



DEPRESSÃO

É um termo psicológico para um estado de indiferença, no qual um indivíduo não responde aos estímulos da vida emocional, social ou física.

A Depressão diz respeito a uma tristeza patológica caracterizada pela intensidade e duração, sensação de vazio, cansaço e falta de interesse.

Esta patologia pode originar uma variedade de emoções e problemas físicos, criando consequências negativas nos contextos familiares, sociais e profissionais.

Distingue-se a **depressão passageira ou tristeza** (com sentimentos que duram pouco tempo) da **depressão patológica** (em que ocorre interferência com as atividades do dia-a-dia associadas a um sofrimento intenso).

A depressão é a 2ª doença mental mais comum, tendo em Portugal uma prevalência muito elevada, de 11,8%.



Em Portugal, as perturbações mentais comuns são uma das principais causas de incapacidade para a atividade produtiva, expressa, por exemplo, pelo elevado número de baixas e de reformas para a atividade profissional, com fundamento em doença mental.

A depressão é um dos principais riscos psicossociais* e causa também perturbações do sono e vigília.

A depressão pode manifestar-se através apatia, falta de emoção, motivação ou entusiasmo.

*Decorrem de *handicaps* no desenvolvimento, organização e gestão do trabalho, bem como de um contexto social de trabalho problemático, podendo ter efeitos negativos a nível psicológico, físico e social, tais como *stress*, esgotamento, ansiedade, depressão, entre outros.