



janeiro
branco



Saúde Mental

Como apoiar quem precisa?



Um guia para amigos
e familiares de quem
está com *depressão*.



Introdução

A cada setembro, o mundo se une para conscientizar sobre a prevenção do suicídio e a importância de cuidar da saúde mental. Mas, a verdade é que a depressão e outros transtornos mentais são desafios que acompanham as pessoas durante todo o ano. A luta contra o estigma e a busca por apoio são jornadas contínuas que exigem atenção e empatia.

A depressão pode ser uma jornada solitária, mas ninguém precisa enfrentá-la sozinho. Como amigo ou familiar, você tem o poder de transformar essa jornada em uma caminhada compartilhada.

O início de um novo ano é um momento oportuno para refletir sobre nossas relações e repensar a forma como podemos auxiliar aqueles que amamos.

Oferecer auxílio a quem lida com depressão deve ser algo contínuo, e cada gesto de carinho e compreensão pode fazer toda a diferença. No entanto, para ser um apoio verdadeiramente eficaz, é preciso ir além das palavras.

Neste guia, vamos juntos entender o que é a depressão e explorar como você pode oferecer esse apoio de forma acolhedora e eficaz. Afinal, um abraço sincero, uma conversa aberta e a compreensão genuína podem fazer toda a diferença na vida de quem está enfrentando a doença.

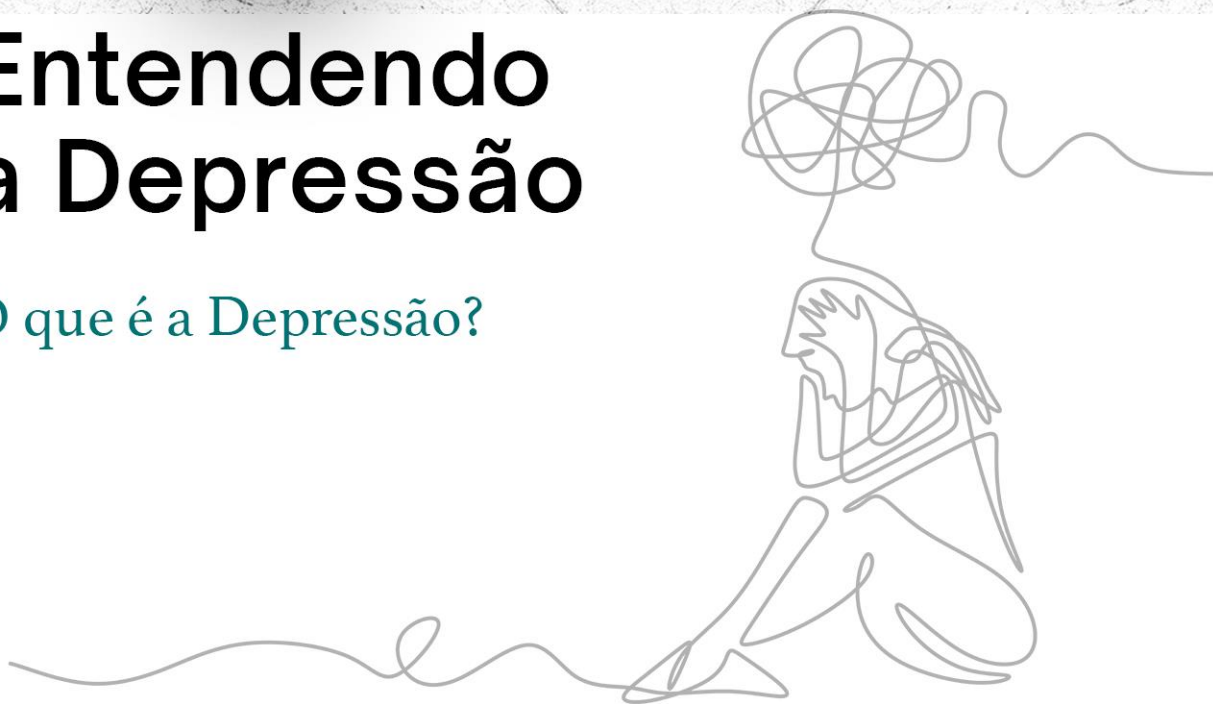
“Não limite o cuidado com a saúde mental em um único mês, vamos fazer do apoio um hábito diário. Afinal, cuidar de quem amamos é um ato de amor que transcende qualquer data.”



Capítulo 1:

Entendendo a Depressão

O que é a Depressão?



A depressão é muito mais do que apenas se sentir triste por alguns dias. É uma doença mental que pode ter um impacto significativo na vida de quem a experimenta.

Pessoas com depressão sentem uma tristeza profunda e duradoura, perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas e dificuldades em realizar tarefas do dia a dia.

De acordo com o Ministério da Saúde, a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5%.

Uma pesquisa realizada pela Vigitel Brasil em 2021, indicou que **11,3% dos brasileiros relataram ter recebido diagnóstico de depressão**, sendo a prevalência maior entre **mulheres (14,7%)** em comparação aos **homens (7,3%)**.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que mais de **300 milhões de pessoas**, de todas as idades, **sofrem com esse transtorno em todo o mundo**.

O impacto da Depressão no dia a dia



A depressão pode ter um impacto significativo e abrangente no dia a dia de uma pessoa, afetando não apenas seu estado emocional, mas também sua saúde física, suas relações sociais e seu desempenho em diversas áreas da vida. Aqui estão alguns dos principais efeitos da depressão no cotidiano que podem ser notados:

1. Impacto no trabalho ou estudo

DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO E FOCO: A pessoa pode achar difícil manter o foco em tarefas simples, o que pode prejudicar o desempenho no trabalho ou nos estudos.

FALTA DE MOTIVAÇÃO: A falta de energia e o sentimento de desânimo tornam tarefas cotidianas, como cumprir prazos ou ir para o trabalho/estudo, um grande desafio.

AFASTAMENTO OU FALTAS FREQUENTES: Pessoas com depressão podem sentir que não têm forças para sair de casa, o que pode resultar em faltas frequentes ao trabalho ou à escola.

DESEMPENHO PREJUDICADO: A diminuição da produtividade, o erro constante em tarefas e o sentimento de não ser capaz de atender às expectativas podem levar a um ciclo de autocritica, agravando ainda mais o quadro.

2. Impacto nas relações sociais e familiares

ISOLAMENTO SOCIAL: A pessoa pode evitar encontros sociais e afastar-se de amigos e familiares, muitas vezes porque não tem energia ou vontade de interagir, ou sente que não será compreendida.

DIFICULDADE DE COMUNICAÇÃO: A depressão pode levar a uma falta de vontade de se expressar ou de se engajar em conversas, o que pode causar tensão nas relações, já que os outros podem não entender o que está acontecendo.

ALTERAÇÕES NOS RELACIONAMENTOS AFETIVOS: Nos relacionamentos familiares e amorosos, a pessoa com depressão pode se sentir incompreendida ou até culpar-se, o que pode gerar distanciamento e atritos.

3. Impacto na saúde física

FADIGA CONSTANTE: Mesmo sem realizar atividades extenuantes, a pessoa com depressão pode sentir um cansaço profundo e constante, como se estivesse sem forças para realizar até as tarefas mais simples do dia.

PROBLEMAS DE SONO: A insônia ou o sono excessivo são comuns em quem sofre de depressão. Isso pode afetar a qualidade do sono, causando cansaço e prejudicando a saúde geral.

ALTERAÇÕES NO APETITE: A depressão pode levar a mudanças no apetite, com algumas pessoas comendo em excesso para tentar lidar com a tristeza, enquanto outras podem perder totalmente o interesse por comida.

4. Impacto no bem-estar emocional

SENTIMENTOS DE TRISTEZA PROFUNDA: A tristeza constante, muitas vezes sem razão aparente, pode fazer com que a pessoa se sinta sobrecarregada e incapaz de lidar com as emoções.

PERDA DE INTERESSE EM ATIVIDADES ANTES PRAZEROSAS: Coisas que antes traziam alegria, como sair com amigos, praticar um hobby ou até mesmo assistir a um filme, deixam de ter graça.

SENTIMENTOS DE CULPA E INUTILIDADE: A pessoa pode ter uma visão distorcida de si mesma, se sentindo inadequada, incapaz e até mesmo culpada por não conseguir "melhorar" sozinha.

SENSAÇÃO DE DESESPERANÇA: A falta de perspectiva de melhora e o sentimento de que nada vai mudar podem fazer a pessoa se sentir desamparada e perdida.



5. Impacto na capacidade de tomar decisões

INDECISÃO: Tomar decisões, mesmo as mais simples, pode se tornar uma tarefa assustadora e cansativa, já que a pessoa se sente sobrecarregada ou incapaz de escolher corretamente.

FALTA DE CLAREZA MENTAL: A depressão pode nublar o pensamento lógico, dificultando a capacidade de resolver problemas do cotidiano de forma eficaz.

6. Impacto no humor e na autoestima

INSTABILIDADE EMOCIONAL: Mudanças abruptas no humor podem ocorrer, com momentos de tristeza profunda, seguidos por episódios de irritabilidade ou raiva, o que torna difícil manter a estabilidade emocional.

BAIXA AUTOESTIMA: A pessoa pode sentir que não é boa o suficiente e que não tem valor, o que contribui para o isolamento e para uma sensação de inadequação.

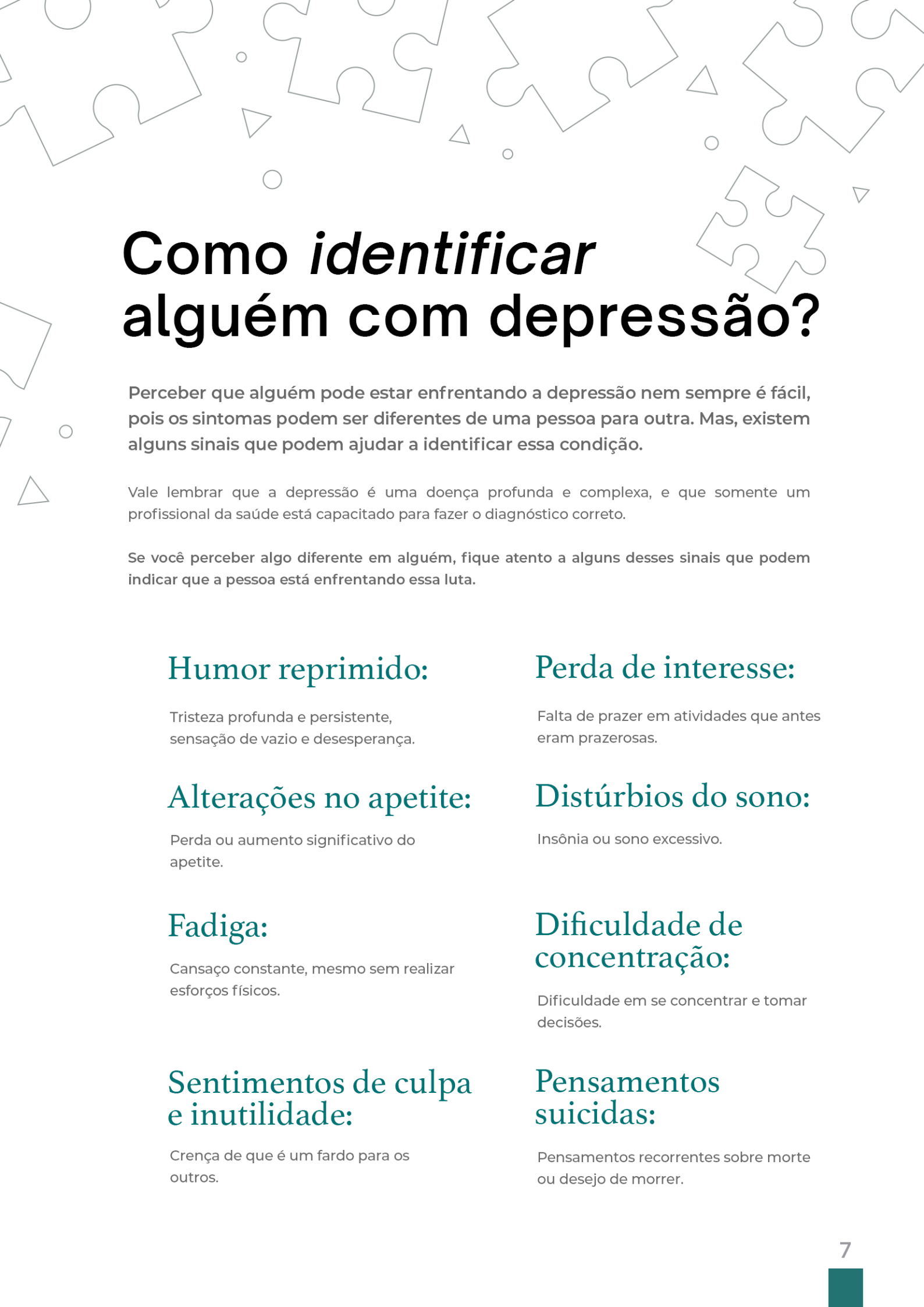
7. Riscos de comportamento autodestrutivo

PENSAMENTOS SUICIDAS OU AUTOLESIVOS: Em casos graves, a depressão pode levar a pensamentos sobre a morte ou até tentativas de suicídio. Isso representa um risco imediato e exige intervenção urgente.

8. Ciclo de autocrítica

A pessoa com depressão muitas vezes se envolve em um **CICLO DE AUTOCRÍTICA**, onde se culpa constantemente por suas dificuldades e sentimentos, o que agrava o sofrimento e a sensação de incapacidade.





Como *identificar* alguém com depressão?

Perceber que alguém pode estar enfrentando a depressão nem sempre é fácil, pois os sintomas podem ser diferentes de uma pessoa para outra. Mas, existem alguns sinais que podem ajudar a identificar essa condição.

Vale lembrar que a depressão é uma doença profunda e complexa, e que somente um profissional da saúde está capacitado para fazer o diagnóstico correto.

Se você perceber algo diferente em alguém, fique atento a alguns desses sinais que podem indicar que a pessoa está enfrentando essa luta.

Humor reprimido:

Tristeza profunda e persistente, sensação de vazio e desesperança.

Perda de interesse:

Falta de prazer em atividades que antes eram prazerosas.

Alterações no apetite:

Perda ou aumento significativo do apetite.

Distúrbios do sono:

Insônia ou sono excessivo.

Fadiga:

Cansaço constante, mesmo sem realizar esforços físicos.

Dificuldade de concentração:

Dificuldade em se concentrar e tomar decisões.

Sentimentos de culpa e inutilidade:

Crença de que é um fardo para os outros.

Pensamentos suicidas:

Pensamentos recorrentes sobre morte ou desejo de morrer.

Mitos comuns sobre a doença

Muitas vezes, a depressão é cercada por mitos que dificultam o reconhecimento e o tratamento da doença. Se você tem um amigo ou familiar que está passando por essa fase, é importante entender que a depressão não é frescura, nem sinal de fraqueza.

Aqui estão alguns dos principais mitos sobre essa doença:



A depressão é frescura

A depressão é uma doença real, como qualquer outra, e pode ter causas biológicas, psicológicas e sociais. Assim como a diabetes ou a hipertensão, ela não é uma escolha e precisa de tratamento adequado.

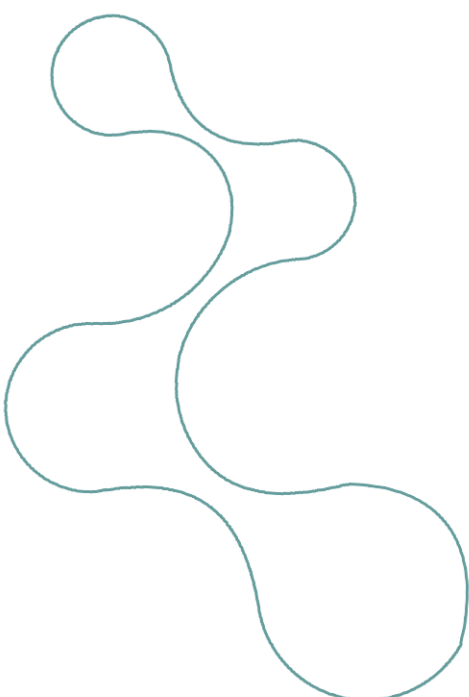


A depressão passa sozinha

É verdade que em alguns casos a depressão pode melhorar com o tempo, mas na maioria das vezes é necessário buscar amparo profissional. Ignorar os sintomas pode agravar o quadro e dificultar a recuperação.



A depressão é sinal de fraqueza



Pelo contrário! A depressão é uma doença que exige muita força de vontade para enfrentar. Buscar auxílio é um ato de coragem e não de fraqueza.



*Pessoas com
depressão querem
chamar atenção*

Nada mais distante da verdade. A pessoa com depressão geralmente se sente isolada e envergonhada. O que ela busca é auxílio e compreensão.

*Só quem tem motivos para
estar triste fica deprimido*

A depressão pode atingir qualquer pessoa, independentemente das circunstâncias. Às vezes, a tristeza profunda e persistente não tem uma causa aparente.



**A Depressão é uma
doença tratável e com
ajuda adequada, é
possível superar essa
fase e ter uma vida mais
feliz e plena.**



Capítulo 2:

O papel de familiares, amigos e pessoas próximas no apoio à saúde mental

Você já parou para pensar no peso que suas palavras e atitudes podem ter na vida de alguém que está passando por um momento difícil? Ao lidar com um familiar ou amigo que enfrenta a depressão, a sua presença e o seu auxílio podem fazer toda a diferença.

Neste capítulo, vamos explorar como você pode oferecer um apoio mais compreensivo e eficaz, cultivando a empatia e praticando a escuta ativa.

A importância da empatia e da compreensão

A primeira chave para oferecer um apoio eficaz é a empatia.

Colocar-se no lugar do outro, tentar entender seus sentimentos e suas dificuldades, sem julgamentos, é fundamental para construir uma relação de confiança e fortalecer o vínculo.

É importante lembrar que a depressão altera a forma como a pessoa pensa, sente e se comporta. Ela pode se sentir sobrecarregada, incapaz e sem esperança. Minimizar seus sentimentos ou dizer frases como "*vai passar*" ou "*você é forte, consegue superar isso*" pode ser mais prejudicial do que você imagina.

Ao invés disso, tente validar os sentimentos da pessoa. Frases como "*Eu entendo que você esteja se sentindo assim*" ou "*Não precisa ter vergonha de pedir ajuda*" podem fazer toda a diferença.

Como demonstrar empatia?

OUÇA ATIVAMENTE: Dê atenção completa à pessoa, faça contato visual e evite interrupções. Mostre que você se importa com o que ela está dizendo.

VALIDE SEUS SENTIMENTOS: Reconheça e valide as emoções da pessoa, mesmo que você não as compreenda completamente. Frases como "Eu entendo que você esteja se sentindo assim" ou "Não é fácil passar por isso" podem ser muito confortáveis.

EVITE MINIMIZAR SEUS SENTIMENTOS: Frases como "Não é para tanto" ou "Pensa positivo" podem fazer com que a pessoa se sinta invalidada.

SEJA PACIENTE: A recuperação da depressão leva tempo. Seja paciente e ofereça auxílio contínuo.

Práticas recomendadas para oferecer apoio

1. Escutar ativamente:

MANTENHA CONTATO VISUAL: Demonstre interesse genuíno na conversa.

FAÇA PERGUNTAS ABERTAS: Incentive a pessoa a se expressar e compartilhar seus sentimentos. Exemplos: "*Como você se sente hoje?*", "*O que está te preocupando?*".

2. Oferecer amparo emocional:

SEJA PRESENTE: Demonstre que você se importa e está disponível para auxiliar.

OFEREÇA ATIVIDADES PRAZEROSAS: Sugira atividades que a pessoa gostava de fazer antes da depressão.

INCENTIVE A SOCIALIZAÇÃO: Ajude a pessoa a se conectar com outras pessoas e participar de atividades sociais.

CELEBRE AS PEQUENAS VITÓRIAS: Reconheça e celebre as conquistas, por menores que sejam.

3. Evitar minimizar ou tentar "consertar" a situação:

NÃO DIGA PARA A PESSOA "SUPERAR" OU "SER FORTE": A depressão não é uma questão de força de vontade.

EVITE DAR CONSELHOS NÃO SOLICITADOS: A pessoa precisa encontrar suas próprias soluções, com o seu auxílio.

NÃO COMPARE A SITUAÇÃO DELA COM A DE OUTRAS PESSOAS: Cada experiência é única.

4. Incentivar a busca por amparo profissional:

NORMALIZAR O TRATAMENTO: Explique que procurar auxílio profissional é um sinal de força, não de fraqueza.

ACOMPANHAR EM CONSULTAS: Ofereça-se para ir às consultas com a pessoa, se ela se sentir mais confortável.

PESQUISAR PROFISSIONAIS: Ajude a pessoa a encontrar um profissional de saúde mental de confiança.



Oferecer auxílio a alguém com depressão é uma jornada. Seja paciente, compreensivo e gentil. Ao oferecer seu apoio, você estará fazendo a diferença na vida de alguém que você ama.





Capítulo 3:

Ferramentas e recursos para auxiliar na *jornada de auxílio*

Manter um diálogo aberto e honesto com a pessoa que você ama é fundamental para oferecer o amparo necessário.

Ao criar um ambiente seguro e livre de julgamentos, você incentiva a pessoa a compartilhar seus sentimentos e pensamentos mais profundos.

Como ter uma comunicação mais eficaz?

ESCOLHA O MOMENTO CERTO: Procure um momento em que ambos estejam relaxados e disponíveis para conversar.

CRIE UM AMBIENTE TRANQUILO: Um lugar calmo e livre de distrações pode ajudar a pessoa a se sentir mais à vontade para se abrir.

USE UMA LINGUAGEM CLARA E SIMPLES: Evite jargões e termos técnicos que possam confundir a pessoa.

DEMONSTRE EMPATIA: Mostre que você se importa e está disposto a ouvir.

SEJA PACIENTE: Nem sempre as conversas fluem da maneira que gostaríamos. Tenha paciência e dê tempo para que a pessoa se expresse.

Sinais de alerta: quando buscar ajuda profissional imediata?

É importante estar atento a sinais que indicam que a situação pode estar se agravando e que a pessoa precisa de ajuda profissional imediata. Alguns sinais de alerta incluem:

PENSAMENTOS SUICIDAS: Se a pessoa falar sobre querer morrer, ter planos para se matar ou se machucar, leve-a muito a sério.

AUTOMUTILAÇÃO: Cortes, queimaduras ou outros tipos de automutilação são sinais de sofrimento intenso e precisam de atenção imediata.

ISOLAMENTO SOCIAL: Se a pessoa se isolar completamente de amigos e familiares, pode ser um sinal de que ela está se sentindo sobrecarregada.

MUDANÇAS BRUSCAS DE HUMOR: Oscilações de humor intensas e frequentes podem indicar que a pessoa está lutando para controlar seus sentimentos.

NEGLIGENCIAR A HIGIENE PESSOAL E A SAÚDE: A falta de cuidado com a higiene pessoal e a saúde pode ser um sinal de que a pessoa está perdendo o interesse em si mesma.

O que fazer em caso de emergência?

NUNCA IGNORE OS SINAIS: Se você perceber algum desses sinais, leve-os a sério.

CONVERSE COM A PESSOA: Demonstre sua preocupação e ofereça seu amparo.

NÃO JULGUE: Evite fazer julgamentos ou minimizar os sentimentos da pessoa.

INCENTIVE A PROCURAR AJUDA: Ajude a pessoa a entrar em contato com um profissional de saúde mental ou com o Centro de Valorização da Vida pelo número 188 (serviço disponível 24h por dia).

ACOMPANHE A PESSOA: Ofereça-se para ir com a pessoa à consulta ou ligar para marcar uma consulta.

EM CASO DE RISCO IMINENTE: Se a pessoa estiver em risco imediato de se machucar ou de tirar a própria vida, não hesite em procurar ajuda profissional imediatamente. Ligue para o número de emergência ou para um serviço de apoio emocional 24 horas.



Incentivando o tratamento profissional

O tratamento profissional é fundamental para a recuperação da depressão. Incentive a pessoa a buscar um amparo especializado, mas respeite seu tempo e seu ritmo.

Dicas para incentivar o tratamento:

NORMALIZE A BUSCA POR AJUDA: Explique que procurar auxílio é um sinal de força, não de fraqueza.

OFEREÇA SEU APOIO: Demonstre que você está ao lado da pessoa nessa jornada.

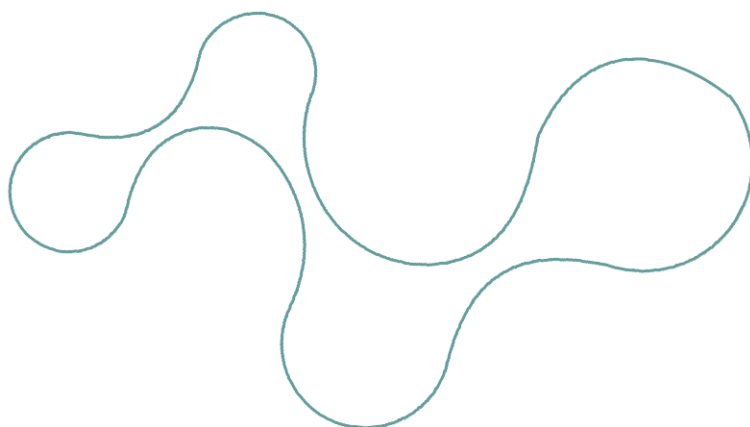
AJUDE A ENCONTRAR UM PROFISSIONAL: Pesquise e sugira profissionais de confiança.

ACOMPANHE O TRATAMENTO: Mostre interesse no tratamento e pergunte como a pessoa está se sentindo.

CELEBRE AS CONQUISTAS: Reconheça e celebre as pequenas vitórias ao longo do tratamento.



O amparo de familiares e amigos é fundamental para a recuperação da depressão.





Capítulo 4:

Tratamentos modernos: a Fotobiomodulação Transcraniana para depressão

A depressão é uma condição complexa que exige abordagens multidisciplinares para um tratamento eficaz.

Nos últimos anos, a ciência tem avançado significativamente na busca por novas terapias, e uma delas é a Fotobiomodulação Transcraniana, também conhecida como fotoestimulação cerebral.

O que é a Fotobiomodulação Transcraniana?

A fotobiomodulação transcraniana é uma terapia não invasiva que utiliza a luz de baixa intensidade para estimular áreas específicas do cérebro.

Ao aplicar luz de um determinado comprimento de onda no couro cabeludo, é possível modular a atividade neuronal e promover a regeneração celular. Essa técnica tem se mostrado promissora no tratamento de diversas condições neurológicas, incluindo a depressão.

Como a fotobiomodulação age no cérebro?

Essa terapia inovadora que utiliza luz de baixa intensidade, atua em diversos níveis para promover a saúde cerebral:

ENERGIA PARA AS CÉLULAS: A fotobiomodulação age nas mitocôndrias, as usinas de energia das células, aumentando a produção de ATP. Essa energia extra é fundamental para reparar danos, fortalecer conexões e promover a regeneração cerebral.

COMBATE AOS RADICAIS LIVRES: Ao ser aplicada, ela neutraliza os radicais livres, moléculas instáveis que danificam as células e aceleram o envelhecimento. Ao reduzir o estresse oxidativo, ela protege o cérebro contra danos e inflamação.

NEUROPROTEÇÃO E REPARO: Estimula formação de novos neurônios e conexões sinápticas, processos cruciais para a aprendizagem, memória e plasticidade cerebral. Além disso, ela ativa mecanismos anti-inflamatórios que ajudam a reparar tecidos danificados.

MELHORA DA CIRCULAÇÃO: Aumenta o fluxo sanguíneo no cérebro, levando mais oxigênio e nutrientes para as células e removendo toxinas. Isso contribui para uma melhor função cognitiva e proteção contra doenças neurodegenerativas.



A Fotobiomodulação Transcraniana como um *tratamento complementar*

É importante ressaltar que a fotobiomodulação transcraniana não substitui os tratamentos convencionais para a depressão, como a terapia e a medicação.

No entanto, ela pode ser utilizada como um tratamento complementar, aumentando a eficácia das outras terapias e proporcionando alívio mais rápido dos sintomas.

Estudos comprovam:

REDUÇÃO DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS: A fotobiomodulação cerebral pode reduzir significativamente os sintomas da depressão (moderada e grave), como tristeza, insônia, falta de energia e dificuldade de concentração.

REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE: Estudos indicam que essa terapia também pode reduzir significativamente os sintomas de ansiedade, muito comum em pessoas com depressão.

É UMA ABORDAGEM MAIS NATURAL: É uma alternativa segura aos tratamentos farmacológicos, evitando os incômodos efeitos colaterais comuns, como ganho de peso e sonolência.

UMA ESPERANÇA PARA ADOLESCENTES: A fotobiomodulação cerebral demonstrou ser uma ferramenta eficaz na redução dos sintomas depressivos em adolescentes, além de diminuir os marcadores biológicos de estresse e inflamação. Essa descoberta ressalta a importância dela como uma intervenção precoce para um grupo tão vulnerável.

AUMENTO DA EFICÁCIA DE OUTROS TRATAMENTOS: Pode ser combinada com outras terapias, como antidepressivos e psicoterapia, potencializando os resultados do tratamento.



A fotobiomodulação é um tratamento versátil, indicado para diversas populações e condições!

Além de ser eficaz no tratamento da depressão em idosos, proporcionando maior qualidade de vida e bem-estar, também auxilia no desenvolvimento emocional e cognitivo de adolescentes e no manejo de sintomas em condições como ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson.

Vantagens dessa tecnologia:

SIMPLES E SEGURA:

Aplicação fácil, inclusive em casa, com dispositivos home device.

ECONÔMICA:

Uma alternativa acessível e eficaz a tratamentos mais caros.

VERSÁTIL:

Adapta-se a diferentes necessidades e pode ser usada em diversos ambientes.

SEM EFEITOS COLATERAIS:

A fotobiomodulação não possui efeitos adversos.





Capítulo 5:



Reflexão final: *A jornada do cuidado* e amparo

Apoiar alguém que enfrenta um desafio como a depressão é como embarcar em uma jornada. É uma caminhada que exige paciência, empatia e muito cuidado.

Ao longo deste guia, exploramos a importância do seu papel como amigo, familiar ou pessoa próxima. Vimos como a comunicação aberta, o apoio emocional e o incentivo ao tratamento profissional são fundamentais para ajudar alguém a se recuperar.

É importante lembrar que você não precisa ter todas as respostas. É natural se sentir sobrecarregado, frustrado ou até mesmo perdido em alguns momentos. Ao cuidar de alguém, não se esqueça de cuidar de si mesmo.

Buscar amparo em grupos de apoio, terapia ou conversar com outros familiares e amigos pode te ajudar a lidar com as suas próprias emoções e a continuar oferecendo o melhor auxílio possível.

O futuro é promissor

A jornada de apoio à saúde mental é contínua, mas também é repleta de esperança.

Com o avanço da ciência e o aumento da conscientização sobre a saúde mental, cada vez mais recursos e tratamentos estão disponíveis.



Um convite à ação!

Busque mais informações

Continue se informando sobre a depressão e outras doenças mentais. Existem diversos recursos disponíveis, como livros, artigos e grupos de apoio online.

Prionize a comunicação aberta

Mantenha um diálogo aberto e honesto com a pessoa que você ama.

Celebre as pequenas vitórias

Reconheça e celebre as conquistas, por menores que sejam.

Mantenha a empatia

Lembre-se de que cada pessoa é única e enfrenta a depressão de forma diferente.

Cuide de si mesmo

Reserve um tempo para cuidar da sua saúde física e mental também.

Incentive a busca por ajuda profissional

Ajude a pessoa a encontrar um profissional de saúde mental de confiança.

Este guia é apenas um ponto de partida. A saúde mental é um presente que devemos cuidar todos os dias. Ao oferecer auxílio, você está fazendo a diferença na vida de alguém e construindo um mundo mais acolhedor e compreensivo.



As informações contidas neste eBook têm um caráter educativo e não substituem a orientação médica. Caso você apresente sintomas, consulte um médico.

Referências bibliográficas:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao#:~:text=De%20acordo%20com%20estudo%20e%20pidemiol%C3%B3gico,associada%20a%20um%20transtorno%20f%C3%ADsico.>

<https://www.paho.org/pt/tópicos/depressao#:~:text=A%20depress%C3%A3o%20%C3%A9%20um%20transtorno%20mental%20frequente,idades%2C%20sofram%20com%20esse%20transtorno.>

<file:///C:/Users/conta/Downloads/vigitel-brasil-2021.pdf>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2015/352979>

<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1267415/full>

<https://www.mdpi.com/2304-6732/11/9/839>

<https://openaccesspub.org/jarh/article/1688>

<https://www.spiedigitallibrary.org/journals/neurophotonic/volume-3/issue-03/031404/Review-of-transcranial-photo-biomodulation-for-major-depressive-disorder--targeting/10.1117/1.NPh.3.3.031404.full#r89>

<https://www.spiedigitallibrary.org/journals/neurophotonic/volume-3/issue-3/031404/Review-of-transcranial-photobiomodulation-for-major-depressive-disorder--targeting/10.1117/1.NPh.3.3.031404.full>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30346890/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6878920/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30346890/>



janeiro
branco