

CAMINHOS PARA SUPERAR A DEPRESSÃO

Programa Terapêutico de 8 Semanas





Índice

1. Introdução à Depressão: Compreensão e Superação	3
2. Sinais e Sintomas	5
3. Quando Procurar Ajuda Profissional	7
4. A Psicoterapia HBM	11
5. Programa Terapêutico de 8 Semanas	13
6. Psicoterapia HBM: Técnicas de Intervenção	18
7. Psicoterapias de 3º Geração: Técnicas de Intervenção	21
8. Estratégias de Gestão e Autocuidado	24
9. Prevenção	26
10. Como a Família pode Ajudar	28
11. Mitos e Factos	30
12. Histórias de Esperança e Recuperação	32
13. Estudos Científicos da Psicoterapia HBM	34
14. Conclusão: Uma Mensagem de Esperança	36



1. Introdução à Depressão: Compreensão e Superação

A depressão, um distúrbio psicológico profundo, manifesta-se por uma angústia intensa e uma tristeza que ultrapassa os limites da normalidade, afetando a capacidade de encontrar prazer e paz na vida. Diferente da tristeza comum, a depressão engloba uma incapacidade persistente de escapar dos sentimentos de desolação, impactando severamente a qualidade de vida. O termo "depressão", derivado do latim "deprimere", evoca a sensação de estar pressionado para baixo, uma descrição precisa da carga esmagadora que quem sofre frequentemente relata sentir.

Esta condição pode evoluir para um estado de desesperança tão agudo que o indivíduo pode pensar no suicídio como a única saída para seu sofrimento. A prevalência global da depressão sublinha a necessidade crítica de reconhecimento e tratamento adequados. Felizmente, a depressão não é uma sentença perpétua; com tratamento apropriado, como a Psicoterapia HBM, uma abordagem que demonstrou reduzir significativamente os sintomas em 96% dos pacientes tratados, é possível recuperar a alegria de viver. Este método terapêutico inovador foca-se no sistema emocional, libertando os pacientes de emoções negativas enraizadas e promovendo uma cura duradoura.

As causas da depressão são, muitas vezes, profundamente enraizadas em experiências dolorosas do passado, como traumas, violência na infância, e relacionamentos problemáticos, que projetam sombras de angústia no presente.



Sem a gestão adequada dessas emoções, uma pessoa pode ver-se presa num ciclo de depressão. No entanto, entender que a superação é possível e que há caminhos eficazes de tratamento, como a Psicoterapia HBM, abre portas para a recuperação e o reencontro com a felicidade.

Este e-book pretende ser um guia nessa jornada de entendimento, mostrando que, apesar dos desafios, a superação da depressão é alcançável, oferecendo esperança e direção para aqueles que procuram sair da sombra da depressão e voltar a brilhar.





2. Sinais e Sintomas

A depressão, frequentemente mascarada por um sorriso ou uma rotina aparentemente normal, pode ser difícil de identificar, tanto pelos que sofrem quanto por aqueles que os rodeiam. Compreender os sintomas comuns é crucial para reconhecer precocemente os sinais, seja em si mesmo ou em alguém próximo. Aqui estão os sintomas mais comuns:

- **Tristeza Prolongada:** Sentir-se triste, vazio ou desesperançado na maior parte do dia, quase todos os dias.
- **Perda de Interesse:** Uma diminuição significativa do interesse ou prazer em atividades que antes eram prazerosas.
- **Alterações no Apetite e Peso:** Mudanças significativas no peso ou apetite, seja para mais ou para menos, sem tentativas conscientes de alterar a dieta.
- **Distúrbios do Sono:** Insónia ou dormir excessivamente, afetando a rotina diária.
- **Fadiga ou Falta de Energia:** Sentir-se cansado quase todos os dias, mesmo sem realizar atividades físicas intensas.
- **Sentimentos de Inutilidade ou Culpa Excessiva:** Autoavaliação negativa persistente ou culpa desproporcional.
- **Dificuldades de Concentração:** Problemas em se concentrar, tomar decisões ou lembrar-se de detalhes.
- **Irritabilidade ou Agitação:** Mudanças no comportamento, como irritabilidade aumentada ou inquietação física.



- **Sintomas Físicos:** Dores ou problemas digestivos persistentes sem uma causa física clara.
- **Pensamentos de Morte ou Suicídio:** Pensamentos recorrentes sobre morte, suicídio ou tentativas de suicídio.

Disponibilizamos também **testes psicológicos de autoavaliação gratuitos** para saber se sofre desta perturbação:

**Realize um Autoteste
através deste QR CODE:**





3. Quando Procurar Ajuda Profissional

Reconhecer a necessidade de procurar ajuda profissional é um passo crucial no processo de superação da depressão. Devemos perceber os sinais que nos indicam a necessidade de procurar um especialista em saúde mental e destacar a importância da psicoterapia como parte fundamental do processo de recuperação.

3.1 Quando pedir Ajuda

Procurar ajuda profissional é recomendado quando os sintomas da depressão começam a interferir significativamente na sua capacidade de funcionar no dia a dia - seja no trabalho, na escola, nas relações sociais ou nas atividades rotineiras. Sinais como tristeza persistente, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, mudanças significativas no apetite ou no peso, dificuldade de concentração, sentimentos de desesperança ou pensamentos suicidas são claros indicadores de que é hora de procurar apoio.

3.2 Como procurar Ajuda

O primeiro passo pode ser conversar com um psicólogo ou psicoterapeuta. É importante ser honesto e aberto sobre o que se está a sentir, durante estas consultas, para que o profissional possa entender completamente a sua situação e recomendar o melhor tratamento.



3.3 A Importância da Psicoterapia

A psicoterapia é uma ferramenta poderosa no tratamento da depressão, oferecendo um espaço seguro para explorar sentimentos, identificar padrões de pensamentos negativos e desenvolver estratégias para lidar com eles. Existem várias abordagens terapêuticas disponíveis, incluindo:

Psicoterapia HBM (Modelo do Mapa do Comportamento Humano): Esta abordagem foca-se na compreensão dos processos mentais que influenciam comportamentos e sentimentos, visando modificar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a depressão. É eficaz e rápida na eliminação dos estados depressivos.

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): Ajuda a identificar e a mudar pensamentos e comportamentos negativos, ensinando habilidades para lidar com situações desafiadoras de forma mais eficaz.



3.4 Encontrar o Tratamento Certo

A escolha da psicoterapia adequada varia de pessoa para pessoa, dependendo das suas experiências individuais, gravidade dos sintomas e preferências pessoais. Uma relação terapêutica de confiança e a abertura para discutir e ajustar o tratamento conforme necessário, são essenciais para o sucesso da recuperação.

Lembre-se, procurar ajuda é um sinal de força, não de fraqueza. A depressão é uma condição tratável, e com o tratamento adequado, é possível recuperar o bem-estar e retomar o controle da sua vida.







4. A Psicoterapia HBM como uma Ferramenta Eficaz de Intervenção

O Modelo psicoterapêutico HBM não é apenas uma ferramenta para compreender a depressão, é acima de tudo, um método de intervenção eficaz na superação dos estados de Depressão.

O Modelo psicoterapêutico HBM é uma abordagem inovadora na psicoterapia que nos ajuda a entender e a tratar as dificuldades mentais de uma forma mais eficaz. Este modelo parte do princípio de que a nossa mente, incluindo os nossos pensamentos, sentimentos e a forma como interagimos com os outros, desempenha um papel crucial na nossa saúde mental. Segundo o modelo HBM, os problemas surgem quando começamos a perceber os nossos pensamentos ou comportamentos como problemáticos ou quando eles não estão alinhados com o que realmente queremos para nós. Este reconhecimento é um passo fundamental para identificar comportamentos que nos afetam negativamente.

O modelo HBM explora como as nossas emoções, crenças e valores interagem e influenciam a nossa forma de pensar e agir, provocando as perturbações mentais. Propõe que, ao trabalhar nestas áreas - mudando a forma como pensamos e nos comportamos -, podemos encontrar alívio para as nossas dificuldades psicológicas. O modelo oferece aos psicoterapeutas um guia para identificar e mudar os aspetos problemáticos na nossa forma de pensar, promovendo uma mudança positiva. Basicamente, o modelo HBM ajuda-nos a reavaliar e mudar as nossas percepções e experiências passadas, levando a uma maior harmonia emocional e bem-estar



psicológico. Torna-se assim uma ferramenta poderosa para os que procuram entender melhor as suas mentes e encontrar equilíbrio nas suas vidas.

A intervenção psicoterapêutica HBM está indicada para os estados mais leves de depressão até aos estados mais intensos e crónicos desta perturbação.

É um processo intenso e rápido, onde se utilizam duas técnicas Psicoterapêuticas: a Morfese e a Athenese.





5. Programa Terapêutico de 8 Semanas

Transforme a sua Vida com o nosso Programa Integrado

Na Clínica da Mente, acreditamos que a superação dos desafios emocionais é possível com a abordagem certa. O nosso Programa Terapêutico de 8 Semanas foi cuidadosamente desenvolvido para oferecer uma combinação de técnicas terapêuticas inovadoras e eficazes, projetadas para ajudar os pacientes a alcançar uma melhoria significativa na sua saúde mental e bem-estar.

O que é o Programa Terapêutico de 8 Semanas?

O nosso programa intensivo abrange diversas formas de psicoterapia para proporcionar uma recuperação completa e duradoura. Durante oito semanas, participará em:

- **Consultas Semanais de Psicoterapia HBM:** Sessões individuais com psicoterapeutas especializados, focados em abordar as causas dos seus problemas emocionais e fornecer estratégias personalizadas de superação.
- **Workbooks de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ferramentas práticas que ajudam você a aplicar as técnicas aprendidas nas sessões de psicoterapia no seu dia a dia.
- **Técnicas terapêuticas de 3ª Geração:** Incluem técnicas como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Focada na Compaixão ou mesmo o Mindfulness, que complementam as intervenções tradicionais.



- **Meditações Diárias Personalizadas:** Sequências de meditações selecionadas especificamente para cada paciente, a serem ouvidas diariamente para promover a atenção plena, reduzir o stress e melhorar a regulação emocional.

Resultados Esperados:

No final do programa, esperamos:

- Melhoria significativa na gestão de emoções.
- Superação completa ou Redução significativa dos sintomas de Depressão, Ansiedade e Ataques de Pânico
- Ferramentas duradouras para manter o bem-estar emocional e mental.

Período de Consolidação:

Após o Programa Terapêutico de 8 Semanas, oferecemos aos nossos pacientes num período de 6 meses, um acompanhamento de consolidação e reforço do bem-estar emocional com consultas periódicas de acompanhamento.

Porque Escolher o nosso Programa?

- **Abordagem Personalizada:** Adaptamos o programa às suas necessidades específicas, garantindo que recebe o suporte mais adequado para a sua situação.



- **Equipa de Especialistas:** Os nossos terapeutas são altamente qualificados e dedicados a proporcionar o melhor cuidado possível.

Resultados Comprovados: Estudos mostram que os nossos métodos são eficazes na eliminação ou redução significativa dos sintomas de depressão, ansiedade e ataques de pânico

Note bem: A realização deste programa não é garantia de tratamento ou de resultados futuros.

A nossa confiança que este programa tem os melhores resultados deve-se à nossa experiência de 15 anos onde tratamos mais de 15.000 pessoas com esta metodologia psicoterapêutica.



6. PSICOTERAPIA HBM: TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO

A Técnica de Athenese: Transformação da Percepção Através da Imaginação

No universo das abordagens psicoterapêuticas para o tratamento da Depressão, destaca-se a Técnica de Athenese como uma metodologia psicoterapêutica inovadora, centrada na ressignificação de experiências traumáticas e na alteração das representações mentais disfuncionais. Recorrendo ao poder da imaginação, esta técnica permite uma transformação profunda na forma como eventos perturbadores são percebidos e interpretados, fomentando uma mudança positiva no estado emocional.

Princípios Fundamentais da Técnica de Athenese

- **Ressignificação de Experiências Traumáticas:** Através da dissociação emocional, a Técnica de Athenese auxilia a pessoa a reformular experiências traumáticas, atenuando o impacto emocional negativo associado a esses eventos.



- **Modificação da Representação Mental:** A técnica propõe alterar a forma como a realidade é percebida e interpretada, desconstruindo representações mentais que causam perturbação e substituindo-as por perspectivas mentais que promovam uma resposta emocional e cognitiva mais positiva.

Processo Terapêutico

Durante as sessões de psicoterapia HBM, o psicoterapeuta guia a pessoa num processo de mudança de perspectiva, alterando a forma como compreendeu o passado, como o sentiu e como isso ainda a hoje a afeta.

Esta transformação é realizada trabalhando a imaginação da pessoa e as suas memórias, convertendo cenários perturbadores em representações alinhadas com um estado emocional positivo.

Aplicações Práticas

Especialmente eficaz para indivíduos que lidam com traumas, ansiedade, fobias e outras perturbações psicológicas, nas quais as representações mentais têm um papel preponderante na manutenção do sofrimento psíquico. Ao incluir esta técnica num plano de tratamento mais completo, ela ajuda a melhorar outras áreas psicológicas, destacando como os nossos pensamentos e capacidade de imaginação podem influenciar os nossos sentimentos e comportamentos.



Conclusão

A Técnica de Athenese oferece uma abordagem preciosa e poderosa no campo da psicoterapia, abrindo novas vias para a superação da Depressão e outros desafios emocionais. Empoderando o indivíduo a reconfigurar ativamente a sua percepção e resposta a experiências traumáticas, esta técnica desbloqueia portas para uma existência mais pacífica e emocionalmente enriquecedora.

A Técnica de Morfese: Dissociando Emoções para Transformar o Trauma

A Técnica de Morfese representa uma abordagem psicoterapêutica inovadora no tratamento de experiências passadas traumáticas ou perturbadoras, focando-se na dissociação das emoções destas memórias. Através da indução de um estado ampliado de consciência, similar ao transe, esta técnica permite que o indivíduo mantenha a recordação de eventos traumáticos, mas sem a carga emocional negativa originalmente associada.



Componentes Chave da Morfese

- **Estado Ampliado de Consciência:** Induzido por técnicas de relaxamento, facilita o acesso a memórias e emoções de forma controlada, permitindo a alteração das suas características emocionais.
- **Dissociação de Emoções:** Processo de separação entre a memória e a emoção negativa associada, permitindo que a recordação persista sem o sofrimento emocional anteriormente experienciado.
- **Perdão:** Facilita um processo introspetivo onde o indivíduo pode perdoar a si mesmo e aos outros, promovendo a libertação do peso emocional do ressentimento e favorecendo a cura e o crescimento pessoal.

Benefícios Terapêuticos

A Morfese é especialmente útil em casos de trauma psicológico, contribuindo para a redução de sintomas depressivos, de stress pós-traumático, ansiedade e outras reações emocionais intensas associadas às lembranças traumáticas. Ao alterar a percepção das memórias perturbadoras e dissociar as emoções negativas, promove-se uma reorganização emocional que favorece o equilíbrio e bem-estar psicológico.

Conclusão

As técnicas de Morfese e de Athenese utilizadas no Modelo Psicoterapêutico HBM oferecem uma perspectiva única e poderosa na abordagem psicoterapêutica de traumas e perturbações emocionais, incluindo a Depressão. Ao focar na dissociação emocional e na reconfiguração da percepção das memórias, abre-se um caminho promissor para a superação de desafios emocionais profundos, conduzindo a uma vida mais tranquila e emocionalmente enriquecedora.





7. PSICOTERAPIAS de 3º GERAÇÃO: TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO

Workbooks de trabalho diário

Como os Workbooks Ajudam na Superação dos Problemas Emocionais?

Os workbooks, são cadernos de trabalho e são uma parte essencial do nosso programa terapêutico. Eles são projetados para serem utilizados entre as sessões de terapia, ajudando a reforçar os conceitos e técnicas discutidos com seu psicoterapeuta. Aqui está como eles podem beneficiar você:

- **Estrutura e Orientação:** Cada workbook fornece uma estrutura clara para você seguir, com exercícios práticos que facilitam a aplicação das técnicas de TCC no seu dia a dia.
- **Reflexão e Autoconhecimento:** Os exercícios incentivam a reflexão sobre seus pensamentos e comportamentos, ajudando a identificar padrões negativos e a desenvolver novas formas de pensar e agir.
- **Ferramentas de Enfrentamento:** Você aprenderá técnicas eficazes para lidar com a ansiedade, depressão e outros desafios emocionais, como a reestruturação cognitiva, exposição gradual e estratégias de relaxamento.



- **Progressão Monitorada:** Os workbooks permitem que você acompanhe seu progresso ao longo das semanas, fornecendo uma visão clara de suas melhorias e áreas que ainda precisam de atenção.
- **Suporte Contínuo:** Ao completar os exercícios, você continua a se engajar ativamente em sua própria recuperação, garantindo que as mudanças positivas se tornem hábitos duradouros.

MEDITAÇÕES

Como as Meditações Diárias Ajudam na Superação dos Problemas Emocionais?

As meditações diárias são uma parte fundamental do nosso programa terapêutico. Cada paciente recebe uma sequência personalizada de meditações, adaptada às suas necessidades e objetivos específicos. Aqui está como essa técnica pode beneficiar você:

- **Personalização para Necessidades Específicas:** Cada sequência de meditação é escolhida com base nas suas necessidades individuais, abordando problemas específicos como ansiedade, depressão, estresse ou insônia.
- **Prática Diária para Resultados Duradouros:** Ouvir uma meditação por dia ajuda a estabelecer uma rotina de atenção plena, promovendo uma prática regular que



pode levar a mudanças significativas na forma como você lida com suas emoções.

- **Redução do Estresse e da Ansiedade:** As meditações são projetadas para induzir um estado de relaxamento profundo, ajudando a reduzir os níveis de estresse e ansiedade ao longo do tempo.
- **Melhoria da Regulação Emocional:** A prática diária de meditação ajuda a aumentar a consciência emocional, permitindo uma melhor gestão dos sentimentos e reações.
- **Apoio ao Processo Terapêutico:** As meditações complementam as sessões de terapia e os exercícios dos workbooks, reforçando os conceitos e técnicas discutidos com seu terapeuta.
- **Facilidade de Acesso:** As meditações podem ser ouvidas a qualquer momento e em qualquer lugar, proporcionando flexibilidade e conveniência para integrar a prática no seu dia a dia.



8. Estratégias de Gestão e Autocuidado

No caminho para superar a depressão, as estratégias de autocuidado são essenciais. Estas práticas não substituem o tratamento psicoterapêutico, mas complementam-no, oferecendo ferramentas poderosas para gerir os sintomas e promover o bem-estar. Aqui estão algumas atividades e hábitos de autocuidado recomendados:

8.1 Técnicas de Autocuidado

- **Exercícios de Respiração e Relaxamento:** Práticas como a meditação, yoga ou simples exercícios de respiração profunda podem ajudar a reduzir o stress e a promover a calma.
- **Atividades que Proporcionam Prazer:** Dedique tempo a hobbies e atividades que lhe trazem alegria, seja ler, pintar, cozinhar ou qualquer outra que o faça sentir-se bem.
- **Conexão Social:** Mantenha-se em contacto com amigos e familiares. A partilha de sentimentos e experiências com pessoas de confiança pode oferecer conforto e reduzir a sensação de isolamento.
- **Atenção Plena (Mindfulness):** Práticas de atenção plena ajudam a focar no presente, reduzindo a ruminação sobre o passado ou a preocupação com o futuro.



8.2 Gestão do Estilo de Vida

- **Exercício Físico:** A atividade física regular é um poderoso antídoto contra a depressão. Esforços moderados como caminhar, correr, nadar ou andar de bicicleta podem aumentar significativamente os níveis de endorfina, melhorando o humor.
- **Alimentação Balanceada:** Uma dieta nutritiva, rica em frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais, pode impactar positivamente o seu estado emocional e energia.
- **Sono de Qualidade:** Estabeleça uma rotina de sono regular, procurando dormir e acordar à mesma hora todos os dias. Um sono reparador é fundamental para a saúde mental.
- **Evitar Álcool e Drogas:** Substâncias que alteram o humor podem piorar a depressão a longo prazo. Procure alternativas saudáveis para lidar com o stress e as emoções.

Ao integrar estas estratégias no seu dia a dia, estará a dar passos importantes na gestão dos sintomas da depressão e no fortalecimento da sua saúde mental. Lembre-se, pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença. Comece com um ou dois hábitos que pareçam mais acessíveis e vá incorporando outros gradualmente. O autocuidado é uma parte vital do seu caminho para a recuperação, e cada ação positiva conta na construção de uma vida mais equilibrada e feliz.



9. Prevenção

A prevenção da depressão e a minimização do risco de recaídas são componentes cruciais na manutenção da saúde mental. Embora não exista uma fórmula garantida para prevenir a depressão, a adoção de estratégias e práticas específicas pode reduzir significativamente a vulnerabilidade a esta condição. Este capítulo explora abordagens preventivas que podem ser integradas no dia a dia, visando fortalecer a resiliência emocional e promover o bem-estar.

9.1 Estratégias Preventivas:

- **Cultivar Relacionamentos Saudáveis:** O apoio social é um fator chave na prevenção da depressão. Cultivar relacionamentos significativos e uma rede de apoio confiável pode fornecer um amortecedor contra esta perturbação e oferecer uma fonte de conforto e compreensão nos momentos difíceis.
- **Praticar Exercícios Físicos Regularmente:** A atividade física regular não só beneficia a saúde física, mas também tem um impacto positivo significativo na saúde mental. O exercício pode ajudar a reduzir a ansiedade, melhorar o humor e aumentar a autoestima.
- **Manter uma Dieta Equilibrada:** Uma alimentação saudável é fundamental para a saúde mental. Dietas ricas em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras podem contribuir para o equilíbrio dos neurotransmissores responsáveis pelo humor.



- **Desenvolver Habilidades de Gestão do Stress:** Aprender e praticar técnicas de gestão do stress, como mindfulness, meditação, ou técnicas de relaxamento, pode ajudar a lidar com as pressões da vida de forma mais eficaz, reduzindo o risco de desenvolver depressão.
- **Priorizar o Sono de Qualidade:** Um sono adequado é essencial para a saúde mental. Estabelecer uma rotina de sono regular e criar um ambiente propício ao descanso pode melhorar a qualidade do sono e, por sua vez, ajudar a prevenir a depressão.
- **Procurar Atividades que Proporcionem Sentido e Satisfação:** Envolver-se em atividades que trazem alegria e satisfação pode aumentar a resiliência emocional. Seja através de hobbies, trabalho voluntário ou outras paixões, encontrar propósito pode ser um poderoso antídoto contra a depressão.
- **Estar Atento aos Sinais de Alerta:** Conhecer os sinais pessoais de alerta de depressão e procurar ajuda precocemente pode prevenir o agravamento dos sintomas.
- **Considerar psicoterapia Preventiva:** Para aqueles com histórico de depressão, a psicoterapia preventiva pode ser eficaz na redução do risco de recaídas.

A adoção destas práticas preventivas não elimina completamente o risco de depressão, mas pode fortalecer a saúde mental e a resiliência emocional, criando uma base sólida para enfrentar os desafios da vida. Ao implementar estas estratégias, é possível criar um ambiente propício para o bem-estar e minimizar o impacto da depressão na vida diária.



10. Como a Família pode ajudar alguém com Depressão

Apoiar um familiar com depressão pode ser desafiador, mas a compreensão e o apoio familiar são fundamentais na recuperação. Aqui estão 10 dicas sobre como a família pode ajudar alguém com depressão:

1. **Informar-se sobre a Depressão:** Entender o que é a depressão, os seus sintomas e quais os melhores tratamentos pode ajudar a família a compreender melhor o que o ente querido está a passar.
2. **Ouvir sem Julgar:** Ofereça um ombro amigo e uma escuta ativa. Evite julgamentos ou críticas, pois podem fazer a pessoa sentir-se incompreendida e isolada.
3. **Incentivar a Procura de Ajuda Profissional:** Encoraje gentilmente a procurar ajuda por profissionais de saúde mental, como psicoterapeutas ou psicólogos.
4. **Ser Paciente:** A recuperação da depressão pode ser um processo lento. Mostre paciência e compreensão, reconhecendo que cada pequeno progresso é uma vitória.
5. **Promover Atividades Conjuntas:** Propor atividades leves e agradáveis que possam fazer juntos, como caminhadas ou assistir a um filme, pode ajudar a pessoa a sentir-se menos isolada.



6. **Oferecer Ajuda Prática:** Ajuda com tarefas diárias pode aliviar o peso sobre a pessoa deprimida, permitindo-lhe focar-se mais na recuperação.
7. **Estabelecer uma Comunicação Aberta:** Mantenha as linhas de comunicação abertas, permitindo que a pessoa saiba que pode falar sobre os seus sentimentos quando estiver pronta.
8. **Respeitar os Limites:** Reconheça e respeite os limites da pessoa, entendendo que pode haver dias melhores e piores.
9. **Cuidar da sua Própria Saúde Mental:** A família também deve cuidar da sua saúde mental, procurando apoio se necessário, para se manter forte e capaz de oferecer ajuda.
10. **Promover Hábitos de Vida Saudáveis:** Encorajar uma dieta equilibrada, exercício físico regular e um bom padrão de sono pode ajudar na gestão dos sintomas da depressão.

Lembre-se, a abordagem e o apoio da família podem ter um impacto significativo na recuperação de alguém com depressão. O importante é manter um ambiente de amor, suporte e compreensão.



11. Mitos e Factos

A depressão, apesar de ser uma das condições de saúde mental mais comuns e mais estudada, ainda é cercada por uma nuvem de mal-entendidos e estigmas. A desmistificação desses mitos é crucial para promover uma compreensão mais profunda e encorajar aqueles que precisam de ajuda a procurá-la.

Mito 1: "Depressão é apenas tristeza."

Facto: A depressão vai muito além da tristeza. É uma perturbação complexa que afeta a mente e o corpo, incluindo alterações no sono, apetite, energia e concentração. A depressão envolve sentimentos persistentes de desesperança, desamparo e, muitas vezes, desinteresse pela vida.

Mito 2: "Depressão é um sinal de fraqueza."

Facto: A depressão não é uma falha de carácter ou uma fraqueza pessoal. É uma condição psicológica legítima de quem sofre imenso com experiências ocorridas no passado.

Mito 3: "Se tem depressão, deve-se isolar até se sentir melhor."

Facto: O isolamento pode agravar a depressão. Procurar apoio de amigos, familiares ou profissionais é um passo importante na recuperação. A interação social e o apoio emocional podem ter um impacto positivo significativo no processo de cura.



Mito 4: "A depressão só afeta mulheres."

Facto: A depressão não discrimina. Embora as mulheres sejam diagnosticadas com depressão mais frequentemente do que os homens, isso pode ser parcialmente devido a diferenças na disposição para procurar ajuda. Os homens também sofrem de depressão e podem apresentar sintomas diferentes, como irritabilidade ou raiva.

Mito 5: "A depressão melhora sem tratamento."

Facto: Embora algumas pessoas possam experimentar uma melhora temporária nos sintomas da depressão sem tratamento, a condição frequentemente requer intervenção profissional para ser adequadamente gerida. Sem tratamento, a depressão pode persistir por um longo período e pode tornar-se mais grave ou recorrente.

Mito 6: "Os medicamentos são a única maneira de tratar a depressão."

Facto: Embora os medicamentos sejam tratamentos frequentemente recomendados para a depressão, a abordagem com melhor resultado é a psicoterapia. Outras técnicas também podem ser benéficas. Exercícios físicos, técnicas de mindfulness, mudanças na dieta e estilo de vida, e o apoio de grupos de ajuda mútua são exemplos de complementos úteis ao tratamento tradicional.

12. Histórias de Esperança e Recuperação

Patrícia: “Vivia numa Caixa fechada”



Durante muito tempo a Patrícia não compreendia aquilo que sentia. Tinha dentro de si muita mágoa e muita confusão. Teve uma infância conturbada e muitas das emoções que não conseguiu gerir.

Jorge: “*Eu estive anos sem falar com ninguém*”

O Jorge chegou a um ponto de angústia, de Depressão, que esteve anos isolado na sua “bolha” sem falar com ninguém. A sua vida foi passada a ajudar os outros. Mas, quando caiu em si, percebeu que ele próprio precisava de ajuda.





Filipa: ***“Eu sinto-me tão mal, que me dói!”***

A Filipa viveu durante muitos anos a sofrer em silêncio. Queria manter a sua postura de forte, mesmo quando nada parecia bem. Sofria de Ansiedade e Depressão, mas demorou até conseguir aceitar que a ajuda profissional era o melhor caminho para voltar ao seu eu.

**Aceda a estas e a outras histórias
através deste QR CODE:**





13. Estudos Científicos da Psicoterapia HBM sobre a Depressão

Com mais de **10 anos de experiência em investigação clínica**, temos o orgulho de ter publicado diversos **estudos científicos** relevantes para a área da saúde:

3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses

Após a apresentação da investigação sobre o impacto do Modelo Psicoterapêutico HBM na Depressão no Congresso da OPP, o estudo foi publicado na respetiva ata, página 464.

[IMPACTO DO MODELO HBM DA DEPRESSÃO](#)



Psychreg. Journal of Psychology

Publicação do estudo científico sobre o impacto do Modelo Psicoterapêutico HBM na Depressão, a dezembro de 2017.

[IMPACT OF THE HUMAN...](#)

[PSYCHREG - DECEMBER 2017](#)



Sociedade Portuguesa de Psicoterapia HBM

Publicação do estudo científico sobre o impacto do Modelo Psicoterapêutico HBM na Depressão, em outubro de 2020.

**O IMPACTO DO MODELO
PSICOTERAPÊUTICO HBM NA DEPRESSÃO**





14. Conclusão:

Uma Mensagem de Esperança

Ao chegarmos ao final deste e-book, é fundamental lembrar que, embora a depressão possa ser uma experiência desafiadora e muitas vezes solitária, existe uma luz no fim do túnel. A depressão é uma condição altamente tratável, e com o apoio adequado, a recuperação não é apenas possível, mas provável. Quer esteja a começar a sua jornada para superar a depressão ou a apoiar alguém que está deprimido, saiba que a esperança é um aliado poderoso.

Pedir ajuda é, talvez, o passo mais corajoso que alguém que está a enfrentar a depressão pode dar. Este ato não é um sinal de fraqueza, mas de força e determinação para alcançar uma vida mais feliz. Lembre-se de que procurar tratamento, seja através de psicoterapia, medicação ou outras intervenções, é um ato de autocuidado e amor-próprio.

Neste caminho, é importante rodear-se de pessoas que o apoiam, incluindo familiares, amigos e profissionais de saúde mental. Cada passo dado em direção ao apoio e tratamento é um passo para longe da sombra da depressão e em direção a um futuro mais feliz.

O seu processo para a recuperação pode ter altos e baixos, e isso é completamente normal. O progresso terapêutico nem sempre é linear, mas cada esforço conta e cada dia é uma nova oportunidade para avançar. Com paciência, compreensão e estratégias adequadas, a depressão pode ser superada,



permitindo-lhe reconectar-se com a alegria e o propósito da vida.

A depressão pode ser uma parte da sua história, mas não define quem você é, nem limita no que você se pode tornar. Há beleza e possibilidade em cada novo dia, e com o apoio certo, você pode e vai reencontrar a luz. Acredite em si mesmo, pois a sua capacidade de superar é imensa, e o futuro reserva-lhe muitas alegrias e conquistas.





CLÍNICA DA MENTE