

Depressão, mal que pode levar à morte

Psiquiatras dizem que distúrbio causado por alterações no cérebro é responsável por 20% dos suicídios registrados no Brasil

Luciene de Assis
Da equipe do Correio

Considerada uma doença do século, responsável por 20% dos suicídios, a depressão tem preocupado os médicos. Os psiquiatras estimam que de cada grupo de

100 pessoas 15 têm probabilidade de desenvolver a doença.

"É um distúrbio que ocorre por causa da alteração de substâncias como a serotonina e a noradrenalina", diz a psiquiatra Vera Lengruber, professora da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, explican-

do que essa alteração altera a bioquímica cerebral.

"A pessoa fica apática, sem vontade de fazer qualquer coisa, incapaz de sentir prazer, não sente fome, tem insônia de madrugada e perde o interesse sexual", descreve Lengruber, que dirige o Centro de Colaboração em Psicoterapia da Organização Mundial de Saúde, instalado no Serviço de Psiquiatria da Santa Casa do Rio.

A depressão pode emergir durante um momento de crise financeira, conjugal ou social, lembra o psiquia-

tra Fernando Daltro, do Prontonorte, em Brasília. A doença, alerta ele, tem origem biológica (carga genética da pessoa) e vivencial (fatores psicológicos, conflitos psíquicos).

Esse quadro depressivo é gerado por mudanças na produção e utilização dos neurotransmissores cerebrais (substâncias produzidas e utilizadas pelos neurônios). Os principais neurotransmissores são serotonina e dopamina. Quando sua produção ou forma de utilização se altera — por causas genéticas e/ou psicológicas — pode gerar depressão.

OUTRAS CAUSAS

Experiências traumáticas podem desencadear um quadro depressivo. Mas a doença também pode surgir em função de problemas biológicos. O hipotireoidismo, uma disfunção da glândula tireóide, pode gerar sintomas de depressão pela falta do hormônio da tireóide. Na mulher, a menopausa também reduz a produção de hormônios femininos pelo ovário. Seu quadro depressivo precisa de tratamento psiquiátrico e acompanhamento de um endocrinologista.

Pessoas que sofrem de doenças

crônicas, como Aids, problemas cardíacos e lúpus eritematoso, por exemplo, são atingidas pela depressão. "Qualquer problema que cause sofrimento leva a um quadro depressivo". Os especialistas garantem que a depressão é a maior causa dos suicídios. Na verdade, segundo Daltro, "o suicida não quer se matar, mas aliviar o sofrimento, a dor".

"Eu gostaria que a depressão aparecesse, como sarampo ou catapora, porque é difícil de ser compreendida pela família e pelos amigos", diz.

SINTOMAS

- Sentimento de tristeza ou vazio, com vontade de chorar (humor deprimido)
- Diminuição do interesse ou do prazer em tudo ou para quase todas as atividades
- Perda ou aumento de peso
- Insônia ou hipersônia (dormir em excesso)
- Fadiga ou queda de energia
- Sentimento de inutilidade e de culpa excessiva
- Reduzida capacidade de pensar, de se concentrar e de decidir
- Pensamentos constantes de morte e/ou suicídio, seguidos tentativas de tirar a vida

Prazer ainda é a melhor receita

O primeiro passo para tratar a depressão é diagnosticá-la corretamente. O psiquiatra Fernando Daltro lembra que é comum as pessoas confundirem tristeza com depressão. A primeira é como dor de cabeça: dá e passa. A outra persiste, tem sintomas diferenciados e exige psicoterapia e medicamentos. Para escapar dela é preciso ter equilíbrio emocional, uma vida cheia de prazeres e alegrias.

O problema é que as pessoas costumam canalizar 99% da energia para o trabalho e deixam só 1% para o prazer e a diversão. As drogas usadas aumentam a captação da serotonina. Os cientistas desconhecem as razões, mas quando os neurônios captam menos serotonina a depressão se instala. Os remédios diminuem a depressão e melhoram o humor, mas os pacientes reclamam dos efeitos colaterais, como impotência sexual.

SERVIÇO

Fernando Daltro
Psiquiatra
Fone: (061) 216-4289

Vera Lengruber
Psiquiatra
Fone: (021) 511-5127

