

Depressão tem base biológica e tratamento

Problema não deve ser confundido com baixo-astral; saída é procurar especialistas

MARIA LÍGIA PAGENOTTO

Não se trata de tristeza, fôssia ou baixo-astral, que costumam ser passageiros. Nem tampouco de preguiça ou fingimento. A depressão é uma doença e, como tal, deve ser tratada por profissionais habilitados. De base biológica, a depressão é um problema neuroquímico, em que ocorre deficiência de duas importantes substâncias químicas (a serotonina e a noradrenalina, conhecidas como neurotransmissores) produzidas pelas células do sistema nervoso, os neurônios. Essas substâncias são responsáveis pela ligação entre os neurônios.

Segundo o psiquiatra e psicanalista Mário Louzã, a diminuição de noradrenalina e de serotonina na sinapse ou fenda sináptica (a estrutura que fica entre dois neurônios e permite a comunicação entre eles) é uma das causas da depressão. "Não sabemos ainda o que ocasiona a queda no nível de neurotransmissores", completa o psiquiatra Tito Paes de Barros Neto, da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

O que se sabe, segundo ele, é que fatores genéticos ou alguns eventos, como luto, por exemplo, podem desencadear a depressão em pessoas já predispostas. "Toda depressão tem base biológica, que pode ser modulada pelo ambiente", afirma Louzã.

O também psiquiatra Ricardo Moreno, coordenador do grupo de doenças afetas do Hospital das Clínicas da FMUSP, garante que fatores de ordem social e econômica não são causas de depressão. "Eles podem piorar quadros depressivos, mas não podem ser diretamente responsabilizados." Estudos norte-americanos já provaram que a depressão atinge todas as classes sociais, incidindo em 20% da população mundial.

Menopausa — Mulheres antes da menopausa, talvez por apresentarem flutuações hormonais, são mais vulneráveis à depressão do que os homens, numa proporção de três para um. Depois do climatério, a tendência é que a depressão se iguale entre os sexos. A depressão pode atingir de crianças a idosos, mas os adultos na faixa dos 20 aos 50 anos são os que apresentam mais episódios do problema.

Segundo os especialistas, a depressão tem um forte caráter familiar e, em muitos casos, pode assumir uma forma crônica. Filhos de pais deprimidos têm de 25% a 50% de chance de vir a sofrer de depressão. E quem já teve um episódio depressivo na vida tem também 50% de risco de vir a ter outro. "Pessoas com dois ou três episódios têm suas chances de reincidência aumentadas para 80%", diz Moreno.

A depressão pode assumir for-

Remédio é confundido com calmante, diz especialista

Os médicos psiquiatras são unânimes: depressão se trata com medicamentos e, para surtir mais resultados, com psicoterapia. Os remédios, conhecidos como antidepressivos, ao contrário do que muita gente imagina, não causam nenhuma espécie de dependência, garantem os especialistas. Tampouco provocam euforia ou podem ser considerados uma panaceia. "As pessoas confundem antidepressivos com calmantes", diz o psiquiatra Ricardo Moreno. "Esses últimos, sim, podem causar dependência."

Os antidepressivos, afirma Moreno, não são estimulantes, portanto, não servem para quem não sofre de depressão. "Quem faz uso indiscriminado do remédio só sofre os seus efeitos colaterais", observa. Segundo ele, essa classe de medicamentos é conhecida desde os anos 50 e, de lá para cá, pouco avançou em termos de eficácia. "O que vemos hoje são antidepressivos com menos efeitos colaterais e mais seguros, ou seja, que apresentam menor risco ao paciente quando tomado em excesso, com intenção de suicídio", diz.

Ele garante que o diagnóstico e a prescrição dos antidepressivos só podem ser feitos por um especialista. "É importante não confundir depressão com conflitos existenciais ou

Saiba como a doença se manifesta

A depressão é uma doença que tem participação neuroquímica e atinge o organismo como um todo. São afetados o humor, a motricidade e sua atividade mental, podendo ocorrer sintomas de somatização. O problema, em geral, compromete a qualidade do sono, o apetite e, principalmente, a forma como a pessoa se relaciona com si mesma e com o mundo

Pessoas com depressão apresentam disfunções na transmissão dos impulsos de uma célula nervosa para outra. Em geral, os deprimidos têm certas substâncias químicas (os neurotransmissores, produzidos pelas células do sistema nervoso ou neurônios) em quantidades abaixo ou acima dos níveis considerados normais

Sintomas da depressão:

Para que a doença seja caracterizada, no entanto, é preciso um diagnóstico médico. Apresentar alguns dos sintomas abaixo não significa que a pessoa sofra de depressão

- tristeza persistente, ansiedade
- sentimentos de desesperança e pessimismo
- sentimentos de culpa, autodesvalorização
- perda de interesse ou prazer em atividades que anteriormente causavam prazer
- diminuição da libido
- insônia ou sonolência excessiva
- perda do apetite e/ou de peso ou excesso de apetite e ganho de peso
- diminuição da energia, fadiga, sensação de desânimo
- idéias de morte ou suicídio
- inquietação, irritabilidade
- dificuldade para concentrar-se
- alterações da memória
- sintomas físicos persistentes que não respondem a tratamento, como por exemplo distúrbios digestivos e dores crônicas

mas mais ou menos leves. A mais séria caracteriza-se por uma combinação de sintomas, com risco até mesmo de suicídio ou tentativas, que indicam a perda de prazer numa série de atividades. Os sintomas devem perdurar por pelo menos 15 dias para que o diagnóstico da depressão possa ser dado com precisão por especialistas.

A depressão do tipo mais leve recebe o nome de distímia e caracteriza-se pela cronicidade dos sintomas, que não chegam a ser incapacitantes como na forma mais grave da doença. "Pessoas que se queixam da falta de pique ou de que se cansam ao menor esforço podem

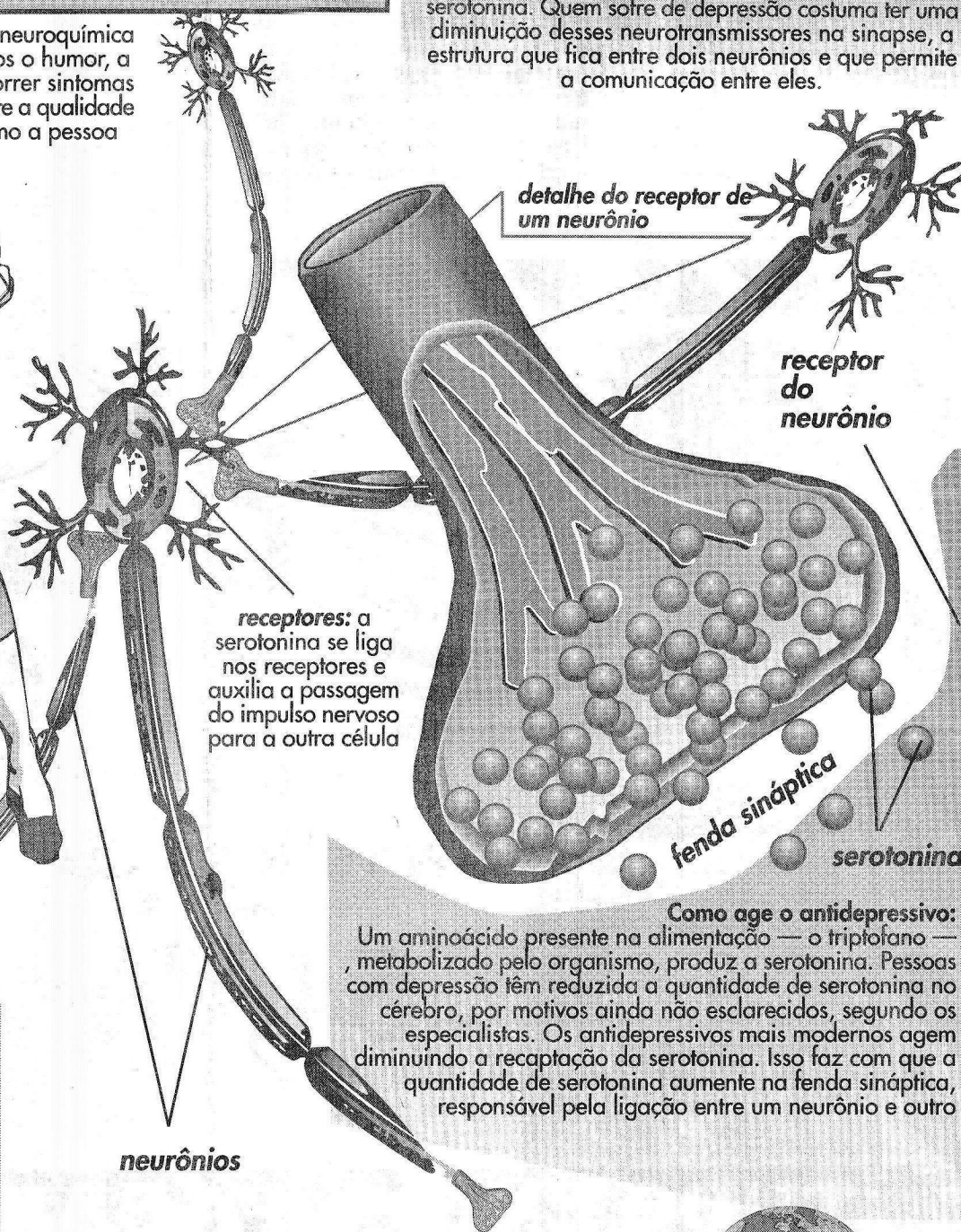
sofrer de distímia", diz Paes de Barros Neto.

É difícil falar em cura da depressão, afirma Moreno. Segundo ele, existem eficientes tratamentos para controle da doença e preventivo de novas crises. Além de fatores genéticos e de eventos desencadeantes, a depressão pode estar associada à constituição psicológica, por isso pessoas com baixa auto-estima são mais vulneráveis. O uso de drogas, como a cocaína, e de álcool

podem levar à depressão. Medicamentos contra hipertensão, diuréticos e corticóides também podem predispor à depressão.

Qualidade de vida — Os médicos alertam que a falta de ajuda especializada no tratamento da depressão afeta significativamente a qualidade de vida do paciente. A doença, segundo um manual do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos, não deve

As principais substâncias que costumam apresentar disfunções em seus níveis são a noradrenalina e a serotonina. Quem sofre de depressão costuma ter uma diminuição desses neurotransmissores na sinapse, a estrutura que fica entre dois neurônios e que permite a comunicação entre eles.



neurônios

Dados mundiais:

- 20% da população mundial sofre de depressão
- Pessoas cujo pai ou mãe tem depressão possuem até 50% de chances de ter o problema
- Quem já teve um episódio depressivo tem 50% de vir a ter outro
- Quando esse número sobe para três episódios, as chances de repetição são de 80%
- Adultos jovens (dos 20 aos 45 anos) são os mais vulneráveis à depressão
- Mulheres, numa proporção de 3 para cada homem, são as maiores vítimas da depressão
- Nem todos os casos são curáveis, mas existem medicamentos que controlam o problema

Fontes: psiquiatras Mário Louzã, Ricardo Moreno e Tito Paes de Barros Neto

FATORES SOCIAIS PODEM DESENCADRAR CRISE

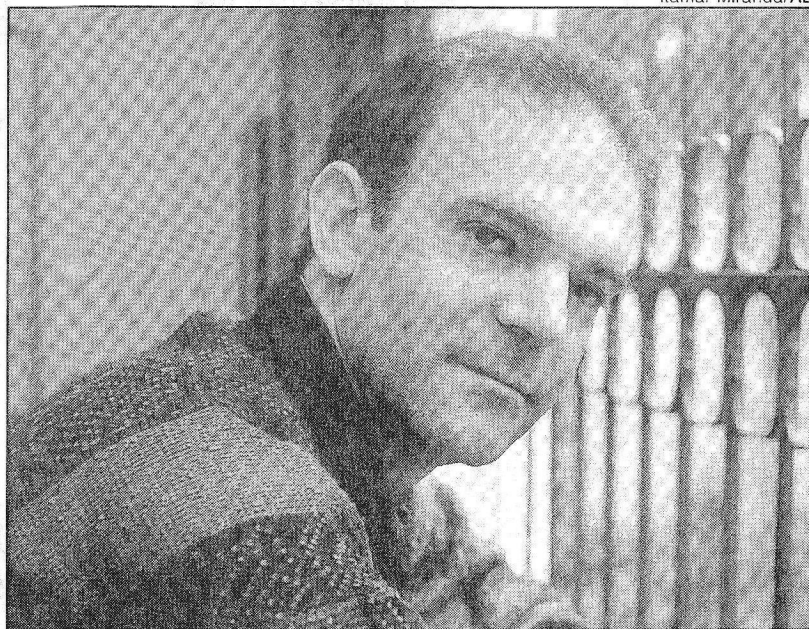
Preconceito e desinformação podem inibir procura por médico

Ainda há resistência em procurar psiquiatra e tomar remédio para doença de ordem mental

A fonoaudióloga M.D., de 39 anos, diz que sofre de depressão profunda há pelo menos 20 anos. Consciente de seu problema, ela tem claro que não estará nunca curada da depressão, mas hoje já diz ter melhor controle sobre suas crises. O sucesso do tratamento ela atribui ao uso contínuo de medicamentos. "Não quer dizer que eu seja dependente do remédio, mas sei que ele, aliado à psicoterapia, me dá o equilíbrio que necessito para viver", garante.

No início do problema, M. conta que sofreu muito, tendo enfrentado inclusive o preconceito dos amigos. "Sei que alguns diziam que eu era louca", lembra. Esses comentários, segundo ela, vinham especialmente depois que passava por internações, muitas provocadas por tentativas de suicídio. "Já fiz quase todas as terapias alternativas, mas acho que só o uso dos antidepressivos me dá a segurança que preciso", diz. "Hoje, encaro a depressão como uma dor de cabeça: toma-se um analgésico e passa, quando volta, toma-se outro."

A professora L.A., de 27 anos, tem crises depressivas contínuas, embora leves. "Achava que meu problema era passageiro e fui adiando o trata-



Psiquiatra Paes de Barros Neto: tratamento combinado é o ideal

mento", revela. "Só me toquei de procurar um médico quando vi que passava quase todo meu tempo livre enfiada debaixo das cobertas, sem ânimo para nada." A depressão de L. não chegou a comprometer sua vida profissional, mas a privou de muitos programas antes considerados prazerosos.

"Deixei de viajar, fugia de convites para o cinema e festas", lembra. Também adepta dos antidepressivos, L. acha que muitas pessoas não se tratam da depressão por precon-

ceito e desinformação. "Ainda há muita resistência em procurar um psiquiatra e tomar remédios para doenças de ordem mental." Ela não afasta, no entanto, a importância da psicoterapia no tratamento. "É onde consigo entender melhor minhas desordens emocionais." L. afirma ainda que o apoio dos amigos é imprescindível para evitar crises mais fortes.

"Eles ajudam a manter o pique, melhoram minha auto-estima e me ensinam a ver o mundo com menos pessimismo."

ser vista como "um sinal de fraqueza de caráter ou uma condição que possa ser superada simplesmente pela força de vontade ou com 'pensamentos positivos'; sem tratamento, os sintomas da depressão podem durar anos".

O psicanalista Louzã diz ser frequente a depressão passar despercebida pelo próprio indivíduo acometido ou por seus familiares. "É comum que as pessoas achem que os sintomas da depressão não caracterizam uma doença, mas sim um problema emocional corriqueiro e simplesmente esperem que ele passe", diz. Segundo ele, isso prejudica o diagnóstico e o tratamento.

O estudo envolveu 182 pacientes, entre 13 e 47 anos, que precisavam terapia de emergência para asma em hospitais. Os pesquisadores descobriram que 46% dessas pacientes estavam no período pré-menstrual, mostrando que as mudanças hormonais desse período tornam as mulheres mais vulneráveis à asma.

PÍLULAS

Aprovada nova droga para câncer de próstata

A Administração de Drogas e Alimentos dos Estados Unidos (FDA) aprovou a comercialização de comprimidos contendo a substância flutamida, a ser usada em combinação com hormônios e radioterapia para o tratamento do câncer de próstata em estágio inicial. Até essa decisão, a flutamida vinha sendo indicada apenas para pacientes em estágio avançado da doença. Estudos feitos nos EUA pelo Grupo Oncológico de Radioterapia com 466 pacientes mostraram que a combinação das terapias convencionais com o uso da flutamida aumentaram o tempo de vida dos pesquisados, livres da doença, de 2,6 anos para 4,4 anos. A flutamida funciona como bloqueador da testosterona.

Estudo explica terror paralisante no sono

BIRMINGHAM — Você está dormindo tranquilamente, mas acordado ao escutar alguém entrando na casa. Atemorizado, não consegue abrir os olhos nem gritar. Relaxe, aconselha Susan Blackmore, da Universidade West of England, em Bristol. Provavelmente você está passando por uma paralisia do sono, ou falso despertar, problema que afeta cerca de 40% das pessoas. Segundo a especialista, algumas culturas associam o fenômeno a fantasmas. Enquanto dorme, explicou, o corpo congela os músculos, mas às vezes esse mecanismo não funciona e por isso as pessoas ficam parcialmente despertas. A saída é o relaxamento. "Assim é possível se controlar até que o problema desapareça", disse Susan.

Computador ajudará pacientes em coma

BIRMINGHAM — Cientistas ingleses iniciaram testes com computadores para fazer com que seja possível se comunicar com pacientes em coma. Steve Roberts, do London's Imperial College of Science and Technology, disse que espera usar uma rede de eletrodos, conectados a computador, para "ler" os pensamentos de pessoas inconscientes. "Existem muitas pessoas que ao sair do coma falam do pesadelo que representa estar consciente do que ocorre em volta sem poder se comunicar", disse Roberts. Testes com voluntários mostraram que em 80% dos casos o computador previu, com eficácia, quando eles iriam mover os dedos. O próximo passo será testar doentes em coma.

Período pré-menstrual favorece ataque de asma

NOVA YORK — Algumas mulheres que sofrem de asma percebem que os ataques se tornam mais frequentes perto da menstruação, uma associação constatada em 1931, mas nunca provada ou estudada a fundo. Uma nova pesquisa, entretanto, mostrou que essa conexão é real e algumas mulheres podem se beneficiar de um tratamento preventivo. O estudo envolveu 182 pacientes, entre 13 e 47 anos, que precisavam terapia de emergência para asma em hospitais. Os pesquisadores descobriram que 46% dessas pacientes estavam no período pré-menstrual, mostrando que as mudanças hormonais desse período tornam as mulheres mais vulneráveis à asma.

Pesquisa dá esperança em casos de surdez

BIRMINGHAM — Novas pesquisas mostram que partes delicadas do ouvido humano danificadas por drogas ou som alto podem ser reparadas, trazendo esperança para os surdos, anunciaram cientistas ingleses. Segundo a médica Carole Hackney, estudos constataram que pequenos filamentos no ouvido interno que transmitem o som podem ser recuperados. Os cientistas estão agora pesquisando fatores de crescimento dos nervos ou hormônios que atuem sobre esses filamentos na cóclea, fazendo com que voltem a funcionar bem de forma natural. "Queremos fazer com que isso ocorra de modo seguro em pessoas que perderam essas células", disse Carole.