

**Convênio: Ministério da Saúde/Fundep – Universidade Federal de Minas Gerais**  
**Programa VIVA LEGAL/TV FUTURA**  
**Tema: Depressão – doença da alma que se reflete no corpo**

## **DEPRESSÃO**

Hoje, mais do que nunca, é importantíssimo falar sobre depressão: ela atinge 2 milhões de novos casos no mundo a cada ano; no Brasil, atualmente cerca de 15 milhões de brasileiros sofrem dessa doença. Apesar de tão expressivos, tais números consideram somente as pessoas que procuraram ou que foram encaminhadas a algum tipo de atendimento médico; aqui, não estão computados os casos em que não se suspeitou que aquela situação “tão triste”, enfrentada por alguém, fosse, na verdade, a conseqüência infeliz de uma importante doença.

Isto acontece em vários momentos e muitas vezes com gente próxima de nós, em nossas comunidades. A maior parte das pessoas que sofre de depressão não tem consciência do próprio problema — e, portanto, não reconhece o fato de estar doente. A questão é que a depressão não apresenta sintomas físicos evidentes, de modo que nada, a rigor, justificaria a procura de um médico. Até por esse motivo, a doença instala-se vagarosamente nas pessoas, minando sua saúde e sua auto-estima. Assim, os doentes interpretam seus sentimentos e alterações físicas como uma decorrência do seu “fracasso” pessoal.

Apesar de, inicialmente, mostrarem-se solidários e preocupados, familiares, amigos e colegas de trabalho acabam acreditando que a pessoa sofre é de uma “incapacidade para resolver os próprios problemas”, visão que apenas piora a situação do doente.

O quadro é agravado por apelos insistentes, principalmente os veiculados nas TV's, rádios e jornais, que exaltam a figura do homem, da mulher e do jovem bem-sucedidos profissional e afetivamente, com alto poder aquisitivo, sempre alegres, vibrantes, saudáveis e cercados por amigos. Em absoluta contradição com a imagem deste “ideal” de uma sociedade cada vez mais voltada para o consumo, o doente de depressão demonstra sinais como a perda do interesse pela vida, pelo trabalho ou pelo estudo, o que o leva a afastar-se do emprego, dos amigos e mesmo da própria família.

Até há algum tempo, a depressão não era considerada como doença. Assim, estava generalizada em nossa sociedade a idéia de que as pessoas que apresentavam certas “alterações de humor” deveriam vencê-las com a “força de vontade” e com uma “mudança de atitude” diante da vida. Hoje, sabemos que depressão é mais que “tristeza”, “desânimo” ou um simples desconforto: depressão é uma doença séria, que, para ser superada, precisa de tratamento e de ajuda médica e psiquiátrica.

### **O que está em discussão**

No tratamento da depressão, muitas vezes é possível saber o que a está causando, pois em alguns casos ela é desencadeada por fatos muito comuns em nossas comunidades, como o desemprego, as dificuldades financeiras, o estresse do dia-a-dia, o rompimento de uma relação estável (como um namoro ou casamento), a perda de um ente querido, e por tantos outros episódios e/ou frustrações que podem suceder a qualquer pessoa. Além disso, a depressão pode ter sua origem em fatores familiares, e existem famílias em que os índices de depressão são maiores do que em outras. O uso disseminado de certos

medicamentos muito utilizados pode causar depressão, e, dentre eles, estão os reguladores de pressão arterial e os que atuam como auxílio ao emagrecimento. A ingestão de bebidas alcoólicas e o uso de drogas, recursos a que muitas vezes o doente recorre para “esquecer os problemas” só pioram seu quadro e podem causar graves problemas colaterais e de difícil tratamento, como, por exemplo, a dependência química. Por outro lado, não devemos esquecer que, para muitas pessoas, não se consegue determinar os motivos para o desencadeamento desta doença da mente (doença psíquica), o que, felizmente, não impede o tratamento e a cura.

Nesse contexto, os sentimentos dos familiares e amigos do doente podem ser bastante ambíguos. Inicialmente preocupados, com o passar do tempo é comum tornarem-se impacientes, até porque não se dão conta de que a pessoa está doente.

Embora não sejam evidentes para o doente ou para as pessoas que o cercam, os sintomas mais comuns da depressão geralmente são: humor deprimido (tristeza), distúrbios do sono (insônia ou aumento de sonolência), alterações no apetite (para mais ou para menos), fadiga, cansaço, falta de vontade de viver e, o que é pior: a idéia de que a morte pode ser uma solução para todos esses problemas. Em casos graves, o doente de depressão pode pensar em suicidar-se, e algumas vezes chega mesmo a dar um fim à própria vida. Mas, a pessoa com depressão não deve ser considerada totalmente responsável pelos próprios atos e não deve ser julgada pela forma como se comporta, já que sua estrutura emocional está muito afetada.

Estas informações devem ser largamente difundidas em nossas comunidades, para evitar que ocorram episódios tão dolorosos e graves como os que temos notícias a cada momento, envolvendo pessoas de nossas relações, atores ou personalidades públicas: ninguém está livre de sofrer depressão.

Se respeitadas e bem motivadas, pessoas da comunidade que já sofreram de depressão podem animar-se a dar seus depoimentos, contribuindo com suas experiências para o crescimento de todos. A questão, portanto, é conscientizar as comunidades no sentido de as pessoas atentarem para a existência de uma doença chamada depressão, doença esta que pode vir a acometer indivíduos pertencentes a qualquer camada social, em qualquer lugar do mundo: uma doença cujos sintomas nem sempre são tão evidentes quanto se desejaria.

Se estiverem conscientes quanto a esses pontos, as pessoas podem tornar-se mais sensíveis e perceber quando um amigo ou familiar está sofrendo de depressão — e quando precisa de ajuda. Essa ajuda pode chegar ao ponto de ser necessário levá-lo a procurar o serviço de saúde para receber a orientação de um profissional especializado, mesmo contrariando a vontade do doente.

Quanto ao tratamento, dependendo do grau da depressão apresentado, o profissional de saúde pode fazer psicoterapia, utilizar o aconselhamento psicológico, ou associá-lo a medicamentos antidepressivos. Deve-se divulgar a existência de grupos, hoje largamente disseminados, que oferecem apoio tanto para os doentes, durante o seu tratamento, quanto para os seus familiares, já que, para ser curada, a doença envolve o tratamento de toda a família.

Familiares e amigos devem ultrapassar seus preconceitos e compreender que depressão não é fraqueza. O doente precisa aprender a respeitar as próprias limitações e submeter-se, eventualmente, a cuidados médicos e/ou psicológicos que se mostrem necessários; deve, também, estabelecer metas compatíveis com a sua situação e evitar tomar decisões importantes nesses momentos.

A depressão, na maior parte dos casos, é curável. Mas é preciso reconhecer o problema e procurar ajuda.