

# Ansiedade, Depressão e Exercício



A ansiedade e a depressão são distúrbios mentais, isto é, alterações à habilidade humana cognitiva-comportamental, portanto, à nossa capacidade de perceber um acontecimento, atribuir-lhe o real valor e reagir adequadamente. São os dois distúrbios mais prevalentes no mundo, e Portugal é o país da Europa com maior população ansiosa ou depressiva e, talvez não por acaso, é também um dos países mais sedentários e com menor adesão à prática estruturada de exercício físico.

## Alterações habituais:

As redes neuronais associadas à emoção estão hiperativas e assíncronas, há tendência para as redes de consciência estarem ligadas a processos de pensamento fora do momento presente, há excesso de foco nas sensações do próprio corpo, bem como alterações hormonais que promovem estados de medo e tristeza.

## Consequências:

Os ansiosos e os depressivos têm maior propensão para sofrer de doenças metabólicas e cardíacas, maior taxa de mortalidade de qualquer causa e têm tendencialmente menos anos de vida - além disto, as taxas de suicídio são também mais elevadas.

## Controlo, Atividade e Exercício:

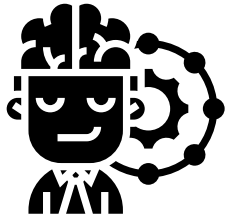


A inatividade física está associada a um risco muito elevado de ansiedade ou depressão. E até os sujeitos ativos, mas que não praticam exercício físico, têm um risco leve a moderado de sofrer mentalmente. Assim, além da medicação e psicoterapia, **a atividade e o exercício ajudam a controlar os sintomas de ansiedade e depressão**. E, apesar da prática de exercício ser considerada "segunda-linha" de intervenção, a evidência científica demonstra claramente que **tem efeitos similares ou superiores às outras medidas** - nos casos leves/moderados é uma das melhores intervenções; nos casos severos é um dos melhores coadjuvantes terapêuticos. Mas, além do controlo dos sintomas, o exercício **previne o surgimento das doenças e a diminuição da esperança de vida que se associam a estes distúrbios**. Entretanto, os ansiosos e depressivos aderem com maior dificuldade à atividade e ao exercício, o que torna o caso num problema de saúde pública.

## PROCESSO:

O exercício provoca alterações neurais e endócrinas com consequências positivas ao nível psicológico, promove bem-estar (calma e alegria) e atenua os sentimentos negativos (medo e tristeza), garantindo melhor capacidade de lidaç o com agentes perturbadores do dia-a-dia.

# O que esperar deste curso?



Além de estudar o **impacto pessoal e social** que a ansiedade e a depressão provocam, iremos informar os **principais sintomas** de cada tipologia, bem como compreender os **distúrbios cognitivos, neurais e endócrinos** subjacentes a estes distúrbios. Desta forma, partimos do conhecimento fundamental para **melhor determinar a forma de avaliar, construir e monitorizar o exercício** a estas pessoas - eventualmente, até, melhor saber recomendar a outro tipo de profissional.

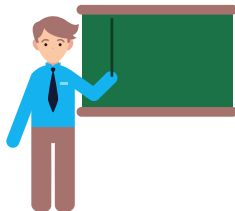
## Pré-requisitos:

Ter estatuto de **Técnico de Exercício Físico** ou **Fisioterapeuta** - ou, no mínimo, ser estudante aspirante a um destes dois estatutos legais. Mais, espera-se que o profissional seja dotado de **responsabilidade cívica** e que nutra, por isso, um sentimento de verdadeira vontade de aprender a melhor ajudar o próximo.

## Objetivos:

Ter **instrumentos teóricos e práticos** úteis no acompanhamento de pessoas clinicamente ansiosas ou depressivas, ou, mesmo que não possuam um diagnóstico clínico, que passem por um período de vida que esteja a gerar sintomas de ansiedade e/ou depressão.

## Como estudar connosco?



SAIBA RECEBER

SAIBA DAR



- Mantenha uma atenção ativa!
- Sempre que não entender ou não ouvir algo, por favor, peça explicação.
- Tire a maior quantidade de notas possível, pois muitas coisas importantes **NÃO ESTÃO NOS SLIDES**.
- Entre módulos, recomendamos que estude e aplique na prática as matérias do módulo anterior.
- Não estude os slides que serão leccionados no módulo seguinte, porque o estudo estará descontextualizado.
- Pense sempre que não está a aprender para si, mas também para quem será seu cliente.
- Desfrute do momento de confraternização, partilhe e acolha os colegas e os professores como pares.

## CONTACTOS:

[www.repinstitute.com](http://www.repinstitute.com) / [contacto@repinstitute.com](mailto:contacto@repinstitute.com) / 964 253 311