

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contactos

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto:psigoi@fe.up.pt)

**Apoio psicológico por marcação:**

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

**GABINETE DE ORIENTAÇÃO E INTEGRAÇÃO**

**FEUP** FACULDADE DE ENGENHARIA  
UNIVERSIDADE DO PORTO

# Conhecer A Depressão



## O que é estar deprimido?

---

Todas as pessoas experienciam estados de tristeza, desânimo, cansaço ou infelicidade, cujas razões poderão, ou não, conhecer. Sentirmo-nos depressivos é comum, sobretudo após experiências e situações vividas de forma negativa.

### Como posso saber então se estou deprimido/a?

Se os **sentimentos de tristeza, desmotivação, apatia e solidão são mais fortes e mais prolongados no tempo**, poderás estar a passar por uma depressão.

### São sintomas comuns da depressão:

- Modificação do apetite (falta ou excesso)
- Perturbações do sono (sonolência ou insónia)
- Fadiga, falta de vontade, cansaço e perda de energia
- Falta ou alterações da concentração
- Sentimentos de inutilidade, de culpa, de falta de confiança e de autoestima
- Preocupação com o sentido da vida e com a morte
- Sentimentos de desesperança no futuro, com pensamentos sobre o suicídio
- Desinteresse, apatia, tristeza e choro fácil
- Alterações do desejo sexual
- Irritabilidade
- Manifestação de sintomas físicos (dor muscular, dor abdominal, enjoo,...)

## De onde surge a depressão?

---

A depressão é, frequentemente, uma **resposta a acontecimentos sentidos como profundamente problemáticos, geradores de stress ou que ameacem a identidade pessoal**.

A **dor** e as **perdas** de todo o tipo (morte de um ente querido, término de namoro, problemas familiares), **grandes mudanças** na vida ou **experiências de fracasso** podem despertar sentimentos de desamparo e fragilizar o bem-estar, levando à depressão.

### A origem da depressão pode ser de todo o tipo: óbvia ou invisível.

Um **sofrimento do passado** pode manifestar-se apenas (até anos) mais tarde, **mudanças químicas ou hormonais** podem desencadear alterações do humor e até algumas **doenças** (mentais, infecciosas, hormonais, oncológicas, crónicas,...) podem provocar episódios depressivos.



## A depressão como uma oportunidade

---

A depressão é dolorosa, mas é um mecanismo de sobrevivência! Estar deprimido/a traduz-se num abrandamento e numa oportunidade para refletir, reconsiderar e reconstruir! É um claro sinal de alerta, para o indivíduo e para os outros, de que algo está errado.

### Mas há formas mais eficazes de comunicar e explorar o mundo interno: a psicoterapia.

Além de procurar retomar atividades que se poderá ter deixado de realizar e tentar manter-se ativo/a física e mentalmente, a ida ao Psicólogo é muito importante para lidar com a depressão.

**A possibilidade de falar e refletir sobre os próprios valores, necessidades, medos e comportamentos, de ser ouvido numa relação de confiança, empatia e confidencialidade e de se sentir verdadeiramente compreendido/a pode ter, por si só, um efeito muito significativo e positivo!**

*O/A teu/tua Psicólogo/a vai estar lá para ouvir todos os teus receios e ajudar-te a construir um maior significado de vida.*