## Autor(res)

Juliana Gomes De Souza
Carla Elisa De Resende
Débora Oliveira Reis Borges
Ingrid Carolina Silva De Sousa
Amabili Evaristo
Jaqueline Pereira Marques

## Categoria do Trabalho

1

## Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

## Resumo

A distinção entre tristeza e depressão é um tema central na psicologia, dado o impacto que esses estados emocionais têm sobre o bem-estar individual e a saúde mental coletiva. A tristeza é uma emoção natural, frequentemente resultante de perdas ou decepções, e tende a ser temporária. Já a depressão, definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um transtorno mental comum que afeta cerca de 280 milhões de pessoas globalmente, é caracterizada por uma persistente sensação de vazio, falta de interesse em atividades, e alterações significativas no funcionamento emocional, cognitivo e físico (OMS, 2022).

A neurociência tem explorado as diferenças entre essas duas condições, indicando que a depressão está associada a disfunções neuroquímicas, como a regulação inadequada de neurotransmissores, incluindo a serotonina, dopamina e noradrenalina (Hirschfeld, 2000). Além disso, a depressão envolve não apenas fatores emocionais, mas também biológicos e sociais, sendo, portanto, considerada um transtorno multifatorial (Kendler et al., 2006).

Embora ambas compartilhem sintomas emocionais, a depressão implica uma disfunção prolongada e debilitante, exigindo uma abordagem terapêutica que pode incluir tratamento farmacológico, psicoterapia e intervenções complementares.