Entendendo a depressão

Você não está sozinho(a), e a depressão tem tratamento. A depressão é um problema de saúde, como tantos outros — não é frescura, preguiça nem falta de fé ou de força de vontade. Ela muda a forma como você se sente, pensa e tem energia para o dia. E, com cuidado, a pessoa melhora.

Sinais que podem aparecer

Tristeza, vazio ou desânimo na maior parte do dia, quase todos os dias — e perder o interesse em coisas de que você gostava.

Cansaço, falta de energia, tudo parece pesado. Dormir demais ou de menos; comer demais ou perder a fome.

Dificuldade de se concentrar ou de decidir coisas simples. Sentir-se culpado(a), um peso para os outros ou sem valor.

O tratamento funciona

A depressão melhora com acompanhamento. O cuidado inclui conversas de apoio, psicoterapia e, às vezes, medicação. A melhora costuma levar algumas semanas — tenha paciência com o seu tempo.

Se começar um remédio, não pare por conta própria, mesmo que já se sinta melhor: converse antes com a sua equipe.



O que pode ajudar no dia a dia

Mantenha uma rotina simples

Horários regulares para dormir e acordar ajudam o corpo e a mente a se estabilizarem. Pequena constância no dia a dia já faz diferença.

Mova o corpo no seu ritmo

Uma caminhada leve já conta. Atividade física regular, mesmo que suave, ajuda a melhorar o humor e a energia ao longo do tempo.

Fique perto de quem você confia

Mesmo quando dá vontade de se isolar, estar com pessoas próximas protege. Você não precisa explicar tudo — presença já ajuda.

Passos pequenos contam

Divida metas grandes em pequenos passos e comemore cada um. Evite álcool e outras drogas, que pioram a depressão.

Procure ajuda na hora se você tiver pensamentos de morte, de se machucar ou de desistir da vida. Falar sobre isso ajuda e protege. Procure sua unidade de saúde, uma emergência, ligue para o CVV no **188** (24h, gratuito) ou para o SAMU no **192**. Se alguém próximo está assim, ouça sem julgar e ajude a chegar até o serviço de saúde.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária