

Esporte contra a depressão



A prática de esportes é uma boa saída para quem sofre de depressão.

Modalidades de esporte a dois podem render ótimos resultados. Primeiro, porque a companhia de um amigo pode ser um ótimo estímulo e segundo, porque a prática de esportes trás bons estímulos físicos e psicológicos.

Além disso, muitos anti-depressivos tem seus efeitos melhorados com a prática de atividades físicas. ■