



# DEPRESSÃO

## 8 DICAS PARA LIDAR



Carlos Humberto Cavalcante de Oliveira Ramalho  
Denise Machado Duran Gutierrez

Carlos Humberto Cavalcante de Oliveira Ramalho  
Denise Machado Duran Gutierrez

# DEPRESSÃO

## 8 DICAS PARA LIDAR



Manaus-AM  
2021

Copyright © 2021 Fundação Universidade do Amazonas

Reitor: Sylvio Mario Puga Ferreira

Editor: Sérgio Augusto Freire de Souza

Ilustrações: Carlos Humberto Cavalcante de Oliveira Ramalho

Ficha Catalográfica elaborada por Rita Cintia Pinto Vieira - CRB 11/718

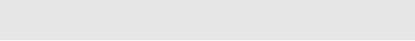
R165d Ramalho, Carlos Humberto Cavalcante de Oliveira  
Depressão: 8 dicas para lidar [recurso eletrônico] / Carlos Humberto  
Cavalcante de Oliveira Ramalho, Denise Machado Duran Gutierrez.  
Manaus: EDUA, 2021.  
17 p.: il. color.  
ISBN 978-65-5839-017-6  
1. Depressão - Psicologia. 2. Depressão - Orientação. I. Gutierrez,  
Denise Machado Duran. II. Título. III. Série.  
CDU 616.89-008.454:159.97



# Conteúdo

O que é Depressão	05
Como Pensam	06
Sintomas	08
O que Desencadeia?	09
Tipos de Depressão	11
Tristeza ou Depressão	12
Sinais de Alerta	13
8 Dicas para Lidar com a Depressão	14
Para Finalizar	17
Sobre os Autores	18





# Introdução

Considerada como a doença mais incapacitante do mundo pela OMS, a Depressão já atinge cerca de 400 milhões de pessoas, de todas as idades, no mundo inteiro. Estima-se que uma em cada cinco pessoas apresentará problemas relacionados a depressão em algum momento da vida.

No Brasil, um número cada vez mais elevado de pessoas sofre com a depressão a ponto de sermos considerados o país mais depressivo da América Latina. Apesar de se tratar de um problema grave de saúde, que em sua forma mais acentuada pode até levar ao suicídio, a depressão é tratável.

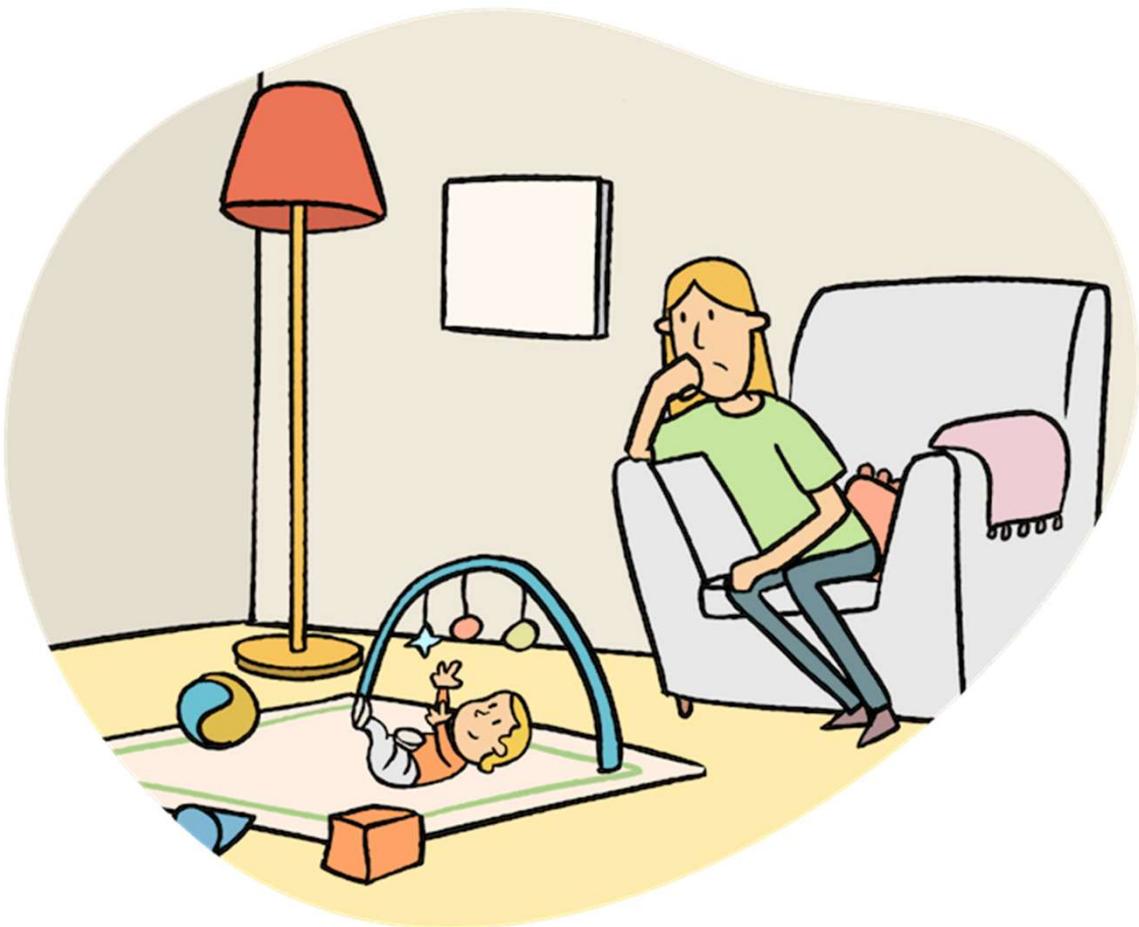
A falta de informação e o preconceito ainda fazem com que muitas pessoas não busquem um tratamento apropriado. Produzimos este e-book para ajudá-lo a compreender melhor o que é depressão. Nele você encontrará algumas informações e dicas práticas que podem ser aplicadas por você ou por aqueles que estão ao seu redor que desejam viver com mais leveza.

Ótima leitura!

Carlos Ramalho  
Denise Gutierrez

# O que é Depressão?

A depressão é muito mais que uma simples tristeza. Trata-se de uma condição incapacitante que pode colocar quem a sente em risco, trazendo as vezes consequências bem sérias. Geralmente não se considera deprimido alguém que esteja sofrendo após a perda de uma pessoa amada, a menos que a depressão dure um tempo excepcionalmente longo.



# Como Pensam?

Pessoas com depressão pensam diferente de pessoas apenas com tristeza. É comum que pessoas deprimidas apresentem pensamentos negativos e de desesperança que refletem como elas enxergam o mundo a sua volta.

Roberto sentiu uma imensa tristeza diante do rompimento do seu namoro, chegando a pensar: “o que eu fiz para merecer esse fora?”.

A tristeza é momentânea e em certo sentido até nos ajuda. Roberto pode, por exemplo, refletir sobre suas falhas e acertos e em seu próximo namoro decidir cuidar dos pontos que negligenciou e manter os comportamentos positivos que empregava.



# Como Pensam?

As pessoas com depressão costumam ter padrões típicos de pensamento. Uma “nuvem escura” parece acompanhá-los na grande parte do tempo impactando radicalmente suas vidas.

Nessas circunstâncias a pessoa se mostra impotente diante de um turbilhão de sensações e pensamentos. Simplesmente sugerir: “seja forte!” ou “Isso tudo é coisa da tua cabeça!” não ajuda e muitas vezes até torna as coisas piores, uma vez que a pessoa sente-se frustrada por não conseguir seguir esses conselhos aparentemente tão simples.

Alfredo, pensava: “Porque isso foi acontecer logo comigo?”; “Eu não faço nada direito”; “Nada dá certo pra mim!”. É comum a pessoa com depressão encontrar-se ruminando em meio a tantos pensamentos negativos e muitos deles sem nenhuma fundamentação lógica.

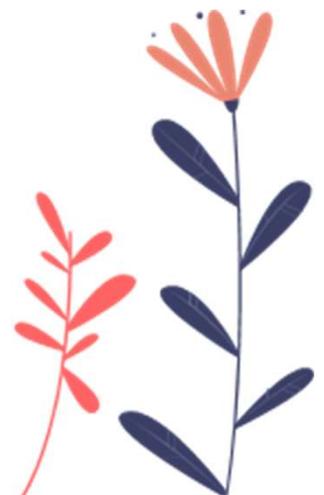


# Sintomas

Na depressão, os sintomas geralmente persistem por, pelo menos, duas semanas seguidas durante a maior parte do tempo. Esses sintomas afetam a maneira como você pensa, sente e lida com as atividades diárias da vida. Dentre os mais frequentes estão:

- 1** Perda do interesse de quase todas atividades;
- 2** Humor deprimido na maior parte do dia;
- 3** Insônia ou excesso de sono;
- 4** Perda de energia e lentidão;
- 5** Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva;
- 6** Dificuldade em concentrar-se ou tomar decisões;
- 7** Pensamentos de morte;

Outros.



# O que Desencadeia?

A depressão resulta de uma complexa combinação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Além desses aspectos, a depressão pode estar relacionada também a fatores externos específicos. Vejamos alguns possíveis gatilhos:

## Eventos Estressantes

Certas situações difíceis podem funcionar como um gatilho para a depressão. Mas cuidado: nada de julgar a reação de cada um diante dos eventos da vida classificando-os como fortes ou fracos. Para certas pessoas, terminar um relacionamento amoroso que durou alguns dias pode ser o bastante para desencadear uma depressão. Quando um evento desagradável ocorre, é importante ficar ao lado da pessoa que o enfrenta. As chances de desenvolver depressão serão menores quando recebemos apoio de amigos e familiares.

Existem diversos eventos na vida com potencial estressor. No geral, situações como desemprego, perda de uma pessoa querida, rompimento amoroso, conflitos de relacionamento, crises financeiras, entre outros, carregam em si um potencial estressor significativo. O quanto cada um deles pode impactar vai depender da gravidade da situação em si, do significado que ele representa para cada pessoa e também da forma como individualmente encaramos os eventos.



# O que Desencadeia?

## **Solidão**

Estar afastado da família ou do relacionamento com as pessoas queridas e amigas, por exemplo, pode desencadear o aparecimento da doença se a pessoa for predisposta.

## **Consumo de Álcool e Drogas**

O consumo de drogas também pode ser perigoso. Há quem os utilize como válvula de escape. Embora, possam até parecer “ajudar” a primeira vista, o efeito é justamente o inverso a longo prazo: acabam favorecendo o surgimento de quadros depressivos.

## **Doenças Crônicas**

Problemas graves de saúde, como câncer, têm o potencial de interferir na visão de perspectiva futura e gerar depressão. Além disso, ferimentos severos na cabeça e hipotireoidismo podem também causar desequilíbrios na química do cérebro ocasionando sintomas depressivos.

## **Dar à luz**

Até um acontecimento tão alegre, para muitas pessoas, como o nascimento de um bebê pode ser um gatilho de depressão. Certas mulheres são vulneráveis e por isso podem viver uma mescla de condições biológicas e psicológicas, relacionadas às variações hormonais e às novas responsabilidades maternas.

# Tipos de Depressão

Há diversas variações de depressão. Dentre os principais tipos de depressão é possível citar: Depressão Clássica (ou Transtorno Depressivo Maior), Transtorno Depressivo Persistente, Depressão Pós-parto, Depressão Psicótica, Transtorno Afetivo Sazonal (TAS), entre outros. É importante lembrar que o diagnóstico adequado da depressão deve ser realizado por um profissional competente.

TRANSTORNO  
DEPRESSIVO  
PERSISTENTE

TRANSTORNO  
AFETIVO SAZONAL (TAS)

DEPRESSÃO CLÁSSICA  
(OU MAIOR)

DEPRESSÃO  
PÓS-PARTO

DEPRESSÃO  
PSICÓTICA



TRANSTORNO DE  
HUMOR BIPOLAR

# Tristeza ou Depressão?

A tristeza é uma emoção natural parte da experiência humana. Todos nós ficamos tristes de vez em quando. Já a depressão é um estado anormal que afeta nossos comportamentos, pensamentos e percepções sobre nós, sobre os outros e sobre a vida. Entender mais a fundo essa diferença nos permite lidar melhor com as situações. Eis algumas diferenças:



**Tristeza**



**Depressão**

	<b>Tristeza</b>	<b>Depressão</b>
<b>Duração</b>	Passageira	Mais de 2 semanas.
<b>Impacto</b>	Ligeiras mudanças nos hábitos diários. A pessoa mantém-se relativamente ativa.	Grandes mudanças na vida. Prejudica radicalmente a realização das atividades diárias.
<b>Causa</b>	Relacionada a um evento.	Relacionada a multifatores.
<b>Tratamento</b>	Requer autocuidado.	Requer ajuda profissional.
<b>Socialização</b>	Buscam relativo isolamento social, mas aceitam contato.	Buscam intenso isolamento social e preferem evitar contato.
<b>Sofrimento</b>	Experiência de dor emocional. Capazes de rir e olhar para o futuro com esperança.	Experiência de um forte desespero. Incapacidade de desfrutar o presente e olhar para o amanhã de maneira positiva. Tudo se torna sombrio.

# Sinais de Alerta

É possível que a pessoa esteja vivendo um quadro de depressão e mesmo assim nem se dá conta. Aprender a identificar os sinais de alerta podem ajudá-lo a notar quando está entrando em depressão e pedir ajuda especializada. Eis alguns deles: indisposição constante, sensação de tristeza frequente, alterações no apetite e no sono, redução da capacidade de experimentar prazer, isolamento social, sentimentos de culpa e diminuição da autoestima.



# 8 Dicas para Lidar com a Depressão

Apresentamos a seguir algumas estratégias que podem te ajudar a lidar melhor com situações de depressão:

**1. Cardápio de recompensas:** faça uma lista de experiências gratificantes que viveu no passado. Que tipo de coisas, grandes e pequenas, que você gostava de fazer antes de ficar deprimido? Pense sobre isso. Veja qual atividade prazerosa e gratificante dessas é possível realizar todos os dias e fazer mesmo sem vontade.

**2. Reconheça momentos que se surpreendeu com você mesmo:** relembre situações que viveu, estados emocionais parecidos, e antes achava que não iria conseguir— e mais adiante descobriu que estava errado. E por ir adiante, mesmo sentindo-se incapaz, ao realizar percebeu que valeu a pena. Faça uma breve retrospectiva e se pergunte se alguma vez já teve os seguintes pensamentos:

- Nunca vou superar a minha depressão; - Nunca vou me sentir feliz de novo; - Nunca vou ter outro relacionamento; - Sempre vou ficar sozinho; - Nunca vou ter Sucesso; - Não conseguirei dar conta disso; - Jamais farei isso.



# 8 Dicas para Lidar com a Depressão

**3. Questione seus pensamentos:** preste atenção e anote os pensamentos que surgem em sua mente antes de sentir-se mal e durante os momentos de maior tristeza. Consciente deles, o passo seguinte é questioná-los checando se de fato são realistas. Isso pode ajudá-lo a flexibilizar crenças rígidas, valorizar aspectos positivos de suas ações e diminuir os sintomas da depressão. Quando se pegar com pensamentos depreciativos, tipo: “Tudo o que eu faço é errado!” Questione seu pensamento: “Será que realmente eu faço TUDO errado mesmo?”. “Não é TUDO errado! Algumas vezes eu consegui...”.

**4. Busque propositalmente fontes de prazer a autocuidado:** cantar, dançar, ouvir música, fazer massagem, embelezar-se, relaxar, comer algo gostoso, ver coisas belas, contemplar a natureza e principalmente envolver-se em atividades físicas e sociais.

**5. Procure projetar-se no tempo:** a vida é dinâmica e a única coisa que não muda é que TUDO muda, portanto é de se esperar que a situação presente também irá se transformar. O hoje passará e o amanhã certamente será diferente do hoje.

**6. Use rituais e símbolos que ajudam a despedida:** se você tem ficado por muito tempo mergulhado em um processo de luto, onde percebe uma grande dificuldade em aceitar a partida de alguém querido, talvez seja válido adotar rituais como verificar fotos de momentos importantes, escrever uma biografia comemorativa da vida, registrar uma última mensagem, etc.

## 8 Dicas para Lidar com a Depressão

**7. Enfrente sua ruminação:** você pode se sentir sobrecarregado, como se os seus pensamentos intrusivos sobre o passado não pudessem ser freados. Para enfrentá-los, estabeleça um tempo limite – digamos, cinco minutos. Diga a si mesmo: Vou me permitir reservar cinco minutos para pensar sobre essas lembranças do passado – e depois vou tirar o foco delas. Anote o conteúdo de sua ruminação, isso pode ser muito revelador. Talvez descubra que é o mesmo conjunto de pensamentos repetidos. Essa compreensão o ajudará a pensar sobre o que você está fazendo de verdade a respeito. Questiona a si mesmo sobre o que pode fazer de diferente para alcançar novos resultados. Além disso, esses pensamentos direcionam sua atenção totalmente para o passado sem enxergar o que podem fazer no presente para alcançar novos horizontes.

**8. Exercite sua assertividade:** a falta de assertividade muitas vezes faz a pessoa passar por cima de seus valores e limites de integridade para não entrar em conflito ou simplesmente para não desagradar os outros. O problema é que embora isso pareça legal de início, atinge em cheio a autoestima, o autovalor e a confiança própria. Exercite dizer “não” e “sim”, com mais frequência, quando entender que precisa. Isso é claro, sem ser agressivo com os outros, mas também sem desprezar suas necessidades. Reconheça que nem toda contestação é sinal de conflito negativo necessariamente.

# Para Finalizar

Esperamos que você tenha gostado das informações que apresentamos neste *e-book*. Lembre-se que a tristeza é reação natural típica do indivíduo frente a uma perda, porém a depressão é bem mais séria e impactante.

Quanto mais você conhece sobre depressão mais condições possui para lidar com ela de forma realista e factual. Por isso, além das informações apresentadas neste *e-book* busque conhecer mais sobre depressão. E o mais importante, não deixe simplesmente “a vida ir levando”. Existem vários tratamentos com altos níveis de eficácia. Seja protagonista e entre em ação em prol do seu bem estar!

Se você ou alguém que conhece está lutando contra a depressão e não está conseguindo lidar satisfatoriamente com essa situação, mesmo acionando sua rede de apoio, então busque auxílio de um profissional. Reconhecer a necessidade, ir em busca de sua qualidade de vida e não permanecer como está é um passo essencial para a mudança!



# Sobre os Autores



**Carlos Ramalho**

Psicólogo, com especialização em Gestão de Pessoas, Gestão de Saúde, Terapia Familiar e Psicoterapia Cognitivo Comportamental. Tenho atuado a mais de 18 anos, nas áreas clínica e organizacional, ajudando pessoas a realizar mudanças positivas e viver com mais leveza e realização pessoal.



**Denise Gutierrez**

Pesquisadora e professora da Universidade Federal do Amazonas. Especialista em Psicologia Clínica, mestre em Psicologia da Saúde e doutora em Saúde Pública. Coordenadora de Tecnologia Social do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia.

# Leituras Complementares

## Livros:

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A. **A mente vencendo o humor**: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. 2ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

IRONS, Chris. **Depressão**: saiba como diferenciar a depressão clínica das tristezas do dia a dia. 1.ed. São Paulo: Saraiva Educação, 2018.

LEAHY, Robert L. **Vença a depressão antes que ela vença você**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

SILVA, A. B. B. **Mentes depressivas**: as três dimensões da doença do século. São Paulo. Pricipium, 2016.

SOLOMON, Andrew. **O demônio do meio-dia**: uma anatomia da depressão. 2ª. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

## Artigos:

DEPRESSION. National Institute of Mental Health, 2021. Disponível em: <<<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>

DEPRESSION. World Health Organization, 2020. Disponível em: <<<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 19 mar. 2021

DSM-5 fact-sheets. American Psychiatric Association, 2021. Disponível em: <<<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/educational-resources/dsm-5-fact-sheets>. Acesso em: 19 mar. 2021

SIX common depression types. Harvard Health Publishing 2020. Disponível em: <<<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-common-depression-types>. Acesso em: 19 mar. 2021

WHAT is depression? American Psychiatric Association, 2020. Disponível em: <<<http://www.psychiatric.org/patients-families/depression/what-is-depression>. Acesso em: 19 mar. 2021

5 COMMON myths of depression. World Economic Forum, 2017. Disponível em: <<<https://www.weforum.org/agenda/2017/04/myths-about-depression>. Acesso em: 19 mar. 2021

