



## DEPRESSÃO

A depressão é uma condição de saúde que prejudica significativamente o dia a dia, tendo como causas possíveis uma combinação de origens biológicas, psicológicas e sociais, muitas vezes negligenciada por preconceito e desconhecimento.

É importante lembrar que toda e qualquer condição de saúde deve ser avaliada sob a perspectiva clínica, incluindo os aspectos sociais e o contexto de convivência em que o sujeito vive e se relaciona. É comum que a depressão esteja associada aos processos de perdas, por mudanças bruscas, incluindo dificuldades como o luto, desemprego, divórcio, aborto, agressões físicas e/ou psicológicas, assédios entre outros.

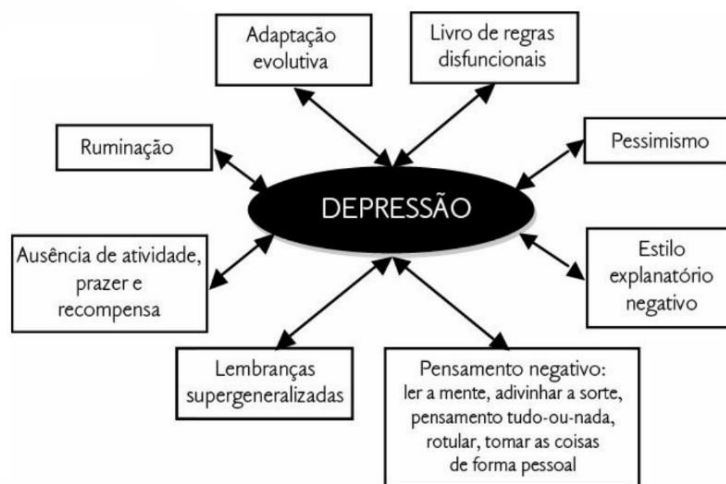
### Quais são as principais características da depressão?

- Sentimentos de inutilidade e/ou culpa
- Dificuldade de concentração ou de tomar decisões
- Fadiga ou baixa energia
- Insônia ou hipersonia (alterações do sono)
- Perda ou ganho de peso (alterações do apetite)
- Agitação ou lentidão dos movimentos corporais
- Pessimismo
- Pensamentos de morte ou comportamento suicida (podem ou não estar presentes)

De acordo com a Terapia Cognitiva Comportamental, as pessoas que sofrem com os processos depressivos apresentam distorções cognitivas como:

- **Ler a mente:** A pessoa deprimida assume que sabe o que as pessoas pensam sem ter evidências suficientes dos seus pensamentos.
- **Adivinhar a sorte:** A pessoa deprimida cria e antecipa hipóteses de um futuro negativo.
- **Catastrofizar:** Acredita que o que vai acontecer é tão terrível que não vai conseguir aguentar.
- **Rotular:** Atribuir amplamente traços negativos a si mesmo e aos outros.
- **Ignorar os aspectos positivos:** Desvaloriza as coisas positivas que realiza, podendo incluir o que os outros fazem como se fossem insignificantes.
- **Filtro negativo:** Foco exclusivo nos aspectos negativos com base num único incidente.
- **Pensamento dicotômico:** Encara os acontecimentos ou pessoas em extremos de tudo ou nada.
- **Personalizar:** Afirmação em sentir culpa desproporcional quando acontecem coisas ruins.
- **Acusar:** Desloca a culpa em outras pessoas e acontecimentos como causa dos seus sentimentos negativos.
- **Comparações injustas:** Interpreta os acontecimentos com padrões irrealistas.
- **Orientação para o arrependimento:** Foco na ideia de que poderia ter feito melhor no passado.
- **E se?** Fica se questionando constantemente sobre hipóteses que podem ou não acontecer e se recusar a ficar satisfeito com qualquer resposta.
- **Raciocínio emocional:** Permite que seus sentimentos guiem sua interpretação da realidade, sem questionamentos críticos, reflexivos e/ou lógicos racionais.
- **Incapacidade de refutar:** Rejeita qualquer evidência ou argumento que possa contradizer seus pensamentos negativos.
- **Foco no julgamento:** Avalia a si mesmo, aos outros e os acontecimentos com bons ou maus, melhores ou piores. Não consegue descrever, aceitar e compreender sem julgar.

- **Ruminação:** Revisa os acontecimentos desagradáveis e negativos repetidas vezes.



### Sugestões de comportamentos que favorecem o enfrentamento do padrão depressivo:

- Decidir com propósito
- Examinar as vantagens
- Aceitar que não existem decisões perfeitas
- Aceitar as dúvidas
- Encarar as decisões como experiências
- Estar disposto a absorver algumas perdas
- Não derrotar a si mesmo em busca de garantias
- Aprender a relaxar
- Tolerar as incertezas
- Aceitar a própria ambivalência
- Aprender a pedir ajuda
- Receber o apoio que precisa
- Recusar o lugar de vítima como sua condição total e definitiva
- Aceitar e reconhecer seus aspectos positivos
- Iniciar contato positivo com as pessoas com atividades positivas
- Participar de atividades coletivas e grupos que ajudam a socializar com aspectos positivos, leves, suaves e prazerosos
- Aceitar momentos de solidão, mas não se manter isolado totalmente
- É possível sentir paz em momentos de silêncio e descanso
- A solidão também pode ser compreendida como liberdade
- Preferir a companhia de pessoas que gostam e respeitam você
- Praticar atividade física que você pode realizar, de preferência que você goste e que faça sentido para você
- Experimentar atividades recreativas que geram brincadeiras
- Experimentar práticas meditativas e contemplativas para relaxar a mente

Referência bibliográfica: Vença a depressão, antes que ela vença você, produzido pelo Dr Robert L. Leahy, PhD, diretor do Instituto Americano de Terapia Cognitiva em Nova Iorque, EUA. 2015.

Elaborado por Fernanda Ramos Ferreira, psicóloga. DRHS - Saúde do Trabalhador.