

# Compreendendo a Depressão

## ✓ O que é Depressão?

Depressão é uma condição médica caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza e perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas. Pode afetar pensamentos, comportamentos, sentimentos e bem-estar físico.

## ✓ Sintomas Comuns:

- Emocionais: tristeza, ansiedade, irritabilidade
- Físicos: fadiga, dores, alterações no sono e apetite
- Comportamentais: isolamento, perda de interesse em atividades



# Causas e Fatores de Risco

- Biológicos: genética, desequilíbrios químicos no cérebro
- Psicológicos: traumas, estresse crônico
- Sociais: solidão, falta de apoio social



# Diagnóstico e Tratamento

- Diagnóstico: realizado por profissionais de saúde mental
- Tratamento: inclui terapia, medicação, e mudanças no estilo de vida





## O que é Resiliência

Resiliência é a capacidade de se recuperar rapidamente de dificuldades e adversidades. Pessoas resilientes possuem uma mentalidade positiva e habilidades para lidar com desafios.

“

"Cada desafio enfrentado é uma oportunidade para crescer e se fortalecer. A resiliência não é apenas a capacidade de superar, mas a arte de florescer mesmo nas adversidades. Juntas, podemos transformar nossas vidas com coragem e esperança."

”

## Estratégias para Construir Resiliência



### Mentalidade Positiva:

Cultive pensamentos positivos e gratidão



### Técnicas de Autocuidado:

Durma bem, alimente-se de forma saudável e pratique exercícios físicos



### Redes de Apoio Social:

Fortaleça laços com amigos e familiares



### Práticas de Mindfulness e Meditação

Pratique a atenção plena e a meditação para reduzir o estresse



## Reflexão e Escrita



Pense em momentos difíceis e como foram superados



Liste suas fontes de apoio e como podem ser fortalecidas

[www.priscillaohnopsi.com.br](http://www.priscillaohnopsi.com.br)  
[priscillaohno.psico@gmail.com](mailto:priscillaohno.psico@gmail.com)  
[@priscillaohno.psi](https://www.instagram.com/priscillaohno.psi)

