

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À DEPRESSÃO



✓ A DEPRESSÃO É UM TRANSTORNO MENTAL ASSOCIADO À MORTALIDADE PREMATURA, AO AUMENTO DO RISCO DE DOENÇA CARDÍACA CORONÁRIA E AO DIABETES TIPO II.

✓ DEPRESSÃO CARACTERIZA-SE POR TRISTEZA, BAIXA DA AUTO-ESTIMA, PESSIMISMO, PENSAMENTOS NEGATIVOS RECORRENTES, DESESPERANÇA E DESESPERO.



✓ ESTUDOS CIENTÍFICOS APONTAM QUE PESSOAS FISICAMENTE ATIVAS APRESENTAM MELHOR SAÚDE MENTAL DO QUE PESSOAS SEDENTÁRIAS.

✓ PESQUISAS DEMONSTRAM QUE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES, ALÉM DOS BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS, ACARRETAM BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS, TAIS COMO: MELHOR SENSAÇÃO DE BEM ESTAR, HUMOR E AUTO-ESTIMA, ASSIM COMO A REDUÇÃO DOS SINTOMAS DA ANSIEDADE, TENSÃO E DEPRESSÃO.

SETEMBRO AMARELO
MÊS DA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO
#TODOSPELAVIDA



INSTITUTO DE PESQUISA DA
CAPACITAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO