



Depressão, Confesso, RTP Informação

Caso Clínico - Paula

Em 2002, quando julgava que tinha tudo para ser feliz a sua vida desmoronou. Ao sentir que perdeu tudo o que construiu durante anos teve de “mudar de vida e tentar começar tudo do zero”. A sua primeira tentativa de suicídio decorreu com os seus dois filhos, mas não conseguiu alcançar o seu objetivo, a morte.

Paula considerava que morrer era a única solução para tanto sofrimento interior. A partir desse momento seguiram-se 8 anos de muito sofrimento, com sucessivas tentativas de suicídio (40). Sentia-se “morta, vazia, em profunda tristeza, completamente bloqueada, sem esperança e amor-próprio”. Entrou em Villa Ramadas através do pedido de ajuda do marido.

Depressão

Tristeza não é sinónimo de depressão. Estar triste é diferente de estar deprimido!

Estar triste e ter sentimentos depressivos após uma situação stressante ou traumática é considerado normal. Contudo se estes persistirem mais de duas semanas e o seu estado agravar pode ser um sinal de início de depressão.

O conceito de depressão foi utilizado pela primeira vez em 1680 como sinónimo de perda de interesse, tendo tido origem no termo melancolia de Hipócrates.

A depressão pode ser definida como uma perturbação de humor com uma taxa de prevalência elevada na população em geral. Esta doença é caracterizada por tristeza, alterações de apetite, perda de prazer, cansaço, perda de esperança, problemas de sono e baixa autoestima. Também é perceptível prejuízo ao nível da atenção e concentração (Beck & Alford, 2009).

Esta psicopatologia surge geralmente devido a uma interação instável de fatores biopsicossociais. Neste sentido, é importante que o diagnóstico seja considerado num todo, tendo em conta todos os fatores inerentes a esta perturbação.

No Manual das doenças mentais a depressão é designada como perturbação depressiva major quando os sintomas persistem consecutivamente durante 2 semanas. Quando o humor depressivo resiste durante 2 anos é assinalada como distímia, ou seja, está-se perante a depressão crónica (DSM-5, 2014).

As experiências traumáticas de infância estiveram presentes neste caso, nomeadamente abusos sexuais infantis, que terão funcionado como fatores de vulnerabilidade para a depressão na vida adulta.

Curiosidades:

levam à morte, como no caso do músico Kurt Cobain que sofreu de depressão durante vários anos, o que conduziu ao seu suicídio.

Aproximadamente 350 milhões de pessoas são afetadas pela depressão.

Segundo a Organização Mundial de Saúde estima-se que em 2020 a depressão seja a segunda causa de morte a nível mundial, a seguir às doenças cardíacas.

Fatores de risco:

- Internos: Alterações ao nível dos neurotransmissores
- Externos: Perda de emprego, abuso sexual, divórcio, abuso de substâncias, etc.

Fatores de Proteção:

- Autoestima
- Autoconfiança
- Resiliência
- Vínculo social adequado
- Atividades de lazer

O suicídio e a depressão são duas realidades que muitas vezes se cruzam. Como resultado dos sintomas da depressão surgem muitas vezes os pensamentos suicidas, que podem conduzir a comportamentos suicidários, como as tentativas de suicídio e o suicídio consumado.

É importante referir que a depressão é tratável, mas para isso é necessário que seja realizada uma intervenção psicoterapêutica estruturada no sentido de dar suporte e apoio a quem padece desta perturbação.

Uma vez que os pensamentos mal adaptativos contribuem para a manutenção de sofrimento de foro emocional e consequentemente geram problemas comportamentais, o **Modelo Change & Grow** tem como intuito adotar várias estratégias terapêuticas de forma a alterar estas cognições irracionais, reduzir sintomas depressivos e a melhorar a qualidade de vida do indivíduo.

Através da intervenção com este modelo é possível verificar-se uma mudança ao nível da tríade cognitiva do indivíduo deprimido (ou seja, da visão que tem de si, dos outros e do mundo à sua volta). Neste sentido, pretende-se promover mudanças ao nível do self, permitindo que o indivíduo cresça interiormente e desenvolva competências pessoais essenciais para conseguir lidar com as adversidades da vida de forma equilibrada e adaptativa.

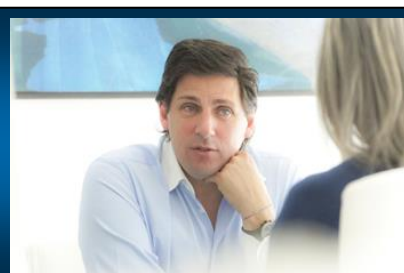
A reestruturação cognitiva em simultaneidade com o método socrático é uma das principais técnicas da psicoterapia cognitiva utilizada por este modelo no âmbito das dependências emocionais, onde se insere a depressão. Esta possibilita que o indivíduo deprimido substitua os seus pensamentos negativos e disfuncionais por pensamentos mais adaptativos.

A intervenção através deste modelo centra-se na quadridimensionalidade do Ser, através da relação entre o domínio afetivo, cognitivo, comportamental e espiritual.



Reportagem realizada com a RTP Informação em colaboração com Villa Ramadas

Vídeo - <https://www.youtube.com/watch?v=AL4IJZR2VTs>



Janeiro, 2016

Autores: Eduardo Ramadas da Silva;
Rita Morais e Tânia Caetano

Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:
research@villaramadas.com

Referências

American Psychiatric Association (APA). (2014). Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais - DSM-5 (5ª ed.). Lisboa, Portugal: Climepsi Editores.

Beck, A., & Alford, B. (2009). Depression: Causes and treatment (2ª ed.). Philadelphia, Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.

Literatura Villa Ramadas