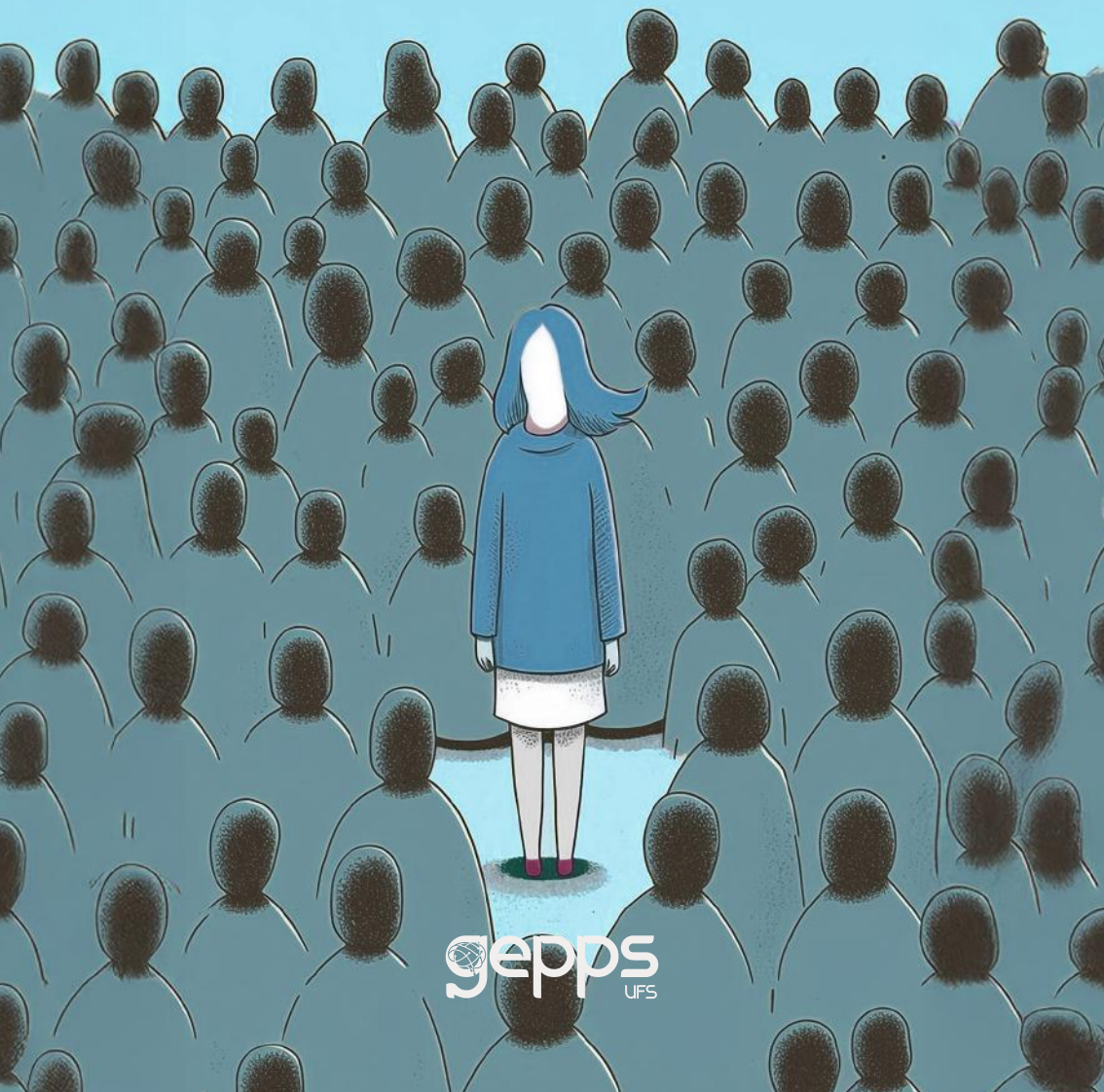


Anedonia:

a perda do prazer e do interesse
nas atividades diárias



SUMÁRIO

- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** Perdeu o interesse?
- 07** Emoções sumiram?
- 09** E a anedonia, o que seria?
- 10** Mas por que isso acontece?
- 13** Atividades retomar
- 14** Analisando as vantagens e desvantagens
- 18** Onde procurar ajuda?
- 19** Bibliografia

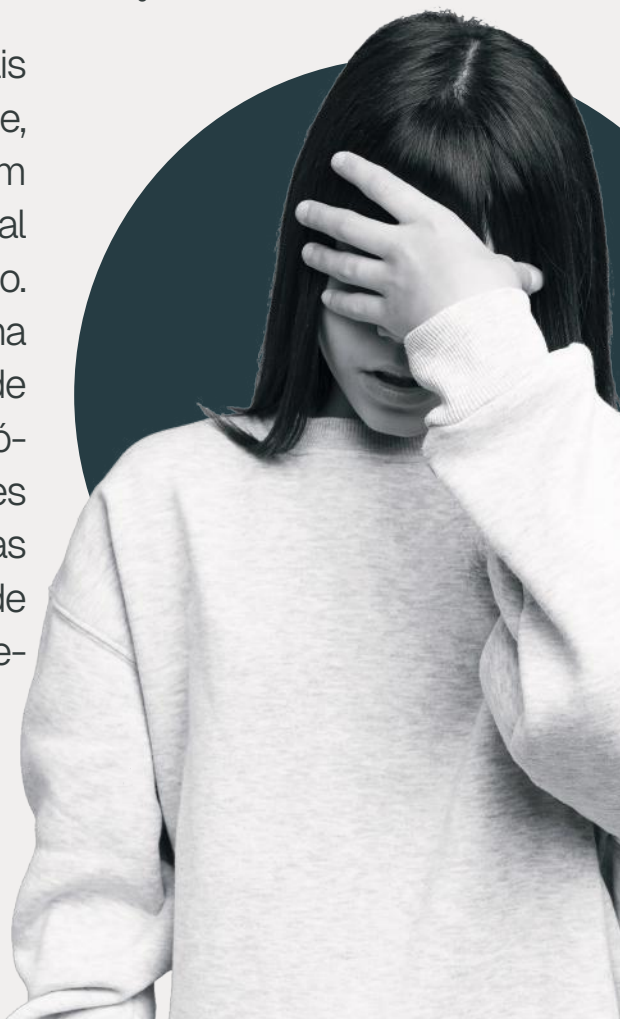
Para quem é esta cartilha?

Esta cartilha é para você que tem percebido que perdeu interesse ou prazer nas coisas do dia a dia. Em momentos difíceis, é comum essa sensação, mas é possível entender o que está acontecendo e encontrar formas de recuperar motivação e prazer nas atividades que são importantes para você.

Você já sentiu que perdeu o interesse por tudo?

Às vezes, parece que nada faz mais sentido. Atividades que antes traziam alegria - como ouvir música, conversar com alguém querido ou se envolver em um hobby - agora parecem vazias. Até as coisas mais simples, como tomar banho ou preparar uma refeição, podem exigir um esforço enorme.

Essa sensação é mais comum do que parece e, quando se repete com frequência, pode ser sinal de sofrimento psicológico. Em especial, costuma ocorrer em momentos de muita tristeza ou episódios depressivos. Nesses períodos, muitas pessoas relatam uma sensação de vazio, como se não conseguissem sentir prazer por quase nada.



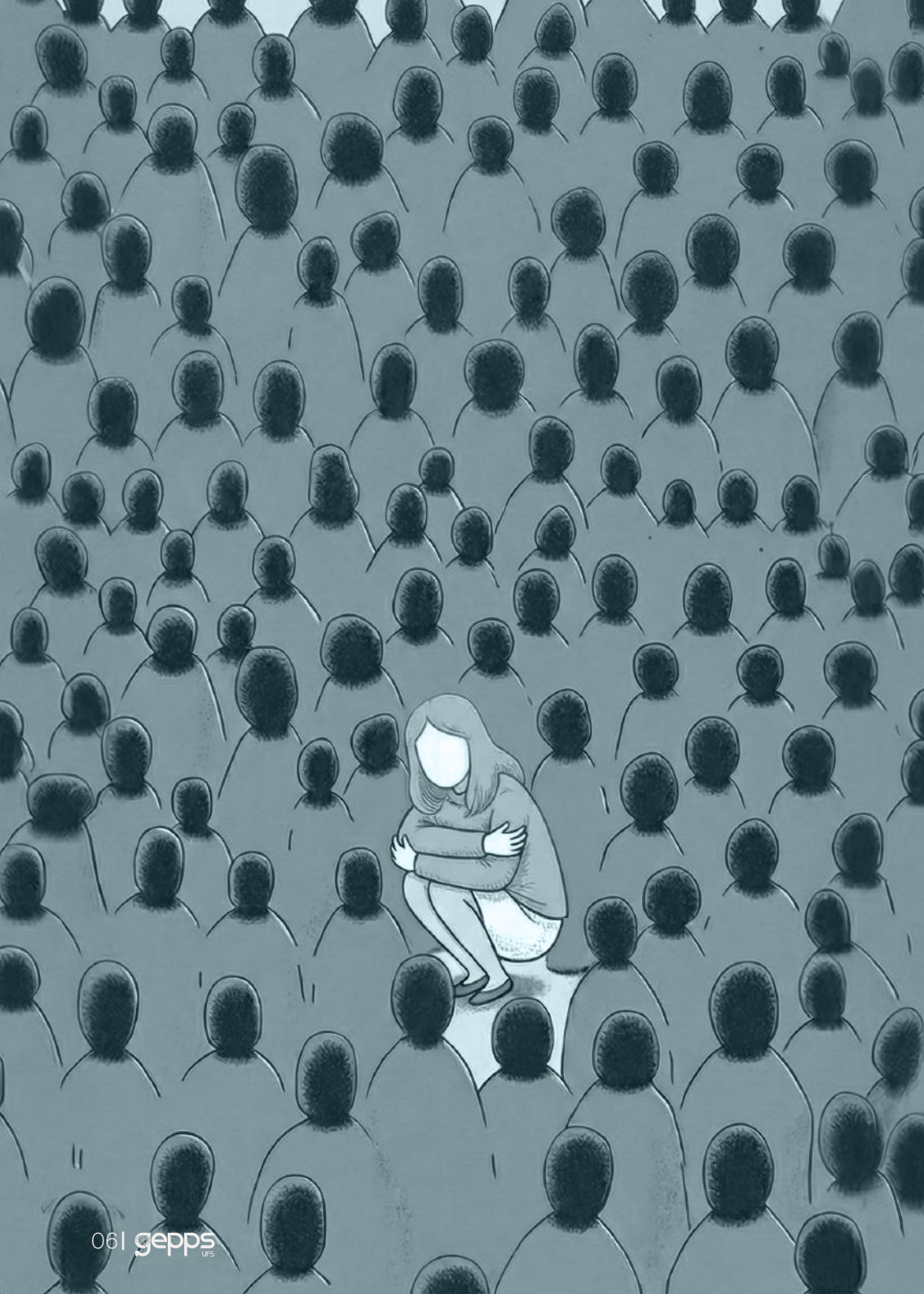
Nas próximas páginas, vamos conversar sobre dois fenômenos que nos ajudam a entender melhor essa sensação: **apatia e anedonia**.


Essas palavras podem parecer difíceis à primeira vista, mas não se preocupe, vamos explicar de forma simples, com exemplos e estratégias que você pode utilizar no seu dia a dia. Primeiro, vamos conhecer e entender um pouco sobre a apatia.

Mas antes de continuar, queremos te lembrar que: por mais difícil que as coisas parecem neste momento, esse sintoma pode ser manejado.

Mesmo quando o desânimo parece grande demais, há caminhos possíveis e vamos aprender alguns deles aqui.
Vamos juntos?







Sabe quando parece que as emoções sumiram?

A apatia é definida como uma redução da excitabilidade emocional. Isso significa que a pessoa tem dificuldade para reagir emocionalmente aos acontecimentos ao seu redor.

As emoções - tanto as positivas quanto as mais difíceis - parecem ausentes. Quando estamos apáticos, é comum não sentir alegria, tristeza ou raiva, mesmo diante de situações que normalmente despertariam alguma emoção em nós.

Ou seja,

É como se tudo ficasse mais neutro. Você percebe o que está acontecendo, sabe que certas coisas são importantes, mas não consegue sentir nada sobre elas, como se suas emoções estivessem desligadas.

Por exemplo,

Imagine que alguém querido envia uma mensagem carinhosa, convidando para conversar. Você lê, reconhece que gosta dessa pessoa e até se lembra de momentos bons que passaram juntos, mas não sente vontade de responder. E não é porque você não gosta dela, é só que parece que os sentimentos não são sentidos mais como antes.

Muita gente que passa por isso se sente estranha ou culpada, mas isso acontece porque seu corpo e sua mente estão tentando lidar com algo difícil. Reconhecer isso é um passo importante - e existem caminhos possíveis para sair desse estado, com apoio e estratégias que façam sentido para você.

E a anedonia, o que seria?

Entendemos como a redução total ou parcial da capacidade de sentir prazer nas atividades e experiências da vida. Isso significa que, mesmo em situações que antes eram agradáveis, a pessoa deixa de sentir satisfação ou alegria. E isso pode afetar as relações, os hobbies e o cuidado consigo mesmo.

Ou seja,

É quando poucas coisas ou nenhuma te fazem sentir prazer. Aquilo que antes fazia seu dia ficar melhor, agora parece não trazer mais alegria, como se algo que antes te deixava super animado tivesse perdido o sentido.

Por exemplo,

comer sua comida favorita, conversar com alguém especial ou fazer algo só para você, como um banho demorado, ouvir uma música ou fazer uma caminhada já não trazem mais aquela sensação boa de antes. Você reconhece que essas coisas são importantes, mas não sente mais conexão com elas.




Mas por que isso acontece?

O sofrimento emocional não é causado apenas pelo que acontece com a gente, mas também pela forma como interpretamos essas situações.

Isso influencia diretamente como nos sentimos e como reagimos. Quando estamos passando por momentos difíceis, é comum surgirem pensamentos negativos, como:

Esses pensamentos acabam alimentando emoções como tristeza, e sensações de desânimo e falta de motivação. E, quando estamos nos sentindo assim, fica ainda mais difícil agir ou fazer o que antes nos fazia bem.



Não adianta tentar, eu já sei que não consigo sair dessa

Nada vai melhorar

Com o tempo, isso vai virando um ciclo:



É difícil, mas também é possível quebrar esse ciclo. E um passo importante é entender que a vontade de fazer as coisas raramente vai aparecer do nada. **E aí vem a parte mais desafiadora: é preciso começar a agir mesmo sem vontade.**

Talvez você nem tenha percebido, mas você está conseguindo ler esta cartilha e esse já é um passo importante! Nas próximas páginas, vamos explorar como quebrar esse ciclo aos poucos. **Então pega papel e caneta e vamos nessa.**



Que tal tentar incluir aos poucos, na sua rotina, os comportamentos que você tem evitado?

Para isso, faça uma lista das atividades que antes eram prazerosas ou importantes para você e que hoje não consegue mais fazer. Comece pelas que parecem mais fáceis ou mais importantes neste momento. Pense em **duas ou três atividades** que você gostaria de retomar. Pode ser algo simples, como ouvir música, ligar para alguém querido ou dar uma pequena caminhada.

Lembre-se de criar metas realistas. Por exemplo, se correr era um hábito que você gostaria de retomar, mas faz tempo que não consegue, tente começar com 10 minutos por dia. Pode parecer pouco, mas cada pequeno passo pode te ajudar a se sentir cada vez mais capaz.

Veja um exemplo de como pode ficar:

Atividade que quero retomar	Meta inicial
Ouvir música	Uma música por dia
Caminhar	10 minutos, 3 vezes na semana
Conversar com um amigo	Mandar mensagem para um amigo até sexta

Agora é sua vez de preencher:

Atividade que quero retomar	Meta inicial

Como escrever?

Clique no ícone  adicionar nota, suas anotações ficarão salvas nessa guia.

Analisando as vantagens e desvantagens

Agora que você já pensou nas atividades que gostaria de retomar, vamos dar mais um passo! Liste as vantagens e desvantagens de colocar em prática a atividade escolhida - pensando no que você sente logo depois (curto prazo) e no que pode mudar com o tempo (longo prazo). Responder a essas perguntas pode ajudar você a perceber melhor o que está ganhando ao retomar um hábito e o que pode estar perdendo ao deixá-lo de lado.

	O que muda logo depois?	O que muda com o tempo?
Vantagens	Sinto mais disposição e orgulho por ter cumprido o combinado.	Melhora da saúde física e do humor; crio uma rotina mais saudável.
Desvantagens	Continuo me sentindo sem energia para fazer outras coisas.	Mantenho o ciclo de desânimo e falta de motivação.

Agora é a sua vez! Com **todas** as atividades que você listou antes, preencha o quadro abaixo com as vantagens e desvantagens de realizá-las.

	O que muda logo depois?	O que muda com o tempo?
Vantagens		
Desvantagens		

Como escrever?
Clique no ícone  adicionar nota, suas anotações ficarão salvas nessa guia.



Perceber quando a apatia e a anedonia aparecem é um passo importante para cuidar da sua saúde mental. Retomar pequenas atividades e refletir sobre os benefícios e desafios de se engajar nelas pode ajudar a recuperar motivação e prazer no dia a dia. Comece devagar, de forma que faça sentido para você e no seu próprio ritmo.



Lembre-se: **você não precisa lidar com tudo sozinho.** Se esses sintomas persistirem ou estiverem prejudicando muito sua rotina, procure apoio de profissionais de saúde. Psicólogos, médicos e outros especialistas podem acompanhar e orientar você nesse processo.



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

BIBLIOGRAFIA

Abreu, P. R., & Abreu, J. H. S. S. (2020). Ativação comportamental na depressão. Manole.

Barlow, D. H. (2023). Manual clínico dos transtornos psicológicos: Tratamento passo a passo (6ª ed). Artmed.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2025). Terapia cognitiva da depressão (2ª ed.). Artmed.

Dalgalarrodo, P. (2019). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais (3ª ed). Artmed.

Leahy, R. L. (2019). Técnicas de terapia cognitiva: Manual do Terapeuta (2ª ed). Artmed.

AUTORIA

Beatriz Oliveira-Santos

Lattes: www.lattes.cnpq.br/6726001077514806

Laurisson Albuquerque da Costa

Lattes: www.lattes.cnpq.br/8839112155652765

ORIENTAÇÃO

André Faro

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2097923788649486

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Lattes: www.lattes.cnpq.br/0312931099564000

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Silvio Dantas

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2918489661338471

Como citar

Oliveira-Santos, B., Costa, L. A., Dantas, S., Palhano, D., Faro, A. (2025). Anedonia: a perda do prazer e do interesse nas atividades diárias [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

