

SAIBA MAIS SOBRE A  
**DEPRESSÃO**



 **Golden Cross**  
[www.goldencross.com.br](http://www.goldencross.com.br)

# DEPRESSÃO

A depressão afeta mais de 350 milhões de pessoas em todo mundo

No Brasil, a doença atinge 5,8% da população



É a principal causa de afastamentos do trabalho em todo o mundo

As mulheres são as mais afetadas

Pode levar ao suicídio



## O que é?

A depressão é caracterizada como uma doença psiquiátrica crônica e pode ser causada por fatores genéticos, traumas, estresse físico e psicológico, consumo de álcool e drogas.

O distúrbio provoca alterações de humor de forma incompatível ou exagerada às situações vivenciadas, sendo diferente das variações de humor que sofremos no dia a dia.



## Sintomas:

A doença envolve longos períodos de tristeza profunda, baixa auto-estima, culpa, amargura e dificuldade de ver sentido na vida.

Conheça os principais sintomas:



Raiva



Culpa



Falta de concentração



Desamparo



Mudança no apetite



Distanciamento de amigos e familiares



Falta de energia



Pensamentos de morte



Problemas para dormir



Abuso de drogas e álcool

GERALMENTE, OS SINTOMAS VARIAM DE ACORDO COM O ESTÁGIO DA DOENÇA, QUE PODE SER LEVE, MODERADO E GRAVE.

## VOCÊ SABIA?

A combinação desses sintomas ou de apenas alguns deles por mais de duas semanas seguidas caracteriza a depressão.



## EXISTE TRATAMENTO?

Sim! O tratamento da depressão pode combinar medicamentos antidepressivos com a psicoterapia.



## MANTENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS



Quem tem depressão deve ter o acompanhamento de um psiquiatra e procurar manter hábitos saudáveis, como dormir bem, manter uma alimentação equilibrada e praticar atividades físicas.

*A Golden Cross disponibiliza em seus canais online diversos materiais sobre gestão de doenças crônicas, além de dicas de saúde e qualidade de vida para você se manter sempre informado.*

*Nossos conteúdos são produzidos por uma equipe altamente qualificada e abordam temas atuais e relevantes, pensando sempre nas necessidades de sua empresa. Confira:*



Facebook



Twitter



LinkedIn



YouTube

Blog: [blog.goldencross.com.br](http://blog.goldencross.com.br)

Site: [goldencross.com.br](http://goldencross.com.br)

**Aplicativo  
Golden Cross  
Clientes**

Baixe já no  
seu smartphone!



**ANS - nº 403911**

©2017 ELM Marketing e Editora Médica Ltda. Todos os direitos reservados - [www.latinmed.com.br](http://www.latinmed.com.br).  
Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida, consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da LatinMed. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) | Jornalista responsável: Suzana Demétrio (MTB 0081237/SP)