## Depressão é uma doença séria, comum e tratável

- O diagnóstico é clínico, feito pelo médico

Cerca de 15,5% dos brasileiros têm depressão ao longo da vida

De 90% a 95% dos pacientes têm remissão total com o tratamento

A depressão é uma doença mental de elevada prevalência. Tende a ser crônica e recorrente quando não é tratada. Segundo a OMS, ocupa o 1º lugar em tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%).
Costuma aparecer no final da 3ª década de vida, mas pode começar em qualquer idade. Ao longo da vida, atinge até 20% das mulheres e 12% dos homens.

**Interromper o tratamento por conta própria aumenta o risco de a doença se tornar crônica**

# Cuidar da mente é cuidar da vida

Procure ajuda na Atenção Primária (UBS), nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) ou em ambulatórios especializados do SUS.

ou

Ligue 188 (CVV): gratuito e 24 horas.

## REFERÊNCIAS


BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s. d.]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao. Acesso em: 30 out. 2026

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 9. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2015.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. Revista do Departamento de Psicologia - UFF, Niterói, v. 19, n. 1, p. 273-274, jan./jun. 2007.

Vreijling, S. R., Penninx, B. W. J. H., Verhoeven, J. E., Teunissen, C. E., Blujdea, E. R., Beekman, A. T. F., Lamers, F., & Jansen, R. (2025). Running therapy or antidepressants as treatments for immunometabolic depression in patients with depressive and anxiety disorders: A secondary analysis of the MOTAR study. Brain, Behavior, and Immunity, 123, 876–883.



Vreijling, S. R., Penninx, B. W. J. H., Verhoeven, J. E., Teunissen, C. E., Blujdea, E. R., Beekman, A. T. F., Lamers, F., & Jansen, R. (2025). Running therapy or antidepressants as treatments for immunometabolic depression in patients with depressive and anxiety disorders: A secondary analysis of the MOTAR study. Brain, Behavior, and Immunity, 123, 876–883.


UNIVERSO
CENTRO UNIVERSO BELO HORIZONTE

# Depressão


Gabriella Cristina Fernandes G
Marcelo Hummel de Castro
Moisés Pimentel da Silva
Ricardo juan Camilo
Victor Hugo Almeida
Victor Madeira Lannes


2026/2

# Depressão

## O que precisamos saber?

Depressão é uma doença mental grave e frequente. Reconhecer suas causas e seus fatores de risco ajuda a identificar o problema mais cedo e a buscar tratamento

## Causas e fatores de risco

- Genética
- Estresse crônico
- Eventos estressantes
- Neurotransmissores
- Histórico familiar
- Álcool e drogas



### 1 Sintomas

Tristeza, culpa e perda da capacidade de sentir prazer; cansaço, falta de energia e de concentração; alterações de sono e de apetite; menos interesse sexual; dores e mal-estar físicos difusos.

### 2 Diagnóstico

É clínico: feito pelo médico, com a história do paciente e o exame do estado mental. Não existe exame laboratorial específico. Há subtipos, como distimia, sazonal, atípica, psicótica e bipolar.

### 3 Tratamento

Medicamentos e psicoterapia, escolhidos conforme o subtipo e o histórico. De 90% a 95% dos pacientes têm remissão total. Não interrompa o tratamento sem orientação médica. Recentemente, a prática de exercícios físicos vem sendo considerada uma nova estratégia de tratamento.

## O Exercício Físico como estratégia de tratamento da depressão

Segundo Vreijling et al., (2025) O exercício físico pode ser um grande aliado no tratamento da depressão, contribuindo para melhorar não apenas o bem-estar emocional, mas também a saúde física e a disposição no dia a dia. Quando praticado regularmente e com orientação profissional, pode trazer benefícios importantes para a saúde e ajudar a reduzir os sintomas da depressão.

### Orientações para iniciar

- Atividade Aeróbia: Pelo menos 150 minutos semanais de intensidade moderada.
- Treinamento Resistido: De 2 a 3 vezes por semana, realizadas em dias não consecutivos.
- Sempre com orientação de um profissional