

Depressão afeta os “inimigos do inverno”

Distúrbio caracterizado por desânimo, aumento do apetite e sono é mais comum nos países frios, mas também ocorre no Brasil; ele é provocado por alterações cerebrais resultantes da diminuição da luz do dia

MARTHA SAN JUAN FRANÇA

Quem sabe o que pode ter levado o genial pintor holandês Vincent Van Gogh (1853-1890) a retratar suas angústias em cores fortes e traços inquietos que abalaram os padrões estéticos da época? Não se pode dizer, mas os cientistas modernos conseguiram, pelo menos, estabelecer a época do ano em que a produção do artista era mais freqüente e quando diminuía o seu ritmo de trabalho. Para eles, a relativa calmaria de Van Gogh refletia o seu estado de depressão nos meses mais frios. Um problema que parece afetar particularmente aqueles com doenças do humor, mas que também está presente nas pessoas que não acham graça em viver encasacado, se arriscar a pegar um resfriado na rua e tomar sopa para aumentar a temperatura.

Os médicos têm até um nome para este distúrbio: de-

**FICA DIFÍCIL
SAIR DE CASA E
A RUA É UM
TRANSTORNO
QUE NÃO VALE
A PENA
ENFRENTAR**

pressão sazonal de inverno. Quem tem conta nos dedos as semanas que faltam para acabar o inverno. Embora a depressão sazonal seja mais comum nos países em que a estação fria é mais caracterizada, também em São Paulo a doença se manifesta. É o que mostrou a psiquiatra Helena Maria Calil, diretora do Centro de Pesquisa em Psicobiologia Clínica da Escola Paulista de Medicina (EPM).

No ano passado, ela submeteu um grupo de 750 pessoas de São Paulo a um questionário padrão elaborado inicialmente pelo Instituto Nacional de Saúde Mental, dos Estados Unidos, para identificar as pessoas que têm disposição alterada no inverno.

Cerca de 13% confirmaram mudança de comportamento nesta época do ano. Entre estas pessoas, 29 foram entrevistadas e 16 manifestaram sintomas bem definidos de depressão sazonal de inverno. Segundo Helena Ca-



Fonte: F.K. Goodwin e K.R. Jamison

Artistado

lil, pesquisa semelhante realizada em Porto Alegre também encontrou uma amostra significativa de pessoas inimigas da estação mais fria. Não se sabe se a doença se manifesta em lugares tropicais, onde o inverno não é tão caracterizado.

Diferente das pessoas que sofrem outros tipos de depressão, os inimigos do inverno dormem mais, comem mais e ganham peso. “Além disso, têm dificuldades de concentração, mal conseguem trabalhar e ter vida social”, acrescenta a psiquiatra. Muitas sentem tanta tristeza e angústia nos dias frios que chegam a pensar que “era melhor não existir”. Fica difícil sair de casa e até mesmo olhar para a rua é um transtorno que não vale a pena enfrentar. Enquanto a apatia não passa, se en-

topem de chocolates e outros alimentos calóricos.

Há casos em que a irritação predomina na maior parte do dia. Dormir passa a ter uma atração irresistível. Mas, qualquer que seja o estado de espírito, o deprimido de inverno perde o interesse por tudo aquilo que antes lhe parecia importante. Como nos outros casos de depressão, afirma Helena Calil, o problema também é mais freqüente em mulheres.

Nos Estados Unidos, as estatísticas mostram que quatro a cinco pessoas, em cada grupo de 100, têm esse problema. Foi nesse país que o pesquisador Alfred Lewy, do Instituto Nacional de Saúde Mental, com quem a professora Helena Calil trabalhou, mostrou que o tratamento

Vaivém da luz provoca o distúrbio

Há bastante tempo que os pesquisadores desconfiam que a depressão dos dias sombrios não é apenas resultante de eventos traumáticos, mas tem bases químicas que podem ser causadas pela insuficiência de luz natural. O vaivém da luz solar sincroniza a produção de diversas substâncias no organismo, especialmente no cérebro. “Parece lógico”, afirma o psiquiatra Antônio Hélio Guerra Vieira Filho, pesquisador associado do Departamento de Psiquiatria do Hospital das Clínicas. “Em todas as espécies há fenômenos que se repetem de tempos em tempos de acordo com os ritmos do dia, das estações ou do ambiente.”

Segundo Antônio Guerra, a depressão se traduz por uma desordem no cérebro, disparada por uma série de fatores. Na base do cérebro, está localizado o hipotálamo, que comanda as glândulas do organismo e o relógio biológico, considerado es-

sencial à manutenção dos ritmos naturais do ser humano. A luz solar passa pelas células da retina que disparam através dos nervos óticos as mensagens elétricas que alcançam o hipotálamo. É o sinal para bloquear o trabalho da glândula pineal que, durante à noite ou sob luz fraca, libera um hormônio. Trata-se da melatonina que, além de induzir o sono, age como um abre-alas para todos os ritmos biológicos.

Pesquisadores do Instituto Nacional de Saúde Mental, dos Estados Unidos, descobriram que muitas pessoas têm dificuldade em “desligar” a produção de melatonina, que continua produzindo seus efeitos depressivos mesmo durante o dia. Isso ocorre também quando as mudanças de estação “desregulam” o reló-

gio biológico no começo do inverno ou do verão. Para amenizar o problema, sugere Helena Calil, da Escola Paulista de Medicina, é aconselhável sair de casa, mesmo com o tempo nublado. Além disso, também se deve evitar ambientes com pouca claridade. “Se o problema for constante e interferir no ritmo de vida, é melhor procurar um médico”, aconselha a especialista.

O psiquiatra Antônio Guerra fez uma pesquisa entre 62 pacientes com desordem de humor do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. “Seis pacientes tinham distúrbios sazonais moderados ou severos”, conta. “O resultado foi similar ao apresentado por uma pesquisa semelhante na Alemanha.”

**MUDANÇAS
“DESREGULAM”
RELÓGIO
BIOLÓGICO**

Verão também causa alterações

O gráfico elaborado pela Associação Médica Americana sobre a produção do pintor Vincent Van Gogh mostra que ele manifestava mais disposição artística durante os meses de verão. Nas pessoas com distúrbios de humor chamados bipolares, os períodos de euforia costumam ser mais freqüentes nessa estação — e os de depressão, no inverno. Mas há casos em que a depressão sazonal ocorre justamente na parte mais luminosa do ano.

Foi o que constatou o médico Chei Tung Teng, do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Ele acompanhou o caso de uma professora de 27 anos que apresentava sintomas de depressão no verão. O problema era causado por uma desordem do ritmo biológico provocada pela dificuldade na adaptação às alterações de luminosidade

de nessa estação. Durante esse período, a professora dizia não sentir prazer em nenhuma de suas atividades regulares, chorava facilmente, se sentia cansada e tinha idéias de suicídio. Além disso, apresentava aumento de apetite e dormia demais.

“O problema também devia ser causado pelas alterações dos níveis hormonais que constituem os ritmos biológicos”, lembra o psiquiatra Antônio Guerra, que acompanhou o caso. Ele conta que a professora fez um tratamento à base de luz durante dois meses, ao fim dos quais apresentou alguma melhora. A fototerapia também está sendo usada para combater o jet lag, a sensação de mal-estar que sofrem os passageiros de vôos de longa duração, caso em que o relógio biológico fica desregulado em relação ao novo ambiente.



O BLUES DA ESTAÇÃO FRIA

Algumas pessoas se sentem mais deprimidas ou irritadas durante o inverno. Os especialistas acreditam que isso ocorre por causa da diminuição dos períodos de luz solar

1 OLHOS

Impressionadas pela luz, as células da retina disparam através dos nervos óticos uma mensagem elétrica que alcança o hipotálamo, na base do cérebro.



2 HIPOTÁLAMO

Além de comandar as glândulas do organismo, o hipotálamo possui um pequeno núcleo onde se localiza o relógio biológico, considerado essencial à manutenção dos ritmos de vida.

3 GLÂNDULA PINEAL

A luz solar impede o trabalho da glândula pineal, localizada na área dorsal do cérebro e comandada pelo hipotálamo. Na ausência de luz, a glândula é desbloqueada e começa a liberar um hormônio, a melatonina, que induz ao sono e age como um abre-alas para todos os ritmos biológicos. Algumas pessoas têm dificuldade em “desligar” a produção de melatonina.

O EXEMPLO DE VAN GOGH

O gráfico abaixo mostra o número de quadros e desenhos feitos por Van Gogh mês a mês de 1881 a 1890. O auge de sua produção ocorre no verão francês.

