

## DEPRESSÃO: O MUNDO SOMBRIO QUE PODE VIRAR LUZ

Por Janete Peres – Psicóloga

Diante de relatos de pacientes que chegam ao meu consultório, com o sintoma da depressão, é comum verbalizarem que o mundo é escuro, sem vida, vazio, não veem motivação para fazer nada, em alguns casos pensam em tirar a própria vida. Alguns casos em decorrência de algum evento externo, outros sem nenhuma causa aparente. A boa notícia é que tem cura “que pode virar luz” num sentido figurativo, tornar o mundo colorido, com vida, numa grande porcentagem dos casos, mas é preciso buscar ajuda tanto psiquiátrica quanto psicoterapêutica, e é claro, com a devida atenção dos que estão próximos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão atinge mais de 121 milhões de pessoas em todo o mundo, considerada o “mal do século”. O prognóstico é que em 2020 – 2030 será a doença mais comum do mundo. Dados preocupantes para os profissionais da área de saúde.

Antigamente depressão era denominada de tristeza, melancolia ou outras denominações. Hoje sabemos que a depressão tem um caráter endógeno, ou seja, de origem interna por alterações de neurotransmissores, que são substâncias químicas produzidas pelos neurônios (as células nervosas), com a função de bio-sinalização (sistema de comunicação que governa e coordena as atividades e funções celulares). Mas ela também tem um caráter ambiental reativo, onde o ambiente pode proporcionar o desencadear de um quadro depressivo, por exemplo, uma perda financeira grave, fim de um relacionamento ou uma doença incapacitante.

Os pacientes diagnosticados com depressão têm dois sintomas principais: o primeiro é o humor propriamente dito, deprimido por quinze dias na maior parte do tempo (uma tristeza incapacitante). O segundo é anedonia, que é a perda da capacidade de sentir prazer, dificuldade de ter iniciativa, “dificuldade de fazer novos projetos, mesmo que esse projeto seja, por exemplo, sair da cama”, explica o psiquiatra Leonardo Luz.

No entanto, o humor deprimido não é, necessariamente, um transtorno psiquiátrico. Pode ser uma reação normal frente a algum evento da vida. Ainda assim, a pessoa pode desejar um acompanhamento psicológico no enfrentamento dessa dificuldade.

Qualquer pessoa está suscetível a apresentar depressão, sejam crianças, jovens, adultos, idosos ou grupos específicos como a mulher na menopausa, homem na andropausa, fase de aposentadoria, entre outros.

A depressão causa sintomas mentais e físicos, muitas vezes confundido com uma tristeza normal ou uma fase, mas é uma doença séria e o tratamento deve ser acompanhado por especialistas. Os sintomas mentais mais comuns da doença são a tristeza contínua, angústia, desesperança, sentimento de culpa, medo desmotivado, irritabilidade, mau humor e vontade repentina de chorar. Quanto aos sintomas físicos mais comuns são: cansaço constante,

alteração de sono (dormir muito ou dormir pouco), oscilação de peso (ganho ou perda de peso), dores de cabeça ou pelo corpo, disfunção sexual, desatenção e esquecimentos contínuos.

**Comportamentos comuns:**

Crianças: irritabilidade, redução no interesse em brincadeiras, queda no rendimento escolar, sensação de cansaço e ansiedade.

Adolescentes: agressividade, alteração do apetite, pensamento suicida e isolamento social.

Adultos: isolamento social, tristeza, alteração no humor, alteração no sono ou peso e perda de libido.

**Formas de tratamento:**

O tratamento da depressão pode ser medicamentoso, que requer acompanhamento psiquiátrico e/ou psicoterapêutico. A duração do tratamento depende por um lado, dos fatores que levaram à depressão e de sua gravidade, e por outro lado, o empenho e comprometimento da pessoa em aceitar o tratamento.

Segue algumas sugestões de como lidar com uma pessoa que apresenta tais sintomas:

- 1) Procure principalmente ajuda especializada: Um clínico de confiança, um médico neurologista, psiquiatra ou psicólogo são as melhores opções. Caso a pessoa esteja em dúvida quanto a procurar um profissional médico, você pode tomar essa iniciativa. Para a pessoa em depressão é difícil dar esse primeiro passo.
- 2) Acompanhe a primeira consulta: geralmente precisa de um familiar ou amigo que acompanhe para se sentir motivado a buscar ajuda.
- 3) Apoio emocional: é tão importante quanto o acompanhamento médico. Seja compreensivo, paciente e carinhoso. Esses fatores são importantíssimos durante o processo de recuperação.
- 4) Saia de casa: Uma pessoa deprimida tem como tendência natural, desligar-se do mundo externo e essa falta de contato, dificulta ainda mais a situação. Comece devagar, tornando as saídas um hábito.

Finalizo ressaltando que o tratamento e o diagnóstico estão cada vez mais acessíveis, fiquem atentos aos pequenos sinais e busquem ajuda. Vamos colaborar para melhorar nossa qualidade de vida e a do próximo, com anos saudáveis e felizes.