



Depressão ou só tristeza?

Psicóloga do Grupo São Cristóvão Saúde dá dicas para quem deseja reconhecer e tratar sintomas do transtorno de humor



Contrariando o pensamento de muitos, a depressão não é um sinal de fraqueza, falta de pensamentos positivos ou alguma condição que possa ser superada por esforço ou força de vontade de quem a tem. Tampouco se trata de apenas uma “mudança de humor” ou um baixo astral passageiro. Desde o início da pandemia e, com a incerteza do futuro, notou-se uma crescente no número de pessoas sofrendo por estresse, ansiedade e depressão. Porém, como identificarmos se um ente querido está realmente sofrendo com esta doença?

Considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como o "Mal do Século", o quadro depressivo é um Transtorno Afetivo (ou do humor), caracterizado por uma alteração psíquica e orgânica global e, como consequência, altera na maneira de valorizar a realidade e a vida. De acordo com a psicóloga do Grupo São Cristóvão Saúde, Aline Melo, “é importante ressaltarmos que o paciente que sofre dela não

tem controle ou não age propositalmente nos sintomas que ocorrem devido ao quadro”, revela a especialista.

Para auxiliar quem está passando por tais dificuldades, além de agir de maneira acolhedora, paciente e amorosa, é necessário ter conhecimento sobre a doença para fortalecer o outro no enfrentamento desse processo. “O não entender do quadro faz o parceiro pensar que, assim como um momento de tristeza, as sensações de quem sofre dessa doença também vão passar logo, ou mesmo comparam o quadro da pessoa com outras situações de sofrimento, com o objetivo de fazê-la sentir-se melhor e diminuir sua dor. Porém, o impacto desta atitude é profundamente negativo e pode gerar um sentimento de culpa no paciente ou de que estão minimizando sua dor”, revela a psicóloga do Grupo São Cristóvão Saúde.

Não se pode afirmar a causa exata da depressão, pois varia entre indivíduos. Antes de bater o martelo no diagnóstico, é possível que o médico peça alguns outros exames para verificar se não há outra doença que possa estar causando os sintomas. Problemas de tireoide, por exemplo, podem causar sintomas idênticos aos de um transtorno depressivo. Dentre os fatores de risco que podem ser um gatilho para desencadear o transtorno, podemos citar:

- Hereditariedade (tendência familiar);
- Efeitos colaterais derivados de medicamentos;
- Eventos emocionalmente angustiantes, especialmente quando envolvem uma perda;
- Alterações dos níveis hormonais (quando se trata do sexo feminino);
- Certas doenças físicas.

Com o isolamento por conta da Covid-19, sentimentos de solidão e tristeza podem surgir, dificultando ainda mais o acolhimento do outro. Sendo assim, a especialista recomenda procurar assistência, caso apresente alguns dos sintomas abaixo por duas ou mais semanas:

- Tristeza;
- Desânimo e fadiga;
- Insônia;
- Perda ou aumento de apetite;
- Falta de esperança;
- Dificuldade em sentir prazer nas coisas;
- Sonolência excessiva;
- Sentimento de culpa;
- Falta de concentração;
- Libido baixa;
- Sentimentos de medo e vazio;
- Insegurança;
- Dores pelo corpo, como dor de barriga, tensão nos ombros ou nuca, dor de cabeça, pressão no peito ou, até mesmo, prisão de ventre.

Trazer para perto outras pessoas da família ou de confiança pode contribuir para a melhora deste sentimento. Ao não darmos a devida atenção aos sintomas, um episódio de depressão não tratado costuma durar cerca de seis meses, mas, às vezes, prolonga-se por dois anos ou mais e tendem a se repetir diversas vezes ao longo da vida.

Desse modo, além de procurar profissionais da saúde que possam auxiliar nestes momentos delicados, a principal dica é o autoconhecimento. Leituras de autoajuda, podcasts e outros materiais são ferramentas que podem proporcionar conhecimento sobre o tema, mas não substituem o atendimento terapêutico. “Quanto mais compreendermos nosso funcionamento emocional, fica mais fácil de identificarmos quando algo não anda bem em nosso psicológico e tratarmos antes que vire uma patologia mais grave”, finaliza Aline Melo.