



Depressão:
o que é, quais os sintomas e o tratamento?



O que de fato é a depressão?

A depressão é um sentimento de culpa em primeiro lugar, que produz alteração do humor caracterizada por baixa autoestima, culpa, tristeza, amargura, diminuição de interesse e prazer pela vida. Provoca ausência de prazer em atividades que eram prazerosas. Atingindo pessoas de qualquer idade.

Apesar de ser lembrada quase sempre como uma tristeza mais acentuada, a depressão, presente na vida de mais de 300 milhões de pessoas, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é uma doença grave que precisa de tratamento. Ela pode afetar diversos setores da vida e prejudicar as relações pessoais, o sono, o apetite e diversas outras atividades

do dia a dia. Além disso, é considerada a principal causa associada às tentativas de suicídio, à ideação suicida e a planos suicidas.

Essa doença ainda carrega muitos preconceitos, sendo vista por muitos como uma simples tristeza, frescura ou falta de motivação. Porém, essa percepção está muito distante da realidade. A depressão é uma doença grave, que aparece de maneira silenciosa e aos poucos. Por isso, é necessário ficar atento aos sinais e sintomas e procurar tratamento caso você sinta que algo esteja errado.

Mês de valorização da vida
#SETEMBRO
AMARELO



“Isso deve ser
muito difícil
para você.”

A depressão normalmente é causada por alguma situação perturbadora ou estressante que ocorre na vida, como morte de um familiar, problemas financeiros ou divórcio.

Também pode ser provocada pelo uso de alguns remédios ou em caso de doenças graves.

Identificando os sintomas

Pessimismo ou sentimentos de desesperança; ✓✓

Perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas; ✓✓

Alterações no apetite; ✓✓

Perda ou ganho de peso; ✓✓

Problemas para dormir ou dormir muito; ✓✓

Cansaço; ✓✓

Baixa autoestima; ✓✓

Sentimento de culpa; ✓✓

Dificuldade para pensar e falta de concentração; ✓✓

Pensamentos de morte ou suicídio; ✓✓

Menor interesse sexual; ✓✓

Dores no corpo. ✓✓

"O que posso fazer para não me sentir assim?"

Evitar bebidas alcoólicas e outras drogas; ✓✓

Praticar exercícios físicos; ✓✓

Investir em um sono de qualidade; ✓✓

Manter uma alimentação saudável e equilibrada; ✓✓

Evitar bebidas alcoólicas e outras drogas; ✓✓

Diminuir o consumo de cafeína; ✓✓

Não parar o tratamento; ✓✓

Estar sempre hidratado; ✓✓

Gerenciar o estresse; ✓✓

Realizar técnicas de relaxamento, como meditação e yoga; ✓✓

Ter uma agenda para programar suas atividades; ✓✓

Fazer atividades de lazer em que você se sinta feliz; ✓✓

Evitar sobrecarga de trabalho; ✓✓

Compartilhar dificuldades. ✓✓



Procure ajuda de um profissional.

A combinação de medicação e psicoterapia geralmente fornece a resposta mais rápida e adequada.

Texto: Tatiana Tavares Fontes
Psicóloga UFS

Arte: Giulia Alves Sánchez

Não considere o silêncio uma opção.

A DIASE UFS oferece apoio psicológico para todos os servidores.

PROGEP | 