

Com orientação médica, ajuda de amigos e força de vontade, é possível superar a tristeza profunda. Enquanto a cura não chega, pacientes reencontram o sentido da vida a partir de prazeres simples

Eu venci a depressão

Fotos: Edison Rodrigues



“RECONQUISTEI A MINHA FELICIDADE. E NÃO DESEJO O QUE EU PASSEI PRA NINGUÉM”

Elenice Marlene da Silva, 50 anos, servidora pública

JULIANA CÉZAR NUNES
DA EQUIPE DO CORREIO

DEPOIMENTO//

Passeio no zoológico

“Quando minha filha decidiu morar com o pai, achei que minha vida tinha acabado. Separei-me dele depois de muitos anos de desentendimento e ciúme. Cheguei a conseguir na Justiça a guarda dela. Mas quando ele foi embora, ela também fez as malas. Fiquei naquela casa imensa, sozinha. Passei a chorar o tempo todo. Só tinha vontade de dormir. Não queria ter conhecimento com gente. O povo falava que era frescura minha. Fiquei dois anos sofrendo. Emagreci 20 quilos. Passei de quase 60 para pesar 38 quilos. Chegava em casa do trabalho na sexta e só saía na segunda-feira. Ficava me perguntando por que aquilo tudo estava acontecendo comigo, com meu corpo, por que eu. Saía na rua e achava que as pessoas estavam olhando pra mim, me criticando. Já não agüentava mais viver. Foi quando meu pai de criação disse que eu precisava de um médico. Procurei um clínico no HUB (Hospital Universitário de Brasília). Lá mesmo fui atendida pelo psiquiatra e psicólogo. No consultório, relaxava

ouvindo música. Eles me aconselharam a passear em locais cheios para perder o medo de gente. Nessa época — há dois anos — eu morava na Vila Planalto. Aos sábados e domingos, passei a pegar ônibus para a Rodoviária e de lá para o Zoológico. Eram 40 minutos de viagem. No início, só conseguia ficar cinco minutos no meio do povo. Logo saía correndo, chorando. Depois, fui passando mais tempo lá. Conversava com as pessoas, andava por todo canto, olhava os pássaros. Comecei a me recuperar de verdade. Voltei até a falar com a minha filha — há um ano não nos víamos. Mesmo assim, continuava me sentindo muito sozinha. Tinha medo da depressão voltar. Por causa disso, no dia do meu aniversário, liguei para um amigo do trabalho, que me convidou para tomar vinho e comer queijo na casa dele. Desde então, estamos juntos. Reconquistei a minha felicidade. E não desejo o que eu passei pra ninguém.”

Elenice Marlene da Silva, tem 50 anos e mora em Sobradinho. Faz e serve delicioso café em um órgão do governo federal.

te, coração e alma. Cada pessoa encontra uma saída diferente. Para a copeira Elenice Marlene da Silva, 50 anos, as amizades feitas durante os passeios no zoológico fizeram as lágrimas derramadas durante dois anos cessar. O funcionário público João Alves da Costa, 50 anos, contou com a persistência de dois amigos que não o deixavam quieto no trabalho. Convidavam para caminhar no Parque da Cidade e banhos de piscina.

Tanto Elenice como João usaram as armas que tinham por perto para não pensar mais na morte como uma solução para a vida. Resolveram desistir de um milagre da ciência. Ainda assim, a cada momento, uma promessa é renovada no mundo dos laboratórios. Este mês, por exemplo, um grupo de cientistas de três países (Estados Unidos, Nova Zelândia e Inglaterra) anunciou ter identificado o gene responsável pelo transporte da seroto-

nina, importante substância para o cérebro. Para quem tem o tal gene alterado, as chances de cair em depressão aumentam em quase três vezes.

A descoberta dos pesquisadores é importante, mas ainda vai demorar a produzir efeitos no tratamento da doença que, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, em 2020 será a segunda maior causa de incapacitação no trabalho. O nó da questão está no desenvolvimento de um remédio capaz de “consertar” o gene. Os próprios cientistas admitem que essa é tarefa para, no mínimo, 10 anos. Enquanto a poção milagrosa não chega, 340 milhões de pessoas em todo o mundo buscam caminhos diferentes para se livrar de uma companhia pra lá de indesejada.

Especialistas no assunto são unânimes quanto ao primeiro passo do tratamento: a consulta

com o psiquiatra. “É ele quem vai definir o nível da depressão, descobrir se é necessário tratá-la com medicamento que reative a produção de neurotransmissores, solicitar o apoio de um psicólogo, psicanalista ou outras terapias”, explica o psiquiatra Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília.

A rede pública de saúde do Distrito Federal conta com poucos psiquiatras, concentrados no Hospital de Base e Hospital São Vicente de Paula. Os centros de saúde desenvolvem um trabalho preventivo, principalmente para quem está na terceira idade, época em que outras doenças, como diabetes e Parkinson, podem desencadear a depressão. Para esse público, são oferecidas palestras, reuniões em grupo, terapia corporal e automassagem. Simples e baratas, essas ações podem evitar

ou até mesmo reduzir os efeitos de uma depressão.

Terapias alternativas

A professora aposentada Ângela Villas, 57 anos, estava em paz com o marido, filhos e netos quando a depressão apareceu. Foram necessários três meses de acupuntura aliada a remédios para ela se livrar do problema que apareceu em uma época inusitada: as eleições. “Fiquei agoniada com os políticos mentirosos, prometendo um monte de coisas, e com aquela Regina Duarte, dizendo eu tenho medo”, conta, bem-humorada, Ângela. Ela responsabiliza as “agulhinhas” por sua melhora e garante que nunca mais irá abandoná-las.

Acupunturista há 10 anos, Henrique Afonso, sempre tenta frear os clientes e mostrar que as agulhas ajudam muito, mas não resolvem todo o problema. “É preciso, sim, acompanhamento médico e muita força de vontade para melhorar”, ressalta Afonso.

Psicóloga especializada em depressão na adolescência, Virgínia Nunes Turra também reconhece a importância dos remédios, desde que tomados com a supervisão do médico e nas dosagens certas. Até mesmo os adolescentes em depressão podem necessitar desse recurso artificial para equilibrar o corpo, sair da cama, ter tempo para repensar os problemas e aprender a lidar com eles.

A experiência no consultório ensinou à psicóloga que não há receita para a cura. O tratamento pode durar meses ou anos. Infelizmente, não há como garantir que “ela” não voltará jamais a perturbar. “Mas é sempre possível trazer de volta ao mundo quem pensa não ter mais o que fazer por aqui.”