

Depressão

*Entenda de um modo
simples o que é*

gepps
UFS

ufs
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE



O que veremos aqui?

- 03 Apresentação da cartilha
- 04 O que é depressão?
- 06 Sintomas da depressão
- 07 Conheça as causas da depressão
- 09 Níveis da depressão
- 12 O que dizer para alguém em um momento difícil?
- 13 E se for comigo, o que faço?
- 14 Cuide da sua mente
- 15 Bibliografia

Apresentação da cartilha

Esta cartilha foi feita para falar de depressão de um jeito simples.

Ao longo da leitura, você vai entender melhor sobre o assunto.

Vamos juntos descobrir formas de cuidar de você e das pessoas ao seu redor?

O que é depressão?

Sentir tristeza quando algo ruim acontece, como a morte de alguém querido, perda de emprego ou um término de relacionamento é normal.

Mas, **sabe aquela tristeza que chega do nada?** Que tira a vontade de fazer as coisas que gostamos? Quando esse sentimento demora muito para passar, algo mais sério pode estar acontecendo.

Vamos ver
um
vídeo sobre
o tema?

Aponte a
câmera do
seu celular
para o QR
code:



Pensamentos Negativos?

É comum que quem enfrenta a depressão tenha pensamentos ruins. Sentir culpa, autoestima baixa e falta de esperança viram parte do dia a dia. ***Você já se sentiu assim?***

Mas sabia que, com a ajuda certa, é possível melhorar e viver bem? Para começar esse caminho, é importante reconhecer os principais sintomas. Na próxima página, vamos aprender juntos como fazer isso.



Saiba como identificar os sintomas da depressão

Fique de olho nos sinais mais comuns de que alguém precisa de ajuda, incluindo você.

Tristeza que parece não ir embora



Ganhar ou perder muito peso do nada



Perder interesse em atividades que gostava



Cansaço para além do normal



Dificuldade para se concentrar



Não dormir direito ou dormir muito



Se sentir inútil e abatido



Pensar em se machucar ou tirar a própria vida



Conheça as causas da depressão ►

Como você já aprendeu aqui, momentos difíceis, como a morte de alguém que você ama ou ficar sem emprego, podem causar sintomas depressivos.

Mas você sabia que ter casos de depressão na família também pode aumentar o risco? Além disso, a depressão é mais comum em mulheres.

Em outros casos, o cérebro não produz direito substâncias que **ajudam a regular o bom humor**. Isso é comum em fases de muitas mudanças na vida e no corpo, como a adolescência, a gravidez e a menopausa.



Outra coisa...

Você sabia que a depressão pode aparecer de formas diferentes para cada pessoa?

Quanto maior o nível, maior o sofrimento e impacto no dia a dia. Vamos conhecer as diferenças de cada nível nas próximas páginas. ▶



O que é depressão leve?

A depressão de nível mais leve é como carregar um peso nas costas. A pessoa consegue seguir com a vida mas tudo fica mais cansativo. *Os sintomas podem ser mais leves e aparecem de vez em quando, mas já atrapalham a rotina.*

Pense nesse caso...

Dona Maria adorava fazer caminhadas com as amigas nos finais de semana. Mas, nos últimos meses, anda com menos vontade de ir nesses encontros e, às vezes, prefere ficar em casa. Mesmo assim, ela continua trabalhando e segue sua rotina, ainda que se sinta um pouco para baixo.





O que é depressão moderada?

A depressão moderada vem como uma nuvem que deixa os dias mais frios. É comum sentir mais dificuldade em cumprir prazos e se concentrar nas tarefas. ***A pessoa se sente cansada e se isola de amigos e familiares.***

Pense nesse caso...

José sempre foi um profissional competente, mas nos últimos meses, seu desempenho caiu muito. Ele demora mais para finalizar tarefas e se sente muito pressionado. Quando os amigos convidam para sair, recusa pois não tem energia para conversar.





O que é depressão grave?

A depressão grave é uma sombra que está sempre ali, o sofrimento faz parte dos dias da pessoa. Até mesmo atividades básicas, como a higiene pessoal, são afetadas. ***Em alguns momentos podem surgir pensamentos sobre se machucar ou tirar a própria vida.***

Pense nesse caso...

Ana não tem forças para sair da cama há dias. Ela acha que está causando problemas para os outros, por isso prefere ficar sozinha. Ana também começou a faltar ao trabalho, o que a deixa com medo de ser demitida. Mesmo assim, quando algum amigo tenta ajudar, ela se afasta, achando que não merece.



O que dizer para alguém em um momento difícil?

Para ajudar alguém, você pode usar algumas dessas frases:



**Se for falar,
fale assim...**

Estou aqui
para te ajudar.

Posso te fazer
companhia?

Como você se
sente?



**Não fale
assim, não...**

Você está
exagerando.

Deixe de
frescura.

Isso é falta de
Deus.

Quer ver um vídeo sobre isso?
Aponte a câmera do seu
celular para o QR code:



E se for comigo, o que faço?

*Se você tem passado por momentos difíceis, saiba que não precisa enfrentar tudo sozinho(a). **Tente evitar o isolamento ficando perto de pessoas que você gosta e confia.***

Lembre que pedir ajuda não é sinal de fraqueza. Se estiver muito difícil, busque um profissional da saúde para entender melhor o que você sente e o que fazer nesse momento. Unidades Básicas de Saúde e Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) oferecem apoio e tratamento gratuito.



Com os cuidados certos, é possível melhorar e ter qualidade de vida.



Cuide da sua mente



Fortaleça seus relacionamentos

Converse sobre seus sentimentos com pessoas de confiança.



Cuide da sua rotina de sono

Tente dormir e acordar no mesmo horário todos os dias.



Procure se alimentar bem

Coma sempre nos mesmos horários e evite alimentos com poucos nutrientes.



Faça exercícios físicos

Movimentar o corpo libera substâncias que melhoram o humor.



Evite bebidas alcoólicas

Beber álcool em excesso pode alterar seu humor, sono e energia.

E aí, vamos colocar esses hábitos em prática?

Comece dando um passo por vez e logo você estará vendo os resultados...

BIBLIOGRAFIA

APA. DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ARAÚJO, I. S.; CARDOSO, J. M. Comunicação e Saúde. 1. ed. reimpr. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2014.

CHAGAS, C.; MASSARANI, L. Manual de sobrevivência para divulgar ciência e saúde. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020.

DRAUZIO VARELLA. Como conversar com alguém que está com depressão | Animação #12. 2019. 1 min 2 s. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NvQ-8vGA4wc>. Acesso em: 15 ago. 2025.

MOREIRA, M. F; NÓBREGA M. M. L; SILVA M, I, T. Comunicação escrita: contribuição para a elaboração de material educativo em saúde. Rev. Bras. Enferm., Brasília, v. 56, n.2, p. 184-188, mar/abr. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/cmSgrLLkvm9SKt5XYHZBD6R/?lang=pt> Acesso em: 10 ago. 2025.

MORENO, A. L.; MELO, W. V. Casos Clínicos em Saúde Mental. Porto Alegre: Artmed, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depressive disorder (depression). Genebra: OMS, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> Acesso em: 10 ago. 2025.

PERES, F.; RODRIGUES, K. M; SILVA, T. L. Literacia em saúde. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2021.

SILVA, Inês. Comunicação e literacia em saúde: estratégias e desafios. The Trends Hub, Porto, v. 1, n. 4, 2024. Disponível em: <https://parc.ipp.pt/index.php/trendshub/article/view/5676>. Acesso em: 14 ago. 2025.

Conteúdo

Laiza Xavier

Estudante de jornalismo
Universidade Federal de Sergipe

Orientação e supervisão

André Faro

Universidade Federal de Sergipe
Professor e coordenador do GEPPS/UFS

Revisão e supervisão

Laís Gabriela Almeida

Universidade Federal de Sergipe

Regiane Sá

Universidade Federal de Sergipe

Susana Santana

Universidade Federal de Sergipe

Diagramação

Silvio Dantas

Universidade Federal de Sergipe

Financiamento

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq

Como citar

XAVIER, L.; ALMEIDA, L. G. R.; SÁ, R. A.; SANTANA, S. O.; DANTAS, S. M. F.; FARO, A. **Depressão: Entenda de um modo simples o que é** [Cartilha digital]. São Cristóvão: Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS, Universidade Federal de Sergipe, 2025.

gepps
UFS

UFS
UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SERGIPE

2025

Aponte a câmera no QR code para acessar mais materiais produzidos pelo **GEPPS em nosso site:**

