semana), com uma duração e intensidade adaptadas à condição física da pessoa, poderá contribuir para a melhoria do humor e redução dos restantes sintomas depressivos. Estimula a produção serotonina e endorfinas, contribuindo para um aumento da sensação de bem-estar e também pode contribuir para um aumento da autoconfiança e fortalecimento das relações sociais.

- **Higiene do sono**

Uma má qualidade do sono tem um grande impacto no humor, parcialmente devido ao papel de alguns neurotransmissores reguladores do humor que são restabelecidos durante o sono. Pessoas com privação crónica de sono têm uma maior probabilidade de desenvolver sintomas depressivos e de ter pensamentos tendencialmente negativos.

Para alcançar um sono regenerador é importante estabelecer bons hábitos de sono.

- **Alimentação**

A manutenção de uma alimentação equilibrada e diversificada, com ingestão abundante de água, de acordo com as necessidades individuais, pode contribuir para uma maior sensação de bem-estar com a redução dos sintomas depressivos.

É também importante evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e o uso drogas, para evitar situações de abuso.

- **Pensamentos e emoções**

Pode tentar direcionar o seu pensamento e as suas emoções para aspetos positivos do dia-a-dia ao invés dos

negativos, como por exemplo concentrar-se em pequenas atividades no seu dia que habitualmente lhe trazem alegria ou prazer e tentar não pensar demasiado nas situações negativas que o preocupam. Pode também tentar evitar ou eliminar as situações que à partida sabe que lhe poderão agravar ou desencadear os sintomas depressivos.

### • Redução do stress

Utilizar técnicas de relaxamento, como a meditação, ou tentar identificar quais as situações causadoras de stress e evitá-las.

### • Suporte social

Fortalecer as relações com os seus familiares e amigos e criar uma rede de suporte social, de modo a reduzir o isolamento e a solidão:

- \* Manter contato regular com amigos e família;
- \* Inscrever-se nalgum tipo de aula ou grupo de interesse;
- \* Praticar voluntariado;
- \* Adquirir um animal de estimação;

## Conclusão

---

Recorrer a técnicas de alteração do estilo de vida pode ser eficaz no tratamento inicial das depressões leves. No entanto, a decisão sobre o tratamento mais adequado a cada caso deve passar sempre por uma avaliação médica, não deixando adiar o início da medicação apropriada quando está recomendada. De qualquer forma estas medidas são muito úteis como ajuda ao tratamento.

## Referências recomendadas

---

- [American Psychiatric Association. 2013. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5ª Edição DSM-V](#)
- [Direção-Geral da saúde. 2013. Portugal - Saúde Mental em números](#)
- [Karen Lawson, Sue Towey, RN, CNS, MS, LP. What Lifestyle Changes are Recommended for Anxiety and Depression? University of Minnesota](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\*

Maria Catarina Cativo • Rita Celorico Palma