**Como reconheço que o outro está com uma depressão?**

Apesar de a depressão, como qualquer doença mental, necessitar de um diagnóstico profissional adequado e atempado feito por um psicólogo e/ou um psiquiatra, é de extrema importância que qualquer um de nós, e não apenas o médico de família, tenha conhecimentos básicos sobre esta doença, os quais vão servir de facilitadores ou barreiras no acesso aos cuidados de saúde mental.

Estes conhecimentos básicos vão desde as causas e sintomas da depressão ao tratamento e serviços disponíveis na nossa zona de residência.

Alterações de humor, comportamento, nível de energia, hábitos ou personalidade podem ser um primeiro sinal de alerta a que devemos estar atentos.

Quando uma pessoa nos diz que não consegue “dar conta do recado” quando outrora nunca nos dizia que não, seja este recado ir às compras, aos correios ou escolher se o sofá da sala deve ser cinzento ou castanho, por favor não ignore. Esta pessoa pode estar a sofrer de depressão.

A depressão pode perfeitamente surgir numas relaxadas férias sem causa imediata aparente, como se fosse um balão a rebentar porque encheu durante anos, meses ou dias e não precisamente nestes dias de férias.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva