

# INFORMATIVO PSICOEDUCATIVO - DEPRESSÃO

# DEPRESSÃO

Uma breve e importante explicação sobre a  
impressão de diagnóstico do DEPRESSÃO:

## O QUE É A DEPRESSÃO?

A Depressão é uma condição emocional e neurobiológica que vai além da tristeza comum. Trata-se de uma alteração no funcionamento do cérebro, que afeta o humor, os pensamentos, a motivação e o corpo.

É uma condição tratável e que pode afetar pessoas de todas as idades, inclusive aquelas que “aparentam estar bem”. Pedir ajuda é sempre um sinal de força e coragem.

## PRINCIPAIS SINTOMAS

- Tristeza profunda ou sensação de vazio
- Falta de prazer em atividades antes agradáveis
- Cansaço excessivo ou falta de energia
- Alterações no sono e no apetite
- Sentimentos de culpa ou inutilidade
- Pensamentos negativos frequentes
- Dificuldade de concentração
- Pensamentos de morte ou suicídio

## Tratamento e Cuidados

- Psicoterapia para fortalecimento emocional
- Acompanhamento médico com possível uso de medicação
- Apoio da família e amigos
- Atividades que promovam o autocuidado e o bem-estar

## VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO(A)

Estou à disposição para acolher, orientar e caminhar ao seu lado neste processo.  
Se precisar conversar ou tirar dúvidas, fale comigo.

