



7ª SEMANA DE CONHECIMENTO

Anhanguera

TRISTEZA VERSUS DEPRESSÃO: Um Olhar Psicobiológico sobre Emoção e Transtorno

28/10 a 01/11



Autor(es)

Juliana Gomes De Souza

Carla Elisa De Resende

Débora Oliveira Reis Borges

Jaqueleine Pereira Marques

Amabili Evaristo

Ingrid Carolina Silva De Sousa

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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.