

# O QUE É A DEPRESSÃO E A ANSIEDADE?

**VISITE-NOS E CUIDE DA SUA SAÚDE.**

## **CONSULTA DE PSICOLOGIA**

CENTRO MÉDICO DA UNIVERSIDADE DE LISBOA  
CAMPUS DA CIDADE UNIVERSITÁRIA  
CM.CIDADEUNIVERSITARIA@ESTADIO.U LISBOA.PT  
TEL.: +351 217 817 445 | 446

CENTRO MÉDICO DA UNIVERSIDADE DE LISBOA  
CAMPUS DA AJUDA  
CM.AJUDA@ESTADIO.U LISBOA.PT  
TEL.: +351 210 493 560

[WWW.ESTADIO.U LISBOA.PT](http://WWW.ESTADIO.U LISBOA.PT)



**INSPIRE .  
EXPIRE .  
VIVA MAIS  
SAUDÁVEL .**

## O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma emoção básica na qual o indivíduo se encontra num estado de tensão perante a antecipação de consequências negativas derivadas de uma situação interpretada como incerta e/ou ameaçadora.

## ANSIEDADE NORMAL OU ANSIEDADE PATOLÓGICA?

A ansiedade, em grau e extensão adequados às circunstâncias, é uma experiência normal e apesar das sensações desconfortáveis que desencadeia tem efetivamente uma função adaptativa. Na medida certa, permite mobilizar os recursos necessários para a Auto preservação do indivíduo (pelo confronto ou evitamento da situação ameaçadora - a denominada “resposta de fuga ou luta”), ou, em situações quotidianas, otimizar a qualidade do desempenho.

Contudo, quando a ansiedade atinge níveis demasiado elevados ou se prolonga por um longo período de tempo perde a sua função adaptativa. Pode mesmo tornar-se incapacitante, provocando a redução da qualidade do desempenho e, por vezes, a própria funcionalidade do indivíduo. Entramos, deste modo, no campo da ansiedade patológica.

## SINTOMAS

### Sintomas Fisiológicos

- Taquicardia
- Tensão muscular
- Sudorese
- Tremores
- Falta de ar
- Parestesias
- Náuseas, vômitos
- Tonturas, visão turva
- Cefaleias
- Sensação de “nó na garganta” / ”aperto no estômago”

### Sintomas Psicológicos

- Dificuldade de concentração e memorização
- Pensamentos negativos, catastrofização e exagero da situação
- Medo
- Desorientação e confusão
- Sensação de desconforto
- Insónias, pesadelos
- Descontrolo emocional

### Sintomas Comportamentais

- Dificuldade em relaxar
- Agitação e hiperatividade
- Tiques nervosos

- Problemas de comunicação
- Irritabilidade e agressividade
- Falta de apetite ou apetite em excesso
- Aumento de comportamentos aditivos (fumar, beber, etc)
- Evitamento de situações indutoras de ansiedade.

## O QUE É A DEPRESSÃO?

A depressão é uma perturbação do humor que se caracteriza pelo comprometimento da funcionalidade do indivíduo ao nível do afeto, cognição, comportamento e relacionamento interpessoal, produzindo inclusivamente modificações biológicas no próprio organismo.

## SINTOMAS

- Sentimento de tristeza, vazio e aborrecimento
- irritabilidade marcada
- Alterações de humor significativas
- Tensão e agitação psicomotora
- Aflição e preocupação excessivas
- Baixa autoestima, sentimento de culpa e desvalorização
- Desesperança e pessimismo
- Diminuição da energia, constante fadiga e lentidão
- Perda de interesse e prazer nas atividades
- Variações significativas do peso e apetite
- Alterações de sono
- Alterações do desejo sexual
- Dificuldades de concentração, memória e atenção
- Dificuldades na tomada de decisões
- Sintomas físicos não derivados de outras doenças (dor, perturbação digestiva, mal-estar geral, etc)
- Ideias de autoagressão, morte e tentativas de suicídio.

## ALGUNS CONSELHOS PRÁTICOS / DICAS

**Não descure a alimentação.** Comer de forma saudável em qualidade e quantidade é essencial para a saúde.

**Prática exercício físico regularmente.** A investigação sugere que o exercício aeróbico está relacionado com a diminuição dos níveis de depressão.

**Procura dormir no mínimo 7 a 8 horas de sono diárias.** O sono tem um papel reparador fundamental para o organismo.

**Evita passar muito tempo em casa sem tarefas para desempenhar.** Pelo contrário, envolve-te em projetos na faculdade ou na comunidade, planeia atividades com amigos ou faz voluntariado.

**Dedica-te mais aos outros, sejam familiares, amigos, desconhecidos ou mesmo animais.** Ajudar o próximo vai fazê-lo sentir-se melhor. Envolva-te em atividades e tarefas que produzam resultados. Mesmo em casa, pensa nas inúmeras tarefas que a podem melhorar e dedique-se a elas. Pode mudar a disposição do seu quarto, dedicar-se à plantação de ervas aromáticas ou cozinhar uma refeição mais elaborada.