



- [Edições anteriores](#)



[Clique aqui para baixar esse texto em PDF](#)

A depressão é um transtorno mental complexo que envolve uma série de sintomas e afeta milhões de pessoas no mundo inteiro. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, é uma das doenças que mais incapacitam para o trabalho e prejudicam a qualidade de vida. Muito se fala sobre o tema, mas ainda há confusão entre o sentimento de tristeza e o transtorno depressivo, levando ao desconhecimento dos seus impactos e de como lidar com ele.

A tristeza faz parte das emoções básicas do ser humano, como a alegria, a raiva e o medo. O pesquisador Fabiano Miguel, da Universidade Federal de Londrina, explica que cada uma delas possui uma função evolutiva na adaptação da espécie ao meio. Além disso, elas atuam na manutenção das relações sociais, modulando o seu sentido para o indivíduo. O que ocorre é que as pessoas avaliam e interpretam as próprias emoções e as dos outros o tempo todo, de forma consciente ou não. Cada um, a partir do modo como percebe o mundo à sua volta, atribui valor afetivo a algumas reações e se expressa emocionalmente como resposta. A alegria, por exemplo, pode aparecer numa situação em que um ganho é identificado e, por conseguinte, propicia uma interação positiva entre as pessoas envolvidas.

A tristeza costuma estar relacionada a perdas, sejam elas concretas ou simbólicas e se manifesta pelo choro, afastamento ou silêncio. Desta forma, sentir-se triste pela morte de alguém, pela perda de um emprego ou mesmo pelo término de um relacionamento são reações normais e não devem ser confundidas com o transtorno depressivo, que é uma patologia. Entretanto, ao notar que a tristeza não vem acompanhada de um contexto que a justifique e que isso traz prejuízo para alguma área da vida, é importante buscar ajuda, pois pode ser um sintoma de depressão.

A pessoa deprimida pode não se sentir triste, mas relatar que muito da vida “perdeu a graça”. Assim, pode mostrar-se constantemente desanimada, deixar de realizar atividades que antes eram prazerosas ou afastar-se de pessoas que antes faziam parte do seu convívio social. Este é um sintoma relevante na caracterização do transtorno e que é descrito como a perda da capacidade de sentir prazer. A tristeza faz parte de outro sintoma nomeado como humor deprimido que se apresenta, ainda, por sentimento de vazio, desesperança e comportamento choroso. Outros sinais que podem estar presentes são: alteração do peso, do sono, lentificação

ou agitação, fadiga, sentimento de culpa excessiva, diminuição da capacidade de concentração e de tomada de decisões, além de pensamentos de morte. Acrescente-se a isso que a doença pode se apresentar de forma diversa nas diferentes fases da vida. A irritabilidade, por exemplo, pode ser um sinal de alerta para o diagnóstico da depressão na criança e no adolescente.

A ajuda psiquiátrica e psicológica e também o apoio social são necessários para quem sofre com a depressão. É comum que colegas, amigos, familiares e até mesmo a pessoa deprimida atribuam a doença a uma “frescura”, “preguiça”, “fraqueza de caráter” ou “falta de força de vontade”, o que pode agravar o problema. Com isso, a pessoa sente-se culpada, com vergonha e baixa autoestima, aumentando o isolamento social em que se encontra. Já que a pessoa costuma sentir-se incompreendida, pode ser alvo de estigma, ou seja, de ideias, crenças e atitudes negativas, que dificultam a busca pelo tratamento, como explica o psiquiatra Edson Hirata, da Universidade de São Paulo.

Conforme já foi dito, sentir tristeza em alguns momentos da nossa vida é algo inerente ao ser humano que responde a um contexto, mas quando ela se torna patológica, a ajuda profissional é necessária. O diagnóstico da depressão não é simples e não deve ser banalizado. O conjunto de sintomas apresentados não é o mesmo para todas as pessoas, portanto é necessária uma avaliação psiquiátrica e o tratamento pode incluir medicamentos e/ou psicoterapia. Aqueles que convivem com alguém que esteja num quadro depressivo devem estar bem informados para dar o suporte adequado e não contribuir com a estigmatização da pessoa deprimida.

Se você, servidor, suspeita estar deprimido ou mesmo convive com alguém assim e deseja orientação, nós disponibilizamos o seguinte e-mail para que possa pedir ajuda: [saude.mental@stj.jus.br](mailto:saude.mental@stj.jus.br). Um membro da equipe de saúde entrará em contato.

## Fontes:

American Psychiatric Association. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora.

Hirata, E. S. (2015). Estigma e depressão. Revista Brasileira de Medicina, 32, 19-30.

Miguel, F. K. (2015). Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-usf, 20(1), 153-162.

**Texto:** Seção de Assistência Psicossocial (SEAPS/SIS/STJ)

**Colaboradores:** Juliana Bernardes de Faria (SEADI/STJ) e Catarina Nogueira França Rêgo (Revisão)

**Responsável pelo projeto:** Camilla Ferreira de Lima (SEADI STJ)

**Arte:** Murilo Maia Carvalho/SEADI STJ (design gráfico/web)



Janelas do Conhecimento STJ da [Seção de Educação a Distância \(SEADI/STJ\)](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-Compartilhual 4.0 Internacional](#).