



Com a participação de elaboração da Dra. Lília Maria Rodrigues Heleno

INTRODUÇÃO

Seja bem-vindo ao curso Saindo da Depressão!

- *“Porquê continuar a lutar uma batalha que não posso vencer?”*
- *“Sinto vontade de chorar o tempo todo, não aguento mais sentir-me assim!”*
- *“Sou uma grande decepção para a minha família.”*

Estes são alguns dos pensamentos mais comuns de pessoas que vêm buscar a nossa ajuda. Identifica-se com algum deles?

Talvez para si, realizar tarefas que muitos consideram simples, como: sair da cama, cuidar da lida da casa, tomar banho ou trabalhar, tem sido uma grande dificuldade. E muitas pessoas não lhe entendem, certo?

Mas, só de estar aqui e ter aceitado se inscrever neste curso, já é um grande passo e podemos constatar uma grande verdade a seu respeito: É uma pessoa guerreira, corajosa e resiliente!

Sabe como podemos afirmar isso? Porque, apesar de tudo que está a passar, não desistiu de procurar uma forma de mudar a sua vida. E escolheu lutar para vencer o problema que lhe aflige. Saiba que não está sozinho nessa luta!

Um grande número dos nossos colaboradores também enfrentou a depressão em algum momento de suas vidas e, assim como aconteceu consigo, recusaram-se a desistir. Então, entendemos perfeitamente o que está a passar, e com certeza não precisará carregar este peso para o resto da sua vida.

Durante o curso, irá aprender como usar a coragem e resiliência que tem para vencer a sua luta. Só pedimos uma coisa - que não desista! Faça o curso em um ritmo que seja confortável para si, e ao concluir cada módulo, estará a chegar um passo mais perto da sua vitória e superação!



Um homem sábio disse uma vez: *“Portanto, corro direto ao alvo, não às cegas. Neste combate eu luto para ganhar.”* E esse é o objetivo do nosso curso – leve-lhe a **lutar para ganhar!** Isso mesmo! Iremos lhe fornecer um novo entendimento e uma estratégia de recuperação fácil de seguir, para que possa retomar a sua vida o mais breve possível.

Então, sem mais demoras, vamos começar?

1º AULA - ENTENDENDO AS RAÍZES

Existem diferentes tipos de depressão, mas todos têm algo em comum. Entram pelo mesmo meio e atacam a mesma parte do ser humano. Para entender melhor como a depressão atua, primeiro precisamos conhecer a constituição de uma pessoa.

Do que é constituído o ser humano?

Todo o Ser Humano é constituído por três partes interligadas. Cada uma tem a sua função específica e quando uma das partes sofre, as outras duas são afetadas também.

- O intelecto:

A primeira parte é o intelecto, ou a inteligência, que é a nossa consciência e se manifesta com pensamentos. O intelecto nos habilita a funcionar neste mundo e é responsável por atividades/qualidades como: atenção, conhecimento, raciocínio, resolução de problemas, compreensão, etc. A partir do momento em que nascemos, investe-se muito no desenvolvimento do nosso intelecto.

- O emocional:

A segunda parte é o nosso emocional, a nossa essência, que nos fornece sensibilidade e se manifesta por meio das nossas emoções. Ele define a nossa personalidade e nos ajuda a experimentar sentimentos como: alegria, realização pessoal, paz e amor, assim como: tristeza, medo, ansiedade e muitos outros. De todas as três partes, o emocional é o que tende a receber menos cuidado, e por isso sofre mais.

- O corpo:

E, por fim, temos a parte que conseguimos logo identificar, que é o corpo. Ele age como um recipiente que carrega os outros dois componentes. Por ser tocado e visto, é o que tende a receber mais cuidado. Para ter uma clara ideia do quanto se cuida do corpo, basta observar como muitos investem em dietas, exercícios físicos, cirurgia plástica e a saúde física em geral.



Veja que, embora cada parte tenha funções diferentes das outras duas, todas estão naturalmente ligadas. Por exemplo, a pessoa não pode sair de casa e levar apenas o corpo e o intelecto, e deixar o seu emocional em casa. Os três fazem parte de uma só pessoa e todos influenciam no nosso bem-estar.

Podemos observar essa ligação em situações do dia a dia. Por exemplo, quando se vê a foto de alguém que gosta muito, o corpo registra a imagem através dos olhos, o intelecto traz lembranças da pessoa, e o emocional sente saudades e afeto. Essa ligação é notável até quando dormimos. Quando se tem um pesadelo, por exemplo, o intelecto elabora a cena, o corpo desperta e grita e o emocional sente susto.

Ao entender esta constituição humana, podemos observar melhor como a depressão atua na vida de alguém.

Qual componente é mais afetada pela depressão?

Por definição simples, a depressão é um transtorno **emocional**, que altera o **humor**, e afeta a forma como a pessoa se **sente** em relação a si própria e às pessoas que a rodeiam. É caracterizado por **sentimentos** de angústia e tristeza profunda, que acabam por influenciar como a pessoa lida com as atividades diárias, como: dormir, alimentar-se ou trabalhar.

Assim, podemos perceber que a parte mais enfraquecida e afetada é **o emocional**, e conseqüentemente, as atividades do corpo são alteradas. Agora que percebemos qual área a depressão ataca, entendemos onde devemos focar o tratamento. Ao longo do curso, irá aprender como fortalecer e tratar o seu emocional para que volte a ser feliz outra vez.

Identificar o ponto de entrada.

Nenhum bebê nasce depressivo. Mesmo os que nascem com complicações físicas manifestam instintos afiados de sobrevivência e uma forte vontade de viver. A alegria de uma criança é pura e contagiante.

Talvez nem se lembre disso, mas um dia foi esse bebê inocente, cheio de vida, bom ânimo e felicidade. Porém, em algum momento da sua vida, o mal-estar/depressão entrou dentro de si.

Onde é que tudo começou a mudar? Passou por alguma dificuldade ou trauma como: desemprego, o isolamento durante a pandemia, a morte ou o abandono de um ente querido, rejeição, abuso, divórcio, aborto, ou algo semelhante a estes? E a partir daí nunca mais foi o mesmo?



Reconhecer os fatores externos que desencadearam a sua depressão é importante, porque o tratamento e fortalecimento do seu emocional começará por aí.

Porém, não podemos deixar de apontar que a psiquiatria confirma que a depressão nem sempre tem uma causa razoável. Então, não fique preocupado ou confuso se a sua depressão é inexplicável. O foco não é desvendar o porquê a depressão entrou, e sim, identificar **quando** entrou e como passou a afetar a sua vida, para que possa superar. Então, se para si não há motivos plausíveis, procure responder as seguintes perguntas:

- Qual foi a última vez que se lembra de ter sido feliz?
- Qual é a maior dor que carrega dentro de si?
- Quando foi que perdeu a vontade de fazer as coisas que antes gostava?
- Se fosse escrever uma nova história, o que mudaria na sua vida?
- No que evita pensar, porque lhe causa um mal-estar?

Porquê é importante identificar o ponto de entrada?



Vamos usar esta imagem para entender a importância de identificar o ponto de entrada da depressão. Ao olhar para a casa na foto, logo percebemos que ela está a rachar. Porém, consertar a rachadura exigirá muito mais do que rebocar as paredes e preencher as

lacunas. Em poucas palavras, descreva o que o dono precisa fazer para resolver o seu problema.

Observações:

Primeiro precisa **identificar a causa** da rachadura. Ao conhecer o real motivo do problema, então poderá fazer algo a respeito.

- **Qual é a causa do problema?** A raiz da árvore está a por pressão sob a casa.

- **Qual é a solução:** Arrancar a raiz e reparar a rachadura. Note que é mais fácil e eficaz resolver o problema do que abandonar a casa. Então, desistir não é solução!

Da mesma forma, só poderá reparar a sua vida quando descobrir a raiz do seu problema! Se não, estará a lutar às cegas, tratará os efeitos superficiais e, por isso, não terá êxito duradouro.

Ao contrário dos pensamentos de desistir (que geralmente alimentam a mente de quem enfrenta a depressão), como pudemos perceber pela imagem, é uma decisão inteligente reparar a casa ao invés de deixá-la. Por isso, lhe garantimos que desistir da sua vida não é uma opção viável! Então, para ajudar-lhe a começar a reagir contra esta “raiz” que está a tentar derrubar sua a casa, temos uma tarefa pessoal para si. Aceita?

Tarefa de casa:

Esse exercício pessoal é para os corajosos e determinados, porque exige mexer na sua ferida. Mas, como já determinámos no início, se está aqui, é porque tem coragem e garra para lutar. Então, acreditamos totalmente em si! Logo, vamos à tarefa?

Vai escolher um ambiente agradável, que lhe transmita paz e bem-estar e vai avaliar-se. Identifique como a depressão entrou na sua vida. Não foque apenas na superfície. Faça uma retrospectiva e escreva em um caderno, tablet, smartphone ou computador o momento que identifica como o ponto de entrada (a raiz) da depressão.

Quando concluir a sua tarefa, entre no nosso site (saindodadepressao.pt) ou use este QR code para entrar em contacto. Marque um atendimento com um dos nossos voluntários e divida o que descobriu. Falar com alguém de confiança pode ajudá-lo a processar melhor os momentos difíceis pelos quais passou. Esse encontro pode ser pessoalmente ou online.

FALE CONNOSCO



Aponte a câmara do seu telemóvel para o QR code

No próximo módulo:

Agora que descobriu a “porta de entrada” da depressão, temos uma boa notícia para si. Se existe uma entrada, existe uma **saída!**

Querido aluno, ninguém escolhe ter depressão, mas pode escolher NÃO conviver mais com ela! E na próxima aula iremos dividir consigo o poder que tem nas suas mãos para confrontar e vencer a depressão! Está preparado?