

**INSTITUTO FEDERAL**  
Paraíba  
Campus Princesa Isabel

# Depressão

---

**Você sabe  
reconhecer  
os sintomas?**





## **Humor deprimido:**

**Sentimento de desânimo, tristeza, vazio, desesperança e choro frequente.**

## **Diminuição do interesse e do prazer:**

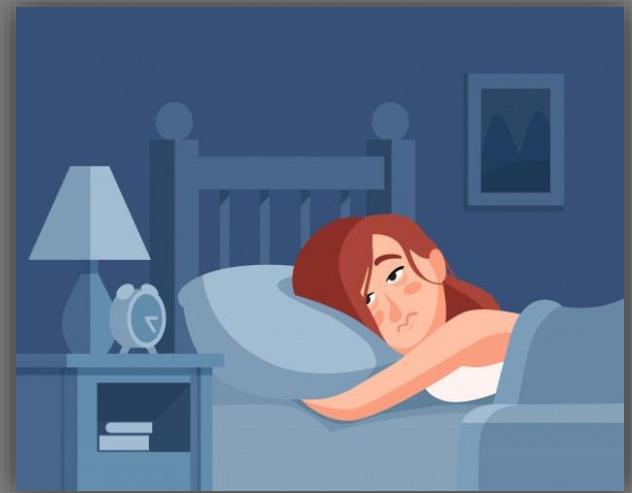
**Desmotivação e desinteresse em relação às questões que antes gostava.**

**As atividades que antes lhe faziam sentir-se bem, agora não fazem mais.**



**Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta ou redução ou aumento do apetite**

**Distúrbio do sono:** insônia (dificuldade para adormecer ou despertar várias vezes durante a madrugada ou despertar muito cedo) ou hipersonia (ter mais sono e dormir muito mais do que o habitual)





## **Agitação e inquietação ou vagarosidade**

**Fadiga,  
sensação de  
estar cansado e  
sem energia**





**Sentimento  
de inutilidade  
ou de culpa  
excessiva**

---

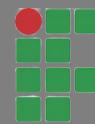
**Diminuição da  
capacidade de  
pensar ou se  
concentrar ou  
para tomar  
decisões**



## Pensamentos recorrentes de morte: **desejo de morrer**

(pensamentos como “se Deus me levar está bom”),  
**vontade de se matar, chegar a elaborar um plano de suicídio e até tentar se suicidar.**





Fiquem atentos para persistência de pelo menos cinco desses sintomas durante duas semanas, na maioria dos dias e na maior parte dos dias, sendo pelo menos um deles humor deprimido ou perda de interesse ou do prazer.

