



Guarda Nacional Republicana

Direção de Recursos Humanos  
Centro de Psicologia e  
Intervenção Social da Guarda

# DEPRESSÃO

Centro de Psicologia e Intervenção Social

Linha de Apoio  
Psicossocial

800 962 000

*"A vida só pode ser compreendida  
olhando-se para trás, mas só pode ser  
vivida olhando-se para a frente."*

*(Soren Kierkegaard)*



## Depressão o que é?

A depressão é um distúrbio frequente, com graves consequências pessoais, interpessoais e sociais, que afeta cerca de 15% da população geral.

É uma doença obscura, isto porque as pessoas mantêm a sua depressão em segredo, onde o tratamento é visto com desconfiança, e ninguém gosta de revelar problemas que possam ser considerados fraquezas pelos outros.

Também, a preocupação com as implicações da sua revelação a nível do emprego dificultam o diagnóstico e tratamento adequado, como se a depressão fosse um rótulo para a pessoa.

## Sintomas Frequentes

- Alterações da concentração, memória e raciocínio;
- Sentimentos de culpa e auto-desvalorização;
- Pessimismo e desesperança;
- Ideias de morte e tentativas de suicídio;
- Perda de interesse e prazer nas atividades diárias;
- Diminuição de energia;
- Sensação de insegurança;
- Irritabilidade, tensão ou agitação;
- Sentimentos de tristeza, vazio;
- Perturbação do apetite, sono, desejo sexual.

## Causas da Depressão

- Fatores genéticos;
- Fatores psicológicos;
- Experiências difíceis na infância;
- Acontecimentos indesejáveis (divórcio, morte de um familiar, desemprego, pobreza, etc.);
- Rede social limitada;
- Baixa auto-estima.

## O que pode ser feito

Procure a ajuda de um técnico de saúde mental, lembre-se que a depressão é uma das principais causas do suicídio, mas este é evitável, se a depressão for identificada e tratada convenientemente.

***Existe sempre uma ajuda,  
não hesite em procurá-la***

