



Eles relutam em admitir a doença e procurar tratamento. Por isso, são mais vulneráveis a desenvolver casos graves que podem culminar em dependência de drogas e até mesmo suicídio. A depressão atinge o dobro de mulheres em relação aos homens, mas isso não torna esse indicativo menos grave para a ala masculina. Ao contrário, algumas características do comportamento masculino trazem índices preocupantes: eles demoram duas vezes mais a procurar ajuda médica e, quando chegam aos consultórios, muitas vezes a doença já está em estágio grave.

Isso se deve, principalmente, a três fatores: · biológico, uma vez que a testosterona (hormônio masculino conhecido como “o hormônio da interação social”), quando em níveis normais, protege as funções neurológicas e comportamentais. Ou seja, torna os homens mais resistentes aos altos e baixos emocionais.

- cultural: eles relutam em falar de sentimentos com amigos e familiares e procurar ajuda de um especialista (psicólogo ou psiquiatra);
- e ainda social, já que a depressão é considerada por algumas pessoas um sinônimo de fraqueza, o que é ainda mais grave para os homens, que sentem a masculinidade afetada quando chamados de fracos -- consideram que isso é “coisa de mulher”.

Como forma de se proteger, os homens, em geral, só buscam ajuda médica quando a doença evolui e ainda assim muitos deles não expõem a decisão a familiares e amigos. “Homens com depressão sentem vergonha, especialmente porque a doença faz com que eles percam a produtividade no trabalho de forma gradativa, o que coloca em xeque a capacidade de ser provedor da casa. Muitos homens não admitem e não entendem a doença”, explica o psiquiatra Acioly Lacerda. Talvez pela dificuldade dos homens em admitir a depressão, as estatísticas da doença estejam distorcidas. Neste caso, o que difere homens e mulheres não seria a vulnerabilidade à doença, mas a capacidade de admiti-la.

A crise depressiva está relacionada a fatores genéticos e ambientais (veja o próximo tópico). “Nos homens, geralmente a doença se desenvolve quando o paciente passa por situações de estresse relacionadas principalmente à vida profissional, como o desemprego ou medo de perder o emprego, pressão no trabalho, não receber uma promoção”, acrescenta Acioly Lacerda.

Para ambos os sexos, a maioria dos sintomas da depressão são os mesmos: tristeza persistente, insônia, apatia, pessimismo, irritabilidade, pensamentos negativos, perda do interesse, falta de energia, ideação suicida, perda de peso e apetite, diminuição do desejo sexual, além de dores vagas e difusas sem causa aparente.

Mas os pacientes masculinos ainda apresentam outras características que tornam o quadro ainda mais preocupante. “Geralmente, os homens abusam de álcool e substâncias tóxicas como forma de fugir da condição que a doença lhes causa, apresentam quadros de irritabilidade e raiva constantes, se isolam dos amigos e família e ainda apresentam o dobro de chance em cometer o suicídio”.

Sobre a depressão

A depressão é uma doença grave, sistêmica que afeta todo o organismo, por isso é importante que a sociedade, família e paciente conheçam os sintomas, conseqüências e formas de

tratamento. Um paciente deprimido que não se submete ao tratamento pode desenvolver outras doenças sérias como hipertensão e diabetes, pois a depressão o torna vulnerável biologicamente a doenças físicas diversas.

A causa da doença ainda é desconhecida, mas uma das teorias mais aceitas é que a depressão é conseqüência de uma disfunção no sistema nervoso central, que diminui e desequilibra as concentrações de dois neurotransmissores (a serotonina e a noradrenalina). Estes neurotransmissores são responsáveis pelo aparecimento dos sintomas físicos e emocionais da depressão.

Apesar do difícil diagnóstico e da gravidade da doença, existem tratamentos eficazes atualmente. Os mais comuns envolvem psicoterapia e medicamentos e, para que haja o desaparecimento completo dos sintomas, é preciso que seja aplicado um tratamento completo. Um dos mais recentes antidepressivos, a duloxetina, tem dupla ação, aumentando de forma balanceada os níveis de serotonina e noradrenalina no cérebro.

Por isso, atua sobre os sintomas emocionais (tristeza, ansiedade, humor depressivo, dificuldade de raciocínio, ideação suicida, perda do interesse) e físicos (fadiga, perda de energia, alteração de peso e sono, dores de cabeça, nas costas, no pescoço, entre outras) da doença, proporcionando significativa melhora da qualidade de vida do paciente. A duloxetina, um medicamento dos laboratórios Boehringer Ingelheim e Eli Lilly, foi estudada até o momento em mais de 6.000 adultos com depressão e é comercializada em mais de 40 países, entre os quais Estados Unidos, México, Reino Unido, Alemanha e África do Sul.

É importante ressaltar, porém, que não se deve usar nenhum medicamento sem prescrição e rigoroso acompanhamento médico. Os pacientes com depressão devem também ser encorajados a modificar seus hábitos diários: realizar atividades físicas regulares, manter um período satisfatório de sono diário, ter uma boa alimentação e evitar o uso de substâncias como anorexígenos, álcool e tabaco.