

COORDENAÇÃO: TIAGO LUZ ALMEIDA

EMAIL: tiago.almeida@ordemenfermeiros.pt

Depressão: O papel da Enfermagem no cuidar em Saúde Mental

“Mais do que cuidar de sintomas, o enfermeiro é um profissional de proximidade, capaz de estabelecer uma relação terapêutica baseada na confiança, empatia e respeito”.



A depressão é uma condição de saúde mental complexa, que vai muito além de uma tristeza passageira, afetando profundamente a forma como a pessoa pensa, sente e vive o seu dia a dia. Exige, por isso, uma abordagem integrada, contínua e centrada na pessoa, onde a enfermagem assume um papel fundamental.

Mais do que cuidar de sintomas, o enfermeiro é um profissional de proximidade, capaz de estabelecer uma relação terapêutica baseada na confiança, empatia e respeito. Através da escuta ativa, da validação emocional e do uso do silêncio terapêutico, cria-se um espaço seguro onde a pessoa pode expressar o seu sofrimento sem receio de julgamento, muitas vezes o primeiro passo para a recuperação.

A avaliação sistemática do estado mental é outra estratégia essencial. Monitorizar o humor, os padrões de sono, o apetite, o nível de energia e a presença de pensamentos negativos ou ideação suicida permite uma intervenção precoce e ajustada, garantindo maior segurança.

A promoção da literacia em saúde mental, através da psicoeducação, ajuda a pessoa a compreender o que está a viver, desconstruindo mitos e reforçando a importância da adesão ao tratamento. Este processo aumenta a autono-

mia e o envolvimento ativo no seu próprio cuidado.

No plano prático, a ativação comportamental revela-se uma estratégia eficaz. Incentivar pequenas atividades diárias, realistas e progressivas como caminhar, retomar um interesse ou simplesmente sair de casa, contribui para restaurar o sentido de competência e prazer.

A promoção de rotinas estruturadas, incluindo hábitos de sono, alimentação equilibrada e atividade física, desempenha igualmente um papel importante na estabilização emocional. Paralelamente, o ensino de estratégias de coping, como técnicas de relaxamento, respiração controlada e resolução de problemas, permite à pessoa lidar melhor com o stress e os desafios do quotidiano.

A prevenção do suicídio requer especial atenção. O enfermeiro deve avaliar diretamente o risco, implementar planos de segurança e garantir um acompanhamento próximo, articulando com a restante equipa de saúde.

O envolvimento da família e da rede de suporte é também incentivado, sempre que adequado. Orientar cuidadores

“

“Cuidar de alguém com depressão é reconhecer a sua vulnerabilidade sem perder de vista o seu potencial de recuperação. Através de estratégias concretas e de uma relação genuína, a enfermagem contribui não só para aliviar o sofrimento, mas também para devolver sentido, dignidade e esperança”.

sobre como apoiar de forma empática e informada contribui para um ambiente mais seguro e compreensivo.

Por fim, a continuidade de cuidados é essencial. A depressão não se resolve de for-



ma imediata, sendo necessário um acompanhamento consistente e articulado entre diferentes profissionais. A enfermagem, pela sua presença constante, desempenha um papel central na coordenação e humanização desses cuidados.

Cuidar de alguém com de-

pressão é reconhecer a sua vulnerabilidade sem perder de vista o seu potencial de recuperação. Através de estratégias concretas e de uma relação genuína, a enfermagem contribui não só para aliviar o sofrimento, mas também para devolver sentido, dignidade e esperança. ■



Enfermeira Susana Batista
Instituto São João de Deus - Ponta Delgada