

# Depressão de inverno



Se o tempo mais frio e os dias mais curtos o deixam deprimido, você não está sozinho. O Transtorno Afetivo Sazonal (TAS) pode provocar sintomas semelhantes ao da depressão. Saber quais sintomas observar - e o que fazer com eles - pode ajudar você e aqueles que você ama.

## É mais do que tristeza ocasional

Assim como outros tipos de depressão, o TAS é diferente de sentir apenas tristeza de vez em quando ou ter dificuldades para lidar com situações desafiadoras como perder o emprego, passar por divórcio ou sofrer a morte de um ente querido. A depressão ocorre quando você sente tristeza por mais de duas semanas e os sentimentos interferem em suas atividades diárias. Os sintomas incluem sentir-se triste, deixar de sentir prazer em coisas que antes você gostava, sofrer alterações no sono ou apetite e dificuldade para pensar e tomar decisões. As pessoas com TAS podem ter a sensação de estar hibernando: dormir demais, comer demais, ganhar peso e afastar-se dos outros.

Ocorre em cerca de 40% do ano e ocupa os meses em que há menos luz solar. Todos podem sofrer de TAS, mas é mais comum em mulheres do que em homens e começa por volta dos 18 a 30 anos.

## Dicas para combater o TAS

Embora os sintomas do TAS geralmente desapareçam com a chegada da primavera, quatro a cinco meses podem realmente parecer tempo demais para lidar com eles. A boa notícia é que há dicas que você pode usar:

- **Exponha-se ao máximo de luz do sol possível.** Muito embora os cientistas não saibam exatamente como o TAS ocorre, eles o associam às mudanças no ritmo circadiano: O “relógio” do nosso corpo funciona diferente quando há menos luz solar. Embora esteja frio durante os meses de inverno nos lugares onde o TAS é mais predominante, é importante ir o máximo possível para ambientes externos. Faça uma caminhada na natureza, ao longo da vizinhança ou experimente um novo passatempo de verão, como andar de bicicleta de pneus largos ou caminhar na neve. Outra ideia: arrume sua casa ou escritório para que consiga sentar-se próximo a uma janela.
- **Experimente a terapia de luz.** Sente-se em frente a uma luz brilhante especial (10.000 lux) durante pelo menos 20 minutos por dia.

## Dicas para combater o TAS (continuação)

- **Considere usar vitamina D.** Embora a ciência não esteja totalmente de acordo sobre a vitamina D, acredita-se que ela promova a atividade da serotonina. As pessoas nos climas do norte recebem menos vitamina D da luz do sol e só a alimentação talvez não forneça toda a quantidade que o corpo precisa. Pergunte ao seu médico sobre o uso de suplementos de vitamina D.
- **Faça mais exercícios.** A atividade física não faz bem apenas para seu corpo, mas também para sua mente. Pesquisas demonstram que todos os tipos de exercícios têm efeito antidepressivo imediato e de longo prazo - e são ainda mais eficazes na medida em que envelhecemos.
- **Fale com um especialista.** Se você estiver tendo sintomas de depressão, é importante entrar em contato com seu médico\*. O médico pode ajudar a garantir que não seja algum outro problema de saúde, já que doenças como o diabetes e o hipotireoidismo podem desencadear depressão. O médico poderá ainda recomendar o uso de terapia e/ou medicamentos antidepressivos.
- **Conecte-se com amigos.** A pandemia da COVID-19 fez o isolamento social - conhecido por aumentar a depressão - tornar-se um problema maior que o normal. Procure maneiras de se conectar, como chamadas por telefone ou vídeo, mesmo que esteja socialmente distanciado. Evite falar muito sobre seus problemas. Embora os amigos possam ser ótimos ouvintes, o incentivo mútuo para discutir excessivamente os sentimentos negativos (chamado "co-ruminação") pode piorar a depressão. Certifique-se de apoiarem-se uns aos outros. Mas encontre amigos que o distraiam das emoções negativas e que façam você sentir emoções positivas.
- **Pense no positivo.** Dedique um tempo todos os dias para escrever sobre o que tem a agradecer. E depois volte para essa lista de gratidão quando precisar de um incentivo para bons pensamentos. Além disso, tente evitar a autocrítica. Embora possa ser difícil, você pode treinar-se para não pensar no passado e no que poderia ter feito de maneira diferente.

Este foi um ano difícil para todos e os dias com menor quantidade de luz solar e com temperaturas mais frias poderão afetar muitas pessoas - e não apenas aqueles diagnosticados com TAS. Para este ano, lembre-se que talvez você tenha de fazer um esforço ainda maior para se conectar de maneira segura com aqueles ao seu redor, para sair e manter suas rotinas. Mas suas escolhas podem fazer uma grande diferença. E a ajuda está sempre à distância de um telefonema.

\*Se estiver tendo pensamentos suicidas, saiba que não está sozinho. Para obter apoio e recursos, ligue para a National Suicide Prevention Lifeline pelo número 1-800-273-8255 ou envie uma mensagem de texto para o número de emergência de crise 741741.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. 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 todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. 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.

© 2020 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF2989888 206792-122020