



Pílulas  
de  
Saúde



Mútua

## TRISTEZA OU DEPRESSÃO?

**Tristeza** é uma resposta momentânea à perda, ao término de uma relação ou à morte de um ente querido. **Sentir que a vida não é feliz o tempo todo.**

**Depressão** traz à tona sintomas como desinteresse, baixa autoestima, pensamentos negativos, rejeição e irritabilidade, entre outros.

Na tristeza se consegue fazer atividades do dia a dia. Já na depressão **trabalho, relacionamento, família e vida social são afetados.**

Seja um, seja, outro, o importante é nos cuidarmos.

**Dra. Olena Tannya Maia Souza**

Psicóloga