

XÔ, depressão!

AUTOCUIDADOS PARA ATENUAR
SINTOMAS E PREVENIR RECAÍDAS

Márcia Araújo

apresentação

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a depressão atinge 5% da população mundial, o que equivale a 350 milhões de pessoas. Qualquer um está sujeito a desenvolvê-la: homens, mulheres, crianças, adolescentes e idosos, embora sejam as mulheres que mais buscam tratamento. A depressão é uma doença séria, que pode causar sentimentos de tristeza extrema que perduram por longos períodos, interferindo no trabalho, no estudo e nas relações familiares. Alguns pacientes contam que se sentem ansiosos, culpados, desesperados, sem alegria para fazer as coisas que mais gostavam. A insônia e o cansaço são comuns, o apetite pode diminuir ou aumentar bruscamente e, muitas vezes, a vontade de fazer sexo some. Diferentemente do sofrimento, que é uma reação a situações muito estressantes, como o luto, a primeira vítima da depressão é a esperança no futuro.

O tratamento para depressão depende da gravidade da situação em que a pessoa se encontra e como afeta o seu dia a dia. Geralmente são utilizados medicamentos antidepressivos, como inibidores seletivos de recaptação de serotonina, que alteram os níveis químicos do cérebro, e terapia, para compreender as causas do distúrbio e alterar a forma como a pessoa reage às situações. O uso desses dois tratamentos é claramente indicado, pois traz melhora na qualidade de vida do paciente, mas não se pode descartar o autocuidado, um aliado importantíssimo para amenizar os sintomas e prevenir novas crises.

Neste guia, mostramos ações de autocuidado simples e eficazes, destinadas a quem vive uma depressão ou quer evitar uma recaída. Reforçamos que é fundamental procurar um psicólogo ou psiquiatra e seguir à risca o tratamento prescrito, mas, também, cultivar pequenas atitudes de esperança e amor a si mesmo(a).

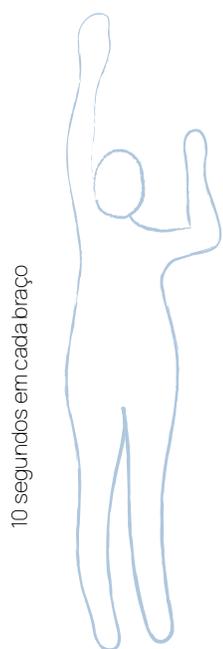
Boa leitura!

Márcia Araújo

<i>Alongamentos</i>	5
<i>Meditação e oração</i>	6
<i>Leituras</i>	8
<i>Atividades que estimulem o cérebro</i>	9
<i>Atividades físicas</i>	9
<i>ASMR como técnica de relaxamento</i>	10
<i>Tomar sol</i>	10
<i>Cuidar de si mesma (o)</i>	11
<i>Atividades manuais</i>	11
<i>Fazer terapia</i>	12
<i>Amigos</i>	14
<i>Família</i>	14
<i>Animais</i>	14
<i>Alimentação</i>	14
<i>Rede de apoio</i>	16
<i>Hobby</i>	17
<i>Aprenda a se expressar, a reconhecer seus sentimentos</i>	17
<i>Músicas</i>	18
<i>Diário</i>	18

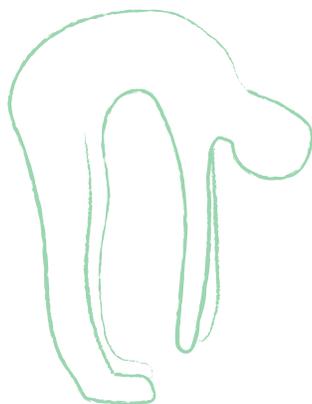
alongamentos

Faça alongamentos pela manhã. Estimula os órgãos e membros do corpo, dando mais disposição e eliminando possíveis dores.



10 segundos em cada braço

10 segundos



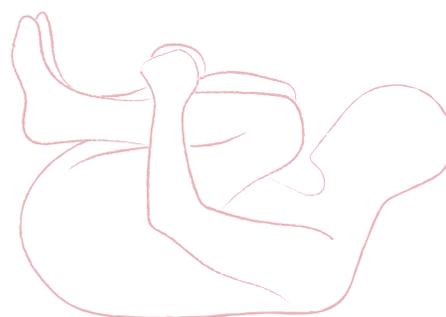
15 segundos



10 segundos para cada lado



10 segundos em cada perna



10 segundos com as duas pernas juntas



15 segundos para cada lado



meditação & oração

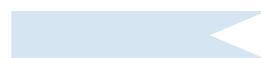
Uma meditação de dez minutos, uma oração, uma mensagem inspiradora realizadas diariamente podem tranquilizar a mente e o coração. Como essas, por exemplo:

Desiderata

Siga tranqüilamente entre a inquietude e a pressa, lembrando-se de que há sempre paz no silêncio. Tanto quanto possível sem humilhar-se, mantenha-se em harmonia com todos que o cercam. Fale a sua verdade, clara e mansamente. Escute a verdade dos outros, pois eles também têm a sua própria história. Evite as pessoas agitadas e agressivas: elas afligem o nosso espírito. Não se compare aos demais, olhando as pessoas como superiores ou inferiores a você: isso o tornaria superficial e amargo. Viva intensamente os seus ideais e o que você já conseguiu realizar. Mantenha o interesse no seu trabalho, por mais humilde que seja, ele é um verdadeiro tesouro na continua mudança dos tempos. Seja prudente em tudo o que fizer, porque o mundo está cheio de armadilhas. Mas não fique cego para o bem que sempre existe. Em toda parte, a vida está cheia de heroísmo. Seja você mesmo. Sobretudo, não simule afeição e não transforme o amor numa brincadeira, pois, no meio de tanta aridez, ele é perene como a relva. Aceite, com carinho, o conselho dos mais velhos e seja compreensivo com os impulsos inovadores da juventude. Cultive a força do espírito e você estará preparado para enfrentar as surpresas da sorte adversa. Não se desespere com perigos imaginários: muitos temores têm sua origem no cansaço e na solidão. Ao lado de uma sadia disciplina conserve, para consigo mesmo, uma imensa bondade. Você é filho do universo, irmão das estrelas e árvores, você merece estar aqui e, mesmo se você não pode perceber, a terra e o universo vão cumprindo o seu destino. Procure, pois, estar em paz com Deus, seja qual for o nome que você lhe der. No meio do seu trabalho e nas aspirações, na fatigante jornada pela vida, conserve, no mais profundo do seu ser, a harmonia e a paz. Acima de toda mesquinhez, falsidade e desengano, o mundo ainda é bonito.



meditação & oração



Caminhe com cuidado, faça tudo para ser feliz e partilhe com os outros a sua felicidade". *Max Ehrmann (1872-1945)*

Entrego, Confio, Aceito e Agradeço

Escolho estar aqui e agora, apreciando o momento presente. Permito que a gratidão e alegria tomem conta de todo meu corpo, sou grata pelo presente que é estar vivo. Sou grata pela oportunidade de estar aqui e agora, acredito no poder da minha respiração, que me preenche daquilo que me falta, ao respirar, absorvo tudo aquilo eu preciso. Ao exalar solto e entrego todos os meus medos. Me sinto plena, me sinto em paz. Entrego, Confio, Aceito e Agradeço. Entrego minhas dúvidas e meus apegos, entrego as minhas preocupações e meus medos, entrego tudo aquilo que foge do meu controle, pois sei que uma energia poderosa orquestra tudo da maneira mais perfeita e harmoniosa. A mente humana não pode imaginar as lindas surpresas que universo pode lhe entregar. Sinto que o que deve ser meu, de alguma forma sempre chega até mim. Entrego, Aceito, Confio e Agradeço. Confio nos ciclos da vida, confio no fluxo da vida, assim como confio no fluxo da minha respiração. Confio no futuro assim como confio nesse momento. Estou sempre no lugar certo e na hora apropriada. Confio que tudo está exatamente onde deveria estar, tudo é exatamente como deveria ser. Confio na minha intuição, que sempre me aponta a direção. Confio no meu potencial ilimitado. Entrego, Aceito, Confio e Agradeço. Aceito tudo aquilo que não posso mudar e me esforço para mudar o que não posso aceitar, com paciência e persistência. Me aceito e me aprovo como sou. Eu me amo. Aceito as minhas limitações, busco crescer a partir delas, com amorosidade me desafio. Aceito as pessoas como elas são, e sei que elas, assim como eu, oferecem o seu melhor, dentro das suas próprias capacidades e habilidades. Entrego, Aceito, Confio e Agradeço. Agradeço tudo aquilo que tenho, sem dar importância alguma ao que me falta. Pois sou plena, estou satisfeita no lugar que me encontro e de tudo que já fiz, afinal, se tivesse feito diferente, não estaria

meditação & oração

exatamente onde estou agora. Sou grata por todas as maravilhosas oportunidades que cruzam o meu caminho, sou grata pelos erros que me trazem aprendizado, sou grata pelas dificuldades que me fortalecem, compreendo que tudo na minha vida compõe o cenário necessário, para que eu possa expressar todo meu potencial, vivenciando aquilo que para o meu progresso é essencial. Entrego, Aceito, Confio e Agradeço. Entrego todos os meus esforços, aceito todos os resultados, confio no processo, e sinto uma profunda e sincera gratidão por estar aqui, agora. Por todas as oportunidades, por todas as dificuldades, que fortalecem... Entrego, Aceito, Confio e Agradeço! *Raissa Zoccal – Yoga Mudrá*

leituras

Seja para se distrair, para se compreender melhor, para dar risada e refletir, livros são grandes amigos. Veja essas sugestões:



Nesse livro, Jout Jout fala sobre crises de um jeito leve e até engraçado.

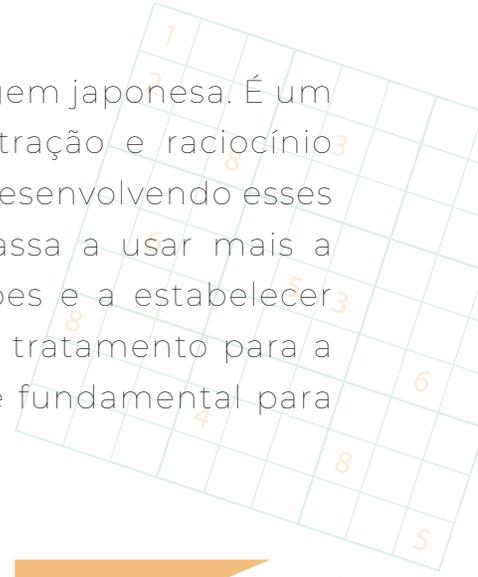
Um garoto que não se acha nada especial, o professor que acredita nele e os amigos que o fazem voltar a sorrir...



Raquel Segal ensina a identificar diversos sentimentos que nos rodeiam no meio do caos.

atividades que estimulem o cérebro, como quebra cabeça, caça palavras, palavras cruzadas, sudoku...

Sudoku é um quebra-cabeça milenar de origem japonesa. É um jogo que envolve leitura, interpretação, concentração e raciocínio lógico e requer algum tempo para ser resolvido. Desenvolvendo esses conhecimentos, a pessoa que pratica o jogo passa a usar mais a observação, a percepção, a construção de padrões e a estabelecer conclusões, características que podem ajudar no tratamento para a depressão, pois perceber os padrões da doença é fundamental para pedir ajuda e iniciar o tratamento.



atividades físicas

A indicação é fazer no mínimo 30 minutos, três vezes por semana. Vale tudo, mas o melhor é começar com atividades mais simples, como caminhada, corrida, dança, yoga... Nos canais abaixo, você tem dicas gratuitas e de qualidade:

 [Yoga Mudra Raissa Zoccal](#)

 [Fernanda Yoga](#)

 [Pri Leite Yoga](#)

 [FitDance](#)

 [Exercício em Casa](#)



técnicas de relaxamento como asmr diminuem a ansiedade e provocam o bem-estar em algumas pessoas

O ASMR (do inglês Autonomous Sensory Meridian Response) é uma resposta a estímulos sensoriais auditivos e visuais, caracterizados por um estado profundo de relaxamento. Os vídeos de ASMR são conhecidos por causar essa sensação por meio de sons de objeto, vozes e movimentos suaves, promovendo paz e tranquilidade, gerando uma espécie de formigamento cerebral a esses estímulos sonoros e visuais. Muitas pessoas utilizam para dormir, relaxar e amenizar efeitos da ansiedade e depressão.

tomar pelo menos quinze minutos de sol por dia

O sol ajuda na liberação de serotonina, substância que dá uma sensação de bem-estar. Os raios solares melhoram a circulação sanguínea, ajudando na eliminação de substâncias nocivas ao organismo. Um dos efeitos do sol é manter as pessoas acordadas e dispostas para enfrentarem mais um dia fora da cama. Isso acontece porque os raios ultravioletas reduzem os níveis do hormônio do sono, chamado melatonina. A falta de exposição está associada à insônia, que frequentemente está presente em quadros depressivos. Outra consequência é a carência de vitamina D, o que também dificulta a manutenção da saúde mental.

○○○ cuidar de si mesma (o) ○○○

Arrumar o cabelo, trocar o pijama por uma roupa mais arrumada, pintar as unhas, passar um hidratante no corpo, tomar um banho mais demorado com uma música de fundo e algumas velas.

✓ fazer alguma atividade manual como crochê, bordado, jardinagem, desenho praticar algum instrumento //

Já tentou fazer cerâmica? Os praticantes dessa técnica há muito elogiam os benefícios restaurativos e meditativos da criação de cerâmica – e hoje, este é um método comprovado para a arteterapia, pois a pessoa tende a descobrir novas maneiras de entender e expressar seus pensamentos e emoções e chega a transformar emoções negativas, como desespero ou desânimo, em emoções positivas, como esperança, surpresa, satisfação e alegria.

Texto adaptado do original:

Creating Ceramics Can Help Combat Depression

ENCONTRE
aquilo que te faz
feliz

0 fazer terapia, //
existem vários tipos e alguma vai
se encaixar ao seu jeito.

Atendimentos psicológicos oferecidos no DF

GRATUITOS OU DE BAIXO CUSTO

UNB - Gama: (61) 3107 - 8909

IESB - 613 sul: (61) 3445 - 4502

UCB - 704 sul: (61) 3225 - 7722

Faciplac - Gama: (61) 3035 - 7575

UNIP - 913 sul: (61) 2192 - 7092

Serviço de convivência e fortalecimento de vínculos: (61) 3595 - 2160

SPBsb: (61) 3364 - 1553

IPA: (61) 3349 - 6517

COMPP: (61) 3326 - 3201

INASP: (61) 98442 - 4209

Clínica IPE: (61) 98375 - 2850

IBAC: (61) 3443 - 4086

IBNEURO: (61) 3226 - 3002

IESB - Ceilândia: (61) 3962 - 4748

IGTB: (61) 3033 - 7094

INSPAC - Uniceub: (61) 3245 - 2717

ABP: (61) 3545 - 6390

CAEP UnB: (61) 3107 - 1680

CAPS/AD Santa Maria: (61) 3394 - 2414

CBP - Psicoterapias: (61) 3967 - 3060

CEFAM: (61) 3225 - 5409

CENFOR - Uniceub: (61) 3966 - 1626

entrego

aceito

CONFIO

+ agradeço

0 fazer terapia, //
existem vários tipos e alguma vai
se encaixar ao seu jeito.

Geralmente a terapia mais ofertada é a Terapia Cognitivo Comportamental, que surgiu no início dos anos 60, por meio de pesquisas com pacientes deprimidos. Essa terapia consiste em nos ensinar a lidar e interpretar os acontecimentos e eventos que acontecem em nossas vidas. A TCC, como é conhecida popularmente, ajuda a nos mostrar que os pensamentos automáticos e negativos desencadeiam em nós sentimentos como rejeição, frustração e fracasso. Sendo assim, a terapia vai auxiliar nos ajudando a identificar esses pensamentos e nos dando alternativa para lidarmos melhor com eles, resolvendo questões e conflitos internos.

App cíngulo

O cíngulo é um app que promove uma “terapia guiada” de autoconhecimento e foi eleito pelo google como o melhor app de 2019 para Android no Brasil, estando disponível para IOS também. Ele disponibiliza vídeos, áudios tranquilizantes e textos motivacionais para aliviar o estresse, a ansiedade e a insegurança. O usuário deve fazer sessões diárias de autoavaliação desenvolvidas para cada perfil de modo a avançar no cuidado da saúde mental. Disponibiliza algumas sessões gratuitas, mas para o acesso integral, custa 99 reais o semestre.



... amigos ...

Conversar regularmente com amigos sobre temas aleatórios, como filmes, músicas, política e, também, abrir o seu coração para quem confia.

família

Tenha contato, se for possível, com membros da família e amigos queridos. Sentir-se acolhido e querido nesse momento é crucial.

... animais ...

Caso seja possível, esteja rodeado por animais, eles mandam o estresse embora e nos amam do jeito que somos.

alimentação

Geralmente, as pessoas não associam naturalmente depressão e alimentação. O tratamento mais convencional inclui medicamentos e psicoterapia. Porém, o que comemos e nosso estado mental tem uma estreita relação. É importante destacar que os alimentos promotores do humor não são aqueles que nos provocam a sensação de bem-estar imediato como açúcar, cafeína, chocolate e álcool e sim alimentos extremamente simples, como água, verduras e frutas, que melhoram nosso estado mental e garantem o funcionamento do cérebro. A quantidade de nutrientes e vitaminas que esses alimentos possuem, como ômega 3, magnésio, fibras, zinco, ferro, as vitaminas

alimentação

C, B1, B9 ajudam pessoas com transtornos mentais e doenças psiquiátricas e devem ser os destaques à mesa para espantar o mal do século.

Melancia, abacate, mamão, banana, tangerina e limão são frutas ricas em triptofano, aminoácido que ajuda na produção de serotonina, agente do bom humor.

Leite e iogurte desnatado são ótimas fontes de cálcio, um mineral que elimina a tensão, ajuda a reduzir e controlar o nervosismo e a irritabilidade. Ele também participa das contrações musculares, dos batimentos cardíacos e da transmissão de impulsos nervosos e regulariza a pressão arterial.

Laranja e maçã ganham destaque porque fornecem ácido fólico, que está associado a menor prevalência de sintomas depressivos. Além de ser rica em vitamina C, a laranja promove o melhor funcionamento do sistema nervoso, garantindo energia e combatendo o estresse e a fadiga.

Castanha-do-pará, nozes e amêndoas são ricas em selênio, um poderoso antioxidante, que colabora para a melhoria dos sintomas de depressão, auxiliando na redução do estresse.

A banana é rica em carboidrato, potássio e magnésio. É fonte de vitamina B6, que produz energia. Ela diminui a ansiedade e ajuda a ter um sono tranquilo.

Ovos são uma boa fonte de tiamina e niacina, vitaminas do complexo B, que colaboram para o bom humor.

Mel estimula a produção de serotonina, que é um neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar.

Aveia e centeio são ricos em vitaminas do complexo B e vitamina E, nutrientes que possuem grande importância pois melhoram o funcionamento do intestino, combatem a ansiedade e a depressão.

Folhas verdes, como espinafre, brócolis e alface são fontes de folato, importante vitamina do complexo B, que está associada à menor prevalência de sintomas depressivos.

alimentação

Soja é rica em magnésio, que é o segundo mineral mais abundante do nosso organismo e desempenha um papel fundamental na energia das células. Sua deficiência pode resultar em falta de energia, pois ele atua aumentando os níveis de energia e ajuda a reduzir a fadiga. É um mineral que combate o estresse por conta de suas propriedades tranquilizantes naturais, principalmente se combinado ao cálcio.

Por fim, carnes magras e peixes contém triptofano. Essas fontes de proteína ajudam no combate à depressão e melhoram o humor, pois aumentam a produção de serotonina, que é capaz de reduzir a sensação de dor, diminuir o apetite, relaxar, criar a sensação de prazer e bem-estar e até induzir e melhorar o sono. Atum e Salmão são excelentes.



rede de apoio



Procure ter uma rede de apoio, seja uma religião, um grupo de amigos, familiares que te tratem bem, caso isso não seja possível, tente ajuda na internet com grupos de valorização à vida.

Rede de apoio é uma estrutura que dá algum tipo de contenção a algo ou alguém. É a união de pessoas comprometidas com o objetivo de dar segurança, não deixar que a pessoa caia ou desista de se curar e viver, que tenha forças para segurá-la. Numa rede de apoio podemos contar com médicos, psicólogos, amigos, familiares, cônjuges, grupos em redes sociais, grupos de rodas de conversa, basicamente qualquer pessoa a sua volta pode fazer parte da sua rede de apoio, desde que esteja disponível para criar laços e vínculos fortes no auxílio do tratamento e cura.

hobby

Tenha um *hobby*, algo que te estimule a focar em um assunto que você goste muito de praticar, ler e pesquisar.

Hobby é um passatempo, uma atividade que faz com quem você se sinta bem e feliz consigo mesmo e te afasta do estresse e das preocupações. Ter um *hobby* faz com que você busque um equilíbrio na vida, se desligue do automático e te dê prazer. Exemplos de *hobby*: fazer yoga; passear para conhecer novos lugares; meditar; cantar; tocar um instrumento; descobrir novas bandas e músicas; correr ou caminhar; fazer um trabalho voluntário; dançar; ir ao cinema e/ou teatro; cuidar de animais; assistir séries ou filmes; fotografar; jogar videogame, cartas, jogos de tabuleiro etc; fazer academia; ler; pintar; desenhar; aprender a costurar; jardinagem; pedalar; etc.

aprenda a se expressar,
a reconhecer seus sentimentos

Linguagem assertiva é a capacidade de nos expressarmos de forma clara, direta e objetiva, utilizando métodos que façam com que o outro entenda com exatidão aquilo que queremos dizer. Pessoas com essa característica são positivas, demonstram autoconfiança e sabem manifestar suas opiniões de forma transparente, fatores que cooperam para que ela se comporte com mais equilíbrio e segurança ao tomar decisões e executar suas ações. A assertividade pode e deve ser desenvolvida. Os pontos que devem ser trabalhados para desenvolver essa habilidade são: inteligência emocional, autoconhecimento para trabalhar a coerência e a motivação, o respeito pelo outro e por si, entre outros, mas sempre tendo o foco de falar sobre o que tem conhecimento, se capacitando, sabendo a hora de falar, sendo claro e direto, tendo cuidado com a linguagem, uma boa expressão corporal e tendo empatia.



músicas

Escute músicas que tragam felicidade ao seu coração, ouça podcasts que te ajudem a entender o que você sente e agreguem à sua vida, como o “Para dar nome às coisas” e “Dose diária”.

“Para dar nome às coisas” é um *podcast* produzido por Natália Sousa, uma jornalista e escritora, que fala sobre diversos sentimentos e acontecimentos, afetuoso como um abraço e sem estimular a culpa. Segundo Sousa, o *podcast* é um espaço na web como uma mesa de bar, em que a gente nunca se sente só.

“Dose diária” é conduzido por Emanuel Aragão, filósofo e escritor, e traz pensamentos sobre sentimentos e relações - consigo ou com os outros.



diário



A escrita em um diário, físico ou virtual, pode ajudar a colocar para fora os sentimentos vividos e a observar com precisão como nos sentimos no dia a dia, para perceber o que nos faz bem e/ou mal. A escrita diminui os sintomas da depressão, pois quando escrevemos sobre nossos eventos traumáticos, situações de estresse ou qualquer situação que tenha provocado sentimentos intensos, conseguimos processar e superar esses acontecimentos com maior facilidade. Manter um diário, além de elucidar nossos sentimentos e pensamentos, ajuda a despertar a criatividade, serve como um lembrete de erros e acertos, e faz com que nos percebamos mais humanos.



anote

TUDO

anote

anote

anote



Trabalho de Conclusão de Curso de Comunicação Organizacional

Faculdade de Comunicação da Universidade Brasília (UnB)

Autora: Márcia Araújo

Orientadora: Profa. Elen Gerales

Planejamento Visual e Diagramação: João Victor Sampaio Barros

Brasília, abril de 2021