



Depressão é o nome atribuído a um conjunto de alterações comportamentais, emocionais e de pensamento, tais como, afastamento do convívio social, perda de interesse nas atividades profissionais, acadêmicas e lúdicas, perda do prazer nas relações interpessoais, sentimento de culpa ou autodepreciação, baixa auto-estima, desesperança, apetite e sono alterados, sensação de falta de energia e dificuldade de concentração. Tais alterações tornando-se crônicas trazem prejuízos significativos em várias áreas da vida de uma pessoa. Aquele que está deprimido vê o mundo de forma diferente, sente a realidade de forma diferente e manifesta suas emoções de uma forma diferente.

Não é um simples estado de tristeza, de “estar na fossa” ou de baixo astral. É um estado corporal indesejável e constante, acompanhado de mudanças comportamentais que independem da vontade daquele que os experimenta. É algo extremamente preocupante é a alta correlação entre depressão e suicídio. Ao contrário do que se pensa, a depressão é muito freqüente e, segundo a OMS – Organização Mundial de Saúde, afeta 121 milhões de pessoas em todo o mundo. A depressão pode ser classificada em três tipos: depressão maior, distímia e transtorno bipolar.

A depressão maior caracteriza-se pela combinação de alterações comportamentais, emocionais e de pensamento que incapacitam o indivíduo para realizar suas atividades profissionais, acadêmicas, de lazer, além de trazer alterações no apetite e sono. Já a distímia é considerada um tipo menos severo de depressão, em que não se observa a incapacitação, mas que estão presentes alterações indesejáveis no humor e demais alterações comportamentais de forma crônica.

As pessoas constantemente mau-humoradas podem, na verdade, apresentar um quadro de distímia. O transtorno bipolar, conhecido em classificações anteriores como psicose maníaco-depressiva, tem uma prevalência menor que os anteriores e caracteriza-se por uma oscilação extrema do humor que vai da mania (episódios maníacos) à depressão (episódios depressivos). No filme Mr. Jones, o ator Richard Gere interpreta uma personagem com o diagnóstico deste tipo de depressão.

As causas da depressão estão na combinação de fatores filogenéticos, ambientais/históricos (acontecimentos ao longo da vida) e sócio-culturais. Os fatores históricos, também chamados de psicológicos, são de extrema relevância tanto no surgimento da depressão quanto na sua manutenção. Uma história de vida com muitas perdas afetivas, perdas financeiras ou incapacidade de alcançar os objetivos traçados pode criar e criar um “terreno fértil” para a depressão. É importante ressaltar que um estilo de vida que não possibilite experiências agradáveis, conquistas, vitórias pode não só desencadear como manter um quadro de depressão.

As psicoterapias, mais especificamente as terapias comportamentais têm se mostrado extremamente eficazes no tratamento de indivíduos com depressão. A terapia comportamental auxilia no aprendizado da realização de atividades que sejam reforçadoras, que tragam maior satisfação e devolvam o sentido às pessoas, coisas e atividades. Além disso, a terapia comportamental conscientiza a pessoa sobre ações dela que mantêm o quadro de depressão. Isso possibilita mudanças nos pensamentos depressivos e sentimentos depressivos.

Uma pessoa com depressão precisa de tratamento adequado, que na maioria das vezes, é uma combinação de psicoterapia (terapia comportamental) e medicamentos antidepressivos. Por isso, faz-se necessário a busca de um profissional gabaritado para o tratamento, seja um psicólogo com especialização em terapia comportamental e/ou médico psiquiatra. (Leia sobre como procurar um profissional capacitado, clicando aqui!) Mas, se a pessoa já buscou o tratamento, seguem algumas dicas importantes para o processo de melhora:

Engaje-se no processo psicoterápico e esteja preparado para produzir mudanças necessárias no seu estilo de vida;

Caso esteja tomando medicação antidepressiva, discuta com os profissionais que o acompanham as melhoras e os efeitos colaterais;

Trace objetivos realistas, levando em consideração a depressão e assuma somente uma quantidade razoável de responsabilidades;

Transforme as grandes tarefas em tarefas menores, estabeleça prioridades e realize-as da forma como puder;

Busque estar com outras pessoas e a participar de atividades sociais, mesmo que não sinta vontade;

Participe de atividades e interações com pessoas que façam você sentir-se bem;

Pratique uma atividade física moderada, mesmo que não tenha ânimo;

Esteja atento aos pequenos avanços e, se possível, registre-os; e

Não desanime quando acordar deprimido na manhã seguinte. Dê continuidade ao tratamento e às coisas que tem feito para sentir-se melhor. A recuperação leva tempo.

Família e amigos podem ajudar alguém com depressão, primeiramente, estimulando e provendo os meios necessários para a pessoa buscar profissionais capacitados a diagnosticar e tratar a depressão. Outra forma de ajuda, depois de iniciado o tratamento, é observar melhoras no estado de humor e na frequência em que a pessoa se engaja novamente nas atividades de lazer, de estudo e profissionais e dar feedback, enaltecendo tais mudanças. Caso familiares ou amigos constatem que após um tempo considerável de tratamento, não há melhora observável, pode-se sugerir a busca por outros profissionais ou estratégias diferentes de tratamento.

Lembre-se que a depressão é resultado de fatores genéticos e ambientais/históricos. O humor deprimido, o desânimo, a apatia e a dificuldade para se engajar na mudança independem da vontade! Não acuse a pessoa de fingir o estado depressivo e nem tenha a expectativa de que ela vai sair repentinamente da depressão. Ser paciente, compreensivo e afetivo é a melhor forma de ajudar.

Fábio Augusto Caló InPA - Instituto de Psicologia Aplicada E.mail para contato: [clinica@inpaonline.com.br](mailto:clinica@inpaonline.com.br) Brasília - DF