

# A depressão pode afectar a todos



Photos: © Martin Volken

## A depressão pode afectar a todos

« Não me consigo concentrar e sinto-me constantemente irritada. Preocupo-me com qualquer insignificância. No trabalho, em casa e mesmo com os amigos. » Eduardo, 38 anos

« Tenho dificuldade em tomar decisões, mesmo que pequenas. Até no caso de compras. Penso sempre que posso cometer um erro. Já não me compreendo a mim própria. » Maria, 52 anos

Estas experiências e observações são-lhe familiares?

Já pensou que os seus sentimentos, disposições ou problemas físicos podem ser indícios de uma depressão?

Uma depressão é por vezes difícil de distinguir de um estado de espírito habitual. O que actualmente é designado por stress, nervosidade ou “burn out” é com frequência uma depressão.

A doença surge com frequência como a diabetes ou a hipertensão, independentemente da idade, profissão, situação social, origem e crença religiosa. No entanto, a doença é mal aceite e pouco compreendida pela opinião pública.

Deve levar a sério sintomas duradouros e dirigir-se a um especialista. Se colocar as perguntas exactas, é quase sempre possível um diagnóstico seguro. É o primeiro passo para um tratamento bem sucedido.

**A depressão é uma doença frequente, que pode afectar a todos, independentemente da idade, profissão, situação social, origem e crença religiosa. Uma depressão pode actualmente ser tratada.**



## A depressão tem muitas faces

O que é uma depressão e como se pode detectar?

« A pressão no local de trabalho é cada vez maior. No mês passado foram novamente despedidos três colegas. Já tenho 54 anos e tenho medo de ser também despedido. Desde há três semanas que acordo de noite, tenho ataques de pânico e não consigo voltar a adormecer. Não quero sobrecarregar com isso a minha esposa. » Sr. L., 54 anos, operário da construção civil, casado, 3 filhos

« Vivemos há 9 anos na Suíça. Os meus filhos nasceram cá e frequentam aqui a escola. Mas o nosso futuro é incerto. Todos os anos temos de prolongar a autorização de estadia. Deixei de sorrir, sinto-me sempre triste e não tenho força. » Srª S., 30 anos, doméstica e funcionária de limpeza, casada, 2 filhos

Há frequentemente uma história prévia de depressão e esta é geralmente uma reacção da psique e do corpo a sobrecargas permanentes e situações de vida difíceis. A doença pode evoluir de forma lenta, os sintomas tornam-se cada vez mais pronunciados e não desaparecem. Uma depressão pode surgir, contudo, de forma súbita e inesperada. Os médicos e as pessoas afectadas pensam geralmente, em primeiro lugar, numa doença física.

Os sintomas são diferentes de pessoa para pessoa. Os sintomas da doença podem ser diferentes nos homens e nas mulheres. Os possíveis sintomas iniciais são perturbações do sono, perturbações de concentração ou cismas. Algumas pessoas deixam de sentir alegria, noutras prevalece uma grande inquietação interior. Uma depressão pode também revelar-se através de irritação crescente ou comportamento agressivo no local de trabalho e no seio da família.

As dores de barriga, de costas e de cabeça podem, em primeiro plano, ser sintomas de uma depressão. Por vezes, as pessoas afectadas são acometidas por ataques de pânico e sentimentos de opressão física. Também se pode perder o interesse sexual.

O grau de uma depressão pode variar muito. No caso de uma depressão grave, as pessoas afectadas já não conseguem lidar com as situações do dia-a-dia. É importante fazer algo logo que possível. Dirija-se a um especialista.

**3 Nem todas as pessoas que padecem de depressão têm os mesmos sintomas da doença.**

## Quais são as situações de vida difíceis e factores de risco?

- > As exigências muito elevadas e constantes no meio profissional ou familiar aumentam o risco de se padecer de uma depressão.
- > Condições financeiras difíceis, um salário modesto e medo de se ser despedido podem despoletar uma pressão constante.
- > A vida no estrangeiro é para muitos migrantes uma tensão permanente. Um estatuto de estadia incerto, medo do futuro, falta de reconhecimento, vivências de racismo e discriminação podem afectar a saúde e levar a uma depressão.
- > A perda de um ente querido é um golpe profundo na vida de uma pessoa e pode despoletar uma depressão.
- > As preocupações com os filhos e a família podem provocar uma tensão constante. Para os migrantes, a situação é especialmente gravosa, dado que se preocupam com a integração dos filhos ou porque uma parte da família ficou no país de origem.
- > As doenças crónicas de membros da família, em especial doenças psíquicas, podem ser muito gravosas.
- > Também o apoio e assistência a membros familiares idosos podem exigir muita força a nível físico e emocional.
- > As experiências traumáticas e sobrecargas psíquicas graves, mesmo que muito antigas, podem provocar uma depressão.

**Tal como no caso das outras doenças, há factores e motivos que aumentam o risco de se vir a padecer de uma depressão.**

**Se tiver dúvidas se padece de uma depressão, consulte o seu médico de família ou outro especialista da sua confiança.**



## A depressão é um tema que concerne todas as gerações

« A minha mãe está sempre triste e já não brinca comigo. Ao princípio pensei que estava zangada comigo, dado que tive uma má avaliação na escola. » Helena, 8 anos, filha única, aluna

« Por vezes podia dar abanões ao meu filho, com tanta fúria. Não sai da cama o dia inteiro. » Sr. M., 49 anos, viúvo, 2 filhos, único responsável pela educação dos filhos

« Tudo o que digo não serve de nada ao meu marido. Sinto-me impotente. » Srª O., 64 anos, casada, reformada

Desde a infância à idade avançada, todos podemos ser afectados pela depressão. Contudo, geralmente ela afecta toda a família.

### Os familiares podem também obter apoio

Talvez não seja afectado directamente por uma depressão, mas sim como membro familiar ou amigo. Pode sentir-se inseguro, dado que não consegue compreender o comportamento da pessoa doente. Não sabe como se deve comportar ou como pode apoiar a pessoa em questão. Tem medo e dúvidas, vergonha e sentimentos de culpa?

Os membros da família podem também obter apoio profissional. Dirija-se ao seu médico de família; ele pode ajudá-lo.

Ao mesmo tempo, é muito importante o apoio que os membros da família prestam à pessoa doente. O tratamento por especialistas deve englobar estes dois aspectos: que os membros da família sofrem também e que prestam um apoio importante.

**Ajude também e apoie o tratamento, caso alguém na sua família ou meio sofra de depressão.**

## A depressão tem cura

« Eu tinha vergonha da minha depressão. Finalmente falei com um especialista sobre os meus problemas. Iniciei uma psicoterapia e tomei medicamentos. A minha família também me apoiou muito. Desde há dois meses sinto-me novamente muito melhor. »

Sr. P., 42 anos, casado, 2 filhos

### Como se trata uma depressão?

O tratamento tem de ser efectuado por especialistas e sucede a vários níveis, a saber: com medicamentos, psicoterapia e apoio social. Os custos da terapia são assumidos pelo seguro de saúde obrigatório. Todo o pessoal médico e psicoterapeuta está sujeito ao dever de sigilo profissional.

#### Terapia medicamentosa

A pesquisa revelou que, no caso de uma depressão, surgem problemas no metabolismo do cérebro, independentemente dos motivos concretos. Estas alterações orgânicas no corpo são tratadas com medicamentos anti-depressivos. Estes medicamentos, quando tomados regularmente, fazem abrandar os sintomas depressivos. Os anti-depressivos não causam dependência e não alteram a personalidade.

#### Psicoterapia

A psicoterapia estimula as capacidades de auto-cura. Durante a psicoterapia, pode falar-se sobre circunstâncias de vida difíceis e problemas. Em conjunto com o especialista, tentam-se encontrar soluções para os problemas e exercita-se a aplicação concreta destas soluções.

#### Apoio social e económico

Os pacientes obtêm também apoio prático, no sentido de resolverem dificuldades concretas da sua vida, p. ex. através de consultas médicas com membros da família, com as autoridades e também com a entidade patronal.

**Em geral, as depressões podem ser tratadas.**

## Caminhos para sair da depressão



**A depressão não é um destino nem uma punição.**

**A depressão não tem nada a ver com imaginação, mas é uma doença, que deve ser tratada por um especialista com a maior brevidade possível.**

### Tratamento médico e terapêutico

Para o tratamento é muito importante uma relação de confiança entre paciente e especialista.

Por vezes é mais fácil para os pacientes se o especialista for do mesmo sexo.

O tratamento na língua materna pode também ser muito importante para os pacientes. Não hesite em abordar estes temas.

**Médico de família:** pode diagnosticar e tratar uma depressão e remeter se necessário os pacientes para especialistas, psicólogos ou para instituições especializadas.

**Psiquiatra:** médico com uma especialização em Psiquiatria. Como especialista, pode mandar fazer análises médicas e prescrever medicamentos. Também realiza sessões de psicoterapia. Os psiquiatras podem trabalhar num consultório ou também em serviços psiquiátricos em ambulatório ou em clínicas psiquiátricas.

**Psicoterapeuta:** pode trabalhar num consultório ou também em clínicas psiquiátricas ou em serviços psiquiátricos em ambulatório.

**Psicoterapia:** é efectuada por um psiquiatra ou um psicólogo. A psicoterapia pode ser realizada no consultório, em regime de internamento ou de internamento parcial.

**Spitex (apoio domiciliário) psiquiátrico:** sobretudo nas grandes cidades, há organizações de apoio domiciliário psiquiátrico. Os funcionários que prestam apoio psiquiátrico podem efectuar visitas ao domicílio a pessoas com problemas psíquicos e apoiá-las nas tarefas quotidianas.

**Clínicas de dia psiquiátricas:** são responsáveis pelo tratamento em regime de internamento parcial, ou seja, os pacientes frequentam o programa de tratamento na clínica e passam a noite em casa. Trabalham aqui especialistas de vários sectores.

**Clínicas psiquiátricas:** são responsáveis por casos de urgência e sobretudo por tratamentos em regime de internamento. Para se ser admitido numa clínica psiquiátrica, é normalmente necessário ser-se remetido por um médico. Também aqui trabalham especialistas de vários sectores.

## Autoteste de depressão

### Só «mal disposto» ou é mesmo uma depressão?

Responda às seguintes questões. Assinale com uma cruz «sim» se uma das seguintes afirmações se aplicar ao seu caso há mais de duas semanas. Todas as questões às quais responder «sim» valem 1 ponto, a questão 14 vale 5 pontos.

	Sim	Não
1. <i>Sente-se frequentemente triste ou desanimado sem motivo aparente?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. <i>Tem dificuldade em concentrar-se e não consegue tomar decisões, ainda que pequenas?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. <i>Não tem energia, sente-se geralmente cansado e/ou muito inquieto a nível interior?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. <i>Já não se interessa por coisas que antes lhe causavam alegria?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. <i>Perdeu a confiança nas suas próprias capacidades?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. <i>Atormenta-se com sentimentos de culpa e auto-crítica?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. <i>Cisma constantemente sobre o futuro e vê tudo negro?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. <i>De manhã tudo parece pior?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. <i>Sofre de perturbações do sono graves?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. <i>Evita o contacto com outras pessoas?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. <i>Tem dores físicas que não consegue explicar?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. <i>Tem pouco ou nenhum apetite?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. <i>Perdeu o interesse sexual?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. <i>Sente-se desesperado e não tem vontade de viver?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Caso tenha atingido uma pontuação igual ou superior a 5, tal pode ser indicador de uma depressão. Dirija-se a um especialista, por exemplo ao seu médico de família. Pode também obter ajuda e apoio nas instituições designadas neste folheto.**

## Pode encontrar apoio aqui

### A quem me posso dirigir?

- > Um médico da sua confiança: pode ser o seu médico de família, ou também um especialista em Psiquiatria e Psicoterapia.
- > Serviços sociais: os assistentes sociais do município de residência são um bom primeiro ponto de contacto relativamente a vários problemas.
- > Comunidades religiosas e espirituais: os assistentes espirituais são conselheiros importantes em situações de vida difíceis e um bom primeiro ponto de contacto.
- > A «Dargebotene Hand»: ajuda telefónica anónima em situações de crise, N° de telefone 143, [www.143.ch](http://www.143.ch). A «Dargebotene Hand» é um primeiro ponto de contacto disponível 24 h por dia, independente da confissão religiosa e origem cultural
- > Aconselhamento 147: ajuda telefónica anónima gratuita e aconselhamento anónimo via chat para crianças e jovens em situações de crise e em situações de vida difíceis. N° de telefone 147, [www.147.ch](http://www.147.ch). O 147 está disponível 24 h por dia
- > Pro Mente Sana: aconselhamento telefónico anónimo, Alemão: n° de telefone 0848 800 858, Segunda-feira, terça-feira, quinta-feira 9:00–12:00 h, quinta-feira 14:00-17:00 h Francês: Aconselhamento jurídico: n° de telefone 0840 0000 61 Aconselhamento psicossocial: n° de telefone 0840 0000 62 Segunda-feira, terça-feira, quinta-feira 10:00–13:00 h, [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

### Ofertas específicas para migrantes

- > Consultas para migrantes: nas grandes cidades, como Basileia, Berna, Genebra, Lausana, Winterthur e Zurique, existem consultas psiquiátricas ou psicológicas para migrantes nas Clínicas e Policlínicas Psiquiátricas e noutras instituições. Se necessário, estas consultas podem ser realizadas com o auxílio de intérpretes. Os intérpretes estão sujeitos ao dever de sigilo profissional.
- > Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer afk, Schweizerisches Rotes Kreuz (Serviço Ambula-

tório para Vítimas de Guerra e Tortura afk, Cruz Vermelha Suíça), Werkstrasse 16, 3084 Wabern, N° de telefone 031 960 77 77, e-mail: [gi-ambulatorium@redcross.ch](mailto:gi-ambulatorium@redcross.ch), [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

- > Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich (Serviço Ambulatório para Vítimas de Guerra e Tortura, Policlínica Psiquiátrica, Hospital Universitário de Zurique), Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, N° de telefone 044 255 52 80, Fax 044 255 44 08, [www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch)
- > Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer Genf, Département de médecine communautaire (Serviço Ambulatório para Vítimas de Guerra e Tortura de Genebra, Departamento de Medicina Comunitária), Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14, N° de telefone 022 372 53 28, [www.hcuge.ch](http://www.hcuge.ch)
- > Ambulatorium für Folter und Kriegsoffer Lausanne (Serviço Ambulatório para Vítimas de Guerra e Tortura de Lausana), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, N° de telefone 021 341 12 50, [www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)
- > Verzeichnis fremdsprachiger Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (Directório de Psicoterapeutas de Língua Estrangeira), Editor: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband (Associação de Psicoterapeutas Suíços), N° de telefone 043 268 93 00, Fax 043 268 93 76, [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

### Em caso de emergência

- > Serviços de Emergência Médica: caso não consiga contactar o seu médico de família, queira dirigir-se aos serviços de emergência médica.
- > Numa situação que possa pôr em risco a vida, quer devido a acidente ou doença, contacte directamente o número de emergência médica 144.
- > Os serviços psiquiátricos em ambulatório, p. ex. serviço psiquiátrico externo, Centro de Atendimento em Situações de Crise, Policlínica Psiquiátrica são instituições de tratamento chefiadas por médicos. Existem instituições para crianças e jovens, bem como para adultos.

### A brochura pode ser descarregada em [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

A brochura existe em pdf nas línguas alemã, francesa, italiana, albanesa, bósnia e servo croata, portuguesa, espanhola e turca. A brochura foi criada no âmbito do Programa Nacional Migração e Saúde 2008 – 2013 da Repartição Federal da Saúde.