



GUIA COMPLETO SOBRE

DEPRESSÃO

por Thaiana F. Brotto
Psicologa-CRP 06/106524



ASSINE NOSSO NOVO NEWSLETTER!

enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!

SUMÁRIO

Introdução.....	3
Capítulo 1. Fatos sobre a depressão	
Capítulo 1.1 A depressão nem sempre tem uma boa razão para acontecer.....	4
Capítulo 1.2 Muitas coisas podem causar depressão	5
Capítulo 1.3 Desequilíbrio da química cerebral e hormônios	6
Capítulo 1.4 Mudanças sazonais	7
Capítulo 1.5 Estresse e trauma	8
Capítulo 1.6 Depressão é mais que uma tristeza comum.....	9
Capítulo 1.7 Crianças não são imunes a depressão.....	10
Capítulo 1.8 Depressão é uma doença real.....	11
Capítulo 1.9 Depressão é tratável	12
Capítulo 2. Mas afinal, o que é depressão.....	13
Capítulo 2.1 Depressão é diferente de tristeza ou luto.....	15
Capítulo 3. Tratamentos para a depressão.....	17
Capítulo 3.1 Dicas para tratar a depressão.....	18
Capítulo 3.2 Mudanças do estilo de vida: uma parte essencial para o tratamento da depressão.....	20
Capítulo 3.2.1 Exercícios.....	21
Capítulo 3.2.2 Suporte social.....	21
Capítulo 3.2.3 Nutrição.....	22
Capítulo 3.2.4 Dormir.....	22
Capítulo 3.2.5 Redução do estresse.....	23
Capítulo 3.2.6 Reduza/elimine o consumo de álcool e drogas	23
Capítulo 4. Psicoterapia para tratamento de depressão.....	24
Conclusão.....	29

CRÉDITOS DE IMAGENS:

Pexels - rawpixel.com, Basil MK, Francesco Paggiaro, bruce mars, pixabay, Toni Cuenca, Lisa Fotios, Helena Lopes, / Freepik - yanalya, freepik.

AVISOS LEGAIS:

Esse material pode ser compartilhado e distribuído pelos leitores, desde que seja mantido seu formato integral. Esse material foi produzido para fins de estudo, portanto a venda/comercialização por terceiros é expressamente proibida.



Depressão

A depressão é considerada o mal do século e tem feito muitas vítimas. Ela hoje atinge um número alto de pessoas e é praticamente epidêmica, tornando-se um grande problema de saúde pública. E, mesmo assim, a desinformação é tão grande quanto. Podemos dizer, inclusive, que a desinformação é uma das maiores inimigas da depressão.

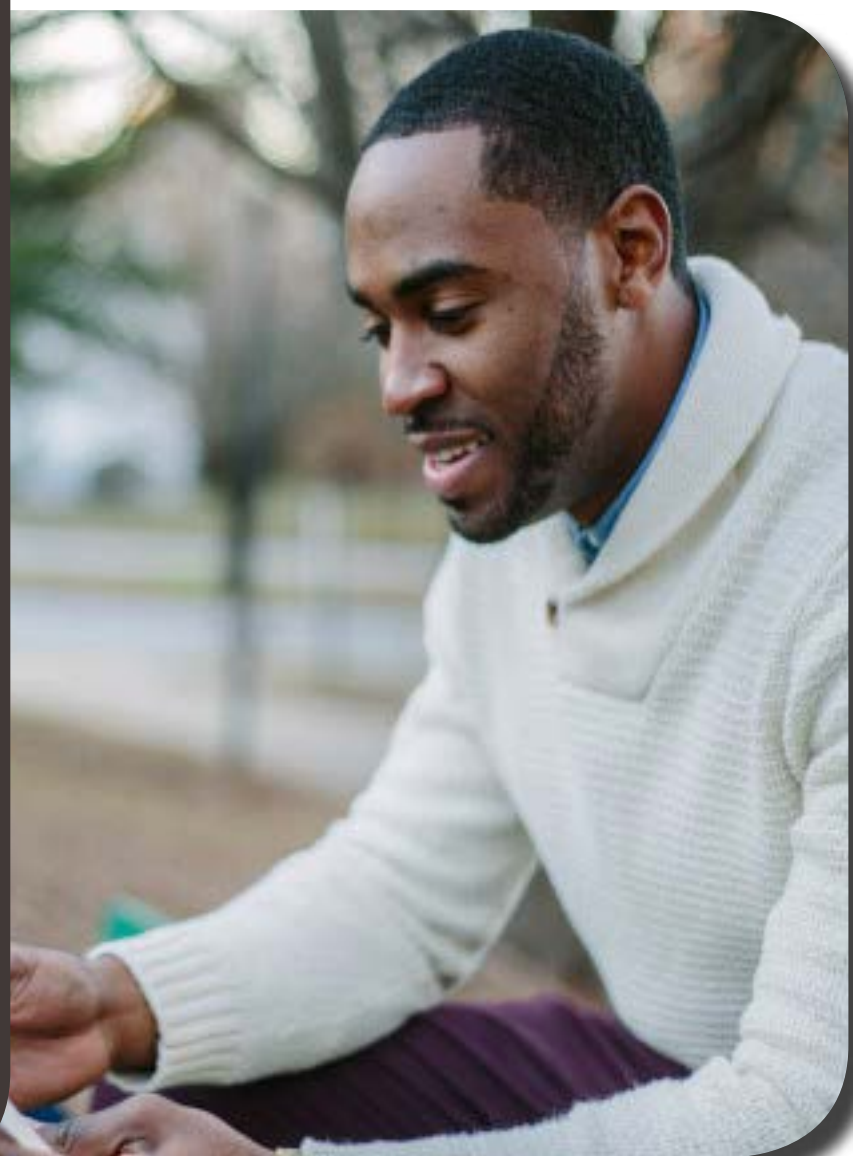
O desconhecimento ou informações errôneas acabam prejudicando muito as pessoas. Seja para ajudá-las a prevenir ou ainda a buscarem tratamento, muitas pessoas acabam sofrendo desnecessariamente. A falta de conhecimento também acaba fazendo com que as pessoas que têm depressão sofram preconceito. Muitas pessoas não entendem o que é a doença e acabam estigmatizando quem a tem, o que pode agravar ainda mais a situação.

Este eBook tem por objetivo:
Explicar alguns fatos importantes sobre a depressão.

Citar os principais sintomas.
Explicar como funciona o tratamento.

Melhorar a vida das pessoas no geral, seja de quem tem a doença ou ainda quem convive com pessoas próximas que a tem.

Então, vamos em frente? Boa leitura!





1. FATOS SOBRE A

DEPRESSÃO

1.1

A DEPRESSÃO NEM SEMPRE TEM UMA “BOA” RAZÃO PARA ACONTECER

Às vezes, as pessoas ficam deprimidas por alguma boa razão — como perder um emprego ou o falecimento de uma pessoa próxima. No entanto, quando se trata do transtorno, não há necessariamente uma razão lógica para o que você se sente. Podem ocorrer alterações químicas no cérebro (**serotonina, noradrenalina e dopamina**) que causam desequilíbrio no humor, fazendo com que você se sinta mal mesmo que tudo na sua vida esteja indo bem.



1.2

MUITAS COISAS PODEM CAUSAR DEPRESSÃO

As causas da depressão não são totalmente compreendidas. Acredita-se que a melhor explicação para isso é que ela provavelmente ocorre devido a uma combinação de fatores, como uma tendência genética subjacente à condição e certos fatores ambientais que podem atuar como **gatilhos**.

Ter pais e avós com depressão duplica o risco de depressão, e isso nos sugere que a genética desempenha um grande papel.

As taxas de depressão também são maiores entre pessoas que têm histórico de abuso de substâncias: aproximadamente **30%** das pessoas que abusam de drogas ou álcool também sofrem de depressão. Outros fatores ligados à depressão incluem desequilíbrios da química cerebral, hormônios, mudanças sazonais, estresse e traumas.



1.3 DESEQUILÍBRIOS DA QUÍMICA CEREBRAL E HORMÔNIOS

Como citado anteriormente, a química cerebral tem um papel muito importante para a manifestação da doença. A depressão tem sido associada a um desequilíbrio nos neurotransmissores que afetam a regulação do humor. Isso inclui dopamina, serotonina e noradrenalina. A teoria é que ter muito ou pouco desses neurotransmissores pode causar (ou contribuir para) a depressão. **Qualquer alteração do fluxo na produção ou função dos hormônios — por exemplo, gravidez, menstruação, menopausa ou problemas da tireoide — pode causar depressão.**



1.4 Mudanças sazonais

O transtorno depressivo sazonal (**transtorno afetivo sazonal**) é causado por perturbações no ritmo circadiano do corpo, bem como por uma redução na luz solar que causa níveis decrescentes do hormônio serotonina do bom humor no cérebro.

Uma mudança nas estações também pode atrapalhar o sono, o que pode contribuir para um humor deprimido.



1.5

ESTRESSE E TRAUMA

A perda de um ente querido, traumas relacionados a abusos físicos, psicológicos e sexuais, estresse crônico e grandes mudanças na vida (**divórcio ou perda de emprego**) podem causar depressão. Isso ocorre por causa dos altos níveis do hormônio cortisol que são secretados durante esses períodos estressantes e traumáticos. O cortisol afeta o neurotransmissor serotonina e pode desencadear a depressão.

1.6 DEPRESSÃO É MAIS DO QUE A TRISTEZA COMU

A tristeza faz parte do ser humano. É uma reação natural a circunstâncias dolorosas. Todos experimentamos tristeza em algum momento de nossas vidas. Depressão, no entanto, é uma doença física com muito mais sintomas do que um humor infeliz. Quando a tristeza se transforma em depressão, existem alguns sinais reveladores, incluindo:

Infelizmente, é muito difícil **“sair sozinho”** da depressão. Se você reconhecer esses sinais, procure ajuda de um psicólogo para que ele possa fazer um diagnóstico e ministrar o tratamento. Você

com certeza irá se sentir melhor com a ajuda de um profissional capacitado.

Sentimentos persistentes de tristeza ou de “vazio”.

- **Sentir-se irritado e inquieto.**
- **Sentir-se ansioso, sem esperança ou desamparado.**
- **Perda de interesse em coisas que você costumava fazer e gostar.**
- **Diminuição do desejo sexual.**
- **Baixa energia ou sensação de fadiga constante.**
- **Problemas com concentração, memória e tomada de decisão.**
- **Alterações no apetite, peso e padrões de sono.**
- **Sintomas físicos (dores de cabeça, problemas digestivos e dores no corpo) que não desaparecem com o tratamento.**





1.7

AS CRIANÇAS NÃO SÃO IMUNES À DEPRESSÃO

Existe um mito que diz que a infância é um momento alegre e despreocupado em nossas vidas. Embora as crianças não tenham os mesmos problemas que os adultos, como estresse relacionado ao trabalho ou pressões financeiras, isso não significa que não possam ficar deprimidas. A infância traz seu próprio conjunto único de tensões, como o bullying e a luta pela aceitação pelos pares.

1.8 DEPRESSÃO É UMA DOENÇA REAL

Você não é fraco ou louco.

A depressão é uma doença real que os cientistas acreditam ser causada por desequilíbrios em certas substâncias químicas do cérebro chamadas de neurotransmissores. Os seguintes neurotransmissores desempenham um papel importante na regulação do seu humor, além de estarem envolvidos em muitas outras funções em todo o corpo:



Noradrenalina: o que faz com que seu batimento cardíaco e pressão sanguínea mudem durante uma resposta de “luta ou fuga”.

Serotonina: é a química do prazer e que te faz se sentir bem. Ela ajuda a regular o humor e desempenha um papel no seu sentimento geral de bem-estar.

Dopamina: ajuda a regular a emoção, a memória, o pensamento, a motivação e a sensação de recompensa.

Estes são os neurotransmissores mais conhecidos que estão relacionados à depressão. Mas ainda há muito a aprender. Outros neurotransmissores estão sendo pesquisados e acredita-se que possam ter papel na depressão: acetilcolina, GABA e glutamato.



1.9 DEPRESSÃO É TRATÁVEL

Você não precisa sofrer se tiver depressão. Existem várias opções de tratamento muito eficazes disponíveis, incluindo a psicoterapia. Além disso, devido às constantes pesquisas na área, há novos tratamentos sendo desenvolvidos o tempo todo e que podem ser eficazes.

Resumindo: não é porque um tratamento falhou que outro não pode ser eficaz.



2. MAS, AFINAL, O QUE É

DEPRESSÃO

A depressão é uma doença médica comum que afeta negativamente como você se sente, como pensa e como age. Felizmente, ela é tratável. A depressão causa sentimento de tristeza e também perda de interesse por coisas que antes causavam satisfação e prazer.

Pode levar a uma variedade de problemas emocionais e físicos e pode diminuir a capacidade funcional de uma pessoa tanto na vida pessoal quanto no trabalho. Os sintomas da depressão são muito variados. E, dentre os principais, podemos citar:

- Sentir-se triste ou deprimido.
- Perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas.
- Alterações no apetite — perda de peso ou ganho não relacionado à dieta.
- Transtornos do sono, o que inclui tanto insônia quanto dormir em excesso.
- Perda de energia ou aumento da fadiga.
- Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva.
- Dificuldade em pensar, concentrar-se ou tomar decisões.
- Pensamentos de morte ou desejo de suicídio.

Os sintomas devem durar pelo menos duas semanas para o diagnóstico de depressão. Além disso, condições médicas (**por exemplo, problemas de tireoide, tumor cerebral ou deficiência de vitaminas**) podem imitar os sintomas da depressão, por isso, é importante descartar

A depressão afeta cerca de 15 adultos (6,7%) em um

determinado ano. E uma em cada seis pessoas (16,6%) experimentará depressão em algum momento de sua vida. A depressão pode ocorrer a qualquer momento, mas, em média, aparece pela primeira vez durante o final da adolescência até os 20 anos. As mulheres são mais propensas que os homens a sofrer de depressão.



2.1

DEPRESSÃO É DIFERENTE DE TRISTEZA OU LUTO

A morte de um ente querido, a perda de um emprego ou o término de um relacionamento são experiências difíceis para uma pessoa suportar. É normal que os sentimentos de tristeza se desenvolvam em resposta a essas situações.

É importante entender que estar triste não é o mesmo que ter depressão. O processo de luto é natural e único para cada indivíduo e compartilha algumas das mesmas características da depressão. Tanto o luto quanto a depressão podem envolver intensa tristeza e afastamento das atividades habituais. Eles também são diferentes em aspectos importantes:

- Na tristeza, sentimentos dolorosos surgem em ondas, muitas vezes misturados com lembranças positivas do falecido. Na depressão, o humor e/ou o interesse (prazer) diminuem por mais de duas semanas.
- Na tristeza, a autoestima é geralmente mantida. Na depressão, sentimentos de inutilidade e autoaversão são comuns.

Para algumas pessoas, a morte de um familiar pode causar uma depressão maior.

Perder um emprego ou ser vítima de um ataque físico ou de um grande desastre pode levar à depressão para algumas pessoas.

Quando o luto e a depressão coexistem, o luto é mais grave e dura mais em quem tem depressão. Apesar de haver alguma sobreposição entre tristeza e depressão, elas são diferentes. Essa distinção pode ajudar as pessoas a obter a ajuda, o apoio ou o tratamento de que precisam.



3. TRATAMENTOS

PARA A DEPRESSÃO

Pessoas com depressão sentem-se perdidas e sem uma saída. No entanto, mesmo a depressão mais profunda é tratável. Portanto, se a sua depressão o impede de viver a vida que você deseja, não hesite em procurar ajuda de um psicólogo ou psiquiatra.

Afinal, se for necessário medicamento, apenas um médico poderá prescrevê-lo. Hoje existem muitas opções de tratamento diferentes disponíveis.

É claro que, assim como duas pessoas não são afetadas pela depressão exatamente da mesma maneira, também não existe um tratamento único para curar a depressão. O que funciona

Ao se tornar o mais informado possível, você pode encontrar os tratamentos que podem ajudá-lo a superar a depressão, sentir-se feliz e esperançoso novamente e recuperar a sua qualidade de vida.

3.1 DICAS PARA TRATAR A DEPRESSÃO

Ao iniciar a sua jornada para a cura da depressão, é importante ter em mente algumas pequenas atitudes que irão ajudá-lo. Confira.

Aprenda o máximo que puder sobre a depressão que você sente. É importante determinar se os sintomas da depressão se devem a uma condição médica subjacente. Nesse caso, essa condição precisará ser tratada primeiro. A gravidade da sua depressão também é um fator. Quanto mais grave a depressão, mais intensivo será o tratamento que você provavelmente precisará.

Leva tempo para encontrar o tratamento certo. Talvez seja necessário tentar vários tratamentos antes de encontrar aquele que funciona melhor para você. Por exemplo, se você decidir seguir a terapia, pode levar algumas tentativas para encontrar um terapeuta com quem você realmente consiga progredir. Esteja aberto a mudanças e um pouco de experimentação.

Não confie apenas em medicamentos. Embora a medicação possa aliviar os sintomas da depressão, ela geralmente não é adequada para uso a longo prazo. Outros tratamentos, incluindo exercícios e terapia podem ser tão eficazes quanto medicamentos. E geralmente não trazem efeitos colaterais indesejados dos remédios. Se você decidir experimentar a medicação, lembre-se de que ela funciona melhor quando você também altera o estilo de vida saudável.

Obtenha suporte social. Quanto mais você cultiva suas conexões sociais, mais protegido você fica da depressão. Se você estiver se sentindo paralisado, não hesite em conversar com familiares ou amigos de confiança ou procurar novas conexões em um grupo de apoio à depressão, por exemplo. Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza e não significa que você é um fardo para os outros. Frequentemente, o simples ato de conversar com alguém pode ser uma ajuda muito grande e eficiente.

O tratamento leva tempo e comprometimento. Todos esses tratamentos de depressão levam tempo e, às vezes, podem parecer difíceis ou ainda lentos demais. Isso é normal. A recuperação geralmente tem seus altos e baixos. **Persista!**





3.2

MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA: UMA PARTE ESSENCIAL DO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

As mudanças no estilo de vida são ferramentas simples, mas poderosas, no tratamento da depressão. Juntamente com o tratamento, fazer as mudanças corretas no estilo de vida pode ajudar a aliviar a depressão mais rapidamente – e impedir que ela volte.

Quer conhecer algumas mudanças que o ajudarão no caminho da cura e darão alívio aos sintomas? Confira abaixo!

3.2.1 Exercícios

Praticar exercícios físicos regularmente pode ser tão eficaz no tratamento da depressão quanto a medicação. O exercício não apenas aumenta a serotonina, as endorfinas e outras substâncias químicas do cérebro como também estimula o crescimento de novas células e conexões cerebrais, assim como os antidepressivos. O melhor de tudo é que você não precisa treinar para uma maratona para colher os benefícios. Mesmo uma caminhada diária de meia hora pode fazer uma grande diferença.

3.2.2 Suporte social

Conexões sociais reduzem o isolamento, um fator de risco crucial para a depressão. Mantenha contato regular com amigos e familiares ou considere ingressar em um grupo. O voluntariado é uma maneira maravilhosa de obter apoio social e ajudar os outros, além de ajudar a si mesmo.

3.2.3 Nutrição

Comer bem é importante para sua saúde física e mental. Fazer refeições pequenas e equilibradas ao longo do dia ajudará você a manter sua energia e a minimizar as mudanças de humor. Embora você possa se sentir atraído por alimentos açucarados, carboidratos complexos são uma escolha melhor.

3.2.4 Dormir

O sono tem um forte efeito no humor. Quando você não dorme o suficiente, os sintomas de depressão serão piores. A privação do sono agrava a irritabilidade, mau-humor, tristeza e fadiga. Certifique-se de dormir o suficiente todas as noites.

3.2.5 Redução de estresse

Faça mudanças em sua vida para ajudar a gerenciar e reduzir o estresse. Muito estresse exacerba a depressão e coloca você em risco de depressão futura. Pegue os aspectos de sua vida que o estressam, como sobrecarga de trabalho ou relacionamentos ruins, e encontre maneiras de minimizar seu impacto.

3.2.6 Reduza/ elimine uso de álcool e drogas

O uso de drogas e/ou álcool podem desencadear problemas psicológicos como a depressão, por exemplo. E quem já possui a doença, tanto o uso como o abuso podem agravar ainda mais a situação, causando grave prejuízo à vida da pessoa e até mesmo aumentando o risco de suicídio.

Eliminar o uso de substâncias pode ser um caminho totalmente necessário para a recuperação.



3.3

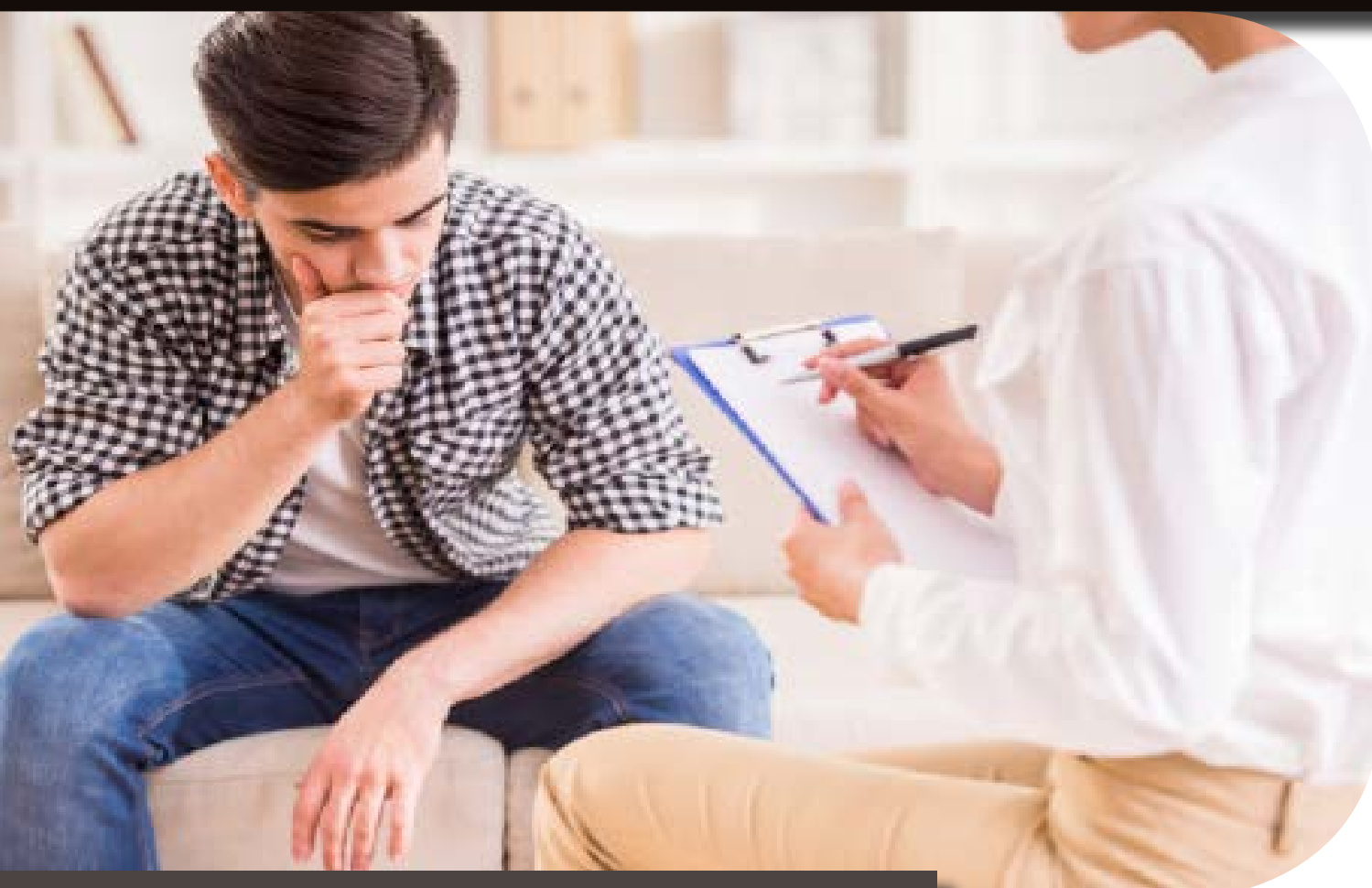
PSICOTERAPIA PARA TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Se não houver uma causa médica subjacente para seus sintomas de depressão, a terapia pode ser um tratamento extremamente eficaz. O que você aprende em terapia fornece habilidades e insights para se sentir melhor e ajudar a impedir que a depressão volte.

Existem muitos tipos de terapia disponíveis. Três dos métodos mais comuns usados no tratamento da depressão incluem Terapia Comportamental Cognitiva; Terapia Interpessoal; Terapia Psico-dinâmica. Frequentemente, uma abordagem combinada é usada. Alguns tipos de terapia ensinam técnicas práticas sobre como reformular o

pensamento negativo e empregar habilidades comportamentais no combate à depressão.

A terapia também pode ajudá-lo a trabalhar a raiz da depressão, o que o possibilita entender porque você se sente de uma certa maneira, quais são os seus gatilhos para a depressão e o que você pode fazer para se manter saudável e em **equilíbrio**.





4. COMO AJUDAR ALGUÉM

COM DEPRESSÃO

Pessoas com depressão podem não reconhecer a sua própria condição. Eles podem não estar cientes dos sinais e sintomas da depressão, então podem pensar que seus sentimentos são normais.

Com demasiada frequência, as pessoas sentem vergonha da depressão e acreditam erroneamente que devem ser capazes de superá-la apenas com força de vontade. Mas a depressão raramente melhora sem tratamento. Na

verdade, ela vai piorar trazendo graves consequências para a vida da pessoa se não tratada corretamente.

Aqui está

o que você pode fazer para ajudar:

- Converse com a pessoa sobre o que você notou e por que está preocupado.
- Explique que a depressão é uma condição médica, não uma falha ou fraqueza pessoal — e que geralmente melhora com o tratamento.
- Sugira procurar ajuda de um profissional — um médico ou um profissional de saúde mental como um psicólogo licenciado.

- Expresse sua vontade de ajudar, marcando compromissos, acompanhando-os e participando de sessões de terapia familiar.
- Escute a pessoa. Ter alguém que escute a pessoa e a entenda é um apoio incrível. Isso mostra que ela não está sozinha e a encoraja a buscar ajuda.



- Ofereça ajuda com tarefas diárias. Pessoas com depressão podem parar de fazer até mesmo atividades diárias e necessárias como cozinhar e praticar higiene pessoal. Cozinhar, oferecer carona e até mesmo outros tipos de suporte podem ser muitos necessários.

Não esqueça de si mesmo. Quando temos um ente querido com uma doença grave podemos esquecer de nossas próprias necessidades. Não deixe isso acontecer. Você só poderá ajudar alguém se também estiver bem. Ponha o autocuidado em primeiro lugar.



Conclusão

A depressão não é falta de vontade, fraqueza ou tristeza momentânea. E não adianta ter força de vontade, é preciso tratá-la. Mas ela tem solução. Com o tratamento correto, uma mudança no estilo de vida e muita persistência, é possível ter uma vida melhor. Caso você tenha se identificado com algum dos sintomas ou conheça alguém que possua sintomas relacionados, consulte um psicólogo. Ele poderá fazer um diagnóstico preciso e orientá-lo quanto ao tratamento mais adequado para o caso.

Como vimos ao longo do nosso **eBook**, a depressão possui uma grande complexidade. Ela pode ter sintomas bem evidentes e outros nem tanto. E, você sabia que nem sempre a depressão é a doença primária? Ela pode ser consequência de outros problemas, sejam eles físicos **(tireoide, diabetes etc.)** ou até mesmo outros transtornos, agindo em comorbidade.

O mais importante é portar informações corretas, tanto para prevenir, se ajudar ou ainda auxiliar alguém próximo.



SOBRE A AUTORA

Thaiana F. Brotto - Psicóloga | CRP 06/106524

Você pode saber mais [Sobre Mim](#) e sobre a [Minha História](#)

Contato: 11 4564-7707

Consultórios da Thaiana Brotto

- Berrini:
www.psicologosberrini.com.br
- Brooklin:
www.psicologoeterapia.com.br
- Parque da Cidade:
www.psicologo.com.br

Redes Sociais

 [@cantinhodapsicologa](https://www.instagram.com/cantinhodapsicologa)

 [/CantinhodaPsicologa](https://www.youtube.com/CantinhodaPsicologa)

Para leitura: São mais de 800 artigos!

- Mais de 300 artigos no site:
www.psicologosberrini.com.br/sitemap
- Mais de 350 artigos no site:
www.psicologoeterapia.com.br/sitemap
- Mais de 100 artigos no site:
www.psicologo.com.br/sitemap

ASSINE NOSSO NOVO NEWSLETTER!

enviamos conteúdos relevantes como este diariamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!