

Cadastre-se para obter ajuda

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

continue

Bem-vindo a nossa central de auxílio contra a depressão

Por favor, faça login para ter
acesso a
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 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

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

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 AUMENTAR A PROBABILIDADE DE ALGUÉM DESENVOLVER A DEPRESSÃO. ALGUNS DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCOS INCLUEM:

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

CAUSAS

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

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

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE A DEPRESSÃO GERALMENTE RESULTA DE UMA COMBINAÇÃO DE FATORES, E NÃO DE UMA ÚNICA CAUSA ISOLADA

CONTATO

E-MAIL: CONTATO@SEUSITE.COM

TELEFONE: (123) 456 7890

REDES SOCIAIS

[FACEBOOK](#) [TWITTER](#) [INSTAGRAM](#)

PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL

Dr. João Silva

Especialização: Psiquiátrico

Telefone: (11) 1234 5678

Dr. Maria Santos

Especialização: Psiquiátrico

Telefone: (11) 1234 5678

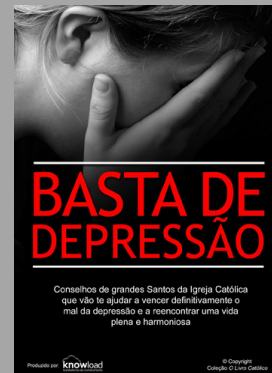
Terapeuta Ana Oliveira

Especialização: Psiquiátrico

Telefone: (11) 1234 5678



depressão
R\$120



Basta de Depressão
R\$120



depressão
R\$120



kit ferramentas
da depressão
R\$120



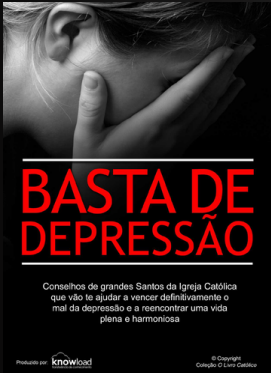
Juntos na escuridão
R\$120

CARRINHO

ITEM

PREÇO

QUANTIDADE



BASTA DE DEPRESSÃO

R\$120

1



REMOVER



DEPRESSÃO

R\$120

1



REMOVER

TOTAL: R\$240,00

FINALIZAR COMPRA

Cadastre-se para obter ajuda

Junte-se à nossa comunidade para acessar recursos de apoio à saúde mental.

la57527@gmail.com

CPF



Senha

confirmar senha

Entrar

OBJETIVOS EXERCIDOS

Nosso objetivo principal foi criar um site que visa um ambiente online aberto, informativo e solidário, oferecendo recursos variados para apoiar indivíduos afetados pela depressão e p

Ao focar nesses objetivos, buscamos estabelecer um espaço digital que não apenas fornece informações relevantes sobre a depressão, mas também cria uma comunidade solidária e inclusiva. A diversidade de recursos terapêuticos, a conexão com profissionais de saúde mental.

PARTICIPANTES DO PROJETO

NOME:

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

Matrícula

- 202304096961
- 202302378552
- 202303403038