



# depressão



Licenciado pelo Ministério da Saúde - IDT 97/2002

Licenciado pela Entidade Reguladora da Saúde - ERS 18624

Membro do British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP 546670

Membro da European Association Treatment of Addiction - EATA 1098577

**+351 262 598 028**

**+351 918 120 945**

villaramadas.com

Apartado 1076, E. C. Santana

2401-801 Leiria

Portugal







DEPÓSITO LEGAL N° 325742/11

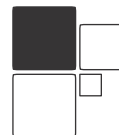
ISBN N° 978-989-8340-05-4

---

Proibida a venda. Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por qualquer meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do autor.

---

Copyright © 2009 por Eduardo da Silva



---

depressão

---



## Nós, em VillaRamadas dedicamo-nos à Mudança.

Entendemos que o seu percurso até este ponto tem sido muito difícil e que tem sofrido imenso. A pessoa com quem você se preocupa não é má, mas sim um indivíduo que sofre de uma doença que pode ser tratada se tiver vontade de trabalhar em conjunto com a nossa equipa de profissionais altamente especializados.

A equipa terapêutica produziu esta literatura para ajudá-lo a entender a natureza da doença de que o seu ente querido sofre. O processo nunca é fácil, mas é absolutamente fundamental para o sucesso do mesmo, que você compreenda e acredite que os próximos meses poderão implicar a Mudança do indivíduo.

O seu ente querido terá de ser o principal agente activo e o que podemos assegurar-lhe é que a equipa de VillaRamadas empenhar-se-á em conjunto neste processo.

Depois de ter lido esta literatura, se necessitar de mais informações, não hesite em contactar com VillaRamadas.

Desejamos-lhe força para o futuro,  
A Equipa Terapêutica





## O que é

Nós, em VillaRamadas, consideramos a depressão como um estado emocional marcado pela tristeza, inactividade e por uma reduzida capacidade de usufruir da vida.

A depressão é uma doença que afecta cerca de 15% a 20% da população mundial.

A depressão pode afectar pessoas de todas as idades, desde a infância à terceira idade e, se não for tratada, pode conduzir ao suicídio, uma consequência frequente da depressão.

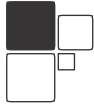
O estado depressivo diferencia-se do comportamento melancólico, por se tratar de uma condição duradoura, acompanhada de vários sintomas específicos

Ter sentimentos depressivos é comum, sobretudo após experiências traumáticas, perigosas ou situações que nos afectam de forma negativa. No entanto, se os sentimentos se agravam e perduram por mais de duas semanas consecutivas, convém procurar ajuda especializada.

A depressão pode ser episódica, recorrente ou crónica e leva à diminuição acentuada das capacidades do indivíduo para assegurar as suas responsabilidades, tomadas de decisão e realizar as tarefas quotidianas mais simples.

A pessoa com depressão queixa-se, frequentemente, do passado-presente-futuro: o passado foi um desastre, o presente é sem sentido e o futuro sem perspectivas.





## Depressão aguda

Resulta de uma causa externa, tal como a morte de um ente querido, o divórcio ou alguma outra grande perda.

## Depressão crónica

Os efeitos da depressão persistem mês após mês e duram há mais de 2 anos.

## Tristeza

Infelicidade levada a um nível mais profundo.

## Melancolia

Ausência de emoções positivas.

## Apatia

Perda de interesse por quase tudo o que lhe costumava dar prazer.

Essa apatia pode levar a pessoa a ter uma impressão cada vez mais negativa da sua vida e da sua realidade.

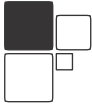
A perda de energia leva a pessoa a crer que não irá libertar-se do seu mal-estar e, em última instância, só lhe restará o completo isolamento.

Estudos recentes referem que a depressão vai ser a segunda causa de morte no século XXI, logo a seguir às doenças cardio-vasculares.

A depressão é mais comum em pessoas entre os 24 e os 44 anos. A ocorrência em mulheres é o dobro da ocorrência em homens.

Acredita-se que a genética, alimentação, stress, estilo de vida, drogas, álcool, medicamentos e outros factores psico-sociais ou biológicos estão relacionados com o aparecimento ou agravamento da depressão.

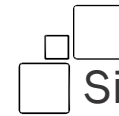




*“Mal é tudo o que nos afasta da harmonia e nos faz sofrer a nós e aos outros.*

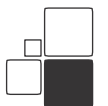
*Bem é o que torna a vida agradável, cria harmonia e traz bem-estar a nós e aos outros”*

Robin Sharma



## Sinais e sintomas de depressão

- Afastamento de familiares e amigos.
- Vontade de ficar só. Afastar-se de tudo e todos. Isolamento.
- Falta de vontade de realizar uma determinada tarefa que progressivamente se alastra ou pode alastrar a muitas outras actividades.
- Perda de vontade de fazer seja o que for. Desiste da vida e de lutar por ela e pelas coisas.
- Cansaço ou falta de energia.
- Não querer ouvir musica. Não querer ouvir barulhos.

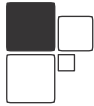




- Querer ouvir barulho ou música em altos berros.
- Vontade de chorar ou chorar às escondidas.
- Abusar de medicamentos, álcool ou drogas. (Costumam ser meios para se afastar e alhear do que se passa à sua volta).
- Medo de executar determinada tarefa ou medo do que possa acontecer se falhar. Viver obcecado com a sua incapacidade ou com o que possa acontecer a outrem se ele falhar.
- Dores de cabeça, uma grande tensão ou desconforto a nível das costas, ombros ou cabeça ou pode mesmo ter dores ou desconfortos ao nível lombar ou da cintura.
- Não se sentir bem em lado nenhum.
- Estado regular de auto-piedade.
- Atitude de coitadinho ou vítima.
- Sentir-se triste e abatido sem conseguir encontrar algo que o anime ou que lhe consiga despertar interesse.
- Ter maus resultados escolares, incapacidade de se concentrar ou irritar-se facilmente.
- Desleixar-se com o vestuário e/ou com a sua apresentação. Isso deixou de lhe interessar.







## Opinião negativa de si

Esta noção vem muitas vezes ao de cima quando se compara com outras pessoas que parecem ser mais atraentes, ter mais sucesso ou ser mais capazes e inteligentes. Pode considerar-se como um fardo sem valor, presumindo que amigos e familiares ficariam contentes se se vissem livres de si.

## Auto-Critica e Auto-Culpabilização

A pessoa que está deprimida sente-se triste porque foca a sua atenção nas suas supostas deficiências. Ela culpa-se por não executar um trabalho tão bem como pensa que deveria, por dizer coisas erradas, por causar contratempos aos outros, etc.

Quando algo corre mal, o deprimido habitualmente pensa ser ele o culpado. No limite, acontecimentos felizes podem fazê-lo sentir-se pior.

## Interpretação Negativa dos Acontecimentos

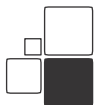
Repetidamente, pode dar-se conta que reage de modo negativo a situações que não o incomodariam se não estivesse deprimido. Pode entender como desaprovadores os comentários que os outros fazem, ou pensar que, no fundo, eles não gostam de si – embora eles possam agir tão amistosamente como sempre.

## Expectativas Negativas Relativamente ao Futuro

Pode ter-se habituado a pensar que nunca mais vai ultrapassar os seus sentimentos de angústia ou os seus problemas e acredita que eles vão durar para sempre. O deprimido tende a aceitar o fracasso futuro e a infelicidade como inevitáveis, e pode dizer a si mesmo, que é inútil tentar fazer com que a sua vida corra melhor.

## As minhas responsabilidades são Excessivas

Ainda que continue a ter o mesmo tipo de trabalho, em casa ou no emprego, que já antes realizou várias vezes, agora pensa ser incapaz de os levar a cabo ou pensa que vai necessitar de semanas ou meses para os completar. Diz a si mesmo(a) que tem tantas coisas para fazer que não há forma de organizar o trabalho.





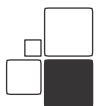
A **depressão** é uma  
**doença** que **afecta**  
cerca de **15%** a **20%** da  
**população mundial** !

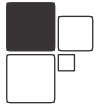


Nós, em VillaRamadas, acreditamos que o primeiro passo em direcção a um tratamento é o indivíduo admitir honestamente a sua doença.

A nossa abordagem terapêutica permite que o indivíduo se possa conhecer melhor, adquirindo um crescimento interior e uma auto-descoberta.

A psicoterapia é, nos dias de hoje, uma prática corrente e reconhecida por todos como uma forma de intervenção, que visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Utiliza várias técnicas e métodos para ajudar a descobrir novos horizontes e um sentido para a vida.





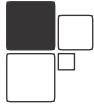
Através desta intervenção, o indivíduo é orientado a ser mais responsável, equilibrado, confiante, dinâmico, produtivo socialmente, restabelecendo uma harmonia total entre o lado emocional, racional e comportamental.

Todos os indivíduos deprimidos têm a capacidade, depois de estarem cansados de sofrer, de se libertarem completamente da depressão, desde que tenham a humildade de se deixarem ser orientados.

A duração do processo terapêutico é única para cada indivíduo, assentando no nosso modelo Integrativo, com o objectivo final de cicatrizar a fonte da depressão.

Parar de Sofrer  
é uma Escolha e um  
Acto de Coragem





## Auto-estima

*“Ninguém te pode fazer sentir inferior sem a tua autorização.”*

Eleanor Roosevelt

## Paciência

*“Sê paciente. Tu sentirás quando chegar a altura de acordares e andares para a frente”*

Ram Dass

## Paz

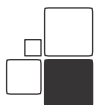
*“Não há mais nada do que, simplesmente, ser.”*

Stephen Levine



*“A nossa grande fraqueza reside em desistirmos. A forma mais certa de atingir o sucesso é de sempre tentarmos mais uma vez.”*

Thomas Edison





## Villa Ramadas

International Treatment Centre

VillaRamadas é o fruto da ideia de Eduardo da Silva. Enquanto foi Director Executivo de um dos centros de tratamento mais influentes e prestigiados do Reino Unido, ganhou experiência e qualificação valiosas em diferentes áreas terapêuticas. É membro da British Association for Counselling e Psychotherapy.

Regressou ao seu país natal, Portugal, para fundar um Centro de Tratamento *Premium* da Europa, tratando indivíduos oriundos de todo o mundo em 4 línguas diferentes.

VillaRamadas possui uma equipa de profissionais com mais de quarenta anos de experiência que se dedicam a motivar e a produzir a Mudança.

Somos especializados no tratamento de dependências químicas (drogas legais, ilegais e álcool), comportamentais (anorexia, bulimia, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, jogo, raiva, compras, internet e sexo) e emocionais (co-dependência, depressão, auto-mutilação e processo de luto).

A equipa é multidisciplinar e orienta o paciente num programa terapêutico único e personalizado, situação pela qual nos tornámos reconhecidos.

VillaRamadas está situada na zona centro de Portugal, a cerca de uma hora de Lisboa, proporcionando diferentes unidades terapêuticas inseridas em ambiente rústico, de praia ou citadino.



