

COMO TRATAR PACIENTES COM DEPRESSÃO? UM GUIA PRÁTICO PARA PSICÓLOGOS

Sophie Seromenho

Psicóloga clínica

O QUE ESPERAR DESTE GUIA?

Este guia não é apenas um manual técnico sobre depressão - é um convite para um olhar mais profundo, compassivo e experiencial sobre o sofrimento humano e o processo de transformação. Aqui, encontras um **caminho estruturado, mas flexível**, que te ajudará a trabalhar com os teus pacientes de forma mais segura, conectada e eficaz.

- ♦ **Uma abordagem integrativa** – Vais encontrar um equilíbrio entre psicoterapia experiencial, vinculação, neurociência e estratégias práticas, indo além da mera reestruturação cognitiva.
- ♦ **Foco na experiência emocional real** – Mais do que conceitos abstratos, este guia dá-te ferramentas para trabalhar **emoções bloqueadas, resistências, vergonha e autocrítica** de forma sensível e eficaz.
- ♦ **Transformação dentro da sessão** – O objetivo não é apenas falar sobre mudança, mas **fazer com que ela aconteça em tempo real**, dentro do espaço terapêutico.
- ♦ **Consolidação e expansão do potencial emocional** – Vais aprender a ajudar os teus pacientes não só a sair da depressão, mas a **reconstruir um sentido de vida autêntico e sustentável**.

Mais do que um conjunto de técnicas, este guia é um mapa para ajudar os teus pacientes a encontrar o caminho de volta para si mesmos, com mais segurança, presença e humanidade.

Este guia está dividido em três partes:

1- Compreender a Depressão

O guia começa por apresentar uma visão abrangente da depressão, abordando:

- ✓ **CrITÉRIOS DiagnÓsticos (DSM-5 e CID-11)** – Definição e diferenças entre depressão leve, moderada e severa.
- ✓ **Sintomas Emocionais, Cognitivos e Físicos** – Como a depressão afeta a experiência subjetiva do paciente.
- ✓ **Fatores Causais** – Incluindo genética, neurobiologia, trauma, apego inseguro, autocrítica, vergonha e questões existenciais.

2 - O Trabalho Terapêutico: Como Tratar a Depressão?

A intervenção terapêutica é estruturada em **diferentes fases**, ajustadas à realidade de cada paciente.

✓ Regular os Fatores Comportamentais e de Estilo de Vida

- Sono, alimentação, atividade física e gestão do stress são elementos fundamentais.
- A **ativação comportamental** deve ser usada de forma sensível, ajudando o paciente a notar pequenas mudanças emocionais após cada ação.

✓ Trabalhar as Emoções e Crenças Internas

- **Construção de uma Base Segura** – O relacionamento terapêutico como fonte de cura.
- **Dissolução de Defesas Contra a Emoção** – Explorar resistências sem confrontação.
- **Processamento de Emoções e Necessidades Não Satisfeitas** – Validar e acolher dores emocionais bloqueadas.
- **Transformação e Expansão Positiva** – Ajudar o paciente a criar uma identidade além da depressão.

✓ Facilitação de Experiências Emocionais Transformadoras

- O terapeuta deve atuar **não apenas como observador**, mas como facilitador da experiência emocional.
- O processamento emocional deve ocorrer **em tempo real**, criando momentos de transformação dentro da sessão.

✓ Autorregulação Interativa e Co-Regulação

- O terapeuta modela **segurança emocional** para restaurar a capacidade do paciente de sentir e integrar emoções.
- Pequenos momentos de presença e validação podem **reconfigurar padrões internos** de isolamento e vergonha.

3 - Expandir o Potencial Emocional e Relacional

A última fase do tratamento foca-se na integração e expansão da mudança:

✓ **Trabalhar a identidade pós-depressão** – O paciente precisa de reconstruir uma narrativa que vá além do sofrimento.

✓ **Explorar relações e padrões vinculares** – Criar novas formas de conexão mais seguras e autênticas.

✓ **Cultivar propósito e sentido de vida** – Ajuda o paciente a recuperar vitalidade e motivação.

A depressão é uma das condições mais comuns na prática clínica, mas também uma das mais complexas. Para além dos sintomas clássicos – tristeza persistente, fadiga, perda de interesse – a depressão é frequentemente uma desregulação de necessidades, expressão de feridas emocionais não resolvidas, padrões de autocrítica destrutivos e dificuldades na relação consigo próprio e com os outros.

Este *ebook* tem como objetivo equipar psicólogos com uma **abordagem integrativa e experiencial** para trabalhar com a depressão, indo além das técnicas tradicionais de reestruturação cognitiva. Aqui, exploramos o papel do **processamento emocional profundo**, da **reconstrução da vinculação** e do **enraizamento existencial** como fatores essenciais para a recuperação.

Compreender a Depressão

Definição e Sintomas

A depressão é uma perturbação do humor caracterizada por uma tristeza persistente, perda de interesse ou prazer nas atividades do dia a dia, fadiga e outras alterações emocionais, cognitivas e físicas que afetam significativamente o funcionamento da pessoa. Trata-se de uma condição complexa, influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, e pode manifestar-se em diferentes graus de gravidade.

CrITÉRIOS DiagnÓsticos do DSM-5:

De acordo com o **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)**, um episódio depressivo *major* ocorre quando, durante pelo menos **duas semanas**, a pessoa apresenta **cinco ou mais dos seguintes sintomas**, sendo que um deles deve ser **humor deprimido** ou **perda de interesse/prazer**:

1. **Humor deprimido** na maior parte do dia, quase todos os dias (pode ser relatado pela própria pessoa ou observado por outros).
2. **Diminuição acentuada do interesse ou prazer** em quase todas as atividades na maior parte do dia.
3. **Alterações no peso ou apetite** (perda ou ganho significativo de peso sem estar em dieta).
4. **Perturbações do sono** (insónia ou hipersónia quase todos os dias).
5. **Agitação ou retardo psicomotor**, observado por outros.
6. **Fadiga ou perda de energia** quase todos os dias.

7. **Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva/inapropriada** quase todos os dias.
8. **Dificuldades de concentração ou indecisão** quase todos os dias.
9. **Pensamentos recorrentes de morte**, ideação suicida, tentativa de suicídio ou plano para o suicídio.

Para que seja considerado um **episódio depressivo *major***, estes sintomas devem **causar sofrimento clinicamente significativo e não ser atribuíveis a efeitos de substâncias ou condições médicas**.

Critérios Diagnósticos da CID-11:

A **Classificação Internacional de Doenças (CID-11)**, publicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), descreve a **Perturbação Depressiva** como uma condição caracterizada por:

- **Humor persistentemente deprimido ou perda de prazer/interesse** em atividades que normalmente seriam agradáveis, durante **a maior parte do dia, quase todos os dias, por pelo menos duas semanas**.
- Além disso, pelo menos **outros dois dos seguintes sintomas** devem estar presentes:
 - Fadiga ou perda de energia.
 - Baixa autoestima ou sentimentos de culpa excessiva.
 - Dificuldade de concentração.
 - Alterações do sono (insónia ou hipersónia).
 - Alterações do apetite ou peso.
 - Ideação suicida ou pensamentos de morte.

A CID-11 também reconhece diferentes **graus de gravidade** da depressão: **ligeira, moderada e grave**, dependendo do impacto funcional e da intensidade dos sintomas.