



Como lidar com os sintomas da depressão



Dicas

- Pode levar algum tempo para se recuperar da depressão, então seja paciente, continue com seu tratamento e pense em um dia de cada vez.
- Algumas mudanças em seu estilo de vida e mentalidade podem ajudá-lo a lidar com os sintomas da depressão e a aprender como mantê-la longe.
- Mantenha-se em forma e saudável, desenvolva um círculo de bons amigos para obter apoio e aprenda algumas técnicas simples de relaxamento.



Como lidar com os sintomas da depressão

Para algumas pessoas, crises recorrentes de depressão podem ser um desafio permanente. E, embora o uso de medicamentos e sessões de terapia possam aliviar os sintomas, algumas mudanças importantes no estilo de vida podem ajudar a lidar com a situação em longo prazo. Neste informativo, você descobrirá como algumas mudanças simples em seu estilo de vida podem manter a depressão sob controle.



A importância de relaxar e obter apoio

Isolamento e depressão muitas vezes andam de mãos dadas. Portanto, fortaleça seus relacionamentos com outras pessoas. Cerque-se de pessoas que entendem que, às vezes, você pode precisar de ajuda para manter o humor. Quando não estiver se sentindo bem, faça um esforço para expandir seu círculo interno. Converse com colegas ou vizinhos. Alguns amigos mais íntimos podem ajudá-lo nos momentos difíceis e apoiar seus esforços para se manter saudável.

Muito estresse ou táticas ineficientes de enfrentamento podem desencadear episódios de depressão. Por isso, tente aprender e praticar algumas técnicas de relaxamento. Exercícios de respiração profunda podem ser suficientes para ajudá-lo em um período estressante. Outras formas de relaxamento que podem ajudar são:

- Aulas de meditação
- Massagem terapêutica
- Tai chi
- Ioga
- Alongamentos leves e caminhadas



Mantenha-se em forma e saudável

Alguns estudos sugerem que nosso nível de preparação física pode afetar nosso humor. E, em alguns casos, uma dieta ruim e a falta de exercícios podem piorar a depressão. Se estiver se sentindo mal, uma pequena quantidade de exercícios já pode ajudar a elevar seus níveis de endorfina — a substância cerebral que o faz se sentir feliz. (Se você já não está ativo fisicamente por algum tempo, é uma boa ideia consultar um médico antes de começar a se exercitar.)

Além de praticar alguns exercícios leves, há várias outras coisas que você pode fazer para se manter saudável e se sentir bem.

- Dormir bem todas as noites.
- Reduzir ou eliminar o álcool.
- Parar de fumar.
- Seguir uma dieta balanceada.
- Hidratar-se regularmente.
- Tomar um pouco de sol todos os dias.
- Limitar a ingestão de cafeína.
- Fazer algo que goste.



Siga seu tratamento e viva a vida um dia de cada vez

O tratamento da depressão é geralmente sutil e cumulativo. Seu médico pode prescrever antidepressivos, terapia ou uma combinação das duas coisas. Pode levar algum tempo para que os benefícios do tratamento sejam percebidos, portanto, seja paciente. E se você tiver medicação prescrita, não pare de tomá-la sem falar com seu médico primeiro — mesmo se estiver se sentindo melhor repentinamente — pois isso pode agravar seus sintomas.

Se você começar a se sentir pior ou se estiver preocupado com o fato de que pode machucar a si mesmo ou a outra pessoa, fale com seu médico imediatamente. Se sentir que já se passou muito tempo sem qualquer resultado, fale com seu médico também. Nem todo antidepressivo funciona para todas as pessoas, e o médico pode decidir alterar sua prescrição ou dosagem. Lembre-se de que o médico está trabalhando junto com você para que você se sinta melhor, por isso, mantenha-o sempre informado.

Quer você tenha um bom dia ou um dia ruim, tente pegar leve consigo mesmo. A depressão é mais do que apenas um mau humor — é uma doença física que pode levar um tempo para ser curada. Alguns dias podem ser melhores que os outros, mas as coisas vão melhorar. E mesmo que seus sintomas estejam diminuindo, você ainda poderá ter dias ruins — todo mundo tem. Então, apenas viva um dia de cada vez e se concentre em seu tratamento e em se manter saudável. No momento certo, seu ânimo começará a se elevar mais consistentemente e você encontrará algo para apreciar todos os dias da semana.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC