



DEPRESSÃO PÓS-COVID

Muitas pessoas infectadas pela COVID-19, após a recuperação da doença, já no retorno às suas atividades rotineiras, ou até mesmo um mês após a recuperação, **queixam-se de um estado emocional negativo**. A esse estado, onde predominam a **depressão**, a **ansiedade** e a **angústia**, denomina-se **DEPRESSÃO PÓS-COVID**, que se trata da consequência de uma vivência (doença) desconhecida e estressante, que **pode deixar sequelas psicológicas e físicas, dificultando o retorno ao cotidiano**.

O estado de morbidade é, por si, gerador de sentimentos de **medo, preocupação, tristeza, frustração e ansiedade**.

Os sintomas depressivos são variados e tendem a ser silenciosos. O indivíduo depressivo muitas vezes se acostuma aos sintomas, achando até que são traços normais de sua personalidade que não eram notados antes. É preciso prestar muita atenção nos sintomas da depressão para se avaliar o estado da sua saúde mental. Os sinais aos quais se deve ficar atento são: sonolência diurna, letargia acentuada, apatia, angústia e ansiedade, insônia ou vontade de dormir excessivamente, tristeza constante, sentimentos de desesperança, falta de perspectiva de vida, mudanças bruscas nos hábitos alimentares, preocupações com coisas pequenas, baixa autoestima, insegurança e sensação de vazio, dificuldade de tomar decisões, irritabilidade, pessimismo, sentimento de culpa, dores musculares, má digestão, prisão de ventre e dor de cabeça.

Em caso de suspeita, é importante consultar um psicólogo. Esse profissional ajudará na identificação dos sintomas depressivos e ansiosos, orientando e encaminhando o paciente para o tratamento adequado.

A depressão é tratável!

Dra. Regina Vitória de Araújo Abdo Valle
Psicóloga