CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DEPRESSIVOS

Depressão (transtorno depressivo maior)

Humor deprimido ou perda de interesse quase todos os dias durante pelo menos duas semanas, com mudanças no sono, no apetite, na energia, na concentração e na forma de ver a si mesmo/a.

SINAIS FREQUENTES

- Tristeza, vazio ou perda de interesse
- Cansaço e mudanças no sono e no apetite
- Culpa, desesperança ou ideias de morte

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Ative seu dia com pequenas tarefas agradáveis ou úteis, mesmo sem vontade
2. Fale com alguém de confiança e peça ajuda profissional
3. Se em algum momento você pensar em se machucar, ligue para o 024 ou o 112. Você não precisa passar por isso sozinha.

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ofereça companhia para atividades simples, sem pressionar
2. Ouça sem minimizar («anime-se») nem dar sermões

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se falar de morte ou em se machucar: 024 ou 112
2. Se deixar de comer, de se levantar ou de se cuidar

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Sinto-me triste, vazio/a ou sem esperança
☐ Perdi o interesse por coisas de que antes gostava
☐ Tenho dificuldade para dormir ou durmo demais
☐ Sinto-me cansado/a ou sem energia
☐ Perdi ou ganhei apetite
☐ Tenho dificuldade de me concentrar ou decidir
☐ Sinto-me culpado/a ou inútil
☐ Tenho dificuldade de fazer as tarefas do dia a dia

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/depresion-trastorno-depresivo-mayor
- Artigo completo: Depressão: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-depresion
- Guia gratuito: Depressão: clinicavivaldi.com/pt/guia-depresion
- Linha 024 de atendimento à conduta suicida (Espanha, gratuita, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112