



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – n°28*

## Depressão não é fricote. É coisa séria!

Baseado no Manual DSM-5, podemos definir a depressão como tristeza suficientemente grave ou persistente para interferir no funcionamento, e, muitas vezes, diminui o interesse ou prazer nas atividades. A depressão afeta o humor, os pensamentos e o comportamento de uma pessoa. A depressão pode variar de leve a grave e pode causar sentimentos persistentes de tristeza, desesperança e falta de interesse na vida, tendo alto impacto na vida da pessoa e de seus familiares. Alguns dos sintomas mais comuns da depressão incluem:

- Humor deprimido: Sentimento persistente de tristeza, vazio ou desesperança.
- Perda de interesse ou prazer: Em atividades que antes eram agradáveis.
- Alterações no sono: Insônia ou excesso de sono.
- Alterações no apetite: Perda de apetite e peso ou aumento do apetite e ganho de peso.
- Fadiga: Sentimento constante de cansaço ou falta de energia.
- Dificuldade de concentração: Dificuldade em se concentrar ou tomar decisões.
- Sentimentos de inutilidade ou culpa: Sentimentos de inutilidade, culpa ou autocrítica.
- Agitação psicomotora: Agitação física, lentidão nos movimentos e pensamentos.
- Pensamentos de morte ou suicídio: Sobre morte, suicídio ou autolesão.

A depressão constitui um grande problema de saúde pública. A depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo e afeta muitas pessoas no Brasil. Uma pesquisa conduzida pela UNIFESP em parceria com a OMS estimou que, em 2015, aprox..5,8% da população brasileira sofria de depressão, cerca de 11,5 milhões de pessoas naquele ano.

A depressão para ser tratada precisa do apoio de profissionais da saúde. As contribuições da Psicologia Cognitiva (TCC) são importantes, por exemplo, com a psicoeducação. Atividades que apoiam a recuperação:

- Manter um estilo de vida saudável;
- Ter uma dieta equilibrada;
- Praticar atividade física regularmente;
- Combater o estresse concedendo tempo na agenda para atividades prazerosas;
- Evitar o consumo de álcool;
- Não usar drogas ilícitas;
- Diminuir as doses diárias de cafeína;
- Rotina de sono regular;
- Não interromper o tratamento sem orientação médica ou psicológica.



**Gustavo G. Boog** é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, cursa o 5º ano de Psicologia e é especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)  
[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)

*Se puder, compartilhe o Mind News em suas redes sociais, para que o bem-estar emocional possa atingir muitas pessoas.*