



Pode-se dizer que a depressão é um dos males da sociedade moderna. Essa doença, que altera a maneira como a pessoa vê o mundo, sente a realidade, entende as coisas, manifesta emoções, sente disposição e prazer em viver, sempre existiu, mas com a mudança de conceitos e hábitos de vida fez com que se proliferasse mais intensamente.

Estima-se que 121 milhões de pessoas ao redor do mundo estejam, neste momento, deprimidas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão é a quarta causa global de incapacidade, sendo responsável pela metade das doenças mentais existentes no mundo. A depressão é um transtorno afetivo ou de humor. Segundo a médica e psicanalista, Soraya Hissa de Carvalho, a afetividade e a parte psíquica responsável pela parte sentimental de tudo aquilo que vivemos. “Se nossas vivências são agradáveis, prazerosas, sofríveis, angustiantes, causam medo, todos esses valores são atribuídos pela nossa afetividade. É através do afeto que o mundo e o que vivemos chega até nossa consciência com o significado emocional que tem para nós. Para melhor compreensão digo que a afetividade funciona como as lentes dos óculos através das quais enxergamos emocionalmente nossa realidade”, explica a psicanalista.



Desta forma, a doença pode ser compreendida como um transtorno que atinge nossa afetividade e, por consequência, como valorizamos a realidade e a vida. Ela compromete tanto o físico como o humor e o pensamento. “A depressão, de um modo geral, resulta numa inibição global da pessoa, afeta a parte psíquica, as funções mais nobres da mente humana, como a memória, o raciocínio, a criatividade, a vontade, o amor e o sexo, e também a parte física. Enfim, tudo parece ser difícil, problemático e cansativo para o deprimido”, diz Soraya.

Os fatores que levam um indivíduo a apresentar um quadro depressivo são múltiplos. Primeiramente são fatores genéticos, só existe a doença se houver predisposição genética. Em segundo lugar, fatores psicológicos contribuem para o quadro, como: estresse, estilo de vida, acontecimentos vitais, tais como crises e separações conjugais, morte na família, climatério,

crise da meia-idade, entre outros. Além disso, a depressão pode se manifestar com o uso de drogas e alimentação de baixa qualidade.

Sintomas

São dois sintomas principais: Adinamia (falta de vontade de fazer as coisas) e anedonia (a diminuição do prazer em todas ou quase todas as atividades). E sintomas secundários: A perda ou aumento significativo de peso; insônia ou hipersonia (excesso de sono); agitação ou alentecimento (vagarosidade); fadiga; desesperança ou culpa; redução na capacidade de pensar; pensamentos recorrentes de morte. Se o indivíduo apresentar os dois sintomas principais e pelo menos quatro sintomas secundários é hora de procurar um médico, pois ele está com depressão. A doença é dividida em leve, moderada e grave.

Tratamento A depressão é uma doença séria, que pode levar um indivíduo a morte.

Calcula-se que 10% a 15% dos deprimidos tentam suicídio. Do total de um milhão de pessoas que se matam anualmente, 60% delas são portadoras de depressão ou esquizofrenia. Por isso, a doença deve ser tratada e acompanhada por um especialista.

Apesar da medicina dispor de medicamentos satisfatórios para o tratamento do deprimido, de acordo com a OMS, cerca de 75% das pessoas com depressão não recebem tratamento adequado, pois não têm a doença diagnosticada ou não conseguem ajuda médica. Nesses pacientes, os medicamentos prescritos são os antidepressivos. Segundo a médica, essas substâncias agem diretamente para a correção do humor ou do afeto e, ao contrário do que se pensa, não causam dependência. Um erro grave e recorrente, segundo ela, é o paciente parar de tomar os medicamentos assim que sente melhor e não obedecer ao período recomendado pelo médico.

Como toda outra doença, Soraya recomenda o carinho e o apoio dos familiares e amigos. “O carinho e apoio são fundamentais para uma rápida recuperação. O deprimido que se sente acolhido e amado vai ter mais força para superar suas angústias, medos e pensamentos distorcidos”, orienta a médica.

Mitos

Não tem idade precisa para a doença se manifestar, embora seja mais freqüente entre 19 e 30 anos. Depressão não é doença de mulher, apesar de ser muito mais comuns em mulheres numa proporção de 2x1 em relação aos homens. Depressão não é doença de desocupado ou de rico, como já foi dito tem que haver predisposição genética, além de outros fatores. O apoio da família e amigos é extremamente importante, mas frases como “Levante e arrume a cama” ou “Saia para passear” não ajudam nem um pouco. O melhor remédio é procurar um médico, alimentar-se bem, ter um sono reparador, tomar os medicamentos sem resistência e de acordo com a prescrição médica, além de fazer algum exercício físico. Vídeo: Saiba como reconhecer sintomas de depressão

Desânimo, falta de vontade de sair de casa, de conversar. Como saber se não são sintomas de depressão? Veja entrevista com Aloísio Andrade, psiquiatra e homeopata.

Leia também:

[Depressão infantil](#)

[A Dor na Terceira Idade](#)

[Depressão](#)

[Anorexia e Bulimia](#)