

Vencer a depressão

A hipnoterapeuta dos portugueses



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 121 milhões de pessoas sofrem de depressão.

É a quarta principal causa de incapacitação em todo o mundo e, de acordo com projeções da OMS, em 2030 será o mal mais prevalente do planeta, ultrapassando o cancro e algumas doenças infecciosas. O distúrbio não deixa marcas aparentes, é difícil de ser diagnosticada por exames de imagem e, muitas vezes, é confundida com uma tristeza normal.

Depressão ou Distúrbio Depressivo Maior - ou ainda depressão maior - é uma doença que afeta principalmente o *humor psicológico*, apesar de não se restringir a isso. Afeta a saúde, o corpo, os pensamentos

e a forma de compreender do deprimido, mas também o modo de se relacionar com o mundo.

A depressão faz com que o indivíduo seja acometido por uma sensação de tristeza profunda, falta de energia, desânimo e desin-

teresse. Dependendo do grau da depressão, até mesmo as coisas que pessoa mais gostava de fazer se tornam cansativas e enfadonhas. Alguém com o humor deprimido (baixo), anda devagar, fala pouco, apresenta baixa autoestima e baixa autoconfiança. **Z**

Identifique os sintomas

- Humor depressivo durante a maior parte do dia.
- Diminuição de interesse ou prazer em quase todas as atividades.
- Perda de peso (sem dieta) ou aumento de peso significativo.
- Diminuição ou aumento diário do apetite.
- Insônia ou hipersônia (necessidade de dormir muito).
- Inibição/lentidão de movimentos.
- Agitação.
- Náuseas, alterações gastrointestinais.
- Fadiga ou perda de energia.
- Sentimentos de desvalorização ou culpa excessiva.
- Pensamentos recorrentes acerca da morte, ideias de suicídio ou tentativas de suicídio.

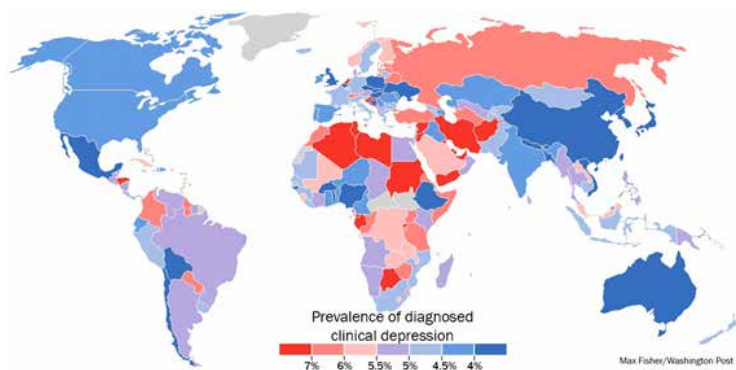
Qual é o tratamento?

Quando a doença está num estado grave é necessário combinar o aconselhamento psiquiátrico com a medicação e psicoterapia/hipnoterapia. Nos casos mais simples, e no início da doença, a psicoterapia/hipnoterapia podem ser suficientes. Nas minhas clínicas, os psicólogos trabalham segundo o meu método de trabalho, que é A Terapia Diamante®, uma abordagem terapêutica com a técnica da hipnose e programação da mente.

Conheça as causas

Acredita-se que a condição seja causada por uma combinação de fatores genéticos, ambientais e psicológicos. Entre os fatores de risco está a história de depressão na família, alterações significativas na vida, determinados medicamentos, problemas de saúde crônicos e consumo de drogas. O diagnóstico de distúrbio depressivo maior tem por base a descrição das experiências por parte da pessoa e a avaliação do estado mental.

Prevalência do diagnóstico clínico de depressão no mundo



Países com a cor vermelha apresentam as maiores taxas de depressão. Países com a cor azul têm taxas de depressão mais baixas. (Max Fisher / The Washington Post)

De que forma ajudamos?

- Favorecemos a mudança dos comportamentos ineficientes e trabalhamos as questões motivacionais para comportamentos eficientes.
- Potenciamos a alteração da relação com as distorções de pensamento que contribuíram para o pensamento negativista que caracteriza o estado depressivo.
- Trabalhamos as crenças limitantes do paciente, ajudando-o a elaborar novas crenças facilitadoras para o futuro.
- Levamos o paciente a focar-se em situações futuras positivas para reforçar as suas necessidades e trabalhar expectativas realistas.
- Vamos à origem do problema através da técnica regressão na idade, entre muitas outras no método da Terapia Diamante®, para libertar a carga emocional que esteja recalcada. Assim, o paciente irá alcançar o bem-estar.

Caso Clínico

Aida Calado – Uma vida a cuidar dos outros!



A Aida Calado foi tratada por mim, através do programa televisivo *A Tarde É Sua*, TVI, apresentado por Fátima Lopes, onde tenho uma rubrica de tratamentos com hipnoterapia. Foi à consulta com uma grande depressão que a acompanhava há 19 anos. Teve uma infância e adolescência feliz como qualquer criança. Mas em adulta viveu uma sucessão de acontecimentos que a marcaram e traumatizaram para o resto da vida.

Sofreu um acidente de mota, que a impediu de trabalhar. Aos 18 anos, o avô - que era como um pai para ela - faleceu. A partir daí deprimiu e nunca mais ficou bem. Acreditava que a sua prioridade era cuidar da família para que não se sentisse mal por não cuidar deles. Cuidou da avó, que teve um cancro na boca, e a quem a Aida deu todos os cuidados necessários para esta doença oncológica. Cuidou e cuida da mãe até aos dias de hoje. A avó faleceu e a depressão agravou-se. Foram perdas atrás de perdas...

Sentiu-se sempre muito triste, sem vontade de viver, e muitas vezes sentiu vontade de se suicidar. Ao longo do tempo esqueceu-se dela e apenas prestou atenção à família. Não namorou e não casou.

Aos 40 anos não tinha autoestima. Olhava para trás e sentia-se só e sem futuro. Sem trabalho, sem marido e sem filhos. Sentia-se "preta por dentro", como ela própria afirmava. Em 2015, ficou presa a uma cadeira de rodas sem que os médicos percebessem qual o verdadeiro problema. "O sistema nervoso deixou-me assim", dizia. Durante muito tempo andou de andarrilho com o lado direito paralisado e só tinha vontade de morrer. Com o pensamento negativo e sem perspetiva de vida. Tornou-se uma protetora dos outros e completamente desligada da própria vida. Esta mulher sentia-se profundamente sozinha e com muito medo de olhar em frente.

Testemunho de Aida Calado



“Enviei um e-mail para o programa da Fátima Lopes – *A Tarde É Sua*, que tem a rubrica da Dra. Rosa Basto. Sempre que via o programa, dizia à minha mãe “É esta senhora que me vai tratar”. Alguns meses depois, recebi um telefonema da TVI a dizer que tinha sido selecionada para o programa e que seria tratada pela Dra. Rosa Basto. Recebi a notícia com uma enorme alegria! Mas, ao mesmo tempo, pensei: “Será mesmo verdade?” Como nada me corria bem, pensei que estava a sonhar.

A primeira vez que fui ao consultório transformou-se no melhor dia da minha vida. Alguém ia, finalmente, ajudar-me a ultrapassar o meu problema. Saí do consultório com muita esperança e fé para começar os tratamentos. Quando nos despedimos, a Dra. deu-me um forte abraço, que ainda hoje me faz recordar o conforto que senti. Realizei o tratamento em várias sessões e posso dizer que sou uma nova mulher. Mudei a minha forma de pensar e de sentir a vida. Aproveito cada dia que Deus me dá com gratidão. Sinto-me com forças para lutar e concretizar os meus objetivos. Sinto-me uma mulher feliz!

Agradeço à Dra. Rosa Basto por me ter ajudado e por me ter transformado numa pessoa mais feliz. Que o seu método de trabalho seja reconhecido pelo mundo inteiro e que tudo na vida lhe corra bem. Ser-lhe-ei eternamente grata!”

Aida Calado

O tratamento

Em primeiro lugar, foi necessário tratar a autoestima. Resgatámos a sua criança interior para se sentir valorizada, trabalhámos o autoconhecimento e o autorreconhecimento. Nas sessões seguintes foram feitos os lutos dos avós e focámo-nos na motivação para o futuro. Trabalhei com ela a modificação da relação com as distorções de pensamento que contribuíram para o pensamento negativista que caracterizava o estado depressivo. E, acima de tudo, focámo-nos em situações futuras positivas para reforçar as suas necessidades e trabalhar expetativas realistas.

Atualmente, a Aida é uma mulher completamente diferente. Muito mais positiva, vive um dia de cada vez sem sentir medo do futuro. Ainda cuida da mãe e de muitas pessoas que a procuram. Diz que nasceu para cuidar e ajudar os outros. Tem um sorriso maravilhoso que vem de dentro e que os outros sentem com carinho.

Parabéns à Aida por todo o sucesso que alcançar na sua vida!

Rosa Basto



Licenciada em Psicologia
Hipnoterapeuta
Criadora do método Terapia Diamante®
Presidente da Associação Internacional de Hipnose Clínica e Terapias Integrativas (AIHCT)
Presença quinzenalmente na TVI com a rubrica “Curar com a Hipnoterapia” no programa *A Tarde É Sua*
Formadora nacional e internacional de Hipnose Clínica e PNL e Terapia Diamante®
www.drarosabasto.com
info@drarosabasto.com
Lisboa: 218 222 403 / Porto: 224 017 112