



© arquivo pessoal

**Neury José Botega** é psiquiatra. Graduou-se em medicina na Universidade Estadual de Campinas, em 1981, e fez seu pós-doutorado no Instituto de Psiquiatria da Universidade de Londres. Seguiu carreira acadêmica até chegar ao posto de professor titular. Durante muitos anos, atuou na área de interface entre a psiquiatria e outras especialidades médicas, com várias consultorias e publicações científicas no Brasil e no exterior. Dois de seus livros, *Prática psiquiátrica no hospital geral: Interconsulta e emergência* e *Crise suicida: Avaliação e manejo*, tornaram-se clássicos e são adotados em várias instituições de ensino do país. Nos últimos 25 anos, Botega tem se dedicado à prevenção do suicídio e é um dos fundadores da Associação Brasileira de Estudos e Prevenção do Suicídio, ABEPS.

- Eu não era assim, não sou mais eu!
- Se puder, durmo o dia todo.
- Leio e não consigo assimilar, emburreci!
- Procuo desculpas pra não sair, não quero ver gente.
- Sexo? Silêncio total no front!
- Me sinto fraco, vulnerável...
- Sinto uma tristeza profunda.
- Tenho pensamentos horríveis, só penso em doença.
- Tenho que me arrastar para o trabalho.
- Perdi a confiança, encaro minhas vitórias como farsas.
- Tenho medo de enlouquecer.

Embora não costumem ser expressados, esses são pensamentos comuns a quem está enfrentando uma depressão. Junto com os pensamentos costumam vir o desânimo, a falta de alegria e de prazer, o isolamento, o medo, a sensação de impotência, a insônia – ou o excesso de sono. Mas como saber se o que você está passando é realmente uma doença chamada depressão? Ao ser diagnosticado, como escolher o melhor tratamento? Como ajudar um familiar ou um amigo querido que está deprimido?

*A tristeza transforma, a depressão paralisa* é um guia criado pelo psiquiatra Neury J. Botega para atender às necessidades tanto de pacientes quanto daqueles que convivem com eles. Dividido em três partes, o livro apresenta as várias faces da depressão, ressaltando os sintomas mais frequentes – para que os pacientes entendam que o que sentem é consequência da doença –, traz orientações para familiares e amigos que desejam ajudar os pacientes e fornece informações adicionais para quem quer saber mais sobre esse mal cada vez mais frequente na nossa vida.



9 788557 172753

benvira.com.br  
/benvira  
@benvira  
@benvira



Benvirá

NEURY J. BOTEGA

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

# A tristeza transforma, a depressão paralisa

UM GUIA PARA PACIENTES E FAMILIARES

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.