

Depressão: chegou a hora de encarar esta doença

Por **Kalil de Oliveira**. Professor de Filosofia.
kalil@sed.sc.gov.br

Você é aquele tipo de pessoa que não admite ficar pra baixo, mas mesmo assim esse sentimento lhe persegue e paralisa? Como bilhões de pessoas no mundo, você pode estar com depressão. Sinta-se convidado para pensar um instante sobre a doença mais incapacitante do Brasil

Acaba uma movimentada noite de balada, corpo cansado, exausto. Ao invés de ir para casa e dormir, a pessoa ignora tudo e vai para um dia de trabalho. Naturalmente, o raciocínio está bastante comprometido. Apesar de saber o que fazer, é como se o corpo não respondesse aos seus comandos. Como se diz, “o cara tá morto”. Esse sentimento de apagão, se você consegue percebê-lo no exemplo acima ou já se sentiu assim, pode trazer uma ideia de como é a cabeça de quem está com depressão.

As pessoas costumam dizer que o depressivo está triste e cabe a todos fazer algo para animá-lo. Não é tão simples. Sabe-se que é a intensidade e a duração desta perda significativa de vitalidade que vai determinar para o especialista de qualquer posto de saúde público ou clínica particular se o diagnóstico pode ser ou não uma depressão e o que fazer a partir daí para tratar a doença. Justamente para tentar trazer esse tipo de informação bastante escassa em nossa sociedade que pensei em elaborar um projeto. Além de ouvir especialistas, consulte parte da complicada literatura médica e artigos na internet. Em seguida, organizei algumas ideias. Afinal, quem sabe seja possível apontar caminhos para minimizar a dor psíquica e salvar uma vida. Quem sabe alguns adolescentes sofram de depressão sem saber.

Pensei que para falar de depressão com jovens, é melhor tratar menos do aspecto biológico e de termos médicos, até porque não é a minha área. E também porque esse tema rende bastante assunto como problema de saúde pública, uma doença que é atual e envolvida por muitas informações equivocadas. Trata-se de algo extenso, que pode começar, como de fato eu fiz, por uma conversa sobre o que se entende por depressão e alguns pensamentos inspirados que acredito terem relação com o tema. Assim, em última instância, mesmo quem nunca tiver a doença igualmente poderia se beneficiar. Porque falar de depressão é entender um pouco mais sobre qualidade de vida e sobre as relações humanas. Para quem vive em um mundo de depressão o diferencial está mais em saber ouvir do que julgar. Pois bem, tendo o assunto na mão, surge um novo problema, principalmente levando em conta o público a que se destina o projeto. À medida que o assunto for se estendendo, como prender a atenção e não deixar o

jovem entediado? Como concentrar o assunto sem deixar nada de importante de lado? A resposta, talvez, seja atacar alguns pontos de forma mais superficial, mas também, para se tornar mais dinâmica, a melhor abordagem esteja em exemplos e comparações. Foi deste modo que surgiram o tema do bullying, do uso de drogas, dos feitos da medicação para depressão, da hegemonia da mulher nas estatísticas sobre depressão, dos sintomas e da forma de encontrar apoio ou de como ajudar a pessoa acometida pela doença. Não é nada que esgote definitivamente o assunto, mas serve como ponto de partida para novas reflexões.

Sobre mim? Sou professor de filosofia que cursou também as faculdades de jornalismo e ciências da religião. Depois cursei mestrado em Educação. Nasci em São Paulo, mas vivi a adolescência e juventude em Tubarão, que é a terra natal de meu pai. Estudei em escola pública e passava dentro da média. Depois de formado, morei em outras cidades. Foi assim que trabalhei em importantes jornais como repórter. Também exerci cargo de coordenação pedagógica, secretaria de escola e responsável por sala informatizada tanto na rede pública quanto particular. Desde 2015 estou de volta a Tubarão, de onde saí em dezembro de 1999. Atualmente como professor de Filosofia em escolas públicas, de onde nasceu a ideia do projeto.

Há 120 anos,
Durkheim
publicou o livro
Le suicide. Era um
alerta?

Por que falar em depressão?

Para início de conversa, porque estamos falando em salvar vidas. Sim, a depressão tem muito a ver com suicídio. Desculpe se te assustei com isso, mas faz um tempinho já, no ano de 1897, que um sociólogo francês chamado Émile Durkheim escreveu um livro bastante à frente da sua época denominado *Le suicide* (O suicídio). Foi há 120 anos, 2357 anos depois do nascimento de Hipócrates (460 a. C.), o pai da medicina.

Le suicide anunciava que muito em breve as pessoas atentariam contra a própria vida de uma maneira cada vez mais freqüente. Essa seria a cara dos tempos modernos, uma despreocupação com a manutenção da própria vida.

No século atual, profissionais da saúde contam que quase a totalidade dos suicidas sofre de depressão. Ao mesmo tempo em que provoca a morte, a dor psíquica é

a que mais incapacita no Brasil e curiosamente tem entre os professores a categoria mais impactada. O mal está feito e o fato é que, justamente na época na qual a ciência está mais avançada, as pessoas estão mais mentalmente doentes. A cada dia surgem diferentes tecnologias que aumentam a expectativa de vida da população. Surgem produtos e mais produtos que garantem conforto e interatividade, entre outros. Mesmo assim as pessoas adoecem. Não será porque o foco é prolongar a vida biológica ao invés do “ter vida”, ou seja, vitalidade, felicidade, qualidade nos relacionamentos?

Sem entrar muito profundamente neste mérito, vamos combinar que a vida não está fácil para ninguém. É o que escuto por todos os lados. Cada vez mais o sentido da vida está relacionado com o medo de fracassar. Cada vez mais o insucesso é sinônimo da pessoa improdutiva, não-lucrativa. Falo de um mundo competitivo que, de tão cruel, não poupa sequer os doentes. Quem se afasta do trabalho é um malgrado, um fardo. Pior ainda se for uma doença crônica. Ninguém quer aceitar que vai precisar tomar algum remédio até o fim da vida. Voltando a falar sobre depressão e suicídio, a estatística mostra que a doença é cada vez mais comum mesmo. Um dos muitos estudos que encontrei na internet diz que uma em cada quatro pessoas tem algum tipo de distúrbio psicológico (dados de 2005), numa lista que inclui a desordem provocada pelo consumo de álcool e drogas, a bipolaridade, epilepsia, esquizofrenia, demência e a depressão. É equivalente à soma das doenças cardiovasculares e o câncer e mais do que as doenças digestivas, respiratórias e musculares juntas. Outro número que merece atenção está relacionado à juventude. O suicídio é a terceira causa de morte neste público, atrás apenas dos acidentes automobilísticos e a AIDS. Ouvi de um especialista que um em cada cinco adolescentes possui pensamentos suicidas.

O problema está nas emoções?

Por tudo o que se sabe sobre depressão, nunca foi tão atual a frase do filósofo Blaise Pascal, do século XVII. “O coração tem razões que a razão desconhece”. Com vasta obra na área da ciência e matemática, o francês não considera que este conhecimento possa dar conta de tudo sozinho. Até porque humanos não são máquinas. Humanos não são coisas. Humanos são animais emotivos, além de pensantes. É natural, portanto, estar triste. E faz parte da personalidade chorar mais ou menos.

De outro filósofo igualmente brilhante, eu entendo o pensamento do chinês, Lao-Tsé, do século VI a C, como quem compara a vida a uma correnteza. São felizes aqueles que conseguem seguir o fluxo natural das coisas e infelizes aqueles que nadam contra a maré. Confiar 100% na razão, como capaz de explicar tudo, é muita ingenuidade. Muitas vezes é preciso ligar o piloto automático e deixar-se envolver pelas emoções. Sentir

inveja, raiva, desejo, tristeza. É perfeitamente normal. Todo mundo tem sentimentos. Apenas quando é muito intenso e duradouro, aí é sinal de que será preciso procurar ajuda.

Sim, as pessoas são importantes

Essa informação vem de especialistas, ou seja, pessoas que atendem diariamente gente com depressão. Psiquiatras e psicólogos concordam que o deprimido se considera um fardo para a sociedade. É o centro de toda a infelicidade do mundo. Naturalmente convivem com pensamento suicidas.

Como parece óbvio, um mundo em depressão tem bastante a ver com o ambiente no qual vive a pessoa deprimida, quase sempre “sozinha na multidão”, mal compreendida. É importante sabermos que a pessoa com depressão pode evoluir bastante se for ouvida. Isso também não é tão simples. Um terapeuta estuda muito para se tornar um ouvinte profissional e faz de uma maneira que a pessoa se sinta valorizada.

Olhe o tamanho do desafio. Durante séculos dizemos que a pessoa livre é aquela que tem “posse” de si mesma, algo tão egoísta que só seria possível para quem vivesse atrás de alguma muralha, longe de todos. Aí você entende que ninguém consegue ser livre sozinho. A noção de liberdade é proporcional à capacidade de compreender a sua realidade, dialogar, ou ainda, ter consciência. Desapego, admiração, respeito, gentileza, generosidade e amor fazem parte do vocabulário do homem verdadeiramente livre.

Se o mau ouvinte é aquele que coloca a sua medida na frente dos outros, sem considerar as razões do interlocutor, o bom ouvinte pouco se importa se o que ou outro fala se “encaixa” em alguma medida à sua visão particular de mundo e valoriza o que a outra pessoa tem a dizer. O mau ouvinte se mantém fechado para os outros, numa forma de egoísmo intelectual, enquanto o bom ouvinte admite que há outras formas de ver o mundo além das suas próprias teorias.

Assim que puder, faça um rápido exercício. De olhos fechados, procure explorar objetos e pessoas usando apenas a ponta dos dedos. É bem provável que você tenha uma surpresa do que vai descobrir. E será um impacto maior para quem está acostumado a confiar apenas na verdade que é captada pelos olhos. Pois é, nossos instintos podem nos enganar.

Por que o bullying é tão perigoso?

O que você diz tem muita força, dependendo tanto de quem ouve quanto da circunstância. Nas escolas, como

Sentir raiva,
inveja, desejo e
tristeza é
perfeitamente
normal

exemplo negativo do uso da palavra, ganha disparado o que hoje se convencionou chamar de bullying. Por definição, é o tipo de prática vexatória no qual a vítima não tem força para se defender. É tão humilhante que deixa marcas. Se a pessoa tiver pré-disposição, poderá desencadear a depressão.

Para se ter uma ideia mais clara não é preciso ir muito longe. Olhando em volta, facilmente se acham as notícias trágicas de vítimas de bullying. Suicídio de gente que não agüentou a pressão inclusive por fotos vexatórias nas redes sociais ou de histórias íntimas que repercutem na internet.

Entre tantas histórias, encontro a de um jovem que voltou à sua antiga escola e disparou contra os adolescentes. Ocorreu em um bairro popular do Rio de Janeiro. Quem ficou encurralado na sala de aula só escapou se fingindo de morto. O rapaz executava a todos, sem poupar meninos, meninas e até professores. Só parou de atirar quando foi alvejado por um policial militar enquanto circulava pelos corredores. Percebendo que seria preso, atirou contra si mesmo. A prefeitura do Rio de Janeiro suspendeu as aulas. Transferiu os alunos. A escola ficou fechada e recebeu uma grande reforma.

Ainda assim o trauma é difícil de superar na comunidade. Como se pode ver, o bullying não colabora em nada. Isso não significa que a escola não possa ser descontraída. Uma boa dica é que as brincadeiras respeitem uma regra simples. Só vale quando a outra pessoa também ache engraçado. Se não for para rir junto, então é melhor

Bullying é o tipo de prática vexatória no qual a vítima não tem força para se defender

mostrar-se interessado por aquela pessoa e dizer que não se sinta ofendida. Pronto. Facilmente o jovem se sente parte do grupo e não excluído. Melhora a convivência e, por consequência, também o desempenho nas atividades escolares.

O efeito do álcool e outras drogas

Gosto de pensar num esquema elétrico de um carro. Há fios ligados à bateria e uma caixa de fusíveis com diferentes valores fazendo a ponte entre componentes como o farol e a chave para acionamento do farol. Se o filamento do fusível tem algum problema, interrompe-se a comunicação e, assim, o farol deixa de funcionar. No caso da máquina, basta substituir a peça, mas no ser humano isso não é tão simples. O neurônio é insubstituível.

Todos sabem que há neurônios no cérebro. Quando queimamos a ponta dos dedos, por exemplo, uma informação chega a uma área, provocando a dor. Isso ocorre por neurotransmissores. É um processo químico

chamado sinapse por preenchimento de um espaço vazio que existe entre os neurônios. Para passar informação, os neurotransmissores são liberados. Se pensarmos que há mais de 80 bilhões de neurônios em uma pessoa, dá para imaginar o quanto são pequenos e sensíveis esses neurotransmissores.

No caso do uso de drogas, as substâncias atuam em áreas do cérebro responsáveis por alguma forma de prazer ou euforia. É uma maneira artificial de acionar neurotransmissores e logo vai causar dependência. Se uma pessoa tem pré-disposição para a depressão, o uso do álcool é ainda mais devastador. Principalmente quando passa o efeito. A sensação de perder o chão é bem maior do que em pessoas saudáveis. Tem ainda o fato de, sem saber, muita gente buscar nestas substâncias uma solução para a dor psíquica.

Mas consumir drogas não é o mesmo que tomar remédio para depressão? Não mesmo. Quem está com depressão tem uma diminuição de neurotransmissores provocada por uma enzima. A medicação, segundo a literatura, vai estabilizar a atividade cerebral e não atinge as áreas responsáveis pelo prazer. Portanto, a dependência química é um mito. O que pode ocorrer é a dependência psíquica, da pessoa que fica “acostumada” a tomar medicação. Por este motivo, um especialista sempre vai orientar para o tratamento completo, unindo o remédio com a terapia.

Mulheres são as maiores vítimas

Sobre isso temos muito a pensar. O que se encontra na representação da mulher na grande mídia, nas campanhas publicitárias e nas novelas, talvez possa ajudar a entender uma parte do problema. A mulher é o público predominante a sofrer de depressão. Alguns fatores são estéticos, ou seja, a preocupação com o corpo perfeito, ou a ditadura da beleza. Com as redes sociais, essa preocupação com a imagem ficou ainda mais forte.

Mas nada é mais destruidor do que o machismo e a cultura do estupro. Na cabeça de muitos homens no Brasil, é natural assediar uma mulher. Faz parte de sua natureza. Também durante muito tempo era impensável para uma mulher ter a sua independência em relação ao homem. Para piorar, algumas vítimas ainda se sentem culpadas ou responsáveis pelos atos de violência. No mercado de trabalho é prática comum a mulher ter salário menor que o homem. Poucas grandes empresas contratam mulheres para cargos de chefia. Na política, a maioria esmagadora dos cargos no executivo e no legislativo é ocupada por homens.

Outras informações

Já foi dito, mas é sempre bom reforçar: procure ajuda especializada. Você sabia que, depois de muito se esperar, já existem psicólogos na rede pública, nos postos de saúde? Por telefone ou pela internet há ainda o Centro de Valorização da Vida (CVV). Ligue 141.