

Mau humor crônico já tem solução

■ Síndrome, conhecida como distímia, é provocada por desequilíbrio químico no cérebro e pode ser tratada com remédios

RAQUEL AFFONSO

A pessoa já acorda de mal com a vida. Não tem vontade de levantar da cama, mesmo que seja fim de semana. Parece que está no piloto automático. No trabalho, está sempre mau humorada, apesar de ser muito eficiente. Essa pessoa é o famoso *pavio curto*, aquele que se esquentou com tudo, sempre briga. Uma de suas características mais marcantes é o pessimismo, já que em qualquer situação só consegue enxergar o lado ruim. Mesmo na mais divertida das festas, não consegue ter prazer. Um chato? Não, um distímico, pessoa que sofre de distímia, doença que só foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde no começo dos anos 90 e afeta cerca de 5,3 milhões de brasileiros.

“As pessoas que têm distímia acham que não são doentes. Pensam que os sintomas fazem parte da sua personalidade, já que sempre foram assim. É uma doença crônica, diferente da depressão”, esclarece o professor do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), o psiquiatra Antônio Egidio Nardi. Para diagnosticar a doença são necessários no mínimo dois anos com os sintomas.

Gastrite — Segundo o médico, os distímicos não acreditam que possam ser tratados e só procuram ajuda quando apresentam sintoma físico da doença, como gastrite, enxaqueca ou dores musculares. “As pessoas com distímia têm mais chances de somatizar as doenças. Por isso, quase sempre procuram cardiologistas, clínicos gerais e gastroenterologistas. Nunca um psiquiatra”, diz Antônio.

A distímia costuma aparecer no fim da adolescência e pode ter sérias consequências. Além de apresentar mais tendência à depressão, os distímicos correm mais riscos de se tornarem alcoólatras ou dependentes de antidepressivos. “A diferença entre a depressão e a distímia é que a primeira doença é incapacitante e a segunda, limitante. A pessoa desenvolve as atividades normais mas sem sentir prazer”, conta Antônio, um dos autores do livro *Distímia — do mau humor ao mal do humor* (Editora Artes Médicas), que será apresentado no Congresso Europeu da Associação

Mundial de Psiquiatria, entre 23 e 26 de abril, na Suíça.

Além disso, a pessoa com distímia tende a ficar isolada socialmente e perder oportunidades profissionais por causa de seu pessimismo e mau humor. “Um paciente com a doença recebeu uma promoção no trabalho, já que era muito competente. Mas não aceitou, pois disse que teria que mandar no outro e podia se aborrecer. Preferia continuar como estava”, conta Antônio.

Distúrbio — Apesar das causas da doença ainda não terem sido completamente identificadas, os especialistas já sabem que um distúrbio bioquímico do cérebro é o principal vilão da história. “No cérebro do distímico existe uma hipersensibilidade nos receptores de alguns neurotransmissores, como a serotonina, noradrenalina e dopamina”, diz o psiquiatra. Essas substâncias são responsáveis por diversas sensações, como o prazer e o humor. Desreguladas, fazem que a pessoa sinta uma série de sintomas.

A predisposição genética também é importante no aparecimento da doença. “Pessoas com história de depressão na família têm mais chances de ter distímia”, afirma o professor de psiquiatria da UFRJ, Roberto Airton Marques Piedade.

A estudante C.F.F., 24 anos, percebeu que era diferente desde criança. “Estava sempre irritada e achava que meus pais preferiam meus irmãos”, conta. Apesar do pai de C.F.F. ter passado por uma depressão grave há cinco anos, nem a família nem a estudante ligaram os fatos. “Eu não me considerava doente, apenas achava que a vida era uma droga. Estava sempre insatisfeita”, relata. Depois de seis meses de tratamento com psicoterapia e antidepressivos, C.F.F. já se sente melhor. “Não acordo mais de mau humor, tenho visto as coisas pelo lado positivo e estou namorando firme”, conta.

O tratamento com antidepressivos em conjunto com a psicoterapia cognitiva (com tempo de duração menor do que as tradicionais) tem conseguido bons resultados. “Os remédios ajudam a equilibrar os neurotransmissores do cérebro”, explica Roberto. O tempo de tratamento geralmente varia de seis meses a dois anos.



AVALIE SEU RISCO

Geralmente a distímia aparece no fim da adolescência, mas também pode se manifestar na fase adulta. A doença atinge mais mulheres do que homens: a proporção é de dois para um. Alguns sintomas podem indicar que a pessoa tem a doença. Esse teste, adaptado da Universidade de Cornell, nos Esta-

dos Unidos, pode ajudar a identificar a distímia. Se você responder sim a três ou mais perguntas, não descarte a idéia de procurar um médico, mesmo que você não se ache doente. Nenhum distímico acha que é.

1. Você fica chateado ou deprimido a maior parte do tempo?

2. Isso vem acontecendo nos últimos dois anos?

3. Quando você está deprimido perde o apetite ou come demais?

4. Você tem problemas para dormir ou dorme muito?

5. Você sempre fica muito cansado?

6. Você tem pouca energia para

fazer atividades?

7. Você é introspectivo?

8. Você se acha sem valor ou como se estivesse sempre falhando?

9. Você tem problemas de concentração?

10. Você tem problemas em tomar decisões?