

# Depressão

Corpo, *Mente* e *Alma*



**Wagner Luiz Garcia Teodoro**

*Wagner Luiz Garcia Teodoro*

*Depressão: corpo, mente e alma*

**Wagner Luiz Garcia Teodoro**

# **DEPRESSÃO**

**Corpo, Mente e Alma**

**Uberlândia  
2010**

~ 3 ~

*Wagner Luiz Garcia Teodoro*

Revisão  
Ivalda de Fátima Oliveira

Ilustrações  
Fernando Duarte

3ª Edição  
2010

Todos os direitos sobre esta obra estão reservados ao autor, não sendo permitida a reprodução total ou parcial sem prévio consentimento.

Depressão: corpo, mente e alma / Wagner Luiz  
Garcia Teodoro; Uberlândia –MG: 2009.

1. Depressão. 2. Reforma interior
- I. Teodoro, Wagner Luiz Garcia.

ISBN: 978-85-61353-01-8

## **DEDICATÓRIA**

É com grande alegria que dedico este livro:

- a todos aqueles que trazem o coração angustiado e buscam alívio e paz;
- aos meus pacientes, que me permitiram aprender no universo de suas dores e esperanças;
- à minha esposa, meus filhos e meus pais;
- aos amigos de inestimável valor, que se fizeram exemplos de perseverança, alegria, companheirismo e consciência;
- à todos aqueles que contribuíram para a concretização deste trabalho;
- àqueles que, com os olhos inundados de amor, fazem-se presentes no íntimo de cada Ser, respeitando, acolhendo e fazendo pulsar a vida;
- a Deus, por senti-Lo sempre comigo e por ter me concedido a oportunidade de ser útil.

*Wagner Luiz Garcia Teodoro*

## **SUMÁRIO**

<i>PREFÁCIO</i>	13
<i>INTRODUÇÃO</i>	15
<b><i>CAPÍTULO I: O QUE É DEPRESSÃO</i></b>	
- Definição	20
- A falta de informação	20
- Tristeza x Depressão	22
- Sintomas	23
- Quando buscar ajuda profissional	26
- A resistência do deprimido ao tratamento	27
<b><i>CAPÍTULO II: A DEPRESSÃO NA HISTÓRIA</i></b>	
- A fase pré-científica	32
- A depressão no século XX	34
- O início do século XXI	36
<b><i>CAPÍTULO III: DADOS DEMOGRÁFICOS</i></b>	
- Índices da população mundial	38
- Índices de recorrência	39
- Pessoas com maior risco	39
- Índices de suicídio	39
<b><i>CAPÍTULO IV: CONTEXTOS FREQUENTES</i></b>	
- Pós-parto	42
- Infância	44
- Adolescência	46
- Adulto jovem	48
- Meia idade	49

- Velhice	50
- Desemprego	52
- Dívidas	53
- Menopausa	53
- Período pré-menstrual	54
- Solidão	55
- Estresse	56
- Perda de entes queridos	57
- Família com histórico de depressão	57
- Existência de outros transtornos	58
- Dependência química	60
- Enfermidades	61
- Exclusão social	62
- Maus tratos	63

## **CAPÍTULO V: CAUSAS DA DEPRESSÃO**

- Causas endógenas e exógenas	66
- Fatores psicológicos	69
. <i>Estrutura de personalidade</i>	69
. <i>Abordagem Psicanalítica</i>	71
. <i>Abordagem Comportamental</i>	75
. <i>Abordagem Cognitiva</i>	77
. <i>Abordagem Humanista</i>	78
. <i>Abordagem Junguiana</i>	79
. <i>Abordagem Transpessoal</i>	79
. <i>Abordagem Transacional</i>	81
. <i>Abordagem Bioenergética</i>	82
. <i>Abordagem Existencial</i>	84



- Fatores Orgânicos	87
. <i>Neurotransmissão</i>	87
. <i>Baixo nível de nutrientes</i>	91
. <i>Alterações hormonais</i>	91
. <i>Influência de aspectos sazonais</i>	93
. <i>Lesões cerebrais</i>	94
. <i>Fatores genéticos</i>	94
. <i>Substâncias Químicas</i>	95
- Fatores Espirituais	98
. <i>As bases científicas dos fatores espirituais</i>	98
. <i>Os Chakras</i>	109
. <i>Materialismo</i>	112
. <i>Falta de fé</i>	113
. <i>Vazio existencial</i>	114
. <i>Ressentimento</i>	115
. <i>Orgulho</i>	116
. <i>Egoísmo</i>	117
. <i>Culpa</i>	118
. <i>Revolta contra as Leis Naturais</i>	120
. <i>Influência espiritual</i>	121
- A interação corpo/mente/alma na depressão	124

## **CAPÍTULO VI: RECURSOS TERAPÊUTICOS**

- Psicoterapias	128
. <i>Olhares divergentes ou complementares?</i>	128
. <i>O inconsciente</i>	129
. <i>O pensamento</i>	130
. <i>O corpo</i>	131
. <i>O espírito</i>	132
. <i>Principais aspectos trabalhados na psicoterapia da depressão</i>	133

- Intervenções médicas	134
. <i>Medicamentos antidepressivos</i>	134
. <i>Controle hormonal</i>	136
. <i>Fototerapia</i>	137
. <i>Terapia eletroconvulsiva (ECT)</i>	138
. <i>Estimulação magnética transcraniana (TMS)</i>	139
. <i>Estimulação do nervo vago (VNS)</i>	140
. <i>Homeopatia</i>	140
. <i>Tratamento ortomolecular</i>	141
- Recursos terapêuticos complementares	147
. <i>Alimentação</i>	147
. <i>Fitoterapia</i>	150
. <i>Florais de Bach</i>	151
. <i>Atividade física</i>	153
. <i>Trabalho corporal</i>	155
. <i>Banho de sol</i>	156
. <i>Cuidar da aparência</i>	157
. <i>Estilo de vida</i>	158
. <i>Estabelecer objetivos</i>	159
. <i>Religião</i>	160
. <i>Prece</i>	162
. <i>Desobsessão</i>	164
. <i>Água fluidificada</i>	165
. <i>Passe</i>	166
. <i>Reiki</i>	167
. <i>Acupuntura</i>	167
. <i>Shiatsu</i>	169
. <i>Terapia reflexa</i>	169
. <i>Respiração</i>	170
. <i>Choro</i>	172
. <i>Riso</i>	173
. <i>Abraço</i>	176
. <i>Música</i>	177

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

