

DEPRESSÃO

Ansiedade e Stresse

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: DEPRESSÃO, ANSIEDADE E STRESSE

AUTOR: Rui Manuel Carreteiro, Ph.D., Psy.D.

Copyright © 2017 – Autor e SCIENTINST – Instituto do Conhecimento, Unipessoal Lda.

Capa: Let's Draw © Patrícia Torres • www.letsdraw.pt

Foto: [iStock.com/Bowie15](https://www.istock.com/Bowie15)

ISBN: 978-989-8176-56-1 [E-book]

ISBN: 978-989-8176-66-0 [Papel]

Depósito Legal Nº 433414/17

1ª EDIÇÃO: novembro de 2017

PSICLÍNICA® é uma Marca Registada de

SCIENTINST - Instituto do Conhecimento, Unipessoal Lda.

Rua Cidade Dévnia, 15 – 1º Drt.º

2615-062 Alverca

Tel. 21 993 88 98

Fax. 21 993 88 10

E-mail: info@iconhecimento.com

www.institutoconhecimento.pt

Impressão:

MB&F – Gráfica Manuel Barbosa & Filhos, Lda

Zona Industrial de Salemas, Fração A-2 – Tocadelos

2670-769 LOUSA LRS

Tel. 219 855 606 - Fax: 219 855 774

Dedico este livro

*À minha avó Sabina Rosa,
que descanse em paz na companhia do Senhor.*

*À minha família,
que me acompanhou em todas as linhas.*

*Aos meus pacientes,
com os quais aprendo todos os dias.*

*Aos meus alunos,
que permitem manter acesa a chama do
conhecimento e a vontade de aprender.*

É proibida a reprodução, total ou parcial, do conteúdo da presente obra sem expressa autorização prévia dos titulares dos direitos de autor.

Acompanhe as atualizações desta obra online em www.editora.scientinst.com

Depressão

(Do latim *depressio*, -onis)

substantivo feminino ato ou efeito de deprimir; abaixamento de nível; diminuição de pressão; achatamento; cavidade pouco funda; zona baixa entre montanhas;

psicologia

estado mental mórbido caracterizado por lassidão, desencorajamento, fadigabilidade, ansiedade;

figurado

abatimento físico, intelectual ou moral; enfraquecimento;

meteorologia depressão barométrica

centro de baixa pressão atmosférica;
centro ciclónico;

depressão económica

perturbação na economia, caracterizada pela quebra da produção e pelo desemprego

AUTOR

Prof. Doutor Rui Manuel Carreteiro

www.ruicarreteiro.pt



O **Prof. Doutor Rui Manuel Carreteiro** nasceu em Lisboa em junho de 1979. **Psicólogo**, Licenciado e Doutorado pela **Universidade de Lisboa** é Membro Efetivo da **Ordem dos Psicólogos Portugueses**, da qual é Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e em Psicologia da Educação. Pós-doutorado em Psicologia da Educação pela **Universidade de Coimbra**. **Neuropsicólogo**, com Diploma de Estudos Avançados e Doutoramento pela **Universidade de Salamanca** (Espanha). **Psicoterapeuta** certificado pela **European Association for Psychotherapy** e supervisor, *training annalyst* e psicoterapeuta da **European Confederation of Psychoanalytical Psychotherapies**.

Professor e Membro do Conselho Científico do **Instituto Nacional de Psicologia e Neurociências** é Diretor-geral do **Instituto do Conhecimento** e Professor Convidado e Investigador de várias Universidades portuguesas e estrangeiras. Conta com mais de uma dezena de obras (livros, testes e provas de avaliação psicológica) publicadas na área da Psicologia e das Neurociências.

Neste livro procura apresentar a forma como a depressão tem sido encarada ao longo da história, bem como as diferentes perspetivas atuais sobre a perturbação, por oposição ao que o público em geral pensa da situação depressiva. Procura ainda referir algumas das suas causas e formas de lidar com a depressão e com o sujeito que dela sofre, paralelamente a algumas possíveis estratégias a adotar face a uma situação depressiva.

CONTACTO COM O AUTOR

Se desejar entrar em contacto com o autor escreva um e-mail para geral@ruicarreteiro.pt

O Prof. Doutor Rui Manuel Carreteiro terá o maior gosto em responder a qualquer leitor.

ÍNDICE

Autor

Índice

PREFÁCIO	Pág. 13
I. INTRODUÇÃO	Pág. 17
1. Depressão: Estado, reação ou doença?	Pág. 18
2. Evolução histórica da conceção de doença	Pág. 21
3. Teorias leigas sobre a saúde e a doença	Pág. 22
4. Depressão no senso comum	Pág. 24
II. SOBRE A DEPRESSÃO	Pág. 29
1. Perspetiva histórica	Pág. 29
2. Epidemiologia da depressão	Pág. 31
3. Teorias sobre a depressão	Pág. 32
3.1. Abordagem biomédica	Pág. 32
3.2. Abordagem psiquiátrica	Pág. 34
3.3. Abordagem psicodinâmica	Pág. 34
3.4. Abordagem cognitivo-comportamental	Pág. 38
4. Do humor depressivo à depressividade	Pág. 39
5. A depressão e a mania (perturbação bipolar)	Pág. 40
6. A depressão na escala psicopatológica	Pág. 41
7. Depressão neurótica, depressão anaclítica e mania	Pág. 43
8. As causas da depressão	Pág. 45
9. O suicídio	Pág. 47
9.1. Dados sociodemográficos	Pág. 47
9.2. Tentativas de suicídio	Pág. 48
9.3. O significado do suicídio	Pág. 48
9.4. Suicídio e depressão	Pág. 49
9.5. Sinais do suicídio	Pág. 50
10. O luto	Pág. 51
III. ANSIEDADE E STRESSE	Pág. 55
1. O stresse	Pág. 55
2. O modelo de Richard Lazarus	Pág. 56
3. As idades e o stresse	Pág. 59
3.1. O stresse na infância	Pág. 60

3.2. O stresse nos adultos	Pág. 61
3.3. A crise da meia idade	Pág. 61
3.4. O stresse nos idosos	Pág. 62
3.5. Pseudodemências	Pág. 64
4. Os desamores e a infidelidade	Pág. 65
4.1. Significado da infidelidade	Pág. 66
4.2. O que fazer perante suspeitas	Pág. 67
4.3. Segredos do casamento	Pág. 69
4.3.1. Principais inimigos	Pág. 69
4.3.2. Sugestões para melhorar	Pág. 69
IV. COMO LIDAR COM A DEPRESSÃO	Pág. 75
1. Quando alguém tem uma depressão	Pág. 75
2. Procedimentos para lidar com a depressão	Pág. 77
2.1. Médico de família	Pág. 77
2.2. Medicação	Pág. 79
2.3. Psicoterapia	Pág. 81
2.4. O exercício físico	Pág. 83
2.5. O relaxamento	Pág. 84
2.6. A acupunctura	Pág. 84
2.7. O Tai Chi	Pág. 85
3. Como preparar a consulta	Pág. 85
V. PSICOTERAPIA E APOIO PSICOLÓGICO	Pág. 89
1. Diferentes tipos e níveis de psicoterapia	Pág. 90
2. Transferência e contratransferência	Pág. 93
2.1. Transferência	Pág. 93
2.2. Transferência e aliança	Pág. 95
2.3. Contratransferência	Pág. 96
3. Quem poderá beneficiar de psicoterapia	Pág. 98
3.1. Compreensão dos problemas em termos psicológicos	Pág. 99
3.2. Motivação do sujeito	Pág. 99
3.3. Força do <i>Ego</i>	Pág. 100
3.4. Capacidade de formar e manter relações	Pág. 100
4. O que esperar da psicoterapia	Pág. 100
5. A psicoterapia na depressão	Pág. 101
VI. TÉCNICAS PSICOTERAPÊUTICAS	Pág. 105
1. Coleção de recordações	Pág. 106
2. Visualização e imagética	Pág. 107
3. Mudanças de pensamento base	Pág. 107
4. Dessensibilização sistemática integrada	Pág. 109
5. Linha de vida	Pág. 110

6. Utilização de símbolos	Pág. 111
7. Sinal de STOP	Pág. 112
8. Sistema SPEC	Pág. 112
9. Terapia da voz	Pág. 114
10. Recurso a histórias	Pág. 115
11. Estratégias assertivas	Pág. 115
12. Os últimos 5 minutos	Pág. 116
13. Genograma comunitário	Pág. 117
14. Coleção criativa de aventuras terapêuticas	Pág. 118
14.1. Jogar às escondidas com os sentimentos	Pág. 118
14.2. Colagem de sentimentos	Pág. 119
14.3. O movimento dos sentimentos	Pág. 119
14.4. A floresta dos sentimentos	Pág. 119
14.5. Bonecos das preocupações	Pág. 120
14.6. O voo dos medos	Pág. 120
15. Caçador de aborrecimentos	Pág. 120
16. A tartaruga na carapaça	Pág. 122
17. Fantasia do palco da vida	Pág. 122
17.1. Instruções	Pág. 122
17.2. Resumo	Pág. 123
17.3. Feedback	Pág. 123
18. Biblioterapia	Pág. 123
19. A técnica do telefone	Pág. 124
20. Body scan	Pág. 125
VII. TRATAMENTO FARMACOLÓGICO	Pág. 127
1. Medicação antidepressiva	Pág. 127
1.1. Limites e riscos da medicação	Pág. 129
2. Medicação ansiolítica	Pág. 130
2.1. Benzodiazepinas	Pág. 130
2.2. Azopironas	Pág. 132
2.3. Pregabalina	Pág. 132
2.4. Inibidores seletivos da recaptação da serotonina	Pág. 133
3. Perigos da automedicação	Pág. 133
VIII. CASO CLÍNICO	Pág. 135
1. Apresentação da Maria	Pág. 135
2. Avaliação psicológica	Pág. 136
2.1. Prova Zelazowska	Pág. 136
2.2. Desenho livre	Pág. 137
2.3. Teste de personalidade	Pág. 138
2.4. Entrevista	Pág. 139
3. Comentário clínico	Pág. 141

IX. RELAXAMENTO NA DEPRESSÃO	Pág. 145
1. Respiração	Pág. 146
2. Treino Autogénico	Pág. 147
3. Relaxamento progressivo de Jacobson	Pág. 148
4. Stress Master	Pág. 148
5. Proposta de exercícios de relaxamento para adultos	Pág. 149
6. Proposta de exercícios de relaxamento para crianças	Pág. 152
X. MENTES POSITIVAS	Pág. 155
1. Evitar preocupações	Pág. 155
1.1. O que deve saber acerca das preocupações	Pág. 155
1.2. Analisando as preocupações	Pág. 155
1.3. Liberte-se do hábito de se preocupar	Pág. 156
1.4. Promova uma nova atitude mental	Pág. 156
1.5. Não se deixe abalar pelas críticas	Pág. 157
1.6. Quando surge a fadiga	Pág. 157
2. Pensamentos positivos	Pág. 158
XI. CONCLUSÃO	Pág. 171
XII. CONTACTOS ÚTEIS	Pág. 175
POSFÁCIO	Pág. 177
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	Pág. 179
OUTRAS OBRAS	Pág. 185
NOTAS	Pág. 186

PREFÁCIO



Prof. Doutor Luís Maia

Departamento de Psicologia e Educação
Universidade da Beira Interior

Prefaciар uma obra literária científica é uma tarefa de elevada responsabilidade uma vez que há que fazer jus à qualidade de escrita do autor e dos seus conhecimentos, vertidos neste indispensável novo livro do meu colega e amigo pessoal, Prof. Doutor Rui Manuel Carreteiro.

Esta obra torna-se fundamental para uma abordagem introdutória que alunos de várias áreas de graduação (psicologia, psiquiatria, medicina, neurologia, etc.) bem como técnicos sempre interessados em compreender as raízes das temáticas em questão, bem ainda como as sugestões de novas intervenções propostas pelo autor. Tal torna-se ainda mais relevante se compreendermos que parece haver uma ideia generalizada que, em ciência, e a Ciência Psicológica não foge à regra, cerca de 30% do conhecimento é renovado a cada ciclo de cerca de cinco anos. Esta obra é uma demonstração viva de tal percepção!

O autor presenteia-nos com uma profunda compreensão histórica acerca de como a depressão foi sendo concetualizada bem como as suas evoluções, que nos permite compreender de que forma a mudança de conhecimento que acompanha a evolução da humanidade se repercute na classificação que atribuímos às “coisas” e, neste caso, à depressão, stresse e ansiedade.

Consideravelmente notável é a chamada de atenção que o autor coloca na importância de se tentar compreender a depressão como uma doença etiopatogeneticamente individual (a sua identidade, as suas causas e o seu curso), ou termos uma percepção da depressão como um estado normativo de continuidade numa linha de seguimento experiencial, ético, moral, emocional, psicológico e relacional (ou seja, todos podemos deprimir, assim como todos podemos passar por momentos de verdadeira felicidade, e isso seria a normalidade da espécie humana, no que concerne à vivência das suas emoções numa vida que se compreende tão dura como maravilhosa).

Tal ideia causará, por certo, alguma estranheza inicial, todavia permitirá ao leitor questionar não só a natureza da realidade depressiva, como enriquecer os seus conhecimentos acerca do que se deve ou não classificar como depressão, uma vez que termos como, estados depressivos, estados de reatividade de tristeza acentuada, pseudo-depressão, personalidade depressiva, etc., não remetem seguramente para a mesma realidade e, como tal, devem ser abordados diferenciadamente do ponto de vista psicoterapêutico.

Assim, o que faria a diferença seria, entre outros aspetos, compreender a disfuncionalidade e nível de incapacitação, uma vez que, dependendo da forma como se perceciona a realidade depressiva, apenas estaríamos a assistir à manifestação normativa, na vida individual de uma pessoa, pessoa a pessoa, de forma idiossincrática, da forma como apresenta ou não estratégias para viver de forma adequada enfrentando as suas diversas realidades, ou como se diz no campo da saúde mental, apresentando (ou não), estratégias de *coping* para lidar com a realidade da forma como a concetualiza.

O autor tem o cuidado de levar o leitor a ter uma perceção acerca de uma integração biopsicossocial como ponte entre as várias “opiniões públicas” e modelos psicológicos, biomédicos e sociológicos “mais técnicos”, não apenas da depressão, mas também das manifestações da ansiedade e stresse. Tal ganha especial relevo dado os elevados números de pessoas afetadas, ao longo do ciclo de vida com perturbação depressiva, ou, de forma co mórbida (concomitantemente a existência de mais que uma entidade clínica), com perturbação de ansiedade e perturbações de stress agudo ou crónico.

Há que ter ainda em atenção que, ainda que as estimativas da epidemiologia relativamente às problemáticas abordadas nesta obra, que apontariam para cerca de 10% a 20% das pessoas em todo o mundo seriam, em algum momento da sua vida, afetados por tais perturbações, o mais provável, baseado na experiência empírica dos técnicos que trabalhamos todos os dias com utentes, quer no serviço público de saúde, quer no privado, esses números poderão estar a ser subvalorizados, uma vez que ainda há quem resista imenso à procura de ajuda especializada (não beneficiando assim de um diagnóstico especializado face à sua condição desenvolvimental ou clínica) e quem, querendo recorrer a ajuda especializada, não apresenta condições económico financeiras, apoio sócio familiar, entendimento que se está a passar por uma situação como as que aqui são descritas no livro, e que deveria procurar ajuda imediata, entre tantos argumentos que me levam a crer que muitas pessoas acabam por nem sequer ser devidamente identificadas, contribuindo assim para uma população escondida de pessoas em sofrimento e não permitindo que tenhamos uma total perceção da abrangência desta problemática na população mundial.

Dois temas sempre difíceis de abordar são o do suicídio e do luto, mas que o autor ajuda a compreender os passos que devem ser dados em situações de crise, devendo apostar-se na prevenção, intervenção em crise e intervenção aos sobreviventes a uma tentativa efetiva de suicídio ou sobrevivente à perda, em luto excruciante, devido às mais variadas perdas, que levam à necessidade de intervenção por um técnico altamente especializado a lidar com as situações concretas de suicídio e suas tentativas e de luto (patológico ou não).

Nesta obra o autor apresenta ainda uma abordagem sublime no que diz respeito ao tratamento das perturbações relacionadas com o stresse e ansiedade, apresentando mesmo um conjunto de estratégias de inquestionável relevância clínica e psicoterapêutica, quer para novos colegas em início de carreira, quer para pessoas da população geral que, a braços com perturbações depressivas e ansiogénicas, necessitem de um documento como este que as ajude a debelar alguns dos seus sintomas, consolidar estratégias terapêuticas que estejam a trabalhar com um psicólogo ou mesmo as incentive a perceber o poder da psicoterapia como potenciadora de uma verdadeira mudança no seu estado de equilíbrio psicológico e emocional, bastando para isso recorrer a um técnico de saúde mental, devidamente habilitado para tal.

É estabelecida uma discussão esclarecedora acerca da necessidade de se perceber que muitas vezes o utente deve ser acompanhado recorrendo a um trabalho multidisciplinar entre o psicólogo, psiquiatra, médico de medicina geral e familiar, etc., quebrando-se preconceitos antigos que, perante um problema, apenas um especialista poderá ajudar o utente.

Há nesta obra um conjunto de pontos fortemente elucidativos no que respeita aos mais variados temas no acompanhamento psicoterapêutico das patologias aqui abordadas, particularmente, em acréscimo ao que aqui já foi referido, na relevância que a obra dedica à criança, os desamores e a infidelidade, as medidas de acompanhamento durante a vida, proatividade e a aposta no *empowerment* e não na mera ajuda captativa.

Havendo tantos temas que poderiam ser aqui salientados e que são desenvolvidos nesta obra, termino referindo que esta é uma obra que ajuda claramente o leitor (seja um profissional de saúde ou um “mero” curioso leitor) a ficar mais esclarecido acerca das perturbações depressivas, de stresse e ansiedade, e ainda a forma como se intervém dentro das boas práticas profissionais e das *legis artis* que norteiam o acompanhamento terapêutico.

É uma dádiva do autor, que se apresenta despido de medos, e norteado pela coragem que apenas os profissionais positivamente confiantes possuem: virtude, empatia e conhecimento!

Um livro obrigatório para despertar consciências, conciliar algumas inquietudes e ao mesmo tempo obrigar à perceção de uma fragilidade humana que necessita de técnicos e pares que compreendam a verdadeira extensão que um psicoterapeuta pode ter na vida de uma pessoa em sofrimento.

Recomendo claramente este livro como forma de inspiração para início de uma visão de procura de ajuda, esperança na segurança e tratamento em direção à estabilidade.

Votos de uma boa leitura e de uma boa vida, em paz com o seu interior!

Professor Doutor Luís Alberto Coelho Rebelo Maia

Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior

Covilhã, 14 de maio de 2017