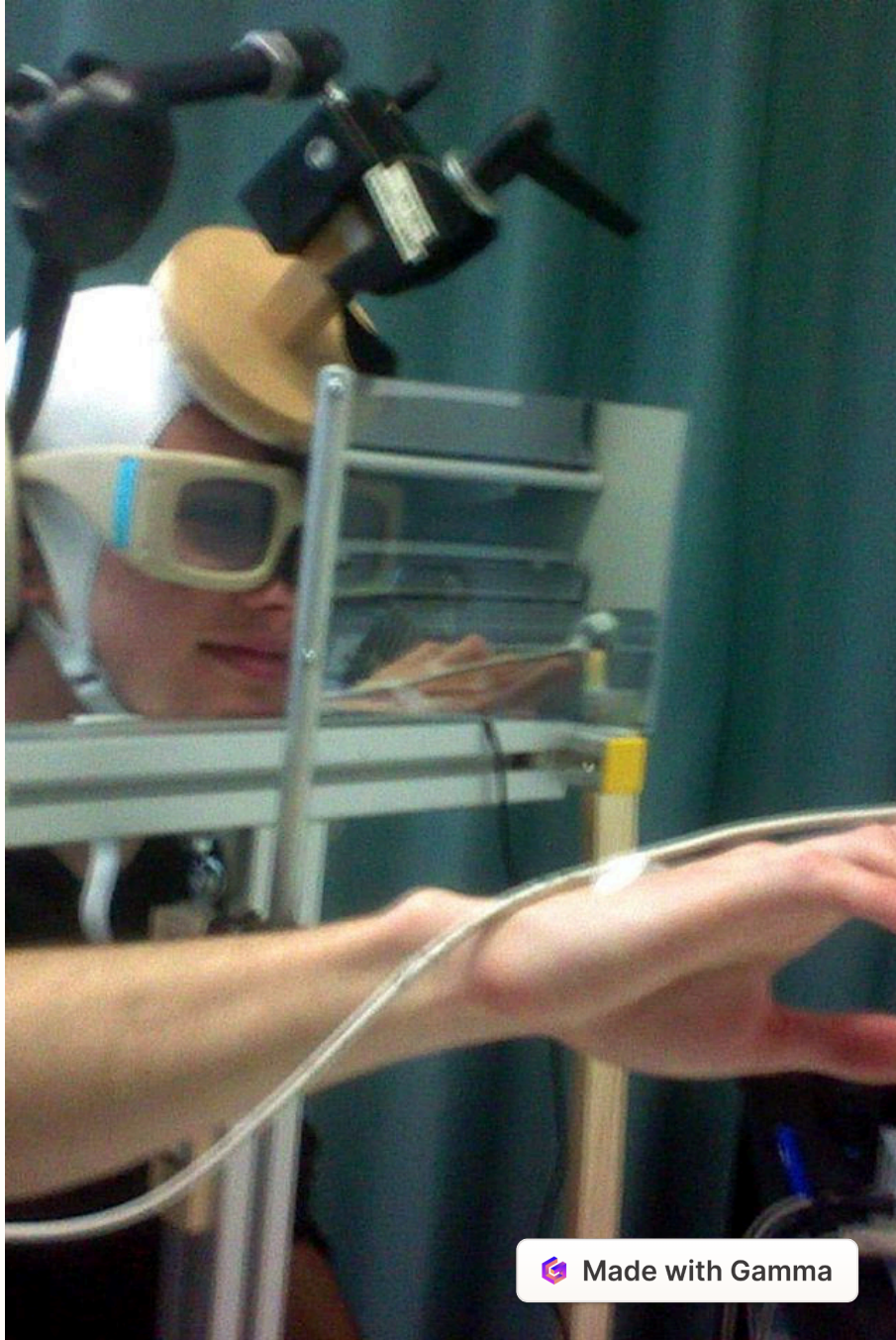
Depressão: De Vítima a Sobrevivente, de Sobrevivente a Guerreiro

Entenda a jornada da depressão e descubra estratégias para se tornar mais resiliente.

Apoio

Recursos

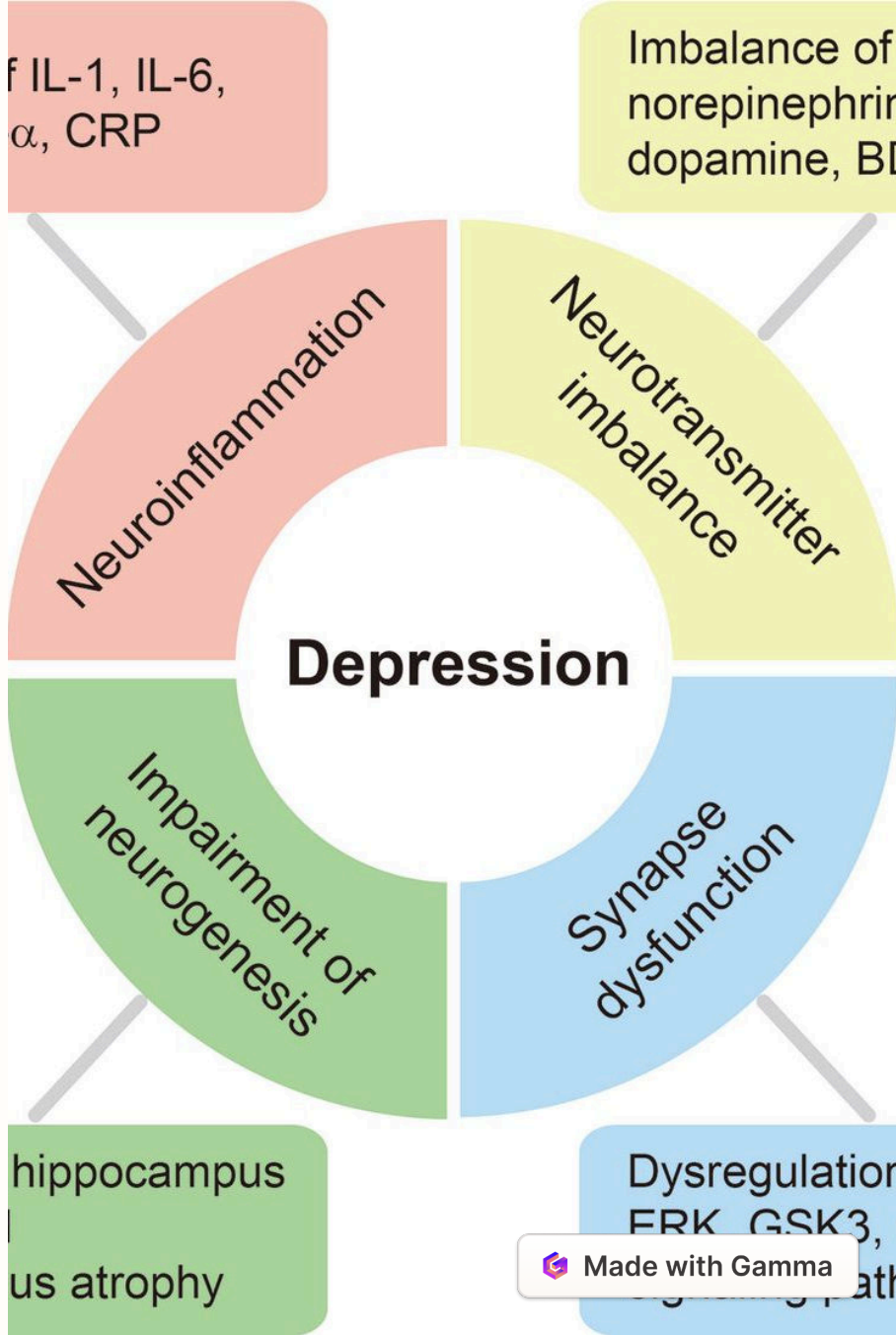


Made with Gamma

O que é a depressão

▼ Descrição

> A depressão é uma doença mental que afeta o humor, a maneira de pensar e de se comportar. Os sintomas variam, mas geralmente incluem tristeza e perda de interesse em atividades.



Made with Gamma

Sintomas da depressão

1 Tristeza

Uma sensação persistente de tristeza, ansiedade ou vazio.

2 Fadiga

Cansaço constante e falta de motivação.

3 Mudanças de Peso

Flutuações significativas de peso devido a alterações no apetite.

Made with Gamma

Causas da depressão

Genética

Histórico familiar pode aumentar o risco de depressão.

Fatores Ambientais

Experiências traumáticas podem desencadear a depressão.

Processos Químicos

Desequilíbrios em neurotransmissores podem contribuir para a depressão.

Made with Gamma

De vítima a sobrevivente

1

Reconhecimento

Identificar a depressão é o primeiro passo para a recuperação.

2

Busca de Ajuda

Procurar apoio profissional e abrir-se para amigos e familiares.

3

Adoção de Hábitos Saudáveis

Praticar exercícios e manter uma boa alimentação são fundamentais.

Made with Gamma