

# ISTO É... DEPRESSÃO

---

Guia prático para entenderes e prevenires a doença do século.

## Equipa de trabalho

---

**Coordenadora Responsável:** Joana Carreiro, PhD

Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**

**Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde:** Ana Rita

Teixeira, Vitória Regina Mello



## Índice

|   |       |
|---|-------|
| Porquê falar em depressão?                | 3     |
| Sinais e sintomas da depressão            | 4     |
| Depressão: Mito ou verdade?               | 5,6   |
| Causas e reações                          | 7     |
| Como lidar?                               | 8,9   |
| Depressão e outros problemas psicológicos | 10    |
| Quem me pode ajudar?                      | 11    |
| Onde posso saber mais?                    | 12    |
| Referências                               | 13,14 |

## PORQUÊ FALAR EM DEPRESSÃO?

A **depressão** é uma das principais condições emocionais para a qual as pessoas procuram ajuda (Andrews & Thomson, 2009). Exerce forte impacto sobre a vida social dos indivíduos, tais como a piora nas relações interpessoais e no desenvolvimento de papéis sociais, bem como o declínio das funções neurocognitivas (Sloman, Gilbert, & Hasey, 2003).

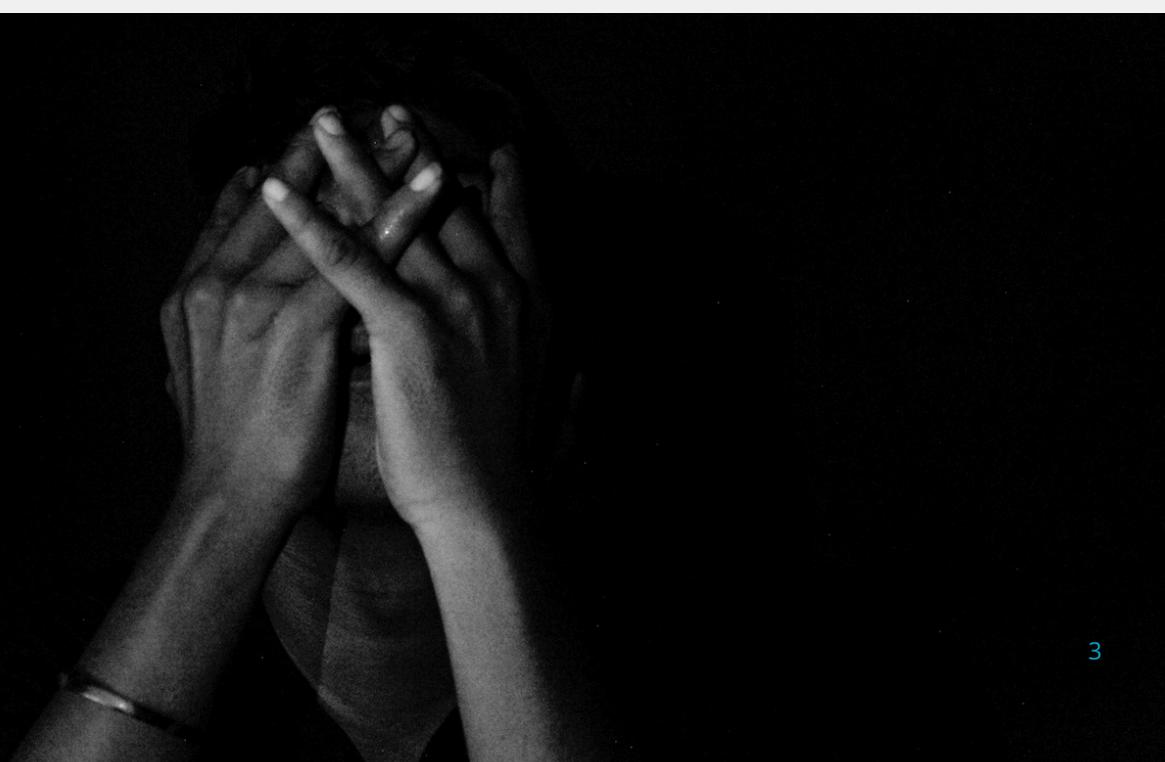
A **Organização Mundial de Saúde** defende que falar abertamente sobre a depressão é essencial para combater o estigma e encorajar as pessoas a procurar ajuda (Organização Mundial de Saúde, 2023). Para além disso, estima que cerca de 280 milhões de pessoas em todo o mundo vivem com depressão, representando 3,8% da população global (Organização Mundial de Saúde, 2023).

**Portugal**, em conjunto com a Irlanda do Norte, foi o país da Europa com maior prevalência de perturbações psiquiátricas na população em 2013. (Almeida et al., 2013).

## O QUE É A DEPRESSÃO?

A depressão é uma alteração afetiva caracterizada pela presença de **humor deprimido** (disfórico) e **anedonia** (capacidade reduzida de ter prazer) (American Psychiatric Association [APA], 2014).

(...) alterações cognitivas e físicas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. (Sadock, B. J., Sadock V. A. & Ruiz, P., 2017).



# SINAIS E SINTOMAS

Aqui estão alguns dos sinais e sintomas mais característicos da Depressão:

American Psychiatric Association. (2023).



Tristeza Persistente

Choro Frequente



Perda Interesse em Atividades Prazerosas



Alterações Significativas no Peso

Alterações no Apetite



Dificuldades Concentração

Fadiga/Cansaço



Sentimentos de Culpa/Inutilidade



Irritabilidade



Desempenho Prejudicado



Pensamentos Suicidas



Alterações no Sono



Isolamento Social



# MITOS



### **"Depressão é Um Sinal de Fraqueza."**

A depressão não é um sinal de fraqueza; é uma condição de saúde mental que pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sua força ou caráter. [Unilabs \(2025\)](#).



### **"Só Pessoas com Uma Vida Difícil Podem Ter Depressão."**

A depressão pode afetar qualquer pessoa, independentemente de suas circunstâncias externas. [Penido, L. \(2021\)](#).



### **"Tristeza é o mesmo que depressão."**

Embora a tristeza seja um sintoma comum da depressão, ela não é a mesma coisa. [Penido, L. \(2021\)](#).



### **"Falar sobre depressão faz a doença piorar."**

Falar sobre a depressão é fundamental para obter ajuda e apoio. [GNTech \(2023\)](#).



### **"O tratamento da depressão é o mesmo da Perturbação de Pânico e da Ansiedade."**

Embora compartilhem sintomatologia, os tratamentos das diferentes perturbações podem variar. [Cleveland Clinic \(2023\)](#).



### **"Crianças e Adolescentes não desenvolvem depressão."**

A depressão pode afetar crianças e adolescentes, com sintomas que podem ser semelhantes aos observados em adultos. [Organização Mundial da Saúde \(2023\)](#).



### **"A depressão é usada como pretexto para desânimo e desinteresse."**

A depressão é uma condição médica real que afeta o cérebro e o comportamento, levando a sintomas como desânimo e perda de interesse, que são manifestações legítimas da doença. [Penido, L. \(2021\)](#).

# VERDADES



### **A depressão tem tratamento.**

A depressão, mesmo nos casos mais graves, pode ser tratada, e quanto mais cedo o tratamento é iniciado, mais eficiente é. [Serviço Nacional de Saúde. \(s.d.\)](#)



### **A depressão não desaparece sem tratamento especializado.**

A depressão é uma condição que requer tratamento especializado e não desaparece por conta própria sem intervenção. [Bschor, T., Bauer, M., & Pfennig, A. \(2014\)](#).



### **Boa parte dos casos de suicídio está relacionada com quadros de depressão.**

A depressão é o transtorno mental mais comum associado ao suicídio. [American Foundation for Suicide Prevention. \(s. d.\)](#)



### **A depressão altera o comportamento.**

A depressão pode causar sintomas graves que afetam como uma pessoa se sente e comporta. [National Institute of Mental Health \(s. d.\)](#)



### **Mulheres estão mais propensas a terem depressão.**

A OMS destaca que as mulheres são mais afetadas que os homens em relação à depressão. Em Portugal existe uma prevalência de 16,3% nas mulheres e 7,5% nos homens. [Organização Pan-Americana da Saúde. \(s.d.\)](#)e [Comissão Europeia. \(2023\)](#).

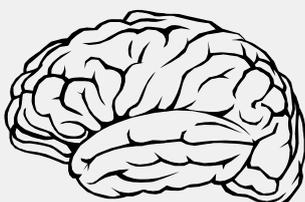
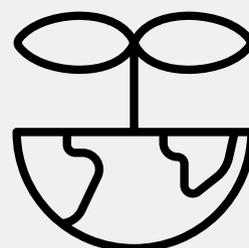
# CAUSAS E REAÇÕES

WHO (2017).



**GENÉTICAS**

**AMBIENTAIS**



**PSICOLÓGICAS**



**Pobreza**  
**Desemprego**  
**Eventos da Vida (Ex. falecimento alguém próximo)**  
**Doenças**  
**Vida Social Prejudicada**  
**Álcool e Substâncias Psicoativas**

# COMO LIDAR COM A DEPRESSÃO?

## 1) Procura ajuda profissional!

OMS e OPP reforçam que o tratamento da depressão deve envolver acompanhamento por profissionais de saúde mental (psicólogos e/ou psiquiatras).

[Ordem dos Psicólogos Portugueses. \(s.d.\)](#)

## 2) Mantêm uma rotina!

A estrutura diária do nosso dia ajuda a regular emoções, sono e a nossa motivação. [Serviço Nacional de Saúde. \(s.d.\)](#)

## 3) Faz exercício físico!

O exercício físico melhora o nosso humor e é eficaz na redução da sintomatologia depressiva.

[Blumenthal, J. A. et al. \(1999\)](#).

## 4) Segue uma alimentação saudável!

Há evidências que exaltam a ligação entre a alimentação saudável e a nossa saúde mental.

[Jacka, F. N. et al. \(2017\)](#).

## 5) Lembra-te de dormir bem!

O sono influencia diretamente o nosso estado emocional e a forma como lidamos com o nosso dia.

[National Sleep Foundation. \(s.d.\)](#)

## 6) Socializa com os outros!

O apoio social é um protetor da nossa saúde mental. [Organização Mundial da Saúde. \(2017\)](#).

## COMO LIDAR COM A DEPRESSÃO?

### 7) Pratica técnicas de relaxamento!

Técnicas de relaxamento, tal como o mindfulness, ajudam eficazmente a reduzir o nosso stress. [American Psychological Association. \(2019\).](#)

### 8) Evita álcool e substâncias ilícitas!

Substâncias tendem a agravar a sintomatologia depressiva e interferem na maioria dos tratamentos para a perturbação. [Serviço Nacional de Saúde. \(s.d.\).](#)

### 9) Cria metas e objetivos realistas!

Objetivos pequenos e alcançáveis ajudam a motivar-nos e a melhorar a nossa autoestima. [Beck, A. T. \(1979\).](#)

### 10) Cultiva a autocompaixão!

A autocompaixão reduz a autocrítica predominante no quadro depressivo. [Neff, K. D. \(2011\).](#)



# DEPRESSÃO E OUTROS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

## **Perturbação Depressiva Major:**

A perturbação depressiva major é um transtorno mental caracterizado por tristeza profunda, perda de interesse em atividades e sintomas físicos e emocionais que afetam significativamente o funcionamento diário.

## **Perturbação Depressiva Persistente:**

A perturbação depressiva persistente, também conhecida como distímia, é um transtorno de humor caracterizado por um estado depressivo crônico e menos intenso que a depressão major, mas que dura por pelo menos dois anos.

## **Perturbação Depressiva Induzida por Substância/Medicamento:**

A Perturbação Depressiva Induzida por Substância/Medicamento é um transtorno do humor caracterizado por sintomas depressivos significativos que surgem durante ou logo após o uso, intoxicação ou abstinência de uma substância ou medicamento, sendo diretamente causados por esses agentes.

## **Perturbação Depressiva Devida a Outra Condição Médica:**

A Perturbação Depressiva Devida a Outra Condição Médica é caracterizada por sintomas depressivos clinicamente significativos que são uma consequência direta de uma condição médica geral, como doenças neurológicas, hormonais ou crônicas.

## **Perturbação Depressiva com Outra Especificação:**

A Perturbação Depressiva com Outra Especificação é diagnosticada quando os sintomas depressivos causam sofrimento ou prejuízo significativo, mas não preenchem todos os critérios para os tipos específicos de depressão, sendo usada quando o clínico deseja justificar a razão da não correspondência completa.

## **Perturbação Depressiva Não Especificada:**

A Perturbação Depressiva Não Especificada é diagnosticada quando há sintomas depressivos significativos, mas não há informações suficientes ou claras para determinar um tipo específico de depressão, sendo usada geralmente em contextos de avaliação inicial ou emergência.

## **Perturbação de Humor Não Especificada:**

A Perturbação de Humor Não Especificada é usada quando os sintomas de alteração do humor são significativos, mas não correspondem claramente a nenhuma das categorias específicas de transtornos do humor, como depressão ou bipolaridade, sendo aplicada quando há informação insuficiente ou apresentação atípica.

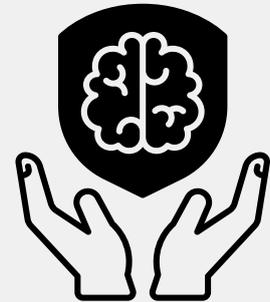
American Psychiatric Association. (2023).

## QUEM ME PODE AJUDAR?

### PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL:

- Psicólogos
- Psiquiatras
- Médicos de Família

Althubaiti, N., & Ghamri, R. (2019)



### REDES DE APOIO:

- Família e Amigos
- Grupos de Apoio

Banik et al. (2023)

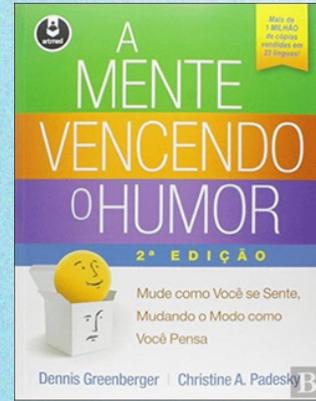
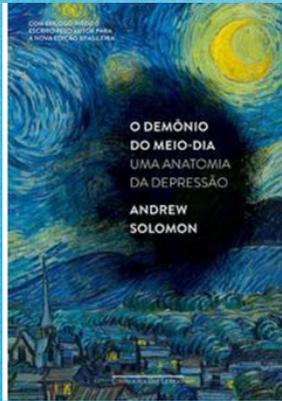
### **LINHAS DE APOIO**

American Psychiatric Association (2022)

- CASP - Centro de Apoio e Serviço Psicológico
  - [casp@umaia.pt](mailto:casp@umaia.pt)
  - 229 866 092 / 960 316 729
  - Disponível segunda-feira 14h-17h e terça-feira 10h-17h.
- SNS 24
  - 808 24 24 24 (opção 4 para linha de apoio psicológico)
  - Todos os dias, 24h por dia.
- Linha de Emergência (Urgências)
  - 112
  - Disponível 24h por dia, todos os dias.
  - Usar em caso de emergência.

## ONDE POSSO SABER MAIS?

### Livros:



### Websites:



### Filmes:



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Althubaiti, N., & Ghamri, R. (2019). Family physicians' approaches to mental health care and collaboration with psychiatrists. *Cureus*, 11(5), e4755. <https://doi.org/10.7759/cureus.4755>.
- American Psychiatric Association. (2023). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR (5.ª ed., texto revisto; A. S. de Souza, Trad.). Artmed Editora. (Obra original publicada em 2022).
- American Foundation for Suicide Prevention. (s.d.). Risk factors, protective factors, and warning signs. <https://afsp.org/risk-factors-protective-factors-and-warning-signs/>
- American Psychiatric Association. (2022, 7 de março). Crisis hotlines: A vital response resource. <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/crisis-hotlines-a-vital-response-resource>
- American Psychological Association. (2019). Stress relief is within reach. <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- Banik, S., Boursier, V., & Boursier, J. (2023). The association of social support and loneliness with symptoms of depression, anxiety, and posttraumatic stress during the COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2765. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042765>
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2nd ed.). Philadelphia, PA: University of Pennsylvania Press.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., ... & Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of Internal Medicine*, 159(19), 2349–2356. <https://doi.org/10.1001/archinte.159.19.2349>
- Bschor, T., Bauer, M., & Pfennig, A. (2014). Prognosis and improved outcomes in major depression: A review. *Translational Psychiatry*, 4(6), e413. <https://doi.org/10.1038/tp.2014.65>
- Comissão Europeia. (2023). Portugal: Perfil de saúde do país 2023. [https://health.ec.europa.eu/system/files/2024-01/2023\\_chp\\_pt\\_portuguese.pdf](https://health.ec.europa.eu/system/files/2024-01/2023_chp_pt_portuguese.pdf)
- Cleveland Clinic. (2023, 5 de janeiro). Distúrbios de ansiedade: Causas, sintomas, tratamento e tipos. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders>
- Direção-Geral da Saúde. (n.d.). Saúde Mental. Recuperado de <https://www.dgs.pt>
- Figueiredo, S. C., Aguiar, M. S. de, Lucas, D. C., Oliveira, X. M. F. L. de, Pianta, P. H., Brandão, J. M. D., Preuss, K. S. G., Telles, J. M., Gunther, C. B. P., Silva Neto, N. A. da, Souza, J. A. de, & Giormes, O. (2024). Diagnóstico e tratamento da depressão: Uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(6), 1849–1859. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n6p1849-1859>
- Fonseca, L. S. da. (2022). *Novas perspetivas do contributo da genética na depressão: Revisão de literatura* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/57388>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., ... & Berk, M. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, 15(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>

Lima, P., & Carvalho, A. (2018). O impacto da depressão na qualidade de vida dos indivíduos: Uma perspectiva social e familiar. *Saúde e Sociedade*, 27(3), 679-690. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902018108345>

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.

Organização Mundial da Saúde. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

Organização Mundial da Saúde. (2023). Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Organização Mundial da Saúde. (2023). Fight stigma: Speak out about depression. <https://www.emro.who.int/media/news/fight-stigma-speak-out-about-depression.html>

Organização Mundial da Saúde. (2023, 6 de setembro). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (s.d.). Vamos falar sobre depressão. [https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/vamos\\_falar\\_sobre\\_depressao.pdf](https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/vamos_falar_sobre_depressao.pdf)

Penido, L. (2021). Principais mitos e verdades sobre a depressão. *Psiquiatria Dra. Luiza Penido*. <https://psiquiatraluizapenido.com.br/principais-mitos-e-verdades-sobre-a-depressao/>

Rodrigues, M. N. (2024). Estimulação cerebral profunda no tratamento da depressão: Uma revisão sistemática [Dissertação de Mestrado, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/159495>

Serviço Nacional de Saúde. (s.d.). Depressão. SNS24. <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/depressao/>

Souza, D. L., & Pereira, L. M. (2019). Transtornos Depressivos: Da Terapêutica à Reabilitação Psicossocial. *Psicologia e Saúde*, 9(2), 123-134. <https://doi.org/10.5935/pssaude.v9i2.5>

Tavares, A. C. de S., Lima, R. F. F., & Tokumaru, R. S. (2021). Teorias evolucionistas da depressão: Panorama e perspectivas. *Psicologia & Sociedade*, 33, e200003. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200003>

Unilabs. (2025, janeiro 13). A depressão: uma doença com mitos que pode ser tratada!. <https://unisanahospitais.pt/a-depressao-uma-doenca-com-mitos-que-pode-ser-tratada/>