



DEPRESSÃO

É um dos males da alma que mais assolam a nossa sociedade nos dias atuais. Basta observar os consultórios dos psiquiatras, principalmente dos bons especialistas, ou tentar marcar uma consulta com um deles, e se perceberá, com um grau maior ou menor de perplexidade, a alta incidência dessa perturbação psíquica, talvez se possa até falar de uma epidemia nesse sentido. Mas é importante saber distinguir esta síndrome de outras disfunções emocionais, e também do stress crônico que também atinge as pessoas atualmente. Esses problemas não distinguem sexo, idade ou classe social. Aliás, o número de crianças e adolescentes depressivos vem crescendo de uma forma alarmante.

Normalmente utilizamos o termo depressão para falar sobre o que sentimos. Às vezes nos encontramos tristes, melancólicos, angustiados, mas isso não significa que estamos realmente deprimidos. A depressão é uma doença preocupante e necessita ser tratada. Ela é fruto de um distúrbio no humor e provoca o desinteresse na realização de tudo que possa gerar prazer. Não adianta tentar curar esta enfermidade apenas com palavras de estímulo, é preciso ouvir o paciente e, se ficar claro que ele não está apenas momentaneamente triste, tentar encaminhá-lo ao especialista. Este distúrbio é de natureza neurológica, e, portanto, de longa duração, acompanhado dos sintomas específicos. Este mal ocorre com maior frequência nas mulheres do que nos homens, e é mais normalmente encontrado em pacientes entre 24 e 44 anos.

São muitas as fontes da depressão, entre elas fatores de ordem genética, alimentação, stress, drogas e outros. Determinar os sintomas desta enfermidade nunca é uma tarefa definitiva, pois somente os pacientes, os mais variados, sabem o que sentem e conhecem seu próprio sofrimento.

Mas alguns deles são mais comuns, tais como pensamentos negativos, modificações sensoriais no organismo – dores e náuseas -, carência energética e de interesses, mutações no humor, perda da concentração, mudanças no apetite e no sono, as tarefas físicas e mentais são cumpridas com maior lentidão, sensação de fracasso. No corpo físico costuma haver batimentos cardíacos incômodos, prisão de ventre, dores de cabeça, problemas na digestão. Alternam-se os momentos de alívio e de recaída, o que muitas vezes provoca no paciente a sensação de não estar se recuperando, ou de estar se convalescendo sozinho. Os sintomas dificilmente se apresentam em sua totalidade, geralmente variam de paciente para paciente, e se manifestam ora de uma forma, ora de outra. Com o tratamento, a melhora é gradual.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, a depressão poderá se tornar, em 2020, uma das maiores causas de mortalidade, perdendo apenas para as enfermidades coronárias. Não se deve tratar a depressão como se ela fosse algo único e invariável, atendendo aos apelos dos laboratórios que, de temporadas em temporadas, inventam novas drogas potentes, acompanhadas de uma publicidade geralmente enganosa, como se ela fosse uma doença que se expressa igualmente em cada paciente. Há pelo menos

seis espécies conhecidas de depressão: depressão maior; crônica – também conhecida como distímia; atípica; pós-parto; afetivo sazonal; tensão pré-menstrual e pesar.

Na depressão maior ocorrem pelo menos cinco dos sintomas que se seguem, pelo menos por duas semanas: desânimo na maior parte do tempo; carência de prazer no cotidiano; falta de apetite, com conseqüente perda do peso; alterações no sono; agitação ou prostração; cansaço persistente; culpa frequente; perda da concentração; pensamentos que envolvem ideias de suicídio ou morte. Estes sintomas não podem estar conectados a transtornos bipolares e deve-se observar se eles dificultam os relacionamentos sociais e profissionais. A distímia é uma depressão persistente, que se estende por aproximadamente dois anos – a taxa de suicídios nesta categoria é semelhante à apresentada pelos deprimidos graves.

Na depressão atípica os pacientes comem em excesso, dormem demais, estão sempre entediados. A pós-parto envolve tanto alterações emocionais quanto hormonais, uma vez que o corpo e a vida da mãe são modificados profundamente. O distúrbio sazonal apresenta incidências anuais de depressão, geralmente ao longo do outono e do inverno, sendo extinta a doença nas outras estações do ano; caracteriza-se normalmente pela presença de manias e a tendência a comer muito doce no inverno.

A tensão pré-menstrual manifesta irritação e nervosismo muito intensos no período anterior ao da menstruação. Os sintomas geralmente pioram uma semana antes da chegada do fluxo menstrual. O pesar não é exatamente uma depressão, mas é difícil estabelecer diferenças entre ambos. Normalmente o pesar resume-se a uma reação emocional e sadia às perdas que pontuam nossa existência. Quando ele não está ligado a outros distúrbios psíquicos, dura aproximadamente entre três e seis meses. Se ultrapassar este período, e os sintomas se acentuarem, ele pode transformar-se numa depressão. No transtorno afetivo bipolar, considerado por muitos especialistas também como depressão, alternam-se etapas deprimidas com as maníacas.

A criança também tem limites para lidar com o stress. Ela suporta este mal tanto quanto os adultos, principalmente diante do desconhecido, do novo. Sua capacidade de reagir às pressões das circunstâncias e dos adultos que a cercam corresponde ao grau da coação exercida. Quando o estresse permanece, há uma queda no sistema imunológico, que tem como função defender o organismo.

É fundamental que os médicos estejam mais preparados para atuar neste momento, pois geralmente os pediatras não se encontram prontos para diagnosticar a depressão precoce, geralmente atribuindo os sintomas manifestados pela criança a outras enfermidades. Muitas vezes é necessário que o pequeno seja atendido por uma equipe multidisciplinar que envolva o pediatra, o fisioterapeuta e o psiquiatra. Observar o ambiente familiar é imprescindível no diagnóstico, principalmente a relação dos pais com os filhos.

O tratamento da depressão consiste basicamente no medicamento anti-depressor prescrito por alguns meses, no mínimo, e uma boa psicoterapia. Também há um outro meio, conhecido como Estimulação Magnética Trans craniana repetitiva, para os pacientes que não se adaptam aos remédios.

Hoje se sabe que os exercícios físicos praticados regularmente são igualmente fundamentais na cura da depressão.