

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:

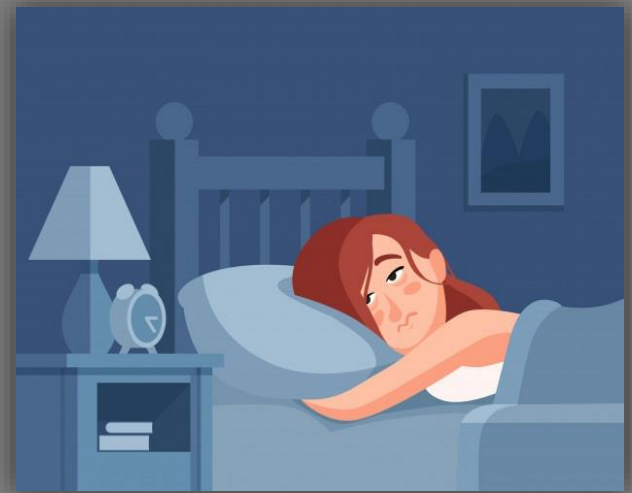
Desmotivação e desinteresse em relação às questões que antes gostava.

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.

