

A PSICOTERAPIA DE APOIO, PSICOTERAPIA CÓGNI-TO-COMPORTAMENTAL E ANTI-DEPRESSORES, SÃO TRATAMENTOS CUJA EFICÁCIA SÓ SE PODE VERIFICAR APÓS 3 OU 4 SEMANAS, QUE DEVEM GERALMENTE SER MANTIDAS NO MÍNIMO 6 MESES APÓS A CURA ... RÁPIDAMENTE O PACIENTE ENCONTRAR-SE-Á NUM CÍRCULO VICIOSO DE MEDICAÇÃO ANTI-DEPRESSIVA.

EM RESPOSTA, A MEDICINA TRADICIONAL CHINESA PROPÕE UM TRATAMENTO ALTERNATIVO À BASE DE PLANTAS (GINSENG, XIAO YAN WAN ETC...) E ACUPUNCTURA, NO QUAL SE VERIFICA EM POU- CO TEMPO UMA VERDADEIRA RECUPERAÇÃO DE ENERGIA, EQUILIBRIO E SERENIDADE, CUJOS EFEITOS PROLONGAM-SE A LONGO TERMO.

Av.ª Almirante Reis, 194-3.º Dt.º
1000-055 Lisboa (Metro da Alameda)
Tel.: 218 408 068

Rua do Duque n.º 1 - 1.º Andar
1200 Lisboa • Tel.: 213 429 509
(Perto do Largo do Carmo e da Estação do Rossio)

www.clinicacwn.com



CLÍNICA C.W.N

ACUPUNCTURA MASSAGEM
E ERVANÁRIA CHINESA

DEPRESSÃO

DOENÇA NA MODA, OU CONSEQUÊNCIA DE UMA CERTA SOCIEDADE, ELA É MUITO FREQUENTE, SUB-DIAGNOSTICADA.

NO ENTANTO, ESSE TERMO «DEPRESSÃO» É UTILIZADO FREQUENTEMENTE COM MUITA FACILIDADE, OU POR EXCESSO OU POR FALTA.

O DIAGNÓSTICO DA DEPRESSÃO RESPONDE A UM CONJUNTO DE SIGNOS BEM ESTABELECIDOS.

ESSES SINTOMAS, DEVEM PERDURAR HÁ MAIS DE 15 DIAS, E INDUZIR UMA ALTERAÇÃO DO FUNCIONAMENTO SOCIAL, PROFISSIONAL E/OU FAMILIAR.

A MULHER É MAIS ATINGIDA QUE O HOMEM.

CAUSAS:

Trata-se de uma doença que pode atingir qualquer um.

As causas não são totalmente definidas, mas o papel dos Neuro-Mediadores é certo, (substâncias químicas na base do funcionamento das células nervosas do cérebro). Ela pode ser devida, a certas doenças (Hipotiroide, doença de Parkinson, etc.) ou a certos medicamentos (Methyldopa, Clonidine, Neurolepticos, etc...)

Distingue-se dois tipos de Depressão:

- **A Depressão Reactional:**

Consequente a um acontecimento infeliz (luto, desemprego, divórcio, etc...) que, em vez de gerar uma tristeza normal, vai provocar uma real depressão.

- **A Depressão Endógena:**

Não se encontra causas exteriores, o doente reconhece, ter tudo para ser feliz, mas essa afirmação não tem influência sobre o seu estado. O tratamento dessa forma será mais difícil e mais longo.

Existem mais duas formas de Depressão menos frequentes:

- **O «baby blues»** da parturiente que seria causado pelas perturbações hormonais que seguem o parto.

- **A Depressão própria da época** individualizada muito recentemente, trata-se de uma depressão unicamente no Inverno, mais frequente nos Países Nórdicos, pode atingir as pessoas que trabalham em locais pouco iluminados.

O tratamento- Exposição à luz: 2500 lux durante 2 horas, em períodos de 15 dias ou fazer viagens para locais com bastante luz solar (Hawai, Caraíbas, etc...).

CONSEQUÊNCIAS:

⇒ Tristeza, Pessimismo.

⇒ Perda de motivação, Desinteresse generalizado.

⇒ Diminuição da libido, Desaparecimento das sensações de prazer.

⇒ Perturbações do apetite -- Anorexia ou Bulimia

⇒ Inibição física: Qualquer esforço é uma dificuldade, Sensação de fadiga extrema, mais importante de manhã.

⇒ Inibição Intelectual: Concentração difícil, Indecisão, Dificuldade de memorização.

⇒ Desordens do sono: Insónia de madrugada, (contrariamente ao doente ansioso que tem dificuldade a adormecer) ou ao contrário-Hipersónia (aumento da duração do sono habitual ou adormecimento durante o dia).

⇒ Desvalorização de si próprio: Sentimento de inutilidade, de culpa.

⇒ Pensamentos de morte: A morte torna-se o único meio de escapar a esse mal estar, e aparecem ideias suicidas.

⇒ A Depressão pode também ser dissimulada, isto vai se traduzir por dores diversas, muitas vezes variáveis, de topografia, de um dia para o outro, ou por desordem digestiva, etc...

Essas desordens são funcionais (não correspondem a nenhuma lesão de órgão), e são resistentes ao tratamento.