

Os efeitos do inverno na saúde mental – Por Luísa Morais

written by Luísa Morais | 18 de Janeiro, 2024



O que é a Depressão Sazonal?

A Depressão Sazonal é uma forma específica de depressão, que ocorre em duas épocas do ano, no Outono e no Inverno. Acredita-se que, esta perturbação esteja diretamente ligada à reduzida exposição de luz solar, visto que, os dias são mais curtos.

Na teoria, a falta de luz altera o normal funcionamento do hipotálamo, parte do cérebro que é responsável pelas funções endócrinas, pela regulação da temperatura, do apetite, do sono, da sede e do sistema nervoso.

De acordo com os especialistas, a fraca exposição solar pode

aumentar a produção de melatonina (hormona que regula o ritmo circadiano) e baixar a serotonina (neurotransmissor que regula, entre outros, o humor).

Sintomas da Depressão Sazonal

Os sintomas da Depressão Sazonal são um pouco semelhantes aos da depressão, com a diferença de que surgem nesta altura do ano. *Os mais comuns são:*

- Tristeza persistente;
- Falta de energia;
- Perda de interesse em atividades outrora prazerosas;
- Alterações no apetite e um aumento da vontade de ingerir hidratos de carbono;
- Aumento de peso;
- Dificuldade de concentração;
- Irritabilidade;
- Isolamento social;
- Alterações no padrão de sono, nomeadamente, dificuldade em acordar;
- Sentimentos de desespero, culpa ou de inutilidade;
- Perda de libido;

O que podemos fazer para prevenir a Depressão Sazonal?

Não sendo possível prevenir de todo a Depressão Sazonal, podemos adquirir hábitos para minimizar os sintomas e melhorar o bem-estar, tais como:

- Passar mais tempo ao ar livre durante o dia;
- Abrir cortinas e persianas para deixar a luz solar entrar nos ambientes internos;
- Utilizar lâmpadas de luz branca;
- Praticar exercício físico regularmente;
- Manter uma dieta equilibrada;
- Dormir bem, adquirindo bons hábitos de sono.

A saúde mental é um bem precioso.