



REFERENCES

# Depressão de inverno: Um Guia para Estudantes

## INTRODUÇÃO

O inverno no Canadá traz consigo uma série de mudanças que afetam a qualidade de nossa vida diária. Os dias ficam mais curtos e mais cinzentos, o clima se torna mais frio, e isso nos leva a passar mais tempo em ambientes fechados. Para estudantes internacionais que não estão acostumados com o inverno, essa época pode ser especialmente desafiadora para a saúde mental, podendo resultar em sintomas como baixa energia, irritabilidade e mau-humor.

Essa experiência é frequentemente denominada como “depressão de inverno” e está associada ao Transtorno Afetivo Sazonal (em inglês: SAD), que compartilha sintomas semelhantes, mas em um grau mais severo e persistente, afetando a funcionalidade diária.

## DISTINÇÃO ENTRE A DEPRESSÃO DE INVERNO, O TRANSTORNO AFETIVO SAZONAL E SUA POPULAÇÃO AFETADA

O Transtorno Afetivo Sazonal (TAS), também conhecido como depressão com padrões sazonais, é uma condição que ocorre sazonalmente, principalmente durante o outono e desaparece na primavera/verão. Em comparação à depressão de inverno, o TAS apresenta sintomas mais graves, como excesso de sono, retraimento social e ganho de peso que persistem por mais de duas semanas.

Cerca de 2 a 3% dos canadenses experimentarão o TAS em algum momento de suas vidas, enquanto 15% terão sintomas leves, que, no entanto, não afetarão significativamente suas vidas. O TAS é mais comum em adultos entre 18 e 50 anos, mulheres, residentes de regiões do norte do país e pessoas com histórico de depressão.

## SINTOMAS DO TAS

Os sintomas do TAS assemelham-se à depressão, incluindo aumento da irritabilidade, sensibilidade emocional, alterações no peso, perda de interesse em atividades e episódios frequentes de tristeza e culpa. Muitos descrevem uma sensação de fadiga, letargia e um desejo de dormir mais, pois a programação regular de sono não proporciona mais o descanso necessário.

**2 A 3 %**

dos canadenses experimentarão o TAS em algum momento de suas vidas

**15%**

terão sintomas leves

les personnes atteintes de TAS représentent environ

**10%**

de l'ensemble des cas de dépression

# ETAPAS ÚTEIS PARA PREVENIR E GERENCIAR O TAS E A DEPRESSÃO INVERNAL

## CONSIDERAÇÕES SOBRE O ESTILO DE VIDA

**AUMENTAR A EXPOSIÇÃO À LUZ NATURAL OU ARTIFICIAL** – muitas de essas práticas previnem ou mitigam a depressão, ou transtornos durante os meses de inverno, participar de atividades ao ar livre e evitar ambientes com pouca luz pode ser benéfico, contribuindo para um sono melhor à noite. Evite alugar unidades no subsolo se for possível, pois elas limitam a quantidade de luz em casa. Se você já reside em um porão, tente passar o tempo ao ar livre ou próximo a uma janela sempre que possível.

A terapia com luz artificial, que envolve ficar em frente a uma lâmpada UV especial por cerca de 30 minutos diariamente, pode ser eficaz para aliviar os sintomas. No entanto, é importante consultar um profissional de saúde ao determinar o cronograma ou comprar sua própria lâmpada. Certifique-se de verificar se a biblioteca da sua escola oferece empréstimo de lâmpadas para terapia com luz.

## INCORPORAR MAIS BEM-ESTAR FÍSICO

Reduzir o estresse, ganhar mais energia e melhorar o bem-estar mental podem ser alcançados ao aumentar a atividade física, idealmente antes do surgimento dos sintomas da depressão de inverno ou do Transtorno de Estresse Sazonal. O excesso de “comida reconfortante” e o desejo de dormir em excesso podem ocorrer também durante esses períodos, os nutricionistas ou profissionais de saúde do campus estão disponíveis para ajudá-lo(a) a equilibrar sua dieta e rotina de sono.

## MANTER A INTERAÇÃO SOCIAL

Recomenda-se manter contato com amigos e familiares, tanto pessoalmente quanto eletronicamente. Participar de clubes e fazer novas amizades por meio de atividades no campus pode proporcionar oportunidades sociais valiosas para melhorar o humor e combater a solidão, o isolamento e a culpa.

## BUSCAR APOIO PROFISSIONAL:

Procurar apoio profissional pode ser benéfico se você estiver achando que as tarefas diárias são desafiadoras devido aos sintomas da depressão ou DAS. Apesar de parecer assustador no início, existem várias maneiras de acessar esses serviços, incluindo profissionais da saúde mental que podem ajudar a identificar sentimentos ou experiências que estejam influenciando seus sintomas, em caso de apoio adicional ou medicamentos:

1. Saiba quais serviços estão disponíveis no departamento de aconselhamento de sua universidade ou nos serviços de bem-estar do aluno. Muitas universidades têm até programas de apoio concebido especificamente para estudantes internacionais!
2. **O Good2Talk** é um recurso gratuito para estudantes universitários. Profissionais treinados estão disponíveis para dar suporte por meio de uma linha de apoio ou mensagem de texto.
3. **O Connex Ontário** oferece informações sobre serviços de tratamento, bem como apoio confidencial em Ontário.

Lembre-se de que a ajuda que você procura permanecerá confidencial, a menos que haja um risco iminente de prejuízo. Se buscar ajuda sozinho for assustador, peça a um amigo de confiança para estar presente quando você entrar em contato com um serviço de apoio. Enfrentar o estigma pode ser desafiador, mas é importante buscar apoio para a saúde mental. Informe-se sobre sua saúde mental, seja compassivo consigo mesmo, converse com pessoas que falem abertamente sobre sua própria saúde mental e defenda seus direitos, caso seja necessário.



Pesquisas indicam que a exposição à luz solar uma hora após acordar de manhã pode ser particularmente benéfica para pessoas com TAS.