**Depressão: Que história acha que os seus netos lhe vão pedir para contar?**

Em saúde mental temos uma medida chamada DALY: Disability Adjusted Life Years (em português - AVAI: Anos de Vida Ajustados por Incapacidade) que mede o peso da doença expressa no número de anos perdidos por questões de doença.

No mundo, no TOP 1 dos DALY temos a depressão, independentemente der se ser homem ou mulher. Em segundo lugar, enquanto que nos homens aparece o álcool, nas mulheres surge a ansiedade. A ansiedade nos homens aparece em terceiro lugar, sendo nas mulheres este lugar ocupado pela enxaqueca.

A depressão é o transtorno mental mais comum que actualmente atinge um número cada vez maior de pessoas no mundo. A depressão é mais do que apenas tristeza. A depressão é uma doença real e traz consigo um alto custo em termos de problemas de relacionamento, sofrimento familiar e perda de produtividade.

No entanto, a depressão é uma doença altamente tratável, com técnicas de psicoterapia (coping = lidar com as situações, cognitivo-comportamental = pensamentos e comportamento) e nalguns casos também medicação.

As pessoas com depressão podem sentir falta de interesse e prazer em actividades diárias, perda ou ganho de peso significativo, insónia ou sono excessivo, falta de energia, incapacidade de concentração, sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva e pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.

Estas pessoas às vezes precisam de ajuda psicológica. Principalmente quando elas ou quem está à sua volta percebe que não estão a funcionar tão bem como podiam.

Quanto mais cedo se procurar ajuda profissional, melhor. Psicólogo ou também juntamente um psiquiatra. Há casos em que uma combinação de terapia e medicação antidepressiva pode ajudar a garantir a recuperação. Os psicólogos podem ajudar estas pessoas e as suas famílias a lidar com problemas de depressão.

Felizmente, a depressão é tratável. O isolamento social aumenta o risco de depressão. Mas acontece que passar muito tempo a discutir problemas também pode aumentar a depressão.

Hábitos saudáveis como a prática de um tipo de exercício físico que lhe dê prazer e uma dieta saudável, principalmente saber tomar melhores decisões sobre o que come e ter sempre no prato várias cores, são um tratamento efectivo e económico para a depressão e podem ajudar na prevenção e tratamento de outras doenças, como por exemplo a obesidade.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva