

O que a psicologia diz sobre a diferença entre tristeza e depressão: ‘Vira uma bola de neve’

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 15 de abril de 2026



Segundo especialistas, sentir tristeza faz parte da vida – e nem sempre é sinal de um transtorno. Mas quando esse sentimento persiste e começa a afetar diferentes áreas da rotina, é preciso atenção. A série “Sobre Nós”, com Felca, apresentou caminhos possíveis para enfrentar a depressão no Fantástico deste domingo (12).

“Esse desânimo, essa vontade de ficar na cama, a dificuldade de começar o dia podem estar ligados a uma fase de esgotamento, de estresse ou a um momento difícil”, explica a psicóloga Maria Paula Magalhães. “Às vezes, aconteceu algo – uma perda, um projeto que não deu certo – e é natural ficar triste. Faz parte da vida as coisas que não funcionam.”

Nesses casos, segundo ela, é importante se permitir sentir. “Pode viver a tristeza e conversar com ela. Por que eu estou triste, né? Eu estou chateado por alguma coisa? É uma emoção que vem. Assim como eu estou alegre e passa, a tristeza também passa”.

A diferença está na duração e na intensidade desses sentimentos. “Depressão é quando essa tristeza se instala e

não vai embora. A pessoa pode passar mais de quinze dias chorando, sem conseguir reagir”, afirma a psicóloga.

Além do desânimo persistente, outros sinais podem surgir: falta de energia, dificuldade de concentração, alterações na memória e isolamento social. “Não dá vontade de falar com ninguém, a pessoa se afasta. E isso vai virando uma bola de neve, que interfere em várias esferas da vida”, diz.

Neste episódio do podcast Isso é Fantástico, você vai ouvir a conversa completa do influenciador Felca com a psicóloga Maria Paula Magalhães.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
15/04/2026/07:54:28

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de

pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:5511984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:5511984046835) (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[5 erros que iniciantes cometem ao comprar criptomoedas](#)