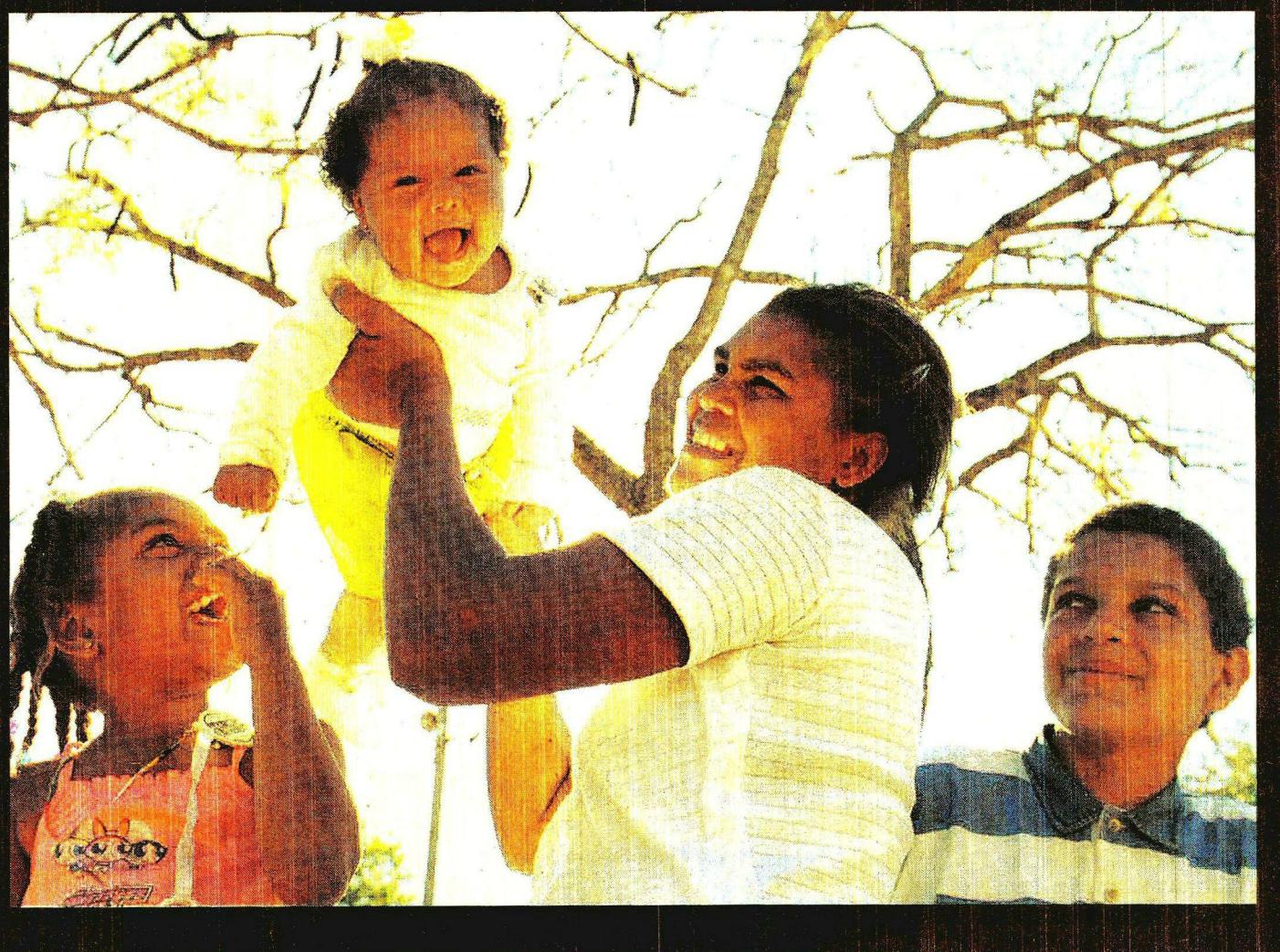


## O renascimento da vida

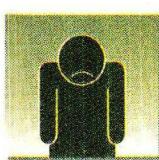
"Foram nove meses de muito sofrimento. O estranho é que ter um quarto filho era tranquilo para mim. Não estava triste com isso. Mas fiquei tão agressiva na gravidez que acabei sendo demitida do trabalho. Não tinha paciência com os filhos da minha patroa. Estava grávida, mas só emagrecia. Em casa, queria ficar trancada no quarto. Quando um dos meus filhos entrava, eu tinha um ataque. O mais velho, de 11 anos, foi o que mais sofreu. Meu marido ia trabalhar e ele ficava em casa, tendo que cuidar de tudo. Fazia comida, dava banho e levava os menores na escola. A minha filha de cinco anos também ficou muito preocupada. Perguntava pra mim se a irmãzinha dela estava batendo com força dentro da minha barriga. Hoje, acho lindo a preocupação dela. Mas, naquela época, não tinha paciência para explicar nada. As minhas amigas tentavam me ajudar, conversavam comigo, mas eu só chorava. Fui ao médico e ele disse que era depressão. Explicou que não podia me dar remédio por causa da gravidez. Receitou um chá natural, que acabei nem comprando. Nesse momento, meu marido foi maravilhoso. Sempre muito paciente, conversava comigo, cheio de amor. Chegou a pensar em separação, mas ele não aceitou. Percebi então que precisava reagir. Fui melhorando aos poucos. Poucos dias depois que a minha filha nasceu, senti que estava de volta. O sorriso e o olhar dela me ajudaram muito. Vi que precisava seguir em frente para cuidar muito bem dessa criança tão especial cheia de energia boa. Mas ainda tenho medo daquele sentimento ruim. Por isso, quero voltar logo a trabalhar. Vou até procurar minha antiga patroa. Converso muito com o médico e tento me sentir útil. Sempre que posso, levo meus meninos e os filhos das vizinhas para passear. Brinco, limpo e dou bronca quando é preciso. São crianças ótimas. Nem dão trabalho."

**Ivonete Francisca de Jesus**, tem 32 anos e mora no Jardim Ingá. Cuida dos quatro filhos e pretende voltar ao trabalho em breve.



## O QUE É A DOENÇA

### SINAIS DA DEPRESSÃO



Tristeza profunda na maior parte do tempo

Perda de interesse ou de prazer nas atividades do dia-a-dia

Alteração do apetite (perda ou ganho de peso, mesmo sem estar em dieta)

Insônia ou aumento do sono

Agitação

Perda da energia e cansaço

Sentimento de culpa

Dificuldade de concentração e indecisão

Pensamentos de morte e até tentativas de suicídio

\* Caso você apresente alguns desses sintomas por mais de duas semanas, é possível que tenha depressão. Para o diagnóstico preciso, procure um especialista

### PARA FUGIR DA DEPRESSÃO

#### Saúde



Faça exercício físico diariamente.

De preferência, ao acordar, por uma hora.

Escolha a atividade física que lhe dá mais prazer. A atividade física regular aumenta a produção de betaendorfina, substância que dá sensação de bem-estar e disposição.

Evite ingerir substâncias estimulantes. Entre elas, café, refrigerante, chocolates e derivados do cacau, chá mate e preto, guaraná em pó. A cafeína provoca hiperatividade cerebral, altera as fases do sono, causa irritabilidade e estresse.

Não consuma bebida alcoólica quando estiver em tratamento. Em outras ocasiões, beba no máximo uma vez por semana. De preferência bebidas fermentadas, como cerveja, vinho e champanhe. O intervalo de uma semana entre o consumo de bebidas permite o reajuste das funções do cérebro.

Procure não fumar. Além dos prejuízos para o pulmão e coração, a nicotina modifica o humor.

#### Alimentação



Coma frutas e verduras frescas com frequência.

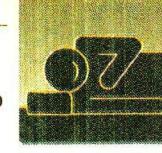
Além de fonte de vitaminas, elas contêm o triptofano, substância fundamental para a produção

de serotonina. As fibras também melhoram o desempenho intestinal, muitas vezes prejudicado pelos remédios e a depressão.

Não coma alimentos pesados após as 18h. Carnes vermelhas e frituras podem prejudicar o sono. À noite, prefira lanches leves e sopas.

Beba bastante líquidos, como água e suco, que evitam a desidratação celular e melhora o metabolismo.

#### Sono



Tente dormir por volta das 22h30. O sono mais profundo ocorre entre as 23h e as 3h das manhã.

Acorde até as 6h. Após esse horário, aumenta a fase do sono conhecida como REM: momento em que o sono se torna constante, desvitalizador e depressivo.

Evite, até mesmo nos finais de semana, dormir horas durante o dia. Esse sono não descansa. Quem tem o hábito de repousar depois do almoço, deve fazer isso por no máximo 40 minutos. É o tempo suficiente para quebrar o ciclo sono/vigília.

#### Relaxamento



Procure tomar banho pela manhã. De preferência, morno ou frio. O choque térmico é uma ótima forma de despertar. Antes de dormir, o banho quente pode ser uma boa opção. Ele provoca vasodilação, o que ajuda a relaxar e facilita o sono.

Fuja do excesso de informação. O estímulo auditivo e visual é excitante e causa estresse cerebral. Em casa, dê preferência para relacionamentos familiares e sociais.

Invista em lazer nos finais de semana. Saia da rotina casa/trabalho e tente resgatar a tranquilidade e o bem-estar.

Viva com prazer. Busque atividades profissionais, esportivas e religiosas que lhe proporcionem momentos prazerosos.

Visite o médico regularmente. Inclusive o psiquiatra. A tarefa dele é que evitar que as pessoas adoçam gravemente sem necessidade.

## DEPOIMENTO //

### Apoio de amigos

"A minha depressão apareceu depois do divórcio. Estava há 23 anos casado, com três filhos e uma casa que construí com as minhas próprias mãos. Um belo dia, me vi em um quarto 4x4, sozinho. Aquilo me deu um vazio na cabeça, que foi progredindo. Não dormia mais. Procurei médico, fiz todos os exames e não dava nada. Acabei parando no psiquiatra, que me receitou dois remédios fortes. Tomei durante um ano. Os meus amigos do trabalho me ajudaram muito. Sem eles, não teria conseguido melhorar. Todos os dias, bem cedinho, dois deles passavam na minha sala e já programavam o meu dia. Era caminhada no Parque da Cidade depois do almoço, o lanche no meio da tarde e às vezes até jantar. Nos finais de semana, me levavam para fazer exercício físico, principalmente natação. De tanto preocupados comigo chegaram a chamar um pastor pra me ajudar. Ficavam no meu pé para eu não deixar de ir ao médico. Aos poucos, fui aprendendo com eles que rir é uma coisa gostosa. Antes, não sabia o que era sorrir, chorar, nada. Como estava sempre triste, algumas pessoas acham que tinha virado alcoolista ou drogado. Eu mesmo sempre achei que depressão fosse coisa de mulher, de fresco. Demorei para admitir que tinha o problema. Passei dois anos com depressão. Mas melhorei, principalmente por causa do apoio dos amigos do trabalho e também de um grupo de colegas de Taguatinga que, assim como eu, gostam de escrever. A gente tinha uma espécie de academia, onde trocava textos e sonhava em publicar livros. Acabou não dando certo, mas valeu para o meu tratamento. Penso que o mais decisivo na minha recuperação foi conhecer a mulher com quem eu moro hoje. Novamente tenho uma casa. Aquela solidão dominante que eu sentia ficou pra trás."

**João Alves da Costa** tem 50 anos e mora em Sobradinho. Trabalha com fotocópias em um órgão público e escreve poesias sobre a natureza.

