

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

22. DEPRESSÃO

1. O acompanhamento médico é fundamental e uma boa relação médico–paciente é muito importante. Pergunte e tire todas as suas dúvidas sobre a doença e sobre o tratamento com seu médico.
2. Acompanhamento psicológico é importante no auxílio do tratamento da depressão. Existem vários métodos de psicoterapias que podem auxiliar o tratamento.
3. Atividade física é importante no controle de sintomas depressivos. Faça exercícios físicos regulares. Converse com seu médico.
4. Pratique atividades de relaxamento e meditação; são úteis para diminuir sintomas depressivos.
5. Procure novas atividades de convívio social. Elas são importantes para auxiliar o tratamento.
6. Realize atividades individuais ou em grupo, como ouvir música, canto e/ou dança, passeios e atividades de lazer.
7. Faça atividades prazerosas, realize afazeres de que goste, que o distraiam e que o façam sentir-se bem.
8. Arteterapia (desenho e pintura, trabalhos manuais), individual ou em grupo, também pode melhorar o bem-estar.
9. Evite tarefas que lhe causem sobrecarga excessiva.
10. Evite situações que sejam estressantes para você. Mantenha o ambiente em que vive calmo e agradável.
11. Tente deixar sempre o ambiente bem iluminado, com maior tempo de iluminação natural. Evite ambientes escuros e penumbras.
12. Massagem, aromaterapia, cromoterapia e acupuntura também podem ser benéficas no controle da depressão.
13. Sempre converse antes com seu médico a respeito do tratamento medicamentoso e de outros tratamentos. Fale sobre como você está e como se sente.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 22 – **Depressão** – autoria de Omar Jaluul e Fábio Campos Leonel – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeutica-nao-medicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.