



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Comportamento Depressivo

Guia de Autoajuda - Estudantes



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos seus autores. A Comissão Europeia não se responsabiliza pelo conteúdo desta publicação.

COMPORTAMENTO DEPRESSIVO: COMO LIDAR COM O PROBLEMA

SINTOMAS DE DEPRESSÃO

A depressão é um estado de humor triste que dura pelo menos duas semanas. O facto de se lidar com sintomas de depressão nem sempre significa que exista um diagnóstico de depressão.

Sinais indicativos de que pode estar a debater-se com sintomas de depressão:

- ✓ Sensação de cansaço e apatia
- ✓ Alterações de humor (tristeza, pessimismo, irritabilidade)
- ✓ Sensação de exaustão
- ✓ Muito ativo à noite, mas durante o dia sensação de grande cansaço e sonolência, ou até dormir grande parte do dia
- ✓ Faltas frequentes às aulas
- ✓ Problemas de concentração, atenção e memória
- ✓ Não cumprir com os prazos de entrega de trabalhos, sem razão aparente.
- ✓ Dificuldade em cumprir as obrigações/deveres e passar nos exames
- ✓ Perda de apetite
- ✓ Sensação de falta de interesse ou prazer
- ✓ Sensação de vazio
- ✓ Falta de esperança e sensação de incapacidade em ultrapassar uma situação difícil
- ✓ Isolamento social

COMO LIDAR COM SINTOMAS DE DEPRESSÃO

- ✓ **Não se culpe.** Muitas pessoas debatem-se com sintomas de depressão. A manifestação destes sintomas não depende de si.
- ✓ **Partilhe os seus problemas** com alguém que lhe seja próximo. O facto de alguém que nos é próximo nos escutar pode ser um apoio importante.
- ✓ **Mantenha contacto direto com outras pessoas**, e se não puder contacte-as por telefone ou pela Internet.
- ✓ Crie um **plano realista para a sua rotina diária**, incluindo atividades agradáveis.
- ✓ **Durma bem à noite** – evite estar muito tempo em frente de um ecrã de televisão, telefone ou outro equipamento imediatamente antes de ir dormir. Procure adormecer à noite a horas fixas.
- ✓ **Faça uma alimentação saudável e regular.**
- ✓ **Faça desporto**, ainda que com fins recreativos, e se não gosta de desporto experimente caminhar, pelo menos uma vez por dia.
- ✓ **Procure ajuda junto de um especialista** – psicólogo, psicoterapeuta ou psiquiatra. Deve procurar ajuda especializada quando os sintomas que apresenta dificultam o seu quotidiano

e sente que está a perder o controlo da sua vida diária. Mesmo que sinta sofrimento e não veja uma solução para os seus problemas, a experiência mostra que com a ajuda de um especialista tal mudança é possível. Quanto mais cedo for a um especialista, mais cedo poderá voltar a sentir-se bem. Não tenha receio de visitar um psicólogo, psicoterapeuta ou psiquiatra. São especialistas que trabalham com pessoas que passam por dificuldades semelhantes às suas no dia-a-dia, e por certo que mostrarão compreensão.

CONTACTOS ÚTEIS

1) Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho)

<https://apsi.uminho.pt/>

Braga:

Escola de Psicologia
Universidade do Minho
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Telefone (351) 253 604 245 | (351) 253 604 681

E-mail apsi@psi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

Guimarães:

Antiga Estação da CP
Av. D. João IV
4810-534 Guimarães

Telefone (351) 253 512078

E-mail apsigmr@apsi.uminho.pt

Horário de funcionamento e atendimento

2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

2) Apoio Psicológico dos Serviços de Ação Social da Universidade do Minho

Braga:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Centro Médico de Gualtar

Telefone (351) 253 601490

E-mail enfermaria@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 2ª/3ª/5ª/6ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

Guimarães:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas

Presencialmente: Gabinete Médico de Azurém

Telefone (351) 253 510626

E-mail psicologia@sas.uminho.pt

Horário das consultas de apoio psicológico: 4ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

3) Botão “ASK for HELP”/“PEDIR AJUDA”:

https://www.sosdigital.uminho.pt/pt/SOSDigital/Paginas/ASK%20for%20HELP_PEDIR%20AJUDA.aspx

REFERÊNCIAS

- ✓ Gellatly, J., Bower, P., Hennesy, S., Richards, D., Gilbody, S., & Lovell, K. (2007). What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 37, 1217–1228. doi: 10.1017/S0033291707000062
- ✓ Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148, 1-11. doi: 10.1016/j.jad.2012.11.026
- ✓ Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. *Depression Research and Treatment*, 2013. doi: 10.1155/2013/373857
- ✓ Hayes, S. C., Smith, S. (2020). Trapped in thoughts. How to effectively deal with depression, stress and anxiety. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.