

# Depressão, o mal do século

Psicólogo clínico Benedito Ferrari diz  
que doença não deve ser subestimada.



**R**otulada como mal do século XXI, a depressão atinge praticamente 10% da população mundial e a projeção aponta para um triste crescimento. A depressão - na realidade, termo mal compreendido, atualmente, o que tem levado a interpretações equivocadas sobre as suas causas e sintomas -, provoca uma estigmatização dos seus portadores. É muito comum encontrarmos pessoas deprimidas que não aceitam a depressão como doença e, familiares e amigos que tratam pacientes deprimidos como pessoas mentalmente fracas, sem fé, que querem chamar atenção e os consideram incapazes de superar as dificuldades da vida. Não se deve tratar o paciente deprimido como alguém simplesmente triste ou incapaz de reagir. Nesse contexto, estamos falando de uma doença séria, que precisa de atenção e tratamento.

## Mas o que é depressão?

Trata-se de uma doença psiquiátrica crônica que afeta as três dimensões humanas: o corpo, a mente e o espírito. A depressão provoca uma alteração do humor caracterizada por tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa. Perde-se o sentido da vida e causa distúrbios do sono e do apetite. Trata-se de uma doença incapacitante que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), afeta cerca de 350 milhões de pessoas no mundo.

Os quadros variam de intensidade e duração e podem ser classificados em três diferentes graus: leves, moderados e graves. Além disso, a depressão também pode atingir crianças e adolescentes. É importante distinguir a tristeza, pois, ela é um sentimento que faz parte da nossa vida - é comum as

pessoas associarem a tristeza com depressão, porém, o que as diferencia é a intensidade. A primeira é uma tristeza prolongada e não passa, e o paciente vive o tempo todo triste e melancólico. A segunda é uma tristeza passageira, provocada por situações eventuais que trazem angústias e sofrimento, mas que fazem parte da vida de todas as pessoas, como a morte de um ente querido, a perda de emprego, os desencontros amorosos, os desencontros familiares e as dificuldades econômicas.

## Depressão entre os adolescentes está crescendo

A adolescência é uma fase natural, na qual se passa por um momento de "crise existencial"; um processo de forte transformação em que o jovem deixa para trás muitas das suas regalias como jovem e precisa encarar as responsabilidades da vida adulta. Portanto, eles deparam-se imaturos, em algumas situações, e se cobram em outras. Ainda, passam por situações desafiadoras como os primeiros amores dolorosos, dúvidas internas sobre si, dificuldades na inserção de uma realidade profissional, experiência sexual, obstáculos no estabelecimento da boa autoestima.

O uso indiscriminado de redes sociais, inclusive, tem cada vez mais contribuído negativamente para a autoconfiança dos jovens, um exemplo é o bullying virtual. Esses processos de transformação de adolescentes para adultos são assustadores. Junta a isso as mudanças corporais e de humor, causadas pelos hormônios, e temos um balão prestes a explodir, que deixa o jovem vulnerável a desenvolver transtornos mentais. A depressão deve ser levada a sério e se não for adequadamente tratada, na adoles-

cência, pode causar consequências sérias, como levar ao consumo de drogas e até o suicídio, casos que vêm crescendo e que são problemas graves na vida do adolescente.

É importante que os pais e os cuidadores estejam alertas, pois, a depressão na adolescência é silenciosa e, geralmente, os sinais e pedidos de ajuda são entendidos como "drama de aborrecente", uma fase que "logo vai passar". Sinais mais comuns que aparecem no consultório são jovens com tristeza profunda, irritabilidade constante, falhas de memória, falta de autoestima e sentimento de inutilidade, insônia, cansaço constante, choro frequente, perda ou ganho de peso e instabilidade de humor. Depressão na adolescência pode ser tratada e estabilizada se o jovem tiver acompanhamento psicológico, apoio familiar e, se houver necessidade, acompanhamento com psiquiatra para medicação.

## A depressão pode ser tratada e resolvida

A cada dia no consultório, a demanda de casos de depressão vem sendo bem expressiva. Pacientes chegam a nós com sentimentos tristes, de inutilidade e sem valor, desmotivados e exaustos, com baixa autoestima, problema de sono, de apetite e de libido, tendo interferências em suas atividades diárias e até mesmo com a saúde física. É comum usarem a expressões, como, "estou triste", "estou vazio", choram facilmente, se isolam das pessoas mais próximas, tendo dificuldades de se concentrar e de tomar decisões, culpando-se sobre tudo e vendo sempre o lado negativo das coisas. Em casos mais graves, chegam a nos relatar que gostariam de sumir, de uma forma acabar com a dor que sente. A depressão não é fal-

ta de força de vontade de vencer ou de fé; não se resolve com pensamentos positivos ou, simplesmente, “papos de amigos”, tendo em vista que estamos falando de uma doença, de uma patologia e, neste contexto, existem tratamentos eficazes para a depressão. E quando tratada, a tendência é de se obterem resultados satisfatórios.

### **Tratamento da Depressão**

Tendo em vista a duração da depressão, ela pode levar semanas ou mesmo anos. E uma vez que o paciente passe por uma crise, ele corre maior risco de enfrentar situações semelhantes em algum momento específico da sua vida. Na maioria das vezes, o tratamento é feito em conjunto - pelo psiquiatra, com tratamento medicamentoso, e pelo psicólogo, com tratamento psicoterápico. Existem diversos medicamentos antidepressivos que ajudam a regular a química cerebral e o médico irá avaliar a necessidade e a dosagem da medicação, segundo o perfil do paciente. O acompanhamento psicológico, que buscará levantar as causas do problema e como ele poderá ser desmontado, é crucial, inclusive, porque ajuda o paciente a não ser dependente de medicação.

**A depressão deixa a pessoa incapaz de reagir, mas pode ser tratada e estabilizada, através de acompanhamento psicológico e médico, se necessário.**

### **Benefícios do acompanhamento psicológico**

O acompanhamento psicológico nos permite eliminar as causas do mal-estar por meio da psicoterapia, auxilia o paciente a compreender e a aceitar

melhor a depressão. Através disso, ele se dá conta dos fatores estressores que contribuem para o quadro depressivo e faz com que se entenda que muitas das alterações físicas e dos pensamentos negativos fazem parte dos sintomas que caracterizam a depressão. “Com efeito, o deprimido passa a entender que o que está sentindo é decorrência de uma patologia e não uma fraqueza ou falta de fé, e assim se torna uma doença tratável.”

As sessões semanais com o psicólogo também contribuem para identificar pensamentos, conflitos e distorções na interpretação dos fatos na vida que compõem a chamada distorção cognitiva. Este autoconhecimento ajuda a amenizar a depressão, e treina o paciente para a prevenção de recaída. Dentro da psicoterapia é utilizada uma forma de abordar o paciente que nomeamos de abordagem da psicoterapia. Uma das correntes mais utilizadas no tratamento da depressão é a cognitivo-comportamental, que identifica conflitos e auxilia o paciente a encará-los e a sair do estado de abatimento, que é justamente a minha abordagem de trabalho.

**\*Benedito Wanclei S. Ferrari**

Psicólogo Clínico  
CRP-MT 18/04387  
Especializando em  
Terapia Cognitivo-Comportamental  
Pós-Graduado em Educação  
Especial e Psicomotricidade



**CLÍNICA DOMINA**

Rua Itararé, 1505

(66) 99973-8848 | 3461-2606

[www.clinicadomina.com.br](http://www.clinicadomina.com.br)

Jaciara - MT