

# DEPRESSÃO

ALTERNATIVAS **NATURAIS** QUE  
AJUDAM NO TRATAMENTO.



Olá, seja muito bem-vindo, muito bem-vinda a mais um ebook do Dr. Dayan Siebra, desenvolvido com muito carinho e conhecimento para cada um de vocês.

Nesse ebook, vamos falar sobre um problema grave, incapacitante e que pode levar a pessoa, até mesmo, ao suicídio. Estamos falando da depressão.

Segundo a OMS ([Organização Mundial de Saúde](#)), até 2020, a depressão vai ser o maior motivo de afastamento do trabalho, no mundo inteiro.

Para você ter uma ideia, aqui no Brasil, cerca de 5,8% da população sofre com essa situação limitante, o que torna o país o campeão de casos em toda América Latina.

A gente não queria esse título não, né, gente?

E ainda segundo a OMS, mulheres jovens, grávidas (ou em período pós-parto) e idosas representam os grupos que mais sofrem com a doença.

O índice de incidência, para esses grupos, chega a ser 150% maior do que entre homens. Sendo assim, é muito importante conhecer todos os pontos da doença.

E é isso que faremos aqui nesse livro digital

## SUMÁRIO

Afinal, o que é depressão? .....	1
Depressão tem cura? .....	1
Intervenção médica .....	1
Psicoterapia .....	1
Terapias complementares .....	1
Dando a volta por cima.....	1

Desejo uma ótima leitura!



## **AFINAL, O QUE É DEPRESSÃO?**

A depressão é um distúrbio mental caracterizado por um sentimento constante de tristeza, desânimo, medo, apatia, insegurança, culpabilização e falta de vontade de encarar os dias.

Mas é importante não confundir a tristeza com depressão. Nos sentirmos tristes é normal por curtos períodos de tempo. Essa tristeza só passa a ser um problema, se ela chega a durar meses.

O que desencadeia a tristeza são acontecimentos do cotidiano, como a morte de alguém querido ou a perda de um emprego.

Já a depressão é fruto de desequilíbrios na bioquímica cerebral, como a diminuição de neurotransmissores como a serotonina, ligada à sensação de bem-estar.

As situações que desencadeiam a tristeza, podem ser gatilhos para a depressão. E quando ela chega, gera angústia, falta de prazer pela vida e prostração.

A depressão atinge a todos, independente da situação financeira, religião, nacionalidade, cor da pele, idade, sexo (...) E hoje em dia já sabemos que a depressão não só gera todos esses males como também afeta o físico, diminuindo a capacidade do sistema imunológico e causando distúrbios como diarreia e outros processos inflamatórios.

Existe depressão leve, moderada e grave. E é fundamental o acompanhamento com um profissional para designar os rumos.

## DEPRESSÃO TEM CURA?

Até hoje, a depressão não tem uma cura definitiva, mas existem maneiras de aliviar os sintomas que incapacitam seus portadores.

Ainda que a reincidência seja uma das mais altas entre as doenças (chegando a 50% de chance da pessoa sofrer novamente com ela, em outros momentos da vida), não se deve deixar de lado as possíveis “curas” e tratamentos, principalmente os naturais.

Dessa maneira, eu aconselho veementemente que não deixe de lado o profissional que te acompanha. Pessoas depressivas precisam de acompanhamento constante.

Os casos mais graves da depressão são os mais desafiadores e esses necessitam de diferentes intervenções.

**Mas independente de uma depressão ser leve, moderada ou grave, o acompanhamento profissional deve estar presente.**

A ajuda profissional ainda vai além. Eu explico.

A maior dificuldade dessas pessoas, é que terceiros - que convivem com ela - compreendam a situação que ela está passando.

Muitas vezes as pessoas julgam como frescura ou preguiça. As pessoas não acreditam na depressão, mesmo com 300 milhões de pessoas no mundo sofrendo com ela.

O profissional vai diagnosticar o problema e os tratamentos poderão ser analisados e adaptados a cada paciente. Muitas vezes é necessário o uso de medicamentos, e eu sou a favor deles quando necessário!

## INTERVENÇÃO MÉDICA

Depois que o profissional diagnosticar a depressão, os caminhos a serem tomados serão definidos juntamente com o paciente.

É comum a indicação do uso de antidepressivos que, particularmente, julgo de extrema importância.

É verdade que eles acarretam efeitos colaterais, mas se for necessário, tem que seguir o que o médico indicar sim.

O acompanhamento profissional é uma das sustentações que pessoas depressivas precisam para reduzir os sintomas e conseguirem encarar de forma mais positiva as situações da vida.

E os antidepressivos são em dosagens e laboratórios diferente, de acordo com as características de cada pessoa.

Não existe uma receita de bolo. Sessões com um psicólogo ou terapeuta poderão ser solicitadas, como parte do tratamento.

E quando se fala em saúde, todo investimento deve ser feito sem pestanejar. A única situação cara, é a falta de saúde.



## PSICOTERAPIA

A psicoterapia é um tratamento que complementa todo o processo de reversão (ao menos o máximo que se consegue) da depressão.

Se analisarmos a etimologia, o significado da palavra psicoterapia é “tratamento da alma”. E a principal técnica utilizada é a fala. Isso mesmo, a pessoa com depressão conversa.

Quando começamos a falar sobre os problemas, moer e remoer algumas situações, algumas soluções começam a surgir. E o psicólogo vai ajudar, enxergando a situação “de fora da ilha”.

Ele vai identificar as causas e padrões comportamentais que estão levando aos quadros de depressão. Existem pessoas, por exemplo, que sentem a depressão mais forte após um dia de festa.

Os dependentes químicos também costumam relatar situações depressivas após passar efeito da droga consumida.

Por isso a análise e o tratamento é individual. Junto com o psicólogo, você vai encontrar maneiras de trabalhar essas situações. Você vai aprender a evitar ou até mesmo trabalhar os chamados “gatilhos”.

Mas não desconsidere as terapias complementares. E é sobre elas que vamos falar.



## TERAPIAS COMPLEMENTARES

As terapias complementares podem ser utilizadas e associadas a outras técnicas, até mesmo em pessoas com depressão profunda. Ou seja, os casos mais severos da doença.

E essas opções funcionam de verdade pois as substâncias utilizadas na medicina natural têm a capacidade de estabilizar os neurotransmissores.

*“Mas Dayan, não existem bases científicas que sustentem a ideia de que produtos naturais tenham efeito sobre distúrbios mentais”.*

Sim, é verdade.. Por isso, em momento algum, falei para deixar seu tratamento tradicional.

Entretanto, isso não impede que você tenha uma conversa com seu médico sobre opções para complementar o tratamento.

E são justamente essas que eu trouxe para você nesse ebook. Um chá vai causar menos efeitos colaterais que um remédio farmacológico.



E se o seu médico disser que tudo bem agregar ao seu tratamento, uma dessas opções, mal certamente não vai fazer.

Eu separei 5 opções de tratamentos complementares que possivelmente serão indicadas pela maioria dos médicos que trabalham com tratamentos complementares.

São eles:

## **ACUPUNTURA**

A depressão acontece por causa de um desequilíbrio dos hormônios.

Qualquer alteração na serotonina, endorfina, catecolamina, melatonina e adrenalina, certamente vai alterar o estado do nosso humor.

Os remédios antidepressivos costumam fazer com que esses níveis sejam equilibrados, mas existem outras maneiras de também equilibrar os hormônios.

Como é o caso da acupuntura, que é um braço da medicina oriental que consiste em introduzir pequenas agulhas em diferentes pontos do corpo, dependendo do mal a ser tratado.

*“Mas Dayan, eu morro de medo de agulha”.*

Gente, são agulha ultrafinas, introduzidas com prática. A pessoa sequer sente a técnica. E depois, quando percebe a condição que incomoda sumindo, o tratamento é ainda mais agradável.

Mas se a ideia parece ser muito absurda para você, não se preocupe. Existem outros tratamentos complementares que podem ser escolhidos pelo profissional que te acompanha.

## **HIPNOSE**

Quando eu falo em hipnose, as pessoas imaginam algo místico, feito pelos artistas que frequentavam os programas de auditório aos domingos, na tv.

Não é nada disso. A hipnose utilizada como tratamento complementar é reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina.

Em alguns casos, o psicólogo pode trabalhar com “sugestões” ao invés de um tratamento direto. Ou seja, uma sessão feita de maneira um pouco diferente do que o tradicional “deitar no divã e falar, falar e falar”.

Esse tipo de prática pode ajudar, e muito, a psicoterapia, pois quando a pessoa está em estado hipnótico ela consegue acessar pensamentos que, normalmente, passam despercebidos.

É o caso de emoções e lembranças que são “apagadas” no dia a dia mas quando a pessoa entra nesse estado de total relaxamento e concentração, ela consegue encontrar.

Não é incomum bloquearmos algumas situações em estado consciente. E nesse momento, é que a hipnose pode ser uma excelente ajuda.



## ALIMENTAÇÃO

É claro que mudar o cardápio não vai resolver a depressão de imediato. Não adianta eu querer dizer isso para vocês, porque não é verdade.

Mas se você acompanha meu canal, você sabe que a alimentação pode sim - principalmente a longo prazo - transformar a vida de qualquer pessoa.

Nesse caso, a alimentação pode auxiliar na produção de serotonina, aumentando o bom humor e reduzindo os momentos de depressão.

A produção de serotonina necessita de triptofano, magnésio, cálcio, vitamina B6, ácido fólico (...)

Ela não vai substituir a intervenção medicamentosa, como eu venho falando desde sempre, mas é mais um auxílio. O importante aqui é que as pessoas tenham maneiras de se livrar dessa doença.

Principalmente se essa ajuda extra vier de soluções naturais, baratas e sem efeitos colaterais, né?

Então incorporar à sua dieta frutas, castanhas, ovos, folhas - entre muitas outras opções - vai sim melhorar alguns sintomas.

Não deixe de entrar lá no meu canal pra descobrir isso tudo e muito mais.

## ATIVIDADES FÍSICAS

Que as atividades físicas são de extrema importância no desenvolvimento físico e mental, você já sabe, certo?

E com a depressão, não é diferente.

Segundo um estudo da Universidade Southwestern, no Texas, praticar corrida três vezes por semana pode ser tão eficaz quanto o uso de antidepressivos.

Esse estudo mostrou que pessoas que praticavam corrida durante 30 minutos de 3 a 5 dias por semana tiveram, após 3 meses, **redução de 47% de seus sintomas.**

Ou seja, começa a praticar exercícios! Se não consegue correr, começa caminhando. Alterna com alguns metros de corrida.

Quando você perceber, já está em um excelente nível.

Eu sei que a depressão limita muito e tem dias que sequer se consegue sair da cama. Sou solidário a todas essas pessoas.

Mas é importante, ao menos, tentar se levantar e sair caminhar um pouco, respirar, olhar as ruas, sentir o vento.

Um esforço pode fazer toda a diferença no futuro.

## CHÁS PARA AUXILIAR NO TRATAMENTO

Se você não se animou com nenhuma das opções acima, ainda te peço para que tente tomar um desses chás.

Eles comprovadamente ajudam nos tratamentos de depressão e são fáceis de fazer. Vamos conhecer?

Mas antes, quero que leia com atenção o aviso.

**AVISO IMPORTANTE:** Todo e qualquer chá não deve ser consumido por crianças de até 12 anos, sem antes conversar com o pediatra. Crianças com até 6 meses de vida, necessitam apenas do leite materno.

### ERVA-DE-SÃO-JOÃO (HIPERICÃO)

A erva de São João é utilizada para diversos casos de transtornos mentais, oferecendo bons resultados.

Embora ela seja mais utilizada em casos de depressão leve e depressão moderada, nada impede que seja utilizada nos casos mais severos.

Ferva uma xícara de água e acrescente 1 colher (sobremesa) de erva-de-são-joão, deixando tampada por alguns minutos. Pode beber de 3 a 4 xícaras ao dia.

**Contra-indicação:** Em algumas pessoas, esse chá pode causar alucinações ou piora nos sintomas. Converse sempre com seu médico.

## GINKGO BILOBA

O ginkgo biloba é conhecido por melhorar a memória e o funcionamento do suporte cognitivo, pois em sua composição existem flavonóides e terpenos, entre outros.

Ele ajuda a aliviar sintomas de depressão, mas é importante conversar com seu médico pois ele pode interferir na reação de alguns medicamentos, tá bem?

Coloque no fogo 1 litro de água fervente, 2 colheres (sopa) da erva, deixe levantar fervura. Desligue o fogo e abafe por 10 minutos. Tome de 2 a 3 xícaras ao dia.

**Contra-indicação:** O ginkgo biloba não é recomendado para pessoas hemofílicas e também deve ser evitado por pessoas que usam medicamentos anticoagulantes e antiplaquetários.

## CAMOMILA

A camomila possui substâncias ativas que podem ser utilizadas para diminuir sintomas relacionados à depressão, tais como a irritabilidade e a insônia.

O chá de camomila já possui uma grande fama de “calmante” e essa fama não acontece à toa.



Use 2 ou 3 colheres (chá) de flores secas de camomila por xícara, colocando água quente em seguida e deixando em infusão por 3 minutos. Coe e beba até 3 xícaras no dia.

**Contra-indicação:** Não é recomendado para grávidas e pessoas que possuem reações alérgicas à erva.

## **ERVA CIDREIRA**

Tal qual a camomila, a erva-cidreira é bastante famosa pelas sua capacidade de acalmar quem a consome.

Ela possui propriedades que servem justamente para isso: agir como um calmante leve. Por isso, muitas vezes, esse chá é oferecido em velórios, hospitais e locais que exigem do emocional.

Adicione 3 colheres (sopa) de folhas de erva cidreira em 1 xícara de água fervente e deixe descansar por alguns minutos. Coe e beba.

**Contra-indicação:** Pessoas com pressão baixa, gestantes e lactantes. Também pessoas com hipotensão e hipotireoidismo.

## **PASSIFLORA**

Passiflora são as flores do maracujá. Ela possui propriedades analgésicas, alcalóides e flavonóides, com ação relaxante e antidepressiva.

Auxilia nos problemas do sono, em particular na insônia, pois suavizam a sensação de fadiga, estresse e pensamentos acelerados.

Ferva 200 ml de água. Desligue o fogo, acrescente 3 colheres (chá) de folhas secas de maracujá e abafe por 10 minutos. Tome duas horas antes de dormir.

**Contra-indicação:** Gestantes e idosos. Esses grupos precisam conversar com o médico antes da ingestão de qualquer tipo de chá.

## **DANDO A VOLTA POR CIMA**

Eu bem que gostaria de indicar a vocês, mas não existe uma “porta de saída” da depressão. Cada um precisa encontrar a melhor maneira.

Também não posso te dizer que em determinado prazo, tudo será passado. Mas posso te pedir que não desista.

Também já tive os meus problemas e eu posso garantir que cada um de nós é capaz de restaurar o equilíbrio na vida.

O primeiro passo é assumir que está com o problema e, assim, começar a buscar soluções para o seu caso. Não acostume-se à ela. Preste atenção:

**NÃO É COMUM VIVER DEPRIMIDO. NÃO É COMUM NÃO SENTIR DESEJO DE NADA.**



A cada nova vitória, comemore! Entenda que você está fazendo o melhor que pode e tenha paciência com você mesmo.

Somos humanos e falhos. Não se cobre tanto.

Perdoe, compreenda, entenda, seja presente para aqueles que te amam.

Procure ajuda profissional, não tem nada de errado em frequentar um psicólogo, um terapeuta ou um profissional que vai te ajudar a manter as coisas nos trilhos.

Um dia de cada vez deve ser sempre a sua filosofia. Acredite no seu potencial e novos caminhos começarão a se abrir.



## CONCLUSÃO

A depressão é cruel, incapacita, tira a paixão pela vida e muita gente que passa por ela, é desacreditada por terceiros.

Ela atinge um grande número de pessoas é já é conhecida por “mal do século”.

Se você tem depressão, saiba que eu compreendo a sua situação e sei o quanto pode ser difícil acordar todos os dias.

Mas também quero que saiba que cada dia que nasce, é a oportunidade de fazer diferente. Mesmos caminhos só levam aos mesmos resultados. Eu sempre digo isso.

Somente por um dia, tente. Tente sair da cama, tente tomar um banho relaxante, tente fazer um almoço que gosta, tente brincar com as crianças. Apenas tente.

Se não conseguir hoje, tente amanhã novamente. Tentar também é hábito. Crie hábitos que vão te ajudar a compreender a grandeza de viver.

Você não está sozinho. Ninguém está. Apegue-se a isso e comece, hoje mesmo, a mudar a sua história.

E viva com saúde, viva com paixão e com Deus no coração (sempre)!

**Dr. Dayan Siebra**