

Manter-se positivo e prevenir a depressão à medida que se envelhece

As mudanças de vida que vêm com o envelhecimento podem levar à depressão. Para saber mais sobre prevenção e tratamento da depressão entre as pessoas mais velhas, continue a ler.

O que deve saber

- A Depressão é uma doença caracterizada por tristeza persistente e perda de interesse em atividades que normalmente dão satisfação, acompanhada por uma incapacidade de realizar as atividades comuns diárias, durante pelo menos duas semanas.
- Além disso, as pessoas com depressão normalmente têm vários dos seguintes sintomas: perda de energia; alterações no apetite e no sono (redução ou aumento); ansiedade; dificuldade de concentração; indecisão; inquietação; sentimentos de inutilidade, culpa ou desespero; e pensamentos de autoagressão ou suicídio.
- A depressão é comum em pessoas mais velhas, mas muitas vezes é ignorada e não tratada ou confundida com demência, entendida muito mais rara e grave.
- A depressão entre as pessoas mais velhas é muitas vezes associada a condições físicas, tais como doenças cardíacas, tensão arterial elevada, diabetes ou dor crónica; eventos de vida difíceis, como perder um companheiro ou amigo; capacidade reduzida para fazer coisas que eram possíveis quando mais jovem.
- As pessoas mais velhas correm alto risco de suicídio.
- A depressão é tratável, com psicoterapia, medicação antidepressiva ou a combinação das duas.



LEMBRE-SE

Há muita coisa que pode ser feita para prevenir e tratar a depressão nas pessoas mais velhas.

O que pode fazer se estiver a sentir-se em baixo ou achar que pode estar deprimido

- Fale com alguém em quem você confie os seus sentimentos.
- Se achar que está deprimido, procure ajuda profissional. O seu médico de família é um bom lugar para começar.
Mantenha atividades de que sempre gostou, ou encontre alternativas se as atividades anteriores não forem mais possíveis.
- Mantenha-se ligado/ em contato com a família e amigos.
- Mantenha hábitos de alimentação e de sono regulares.
- Evite ou restrinja a ingestão de álcool e tome apenas os medicamentos prescritos pelo seu médico.
Faça exercício regularmente se puder, mesmo que seja apenas uma curta caminhada diária.