

## Cadastre-se para obter ajuda

junte-se a nossa comunidade para  
acessar recursos de apoio à saúde  
mental

continue

# Bem-Vindo ao nosso site de ajuda contra a depressão

Por favor, faça login para acessar  
recursos exclusivos

Login

# PREVENÇÃO CONTRA A DEPRESSÃO

## Depressão: Uma Jornada de Autoconhecimento e Resiliência



A depressão é uma condição de saúde mental que afeta profundamente o bem-estar emocional de uma pessoa. caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, desespero e perda de interesse em atividades cotidianas, a depressão pode ter um impacto significativo na vida diária e nas relações interpessoais.

É uma condição séria, mais tratável, que exige compreensão, apoio e tratamento adequado.

### Módulos

**1 - Informações detalhadas sobre o que é a depressão**

**2 - Sintomas comuns da depressão**

**3 - Fatores de risco e causas da depressão**

### Diretório de Profissionais de saúde mental:

**1 - Uma lista de terapeutas, psicólogos e psiquiátricas, locais que podem ajudar no tratamento da depressão**

# O Que é a Depressão

## INTRODUÇÃO

A DEPRESSÃO É UMA CONDIÇÃO MÉDICA QUE AFETA NEGATIVAMENTE O MODO DE COMO VOCÊ SE SENTE, PENSA E AGE, ELA PODE CAUSAR SENTIMENTOS DE TRISTEZA, DESESPERANÇA E FALTA DE INTERESSE DE PRATICAR AS ATIVIDADES QUE QUE VOCÊ COSTUMAVA PRATICAR

## SINTOMAS

- TRISTEZA PERSISTENTE
- FADIGA E FALTA DE ENERGIA
- INSÔNIA OU SONO EXCESSIVO
- PERDA DE APETITE OU AUMENTO DE APETITE
- DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO
- SENTIMENTOS DE CULPA OU INUTILIDADE

## CAUSAS

DEPRESSÃO PODE SER CAUSADA POR UMA COMBINAÇÃO DE FATORES GENÉTICOS, QUÍMICOS E AMBIENTAIS. ESTRESSE, HISTÓRICO FAMILIAR DE DEPRESSÃO E DESIQUILÍBRIOS QUÍMICOS NO CÉREBRO SÃO ALGUNS DOS FATORES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA SEU DESENVOLVIMENTO

## CONTATO

E-MAIL: [CONTATO@SEUSITE.COM](mailto:CONTATO@SEUSITE.COM)

TELEFONE: (123) 456 7890

## REDES SOCIAIS

[FACEBOOKE](#) [TWITTER](#) [INSTAGRAM](#)

# SINTOMAS COMUM DA DEPRESSÃO

## O QUE SÃO OS SINTOMAS COMUNS DA DEPRESSÃO?

DEPRESSÃO É UMA CONDIÇÃO MÉDICA QUE PODE SE MANIFESTAR DE VÁRIAS MANEIRAS, OS SINTOMAS COMUNS DA DEPRESSÃO INCLUEM :

- SENTIMENTOS DE TRISTEZA OU VAZIO
- PERDA DE INTERESSE OU PRAZER EM ATIVIDADES QUE ANTES ERAM APRECIADAS
- FADIGA CONSTANTE OU FALTA DE ENERGIA
- DIFICULDADE EM DORMIR (INSÔNIA OU EXCESSO DE SONO (HIPERSÔNIA)
- MUDANÇA NO APETITE OU PESO SIGNIFICATIVAS (AUMENTO OU PERDA)
- DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO TOMAR DECISÕES E LEMBRAR INFORMAÇÕES
- SENTIMENTO DE INUTILIDADE, CULPA EXCESSIVA OU AUTOCONDENAÇÃO
- PENSAMENTOS DECORRENTES DE MORTE OU SUICÍDIO

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE A DEPRESSÃO PODE VARIAR EM GRAVIDADE, E NEM TODAS AS PESSOAS EXPERIMENTAM TODOS ESSES SINTOMAS. ALÉM DISSO, SINTOMAS FÍSICOS COMO DORES DE CEBEÇA OU PROBLEMAS DIGESTIVOS QUE PODEM ESTAR RELACIONADAS A DEPRESSÃO.

## CONTATO

E-MAIL: [CONTATO@SEUSITE.COM](mailto:CONTATO@SEUSITE.COM)

TELEFONE: (123) 456 7890

## REDES SOCIAIS

[FACEBOOK](#)

[TWITTER](#)

[INSTAGRAM](#)

# FATORES DE RISCO E CAUSAS DA DEPRESSÃO

## FATORES DE RISCO

OS FATORES DE RISCO SÃO CONDIÇÕES OU CIRCUNSTÂNCIAS QUE PODEM ALMENTAR A PROBABILIDADE DE ALGUÉM DESENVOLVER A DEPRESSÃO. ALGUNS DOS PRINCIPAIS FAOTORES DE RISCOS INCLUEM:

- HISTÓRICO FAMILIAR DE DEPRESSÃO
- ESTRESSE CRÔNICO, COMO PROBLEMAS FINANCEIROS, PERDA DE EMPREGO OU RELACIONAMENTOS DIFÍCEIS
- TRASNTORNO DE ANSIEDADE OU OUTROS TRANSTORNOS MENTAIS
- ABUSO DE SUBSTANCIAS COMO ÁCOOL OU DORGAS.
- EVENTOS TRAUMÁTICOS COMO, ABUSO SEXUAL OU EXPERIÊNCIA DE VIDA TRAUMÁTICA.
- PROBLEMAS DE SAÚDE CRÔNICO
- ISOLAMENTO SOCIAL E FALTA DE APOIO SOCIAL
- ALTERAÇÕES HORMÔNAIS COMO OCORREM DURANTE A GRÁVIDEZ E NA MENOPAUSA

## CAUSAS

DEPRESSÃO É UMA CONDIÇÃO COMPLEXA E MULTIFACETADA, E SUAS CAUSAS PODEM VARIAR DE PESSOA PRA PESSOA. ALGUNS FATORES QUE PODEM CONTRIBUIR PARA O DESENVOLVIMENTO DA DEPRESSÃO INCLUEM:

- DESREGULAÇÃO NOS NÊUROSTRANSMISSORES DO CÉREBRO COMO A SERATONINA
- FATORES GENÉTICOS, HISTÓRICO FAMILIAR COM DEPRESSÃO AUMENTAM O RISCO.
- EVENTOS ESTRESSANTES OU TRAUMÁTICOS NA VIDA.
- ALTERAÇÕES NA ESTRUTUA E FUNÇÃO CEREBRAL
- CONDIÇÕES MÉDICAS, COMO DOENÇAS CRÔNICAS
- USO DE CERTOS MEDICAMENTOS

**É IMPORTANTE LEMBRAR QUE A DEPRESSÃOGERALMENTE RESULTA DE UAM COMBINAÇÃO DE FATORES, E NÃO DE UMA ÚNICA CAUSA ISOLADA**

## CONTATO

E-MAIL: [CONTATO@SEUSITE.COM](mailto:CONTATO@SEUSITE.COM)

TELEFONE: (123) 456 7890

## REDES SOCIAIS

[FACEBOOE](#) [TWITTER](#) [INSTAGRAM](#)

# PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL

## **Dr. João Silva**

Especialização: Psiquiátrico

Telefone: (11) 1234 5678

## **Dr. Maria Santos**

Especialização: Psiquiátrico

Telefone: (11) 1234 5678

## **Terapeuta Ana Oliveira**

Especialização: Psiquiátrico

Telefone: (11) 1234 5678

# PARTICIPANTES DO TRABALHO

## NOME:

- Lucas Alexandre Mota da silva
- Leonardo Noaw Pereira Matias Sartori
- Guilherme Fonte Moreira

## Matrícula

- 202304096961
- 202302378552
- 202303403038