

# DEPRESSÃO

Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site ([www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique bem!

**Autores: Loraine Martins, Flávia Pereira Lima,  
Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzido, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Esse conteúdo é gratuito, sendo proibido a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail [fiquebem@gaiamais.org](mailto:fiquebem@gaiamais.org)



# 1. Para começar a nossa conversa...

Em geral temos o costume de cuidarmos com atenção da saúde física, agindo rapidamente se notamos algo estranho. Se temos dor no estômago, não nos envergonhamos nem ignoramos, mas buscamos apoio de um médico, como um gastroenterologista, para nos ajudar.



Será que fazemos o mesmo com a saúde mental? Este documento, mais do que respostas, quer trazer uma reflexão sobre este assunto tão importante, mas muitas vezes negligenciado ou tratado com vergonha.

Inicialmente é importante entender que a nossa saúde mental está vinculada a diversos fatores, tanto biológicos (incluindo fatores genéticos), quanto do nosso contexto de vida (como o ambiente em que vivemos).

Alguns fatores aumentam nosso bem-estar e fortalecem nossa saúde mental, como sair com amigos, fazer atividade física, ir ao cinema, ao parque, fazer festas, trabalhar em equipe. Já os fatores estressantes podem atrapalhar nossa saúde mental, como preocupação excessiva com emprego e finanças, distanciamento de amigos e familiares e sedentarismo.

## Depressão

Depressão se tornou uma expressão de certa forma banalizada porque diversos sofrimentos inerentes à vida passaram a ser chamados de depressão. No entanto, é uma doença ainda muito estigmatizada, que causa vergonha. Por isso, é muito importante entender melhor essa doença e conversar sobre ela

Como saber se o que se passa comigo pode ou não ser uma depressão? Como saber o momento de pedir ajuda? Como identificar se alguém próximo a mim pode estar numa depressão, precisando de ajuda?

Primeiramente é importante destacar que sofrimento é um processo individual e não tem régua, ou seja, cada um sofre de uma forma e não faz sentido comparar o sofrimento entre as pessoas. Mas muitas pessoas nem se permitem estar num estado de sofrimento, pois pensam que a vida não tem nenhum problema grave ou sério o suficiente que justifique tristeza, desânimo. Pensam também que não deveriam se sentir assim, pois conhecem várias pessoas que estão passando por situações piores.



É importante entender que cada um tem a própria história de vida, os próprios fatores biológicos e todo e cada sofrimento é **legítimo!** Por isso, depressão não é frescura, não é falta de caráter, não é falta de força de vontade, não é preguiça de trabalhar ou qualquer avaliação superficial.

Muitas vezes quem está passando por um sofrimento intenso e duradouro demora muito tempo para procurar ajuda, seja por medo, por vergonha ou por desconhecimento. Pode não encontrar um espaço para dividir a angústia com familiares, amigos, colegas de trabalho ou até mesmo profissionais da área da saúde, carregando um fardo pesado e uma série de prejuízos na vida. Por isso, é fundamental buscar ajuda.

Quer dizer que toda vontade de chorar e sensação de desesperança com o futuro é depressão? Com certeza **não!** Quando falamos em depressão, falamos de uma doença grave e debilitante, que afeta uma porcentagem da população. Lembrando que acomete mais as mulheres por fatores hormonais relacionados ao ciclo reprodutivo.



## Quais os sinais que caracterizam a depressão?

Uma tristeza profunda, falta de vontade e de energia e a perda dos prazeres da vida, seja encontrar os amigos, preparar uma refeição ou apreciar o sorriso de um filho, associada a um forte sentimento de desesperança, tudo isso acontecendo de **forma contínua e durante um tempo prolongado**, isto é, por mais de duas semanas são sinais da depressão.

A pessoa progressivamente vai perdendo a vitalidade, o brilho no olhar, os interesses, e começa a se isolar, sem querer sair da cama, podendo demonstrar também intensa irritabilidade.

Além disso, é comum passar a dormir mal, comer de maneira desregulada (seja comendo mais ou comendo menos), sentir um cansaço físico muito grande (em alguns casos até mesmo agitação), perda da libido, dificuldade de se concentrar e dificuldade de tomar decisões (mesmo para coisas pequenas do dia a dia). Em geral a pessoa perde a perspectiva de que algo possa ser feito para ajudá-la ou não sente forças para reverter a situação.

É comum surgirem pensamentos de culpa e baixa autoestima. Em situações mais graves os pensamentos de desesperança e ruína podem ir tomando conta da mente da pessoa, caminhando para pensamentos de que a vida não vale a pena, não querer ser um peso para as pessoas próximas, podendo culminar em ideias de morte.



## Existe uma causa para depressão?

A depressão acontece num desbalanço entre fatores de vulnerabilidade, genéticos e fatores ambientais. Alguns fatores ambientais como luto, traumas, pobreza, desemprego, conflitos interpessoais podem oferecer maior risco para a abertura de um quadro depressivo, além de doenças físicas crônicas e graves e uso de drogas. Mas é importante lembrar que os sintomas podem surgir independente de um motivo, mesmo que a vida da pessoa esteja aparentemente bem.



## 2. Como fazer

### Tem como prevenir depressão?

Hábitos de vida saudáveis são ótimos recursos de prevenção e também auxiliam no tratamento de alguém que já teve ou está numa depressão.

- Rotina de sono regular



- Prática de atividade física
- Alimentação equilibrada



- Rede de suporte social



- Autoconhecimento (inclusive com psicoterapias)



- Práticas de atenção plena.



## Depressão tem cura?

O tratamento da depressão deverá ser realizado por uma equipe multiprofissional treinada, tendo ótimas respostas na combinação de medicamento com psicoterapia. O tratamento medicamentoso é seguro e eficaz e pode restabelecer a vida da pessoa, trazendo vitalidade e permitindo que todo o seu potencial possa ser colocado em prática. Importante salientar que o medo do uso de antidepressivos geralmente está vinculado a informações incorretas. As medicações não vão mudar a personalidade da pessoa. Pelo contrário, os medicamentos irão permitir que a pessoa volte a ser quem sempre foi. Também quando bem indicados e com acompanhamento regular é possível manejar eventuais efeitos colaterais e não causar dependência.

Com o tratamento adequado, é possível ficar bem e ter uma vida saudável, com remissão completa dos sintomas. Em geral a melhora sustenta (ou seja, ficar bem por muito anos) está associada ao tratamento de longo prazo.



## Como lidar com alguém que está com depressão?

Diante de um quadro com essas características, é fundamental procurar ajuda profissional, além de conversar com amigos e familiares de confiança! Criar uma rede de suporte, fortalecer vínculos e oferecer a sensação de amparo.

Se alguém dividir com você queixas que sugiram um quadro de depressão, o mais importante é oferecer acolhimento, com uma escuta empática, um ombro, sem o compromisso de ter que encontrar uma solução para as angústias que foram divididas.

Devemos evitar frases como "Você está exagerando, não é tão ruim assim", "Todos temos problemas, você precisa reagir", "Sei o que você está sentindo, vai passar". Essas palavras não irão ajudar.

Em seguida, ajude a encontrar um local de referência para atendimento especializado.



### 3. Com meus alunos

Professora e professor, quanto à saúde mental, sugerimos que você procure identificar sinais em seus alunos. Caso perceba indícios de que alguém na turma não está bem com relação à saúde mental, dialogue com a coordenação da sua escola para ver o que pode ser feito. É importante uma conversa com a família para entender o quadro da criança ou do adolescente. Ajude-os também indicando onde encontrar na cidade profissionais como psicólogos e psiquiatras. Tenha um olhar atento e carinhoso para esses alunos e comunique à coordenação pedagógica e outros colegas professores sempre que notar algo preocupante.

Para as atividades, sugerimos você focar em estratégias e hábitos saudáveis, identificação das emoções e ampliação de repertório para enfrentar situações desafiadoras. Você pode conhecer diversas opções nos documentos relacionados abaixo:

Como lidar com emoções:

<https://drive.google.com/file/d/1QkmhZQv84BFAYvWSNF31fVV5sulRzV40/view?usp=sharing>



Criando tempos de pausa:

<https://drive.google.com/file/d/1cGztcX7EFaBUQ1MSczH2461Rr8kOUyaE/view?usp=sharing>



Como trabalhar atividades relacionadas ao sono:

<https://drive.google.com/file/d/1F-csauYMUVTKcXVG4DGOdLOxBQzu3CX1/view?usp=sharing>



Como fortalecer Conexões Sociais:

<https://drive.google.com/file/d/10n97LDGYIY5HjQzJCjcY6yNMRUaFub-b/view?usp=sharing>



Como promover Redes de Apoio:

<https://drive.google.com/file/d/13c47SvazftlzguAdTlfgVUeH7EcBTc0/view?usp=sharing>



Como trabalhar alimentação saudável:

<https://drive.google.com/file/d/1LuSBryEJ59dnMHvZYpgwpLgxLeQ3FVqr/view?usp=sharing>



Como trabalhar atividades relacionadas ao bem-estar:

<https://drive.google.com/file/d/1esOdsaa8KnowedezCALjqzuaux-wsPDv/view?usp=sharing>



Como desenvolver jogos cooperativos:

[https://drive.google.com/file/d/1atW06ByWWp0XKW-DLbZQ\\_7C9xoDkma1l/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1atW06ByWWp0XKW-DLbZQ_7C9xoDkma1l/view?usp=sharing)



## 4. Para saber mais

**Dr. Dráuzio Varella fala sobre como ajudar alguém com depressão:**

<https://drauziovarella.uol.com.br/videos/coluna/como-ajudar-alguem-com-depressao-coluna-129/>



**Dr. Dráuzio Varella fala sobre depressão na adolescência:**

<https://www.youtube.com/watch?v=e-W52pEez20>

**Explicação sobre depressão de forma didática:**

<https://www.youtube.com/watch?v=T2XLwjy65LA>

**Christian Dunker e Leandro Karnal falam sobre depressão e cuidados com a saúde mental:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ltfzyvAvwKY>

**Texto da Organização Pan-Americana de Saúde sobre depressão:**

<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>

**Explicação abrangente sobre depressão no portal do Dr. Dráuzio Varella:**

<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/>

**Apresentação sobre depressão pela Agência Nacional de Saúde Suplementar:**

<https://www.ans.gov.br/temas-de-interesse/depressao>

**Texto em inglês da Organização Mundial da Saúde sobre depressão:**

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Este é um conteúdo original do projeto  
**Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola**  
disponível gratuitamente no site [www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)

**fiquebem**

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Knowledge grows

Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:

