



NEURY J. **BOTEGA**

Membro fundador da  
Associação Brasileira de Estudos  
e Prevenção do Suicídio

# A tristeza transforma, a depressão paralisa

UM GUIA PARA **PACIENTES E FAMILIARES**

Benvirá

# Resumo de A Tristeza Transforma. A Depressão Paralisa

Sentir tristeza é natural. Ninguém é 100% feliz o tempo inteiro; zero de tristeza não é realista, tampouco sadio. Porém, tristeza é diferente de depressão. Enquanto a primeira pode nos dar força para mudar, a segunda tem um poder paralisante que nos impede até mesmo de pensar.

Mas como saber se a tristeza que estamos sentindo é apenas parte das crises da vida ou sinal de que estamos passando por uma depressão? Quais são os sintomas que costumam acometer as pessoas deprimidas?

Todas as pessoas diagnosticadas com depressão precisam tomar remédios? Os antidepressivos podem levar à dependência? Quais são os tratamentos disponíveis? Em seu primeiro livro voltado para um público mais amplo – não acadêmico –, o psiquiatra Neury J.

Botega se inspirou em sua vivência clínica para falar sobre crises depressivas. Aqui ele aborda as principais dúvidas que povoam tanto a cabeça dos pacientes quanto de seus familiares. Na primeira parte do livro, dedicada aos pacientes, Botega apresenta os sintomas mais comuns da depressão e se utiliza de histórias de seus pacientes para ilustrar cada capítulo.

A segunda parte, voltada para familiares e amigos, traz informações sobre os tipos de depressão e as formas de tratamento, além de dicas para ajudar a pessoa adoentada. A terceira parte oferece informações mais aprofundadas sobre a doença e apresenta opções de tratamento para casos mais graves.

A tristeza transforma, a depressão paralisa é um guia completo e sensível para quem quer entender a doença que atinge mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)