

# Fadiga na Depressão

Como Entender e Manejar o Cansaço



# SUMÁRIO

- |           |                            |           |                                   |
|-----------|----------------------------|-----------|-----------------------------------|
| <b>03</b> | Para quem é esta cartilha? | <b>09</b> | Você já passou por algo parecido? |
| <b>04</b> | Por que acontece?          | <b>11</b> | Sobrecarga de atividades          |
| <b>05</b> | Primeiro...                | <b>12</b> | Planejamento De Rotina            |
| <b>07</b> | Filtros negativos          | <b>19</b> | Bibliografia                      |
| <b>08</b> | Muita atenção              | <b>19</b> | Onde procurar ajuda?              |

# Para quem é esta cartilha?

Esta cartilha é para você que sente ou quer entender melhor o cansaço e a falta de energia — sintoma que pode aparecer na depressão. **Vamos fazer isso juntos?**

# Já aconteceu de você sentir aquele cansaço, mesmo sem ter feito nada pesado?

Esse sintoma é conhecido como **fadiga** e é bastante comum em pessoas que apresentam sinais de depressão. Ele também está entre as dificuldades que mais impactam o dia a dia de quem convive com esse transtorno.

## Mas por que isso acontece?

---

Na depressão, a pessoa pode ter o sono alterado, perder o apetite, diminuição da energia e com isso sentir menos vontade de fazer as coisas.

Por conta disso tudo, o corpo se cansa mais fácil e produz a sensação de que até pequenas tarefas do dia a dia, como tomar banho, se arrumar ou sair de casa, pareçam muito difíceis e demorem mais tempo do que o normal.



## Primeiro...

É importante entender que isso que você está sentindo **não é preguiça**. Reconhecer que ele faz parte da **depressão** é o primeiro passo para começar a lidar com isso.

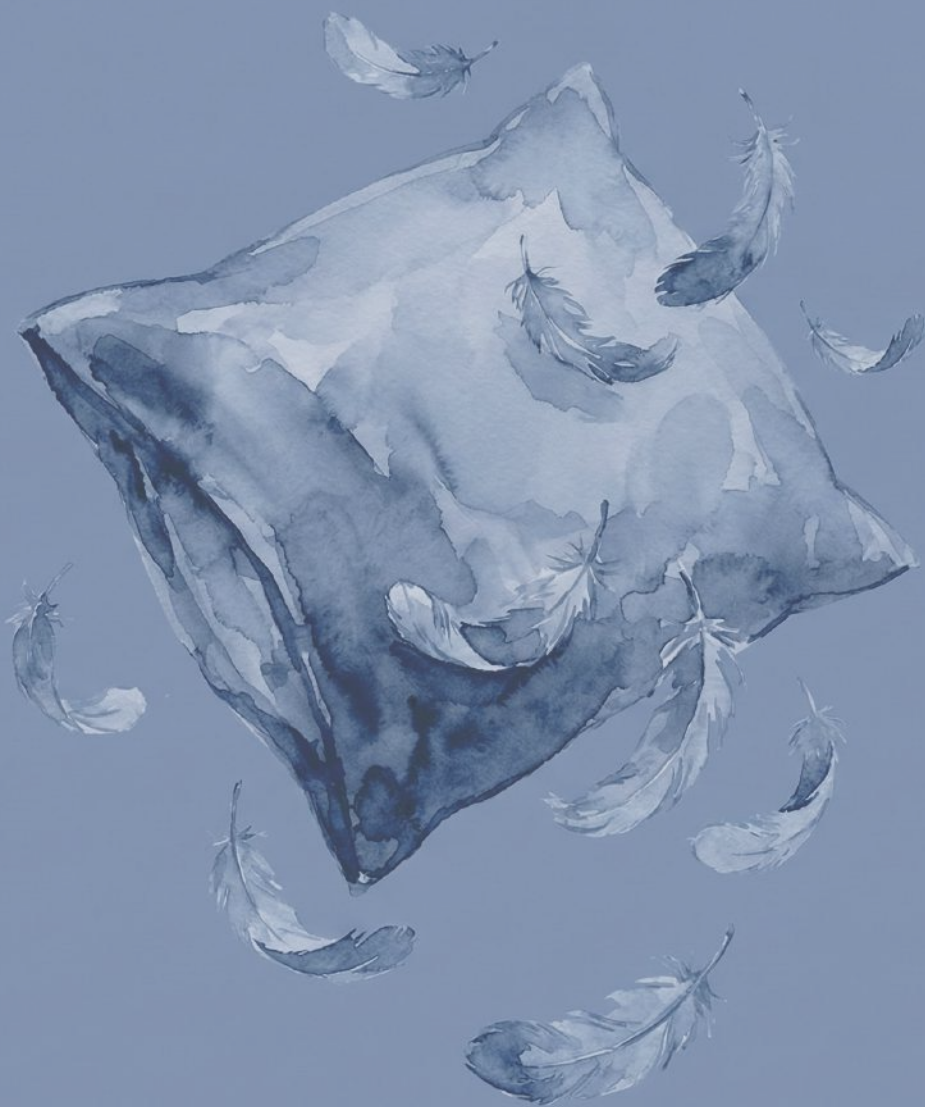
O cansaço pode estar ligado a vários fatores da sua vida. Alguns deles, por exemplo, são os **pensamentos negativos e sobrecarga de atividades** do dia a dia que podem deixar o corpo e a mente mais pesados, aumentando a sensação de fadiga sem que você perceba.



**Consegue imaginar como essas situações estão aumentando sua fadiga? E como podemos lidar melhor com elas?**

Vamos seguir e compreender juntos como esse processo ocorre.





# Você já falou, pensou ou ouviu alguém falando algo como:

“Eu ainda não fiz aquilo, não sou bom o bastante”

“São tantas coisas para fazer, não vou dar conta”

“Era para eu ter feito aquilo de outro jeito, sou um fracasso mesmo”

Muitas pessoas têm pensamentos assim, e **eles podem nos enganar** sobre a realidade das situações. Na psicologia, isso é chamado de **filtro negativo**: um processo em que a pessoa **foca apenas nos pontos ruins de uma situação**, deixando de lado os positivos.

➤ **Por exemplo**, você tem várias tarefas para fazer, continua fazendo, mas elas nunca acabam, e logo pensa que “não sou bom o bastante”. Ou então, quando recebe **um elogio e uma crítica** no trabalho, mas passa o dia inteiro lembrando só da crítica, como se ela te definisse, ignorando o elogio.



## > Ou Seja,

É como usar "óculos escuros" que distorcem como você vê a realidade, percebendo os problemas e obstáculos, ignorando sucessos e possibilidades.



### Muita atenção para isso!

Quando esse filtro é usado com frequência, você pode ficar preso em um **ciclo difícil de quebrar**: sente-se cansada, acha que nada do que faz é suficiente e acaba se sentindo incapaz, mesmo quando realiza várias coisas.



# Você já passou por algo parecido?

Uma forma de te ajudar com o filtro negativo é fazer algumas perguntas que ajudam a refletir sobre seus julgamentos nas situações do dia a dia.

Aqui estão algumas perguntas que te guiarão nessa caminhada, leia elas com atenção e responda a si da forma mais detalhada que conseguir:

**1. Meus pensamentos são sempre negativos ou consigo perceber coisas positivas também?**

*Exemplo: "Eu só consigo pensar que sou incompetente porque não terminei as tarefas que precisava fazer."*

**2. O que faz eu acreditar nesses pensamentos? É tudo verdade ou será que estou vendo apenas uma parte do que aconteceu?**

*Exemplo: "É verdade que não terminei a tarefa, mas será que isso significa que sou completamente incompetente ou apenas porque ainda falta algo a fazer?"*

**3. Estou vendo toda a situação ou deixando passar algo que consegui realizar?**

*Exemplo: "Não terminei essa tarefa, mas consegui organizar outras coisas importantes hoje."*

**4. Se alguém estivesse me observando, o que essa pessoa diria sobre o que estou pensando?**

*Exemplo: "Talvez ela veja que estou me esforçando e fazendo o meu melhor, um passo de cada vez."*

**5. Se eu escrevesse tudo que deu certo ou foi positivo no meu dia ou na semana, quantas coisas apareciam?**

*Exemplo: "Consegui ajudar um colega, terminei outras tarefas, cuidei de mim mesmo — mesmo que ainda tenha algo pendente."*

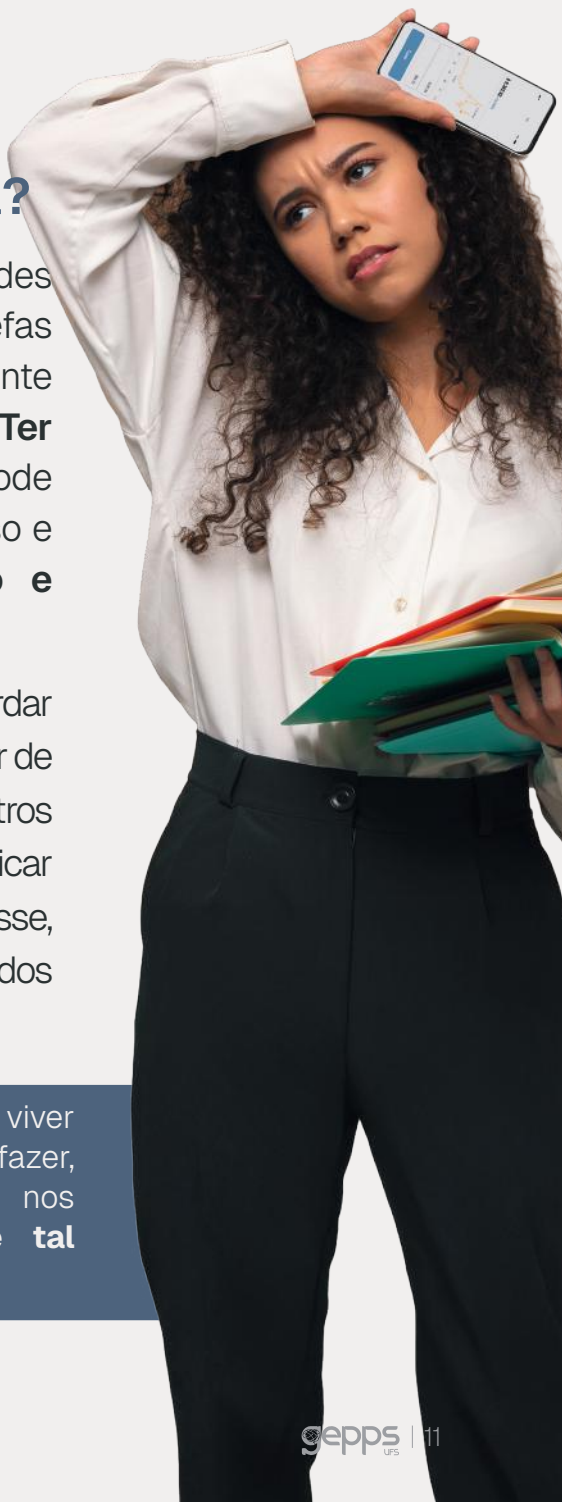


## Sobrecarga de atividades: você sabe o que é ou como se manifesta?

A sobrecarga de atividades acontece quando muitas tarefas se acumulam, principalmente relacionadas ao trabalho. **Ter muitas coisas para fazer** pode diminuir o tempo de descanso e afetar o **bem-estar físico e emocional**.

Por exemplo, quem precisa acordar cedo, trabalhar o dia todo, cuidar de casa e ainda resolver outros assuntos todos os dias pode ficar mais vulnerável ao estresse, aumentando a intensidade dos sintomas depressivos.

> Estamos acostumados a viver com várias coisas para fazer, mas o excesso pode nos prejudicar também. **Que tal organizarmos isso?**



# Planejamento De Rotina

É uma opção de técnica para diminuir o cansaço que ocorre por causa da quantidade exagerada de atividades. É muito importante para estimular atividades que tragam prazer e também para ajudar a **realizar tarefas que parecem difíceis ou pesadas**.

Para fazer seu planejamento de rotina:

1. Divida o dia em blocos de 1h ou 30 minutos para cada atividade.
2. Coloque primeiro as tarefas **necessárias**, que não podem faltar no seu dia.
3. Anote os horários que você usa para deslocamento.
4. Defina horários para exercício físico, descanso e diversão.
5. Planeje também tempo livre, até mesmo no seu momento de diversão, para conseguir lidar com tarefas se surgirem de última hora.

> **Atenção:** Evite marcar compromissos sem nenhuma pausa ou intervalo entre eles. Lembre-se de revisar o planejamento de sua rotina toda semana e fazer os ajustes se for necessário.

Faça o download aqui do **seu planejamento de rotina**, imprima e complete no seu tempo, com toda atenção.



Lidar com o cansaço na depressão não é fácil, mas é possível. Aprender a cuidar de si mesmo é o primeiro passo nessa caminhada.

Lembre-se: **nenhum processo acontece em formato de linha reta.** É normal ter dias mais difíceis e dias melhores, e cada pequeno passo conta na direção do cuidado com você mesmo.

# BIBLIOGRAFIA

Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2022). Ativação comportamental. Sinopsys Editora.

Leahy, R. L. (2018). Técnicas de terapia cognitiva: Manual do terapeuta. Artmed.

Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2018). Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: Um guia ilustrado (2nd ed.). Artmed.

# 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.

---

**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 acessível (valor social), divulgadas em redes sociais e plataformas online.

## AUTORIA

**Janaína Alves Lúcio**

Lattes: [www.lattes.com.br/6870059491239126](http://www.lattes.com.br/6870059491239126)

**Milena Barbosa Conceição**

Lattes: [www.lattes.com.br/9382327400434667](http://www.lattes.com.br/9382327400434667)

## ORIENTAÇÃO

**André Faro**

Lattes: [www.lattes.com.br/2097923788649486](http://www.lattes.com.br/2097923788649486)

## SUPERVISÃO

**Dandara Palhano**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/0312931099564000](http://www.lattes.cnpq.br/0312931099564000)

## DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

**Silvio Dantas**

Lattes: [www.lattes.cnpq.br/2918489661338471](http://www.lattes.cnpq.br/2918489661338471)

### Como citar

Lúcio, J. A., Conceição, M. B., Dantas, S., Palhano, D., Faro, A. (2025). Fadiga na Depressão: Como Entender e Manejar o Cansaço [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 [www.geppsufs.com](http://www.geppsufs.com)

 [@gepps\\_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Aponte a câmera  
e conheça mais cartilhas

