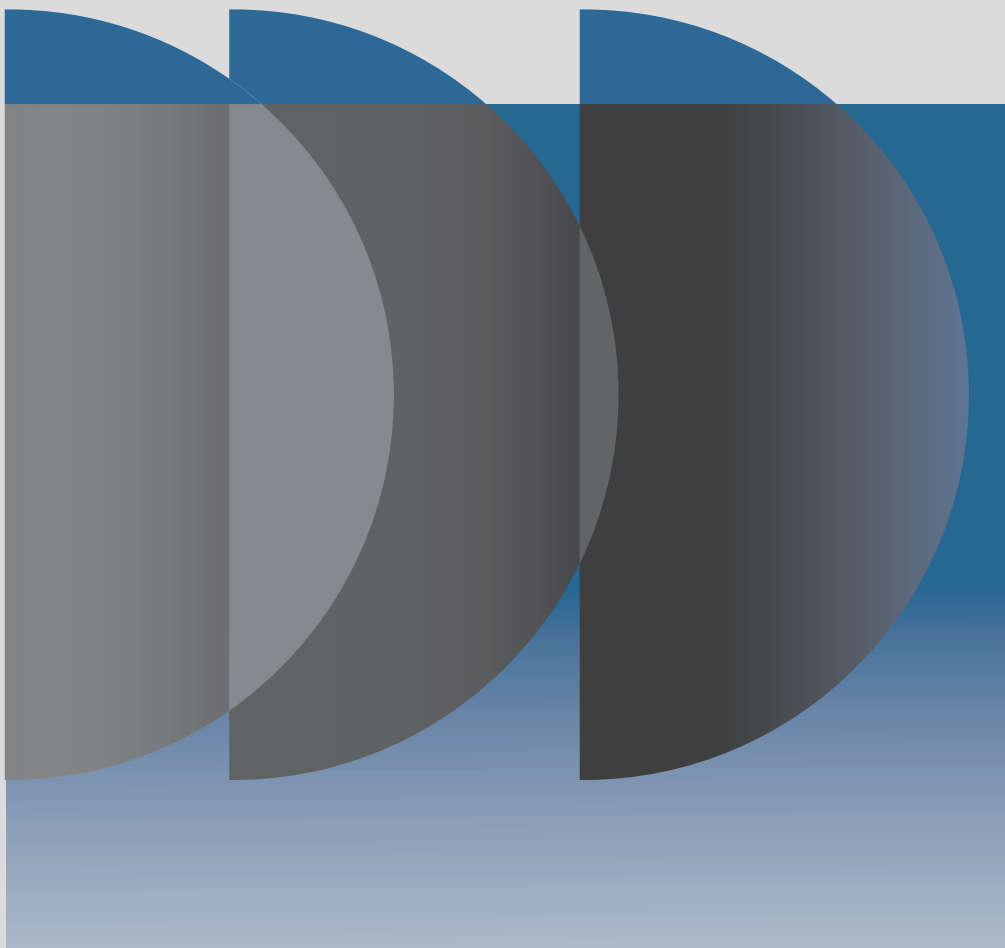


Depressão

Os “**óculos**” que deixam
a vida em tons de cinza



SUMÁRIO

- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** Depressão os “óculos” que deixam a vida em tons de cinza
- 08** Quando os óculos ficam presos a tristeza que não vai embora
- 09** Níveis de severidade da depressão
- 14** O que fazer
- 15** O que evitar
- 16** Quando procurar ajuda?
- 17** Onde procurar ajuda?
- 19** Bibliografia

Para quem é esta cartilha?

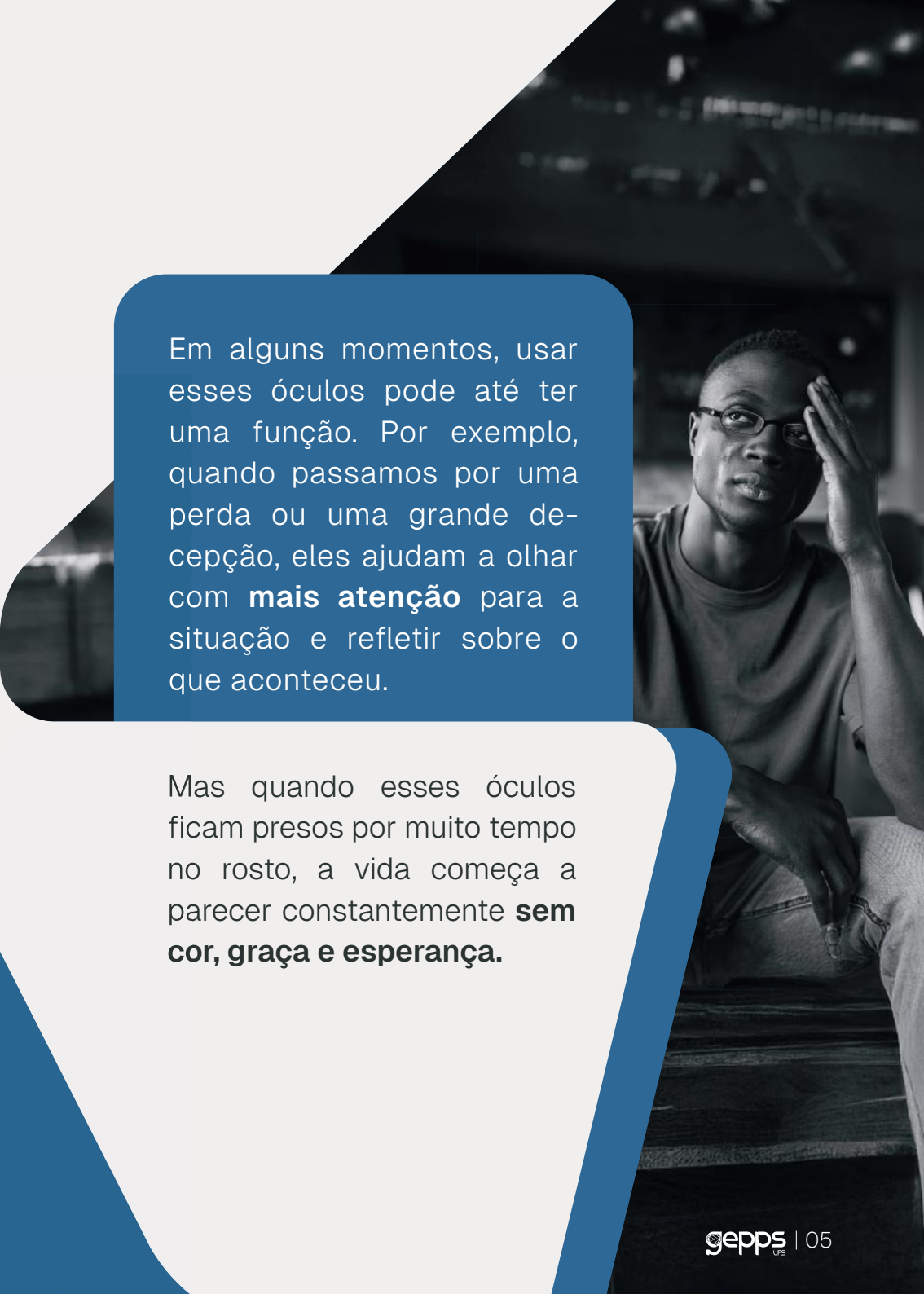
Esta cartilha é para quem deseja compreender o que é a **depressão**, o porquê ela acontece, como se diferencia da tristeza e do desânimo comuns e quais são as formas de enfrentá-la e buscar ajuda.

Depressão:

os “óculos” que deixam a vida em tons de cinza

Pense na depressão como um par de **“óculos cinza”** que muda a forma como você enxerga o mundo. Imagine que, ao colocar esses óculos, todas as cores ficam apagadas e a vida parece sem brilho.





Em alguns momentos, usar esses óculos pode até ter uma função. Por exemplo, quando passamos por uma perda ou uma grande decepção, eles ajudam a olhar com **mais atenção** para a situação e refletir sobre o que aconteceu.

Mas quando esses óculos ficam presos por muito tempo no rosto, a vida começa a parecer constantemente **sem cor, graça e esperança**.



Por exemplo,

uma pessoa pode deixar de sentir prazer em coisas que antes eram boas, como ouvir música, encontrar amigos ou caminhar ao ar livre. O mundo continua o mesmo, mas, através das lentes cinzas, tudo parece distante, pesado e sem energia.

Quando isso acontece, a tristeza deixa de ser passageira e se transforma em um **transtorno depressivo**.



Quando os “óculos” ficam presos:

a tristeza que não vai embora

Sentir tristeza, cansaço ou desânimo faz parte da vida. É como colocar os “óculos cinza” por um tempo, as cores ficam mais apagadas, mas depois você consegue tirá-los e a vida volta a ter brilho quando o momento difícil passa.

Nos **transtornos depressivos**, porém, esses óculos ficam presos ao rosto. Ou seja, a tristeza, o vazio e o desânimo não vão embora, eles estão ali praticamente o tempo todo e, às vezes, até sem um motivo claro. Com o tempo, **acabam atrapalhando:**

Sono

Concentração

Alimentação

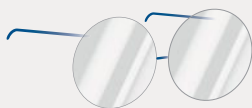
Convivência
com familiares
e amigos

Esses transtornos são comuns e podem afetar qualquer pessoa.

Níveis de severidade da depressão:

como estão os seus óculos?

Assim como as lentes dos óculos podem variar do cinza mais claro ao mais escuro, a depressão também pode se manifestar em níveis diferentes: **leve, moderada e grave.**



Depressão leve

Cinza suave

Depressão moderada

Cinza médio



Depressão severa

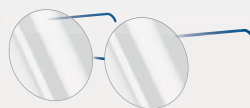
Cinza escuro



Depressão leve:

os “óculos” no tom suave

Aqui, os óculos estão presos, mas ainda deixam passar algumas cores. Há tristeza e cansaço, mas a pessoa consegue manter suas responsabilidades e viver pequenos momentos de prazer.



Conheça Ana:

Sente que vários dias da semana ficam apagados pelos “óculos cinza”. Está cansada e sem vontade de sair, mas continua indo ao trabalho e cuidando da casa. Quando faz algo que gosta, como ouvir música, os óculos clareiam um pouco e ela experimenta breves momentos de prazer.



No dia a dia:

Tristeza e fadiga mais frequentes que o habitual.

Menor interesse em atividades, mas ainda há algum espaço para satisfação.

Depressão moderada:

os “óculos” ficando mais escuros

Aqui, os óculos também estão presos e as lentes, já mais escuras, tornam a vida quase sem nenhuma cor. O desânimo aumenta, o prazer diminui e os pensamentos negativos se tornam mais frequentes.

Conheça Bruno:

Sente que seus óculos estão mais escuros, deixando mais da metade dos seus dias sem cor. Ele tem dificuldade de concentração no trabalho, evita sair de casa e perde o interesse em atividades que antes gostava. Até cozinhar parece pesado, e ele acredita que nunca vai se sentir melhor.



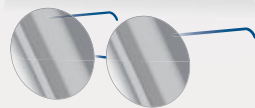
No dia a dia:

- Tarefas simples passam a ser desafiadoras.
- O lazer perde o sentido.
- Pensamentos de autocrítica e desesperança são comuns.

Depressão severa:

os “óculos” completamente escuros

Nesse nível, as lentes parecem totalmente opacas, sem deixar nenhuma cor passar. A energia desaparece, e a vida perde quase todo o sentido.



Conheça Carla:

Ela passa a maior parte dos dias deitada, sem ânimo para levantar. Nada parece trazer prazer. Ela depende da ajuda de familiares até para tarefas básicas, como comer ou tomar banho. Seus óculos estão tão escuros que ela não consegue imaginar um futuro diferente.



No dia a dia:

Atividades básicas, como se alimentar ou sair da cama, podem se tornar quase impossíveis.

O desânimo compromete a vida social, familiar e profissional.

A pessoa pode se sentir isolada, sem esperança de melhora.



O que fazer e o que evitar

Quando os “óculos cinza” parecem não sair do rosto, alguns passos, mesmo pequenos, podem ajudar:

O que fazer

Comece com metas pequenas: Se caminhar no quarteirão parece distante, tente levantar da cama e ir até a porta ou abrir a janela para respirar um pouco de ar fresco.

Reconheça cada conquista: Valorize até os pequenos avanços, pois eles se acumulam e ajudam a clarear as lentes.

Mantenha uma rotina básica: Horários de sono, alimentação e cuidados pessoais.

Inclua algo prazeroso: Ouvir música, tomar sol, conversar com alguém de confiança.

Procure informações confiáveis e apoio profissional: Compreender a depressão ajuda a aceitar o tratamento e enxergar caminhos de melhora.

O que evitar

Não se culpe pelos pensamentos negativos:

Eles fazem parte da depressão.

Não espere que passe sozinho: Adiar cuidados pode prolongar o sofrimento.

Não se isole completamente: O contato, mesmo breve, com pessoas de confiança pode ajudar.

Não se cobre além do possível: Respeite seu ritmo.

Além desta cartilha, existem outros materiais que podem **ajudar você** a entender melhor a **depressão** e encontrar estratégias para lidar com ela.



Aponte a câmera
ou clique **AQUI**

Quando procurar ajuda?

Se os “óculos cinza” estão presos ao seu rosto e atrapalhando sua vida, é hora de buscar apoio profissional.

Quanto mais cedo procurar ajuda, maiores são as chances de recuperar o brilho e as cores da vida.

Se sentir que não consegue lidar sozinho, procure uma unidade básica de saúde, um psicólogo ou médico de confiança. Em casos de sofrimento intenso, busque atendimento imediato em um serviço de saúde.

Onde procurar ajuda?

UBS (Unidade Básica de Saúde): Porta de entrada para atendimento com médicos, enfermeiros e psicólogos, que orientam e encaminham para outros serviços.

Clínica Escola: Ligadas a universidades, oferecem atendimentos gratuitos ou de baixo custo feitos por alunos supervisionados.

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial): É um serviço especializado para pessoas que precisam de cuidados em saúde mental de forma mais intensiva.

Onde procurar ajuda?

CRAS (Centro de Referência de Assistência Social):

Serviço público que apoia famílias em vulnerabilidade, orienta e encaminha para saúde e assistência social.

Psicólogos com atendimento a valor social: Alguns profissionais oferecem consultas com preço reduzido (valor social), divulgadas em redes sociais e plataformas online.

BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Barlow, D. H. (Ed.). (2021). *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual (6th ed.)*. The Guilford Press.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (2024). *Cognitive therapy of depression (2nd ed.)*. The Guilford Press.

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). *The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure*. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). *A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7*. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

AUTORIA

Júlia Nunes

<http://lattes.cnpq.br/7853587562917227>

Daiane Nunes

<http://lattes.cnpq.br/9508885279468535>

ORIENTAÇÃO

André Faro

<http://lattes.cnpq.br/2097923788649486>

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

<http://lattes.cnpq.br/0312931099564000>

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Daniella Etinger

<http://lattes.cnpq.br/7841139532382433>

Vitoria Gama

<http://lattes.cnpq.br/4454816184956157>

Gabriel Gazza

<http://lattes.cnpq.br/2492914689939876>

Como citar

Nunes, J., Nunes, D., Faro, A., Palhano, D., Etinger, D., Gama, V. & Gazza, G. (2025). *Depressão: Os "óculos" que deixam a vida em tons de cinza*. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 @gepps_ufs



Aponte a câmera
e conheça mais cartilhas.

