

Depressão afeta 15% dos cariocas

Só metade reconhece a doença, que causa excesso de sono, apatia e recusa em sair de casa

Foto de Leonardo Aversa/Produção Lou Bittencourt/Modelo: Michelle Fernandes da agência Look Models

• Uma em cada dez pessoas sofre, ao longo da vida, pelo menos um episódio de depressão. O maior problema enfrentado pelos médicos é o diagnóstico: a depressão tem vários níveis, desde o estado ocasional de melancolia até a doença propriamente dita, que se manifesta em sintomas como insônia, diminuição da libido e apatia intensa.

Quanto mais cedo a doença for diagnosticada, maiores serão as chances de uma terapia bem sucedida, pois 80% dos casos podem ser tratados com medicamentos ou psicoterapia, separados ou juntos, alerta o psiquiatra Jorge Alberto Costa e Silva, diretor da Divisão de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde (OMS) e presidente do Comitê Brasileiro para Prevenção e Tratamento de Depressão.

O problema é que só metade dos deprimidos reconhece ter a doença, que afeta duas vezes mais mulheres que homens, independentemente de raça ou cultura. Resultados de uma pesquisa recente da OMS indicam que 15% dos cariocas têm distúrbios que podem ser classificados na categoria da depressão. O índice surpreendeu os especialistas, que analisaram dados de 14 países. Embora as causas de tanta depressão no Rio não tenham sido objeto de estudo, Costa e Silva admite que o estresse pode desencadear a doença:

— A depressão é crônica. Quem tem vai ter novamente, mas a terapia pode tirar o doente da crise em dois meses. O problema é que, na maior parte dos casos, os distúrbios psicológicos não são diagnosticados e tratados. Com isto, a doença evolui.

A dificuldade de diagnóstico é maior porque a depressão pode se manifestar com sintomas similares aos de outras doenças, como a perda de peso, a diminuição da libido, a insônia ou excesso de sono e a fadiga. Mas há um sintoma que é maior que os outros nos depressivos: eles são incapazes de achar graça na vida.

Segundo os psiquiatras, a depressão pode ter componentes genéticos, mas a doença só é desencadeada se houver fatores psicossociais, desequilíbrios da personalidade ou doenças. Em algumas famílias, a chamada depressão maior — que interfere na capacidade de trabalhar, dormir



A TERAPIA PODE ser feita através de drogas, da psicoterapia e de exercícios físicos que exigem movimentos contínuos como ciclismo e corrida, que elevam os níveis de serotonina no cérebro

e alimentar-se — parece ocorrer em várias gerações.

As pesquisas também indicam que a depressão pode acometer quem tem baixos níveis do neurotransmissor serotonina no cérebro. Nos últimos anos, tornaram-se populares as terapias antidepressivas com uma nova classe de medicamentos, conhecidos como inibidores seletivos da re-

captação da serotonina. Isso não significa, porém, que os verdadeiros deprimidos estejam se tratando em massa.

Como ressaltam os psiquiatras e pesquisadores franceses Salomon Ammar e Roland Jouvent, boa parte dos usuários dessas drogas são profissionais que enfrentam fortes pressões sociais e de trabalho, buscando nos anti-

depressivos um efeito psicoestimulante que os colocaria no limiar de uma nova “toxicomania medicamentosa”.

Para o epidemiologista Luis David Castiel, da Fundação Oswaldo Cruz, o recurso cada vez maior à farmacologia para tratar de distúrbios como a depressão — que até o começo do século era chamada de melancolia — liga-se ao

desejo do homem atual de solucionar rapidamente questões insolúveis, como a superficialidade das relações sociais:

— A configuração atual da família, que antes correspondia a um refúgio, não serve mais como escudo para as tensões. A família deixou de ser um núcleo que acolhe e dá suporte, e também as amizades tendem hoje a ser mais

fortuitas. Isso faz com existam mais situações que levam à depressão.

Além das drogas e da psicoterapia, as atividades físicas que exigem movimentos contínuos, como a corrida, o ciclismo e a ginástica aeróbica, também podem afastar a depressão. Já está provado que estabilizam os níveis de serotonina no cérebro. ■