

# DEPRESSÃO O MAL DO SÉCULO XXI

**Telma Lúcia da Silva Messias**



# DEPRESSÃO O MAL DO SÉCULO XXI

## Telma Lúcia da Silva Messias

1ª Edição - Copyright© 2021 ALCR Editor  
Todos os Direitos Reservados.

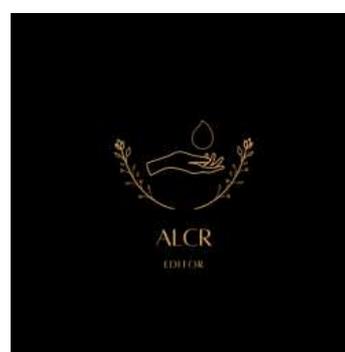
Editor Chefe: André Luís Cateli Rosa  
contato@professorcateli.com.br  
Diagramação, Capa e Projeto Gráfico: Ewerton Ricardo Messias  
Elementos Gráficos: Freepik, Flaticon

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Elaborado por: André Luís Cateli Rosa

|       |   |
|-------|---|
| M585d | Messias, Telma Lúcia da Silva<br>Depressão o mal do século XXI / Telma Lúcia da Silva<br>Messias – 1. ed. – Marília: ALCR Editor, 2021.<br>89p.; 21cm.<br><br>Inclui bibliografia.<br>ISBN: 978-65-00-22136-7<br><br>1. Depressão. 2. Terapia cognitivo-comportamental. 3. Sociedade contemporânea.<br>I. Título.<br><br>CDD: 150.094<br>CDU: 159.9 |
|-------|---|

---

ALCR Editor  
Fone: (14) 99703-3283  
Av: José Alberto Gonçalves, 275 – Maria Izabel  
CEP 17.516-330 – Marília, SP



Dedico esta obra ao meu marido Ewerton e às minhas filhas Natália e Alana, pela paciência e amor dedica-dos a mim.



“As doenças são o resultado não só dos nossos atos, mas também dos nossos pensamentos.”

Mahatma Gandhi



# Agradecimentos

Ao término desta obra, agradeço a Deus pela saúde, direcionamento e determinação.

Agradeço à minha família, pela paciência e amor que dedicam a mim, fortalecendo-me e me motivando.

Agradeço às minhas colegas Psicólogas por ombrearem comigo em busca da saúde psíquica de nossos pacientes.



# Prefácio

Obter uma mente saudável e equilibrada, que garanta qualidade de vida digna, é um dos grandes desafios que o momento atual impõe à humanidade, pois a busca desenfreada por informações e modelos de vida pré-estabelecidos pelo mercado já deixaram claro que podem comprometer a qualidade de vida dos seres humanos. A deterioração da mente, assim, pode significar a deterioração da vida.

Os desafios impostos exigem, assim, uma grande caminhada na busca por novos padrões de produção, consumo e do agir humano, com o objetivo de garantir um equilíbrio mental que seja duradouro. Todavia, toda grande caminhada começa com os primeiros passos, da mesma forma que toda construção, independentemente de seu tamanho, exige alicerce sólido, que garanta que a estrutura a ser construída seja segura.

Esses primeiros passos ou alicerce são as terapias psíquicas, que permitem que os seres humanos evoluam para a elaboração de novos paradigmas pessoais de conduta, novas decisões e novas posturas. O novo nasce e se sustenta na psicoterapia que, no âmbito da saúde mental, possui importância renovada, diante dos desafios acima indicados, que exigem um agir novo, um agir diferente.

Assim, nada mais oportuno do que dedicar uma obra ao estudo e à análise da Terapia Cognitivo-Comportamental enquanto psicoterapia a ser aplicada nos casos de depressão, tal qual a presente, da Psicóloga Telma Lúcia da Silva Messias, que ora tenho a honra de prefaciá-la.

A obra é marcada, ao mesmo tempo, por profundidade e concisão, dedicando aos temas analisados linhas que trazem o essencial, a partir de primorosa pesquisa, desenvolvida por uma profissional que tem a rara habilidade de aliar teoria e prática, tanto na sua atuação acadêmica quanto profissional.

Assim, é um grande privilégio apresentar essa obra aos leitores, pois tenho a certeza de que ela poderá ajudar a muitos nos primeiros passos do estudo da Terapia Cognitivo-Comportamental, como psicoterapia aplicada ao tratamento da depressão.

Afinal, é necessário conquistar corações e mentes na luta em defesa da saúde mental, antes que seja tarde demais e a vida com qualidade já não tenha viabilidade em nosso mundo.

Primavera de 2021

Ewerton Ricardo Messias  
Capitão da Polícia Militar do Estado de São Paulo; Doutor e Mestre em Direito pela Universidade de Marília (UNIMAR); e Professor no curso de graduação em Direito da Universidade de Marília (UNIMAR)