

## SAÚDE e BEM ESTAR



Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

**Valdeíza Costa**

Psicóloga e Psicopedagoga

### Depressão Sazonal

**Não percebo por quê desde que vim morar na Inglaterra fico muito entristecida nesta época do ano. Tenho mais sono do que normalmente e as vezes sinto dificuldades para levantar da cama. Estarei doente? (SRM – Thetford/Norfolk)**

Muitas pessoas apresentam, em maior ou menor grau, alterações do sono, apetite, energia e humor de acordo com as estações do ano e muitas sofrem de **Depressão Afectiva Sazonal** (Seasonal Affective Disorder) que é um distúrbio ligado à falta de exposição à luz solar, já que no Outono e no Inverno, principalmente nos países frios, a luz diminui muito. Esta doença atinge homens e mulheres mas a tendência é que mais mulheres do que homens sejam afectados e quanto mais longe da linha do Equador vivermos, mais predispostos estaremos a sofrer de Depressão Sazonal pois a luz é fundamental para a secreção, por exemplo, da serotonina, um neurotransmissor que regula o humor, o apetite e o sono. Por outro lado, no escuro nosso corpo produz a melatonina, que é a hormona que regula o sono e é produzida quando estamos no escuro – daí pessoas muito sensíveis não conseguirem dormir se não estiverem no escuro absoluto. **Winter Blue** é uma forma mais leve da Depressão Sazonal onde os sintomas são mais suaves e não interferem com a capacidade da pessoa trabalhar, socializar e manter seu

estilo de vida. Os **sintomas** mais comuns da Depressão Sazonal são: alterações drásticas de peso e apetite; baixo nível de energia física; exaustão e fraqueza; insónia ou sono prolongado; isolamento; ansiedade, carência afectiva; falta de interesse pelas tarefas do dia-a-dia; pouco ou nenhum apetite sexual; falta de concentração e raciocínio lento; dificuldades para tomar decisões; sentimento de culpa; ataques de choro, angustia e em casos mais graves, pensamentos suicidas. O **tratamento** mais utilizado, para além da medicação, é a **Fototerapia** (o paciente fica exposto a uma luz especial e ultrabrilhante, emitida por um aparelho regulável que não emite raios ultravioleta). O objectivo é que a luz absorvida estimule a produção da serotonina e iniba a produção da melatonina. A eficácia do tratamento é de 80% e pode causar alguns efeitos colaterais (dor de cabeça, náusea, tontura, irritação da pele, entre outros) por isso só deverá ser realizada com acompanhamento médico. Existem também os **Despertadores com Luz** que são aparelhos que simulam o amanhecer e ajudam no tratamento tanto da **Depressão Sazonal** quanto na diminuição dos sintomas dos que sofrem de **Winter Blue**. Estes aparelhos já são prescritos pelos médicos portugueses e podem ser comprados pela Internet. Para além disso, recomendo que você procure se deitar e levantar sempre à mesma hora. A título de curiosidade, em 2003 o artista dinamarquês Olafur Eliasson criou um **Sol Artificial**, que diminuiu o sofrimento de muitos londrinos que, aos milhares, diariamente visitaram a exposição na galeria *Tate Modern*,