



@cuidados.alzheimer



**Você sabe a diferença entre
tristeza e depressão?**





A depressão se relaciona a uma situação de adoecimento comum e grave que atinge milhares de pessoas no mundo, ela afeta negativamente nos pensamentos, sentimentos e ação das pessoas.

O indivíduo sente uma tristeza profunda e acaba não tendo vontade de realizar atividades que antes lhe dava prazer



A depressão acontece com elevada proporção na população idosa devendo ser diagnosticada e abordada com tratamento adequado para cada pessoa.





A recuperação pode ser com base em:

1-Medicacões

2-Psicoterapia com profissionais

3-Auto-ajuda e enfrentamento por meio de atividades que lhe proporcionem sensação de bem estar

4-Conversar com pessoas de sua confiança

5-Obter hábitos alimentares saudáveis e praticar exercícios físicos.





Já a tristeza se relaciona como um sentimento e experiências que a pessoa possui dificuldade de superar, podendo ser a perda de um emprego, o término de um relacionamento e até a morte de um ente querido.



Essas situações podem ocasionar luto e tristeza profunda.

O processo do luto pode existir e é percebido de maneira individualizada para cada pessoa, mas ficar triste não é o mesmo que possuir a depressão.





Como vimos a depressão não é o mesmo que tristeza

Depressão é uma doença que pode paralisar a vida das pessoas, os idosos são afetados pois muitos anos atrás a saúde mental não era vista como uma parte do bem estar da pessoa.

Se você se encontra deprimido procure ajuda converse com outras pessoas!!





Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site!**

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!

 <https://cicacamacho.blogspot.com/>

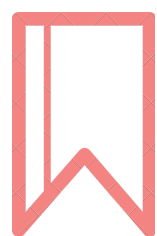


<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>





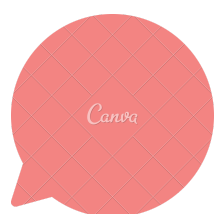
Gostou da publicação?



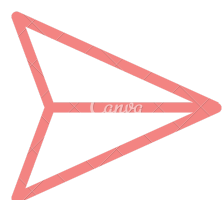
Salve



Curta



Comente



Compartilhe





Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Juliana de Oliveira Nunes da Silva -
Acadêmica de Enfermagem do 7º
Período



Suellen de Almeida Barroso
Acadêmica de Enfermagem do 7º
Período



Victor Hugo Gomes Ferraz
Acadêmico de Enfermagem do 8º
Período





Referências Bibliográficas:

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Diferenças entre tristeza e depressão. 19 fev. 2014 . Disponível em: <https://sbgg.org.br/diferencas-entre-tristeza-e-depressao/>. Acesso em: 19 maio 2022.

American Psychiatry Association, O que é depressão [S. l.], p. 1, 9 out. 2020. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>. Acesso em: 19 maio 2022.

