

A primeira crise depressiva foi há 28 anos, quando nasceu minha filha. No pós-parto, minha mãe cuidava dela, pois fiquei péssima. Passei quase um ano triste, sem apetite e vontade de sair. Tinha medo até de ir ao banheiro. Não sabia que estava deprimida. Tomei alguns remédios e fui melhorando.

Mas foi a partir de 2000 que passei por uma série de crises. A morte da minha mãe, infecções na garganta, separação da minha filha, venda de um apartamento e o fechamento da loja da família. Não tinha interesse por nada. Perdi quase dez quilos e pensei que fosse morrer. Acho que as crises estão ligadas a fatores emocionais.

Estou há cinco meses em tratamento com remédios e terapia. O apoio da família está sendo fundamental para eu ficar bem. Estou aprendendo a lidar com os problemas. Hoje faço caminhada, ginástica e cuido da aparência. Depressão não é frescura.

A história é de Márcia, 34 anos (nome fictício), de Anápolis, Vila Velha, mãe de quatro filhos.

Sintomas da doença muitas vezes são confundidos com tristeza; crianças e idosos também estão suscetíveis

# Depressão atinge mais as mulheres

MICHELLY LAUER

Daniela Martins

## Saiba mais

A depressão é caracterizada por um conjunto de sintomas biológicos e psicológicos que se manifesta conforme a história de vida do indivíduo. A doença afeta pessoas de todas as idades. O transtorno tem cura com o tratamento adequado.

### A depressão é dividida



Leve

Moderada

Grave

### Causa biológica

• Alteração do funcionamento dos

### Causa psicológica

• Dificuldade de lidar com

### Sem causa aparente

• Há casos de indivíduos com

**A**s mulheres são as mais afetadas pela depressão, mas, nos homens, a manifestação da doença é mais grave. Ela acomete 20% do público feminino e 10% do masculino, conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS). Estimativas da OMS apontam que 121 milhões de pessoas têm depressão por ano no mundo.

O psiquiatra Marcos Meireles informa que não há explicação para a incidência da doença, mas, no caso das mulheres, acredita-se que seja por variação hormonal. Nos homens, há combinação de fatores biológico e psicológico. “O pico da incidência é aos 30 anos. Mas a depressão afeta pessoas de todas

as idades, nos graus leve, moderado ou grave, segundo a história de vida do indivíduo”, informa.

### Deprimida

O neurologista Ivan Menescal Machado declara que, se a mãe é deprimida, crescem as chances do filho ter o problema. Do ponto de vista biológico, o psiquiatra explica que há alteração no funcionamento dos neurotransmissores serotonina e noradrenalina, responsáveis por transmitir informações de uma célula nervosa para outra.

“Das causas psicológicas, existe a dificuldade de lidar com perdas, fracassos e frustrações, além dos sucessos e exi-

gências. Só que há indivíduos com quadro depressivo que não possuem nenhum motivo aparente”, assinala.

Não se pode confundir depressão com tristeza. Enquanto tristeza é um sentimento normal, cujo luto deve ser vivido e passageiro, a depressão vem acompanhada por outros sintomas e pode perdurar por meses ou anos.

“A vida não tem brilho. O que dava prazer, não interessa mais. A pessoa se sente incapaz”, cita Meireles.

O problema é tratável, associando remédios com psicoterapia. “A vida não é um mar de rosas. É preciso enfrentar os problemas, superá-los e crescer com eles”, conclui o psiquiatra.

Infância pode

Problema após

Vicentini



## Saiba mais

A depressão é caracterizada por um conjunto de sintomas biológicos e psicológicos que se manifesta conforme a história de vida do indivíduo. A doença afeta pessoas de todas as idades. O transtorno tem cura com o tratamento adequado.

### A depressão é dividida



Leve

Moderada

Grave

### Causa biológica

Alteração do funcionamento dos neurotransmissores serotonina e noradrenalina, que são substâncias com a função de transmitir informações de uma célula nervosa para outra

### Causa psicológica

Dificuldade de lidar com perdas, fracassos ou frustrações  
Dificuldade de lidar com novas responsabilidades

### Sem causa aparente

Há casos de indivíduos com quadro depressivo que não possuem causa aparente

### Sintomas

- Tristeza intensa ou duradoura
- Irritabilidade
- Algo que antes era prazeroso, não faz mais sentido
- Baixa auto-estima
- Sentimento de culpa
- Sentimento de inferioridade
- Lentidão para tomar decisões
- Fadiga
- Queda do desejo sexual
- Perda de apetite
- Vontade excessiva de dormir ou insônia
- Ansiedade
- Angústia
- Pensamento negativo
- Idéias suicidas

### Tratamento



Medicamento



Psicoterapia

A tristeza difere da depressão porque é momentânea. Mesmo triste, o indivíduo vê sentido nas coisas da vida

Fonte: médicos entrevistados

A Gazeta Ed. de Arte

**A**s mulheres são as mais afetadas pela depressão, mas, nos homens, a manifestação da doença é mais grave. Ela acomete 20% do público feminino e 10% do masculino, conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS). Estimativas da OMS apontam que 121 milhões de pessoas têm depressão por ano no mundo. O psiquiatra Marcos Meireles informa que não há explicação para a incidência da doença, mas, no caso das mulheres, acredita-se que seja por variação hormonal. Nos homens, há combinação de fatores biológico e psicológico. “O pico da incidência é aos 30 anos. Mas a depressão afeta pessoas de todas

## Infância pode ser determinante

Não são apenas os adultos que sofrem com a doença. Crianças e idosos também são vítimas dela. Na infância, o tipo de relação familiar pode determinar a depressão.

“A relação afetiva e de respeito com os pais é importante. Não adianta apenas estar perto. É preciso qualidade. Casos de separação também podem gerar a doença, já que a criança irá precisar lidar com perdas. No tratamento, também investigamos a família”, relata o psiquiatra Marcos Meireles.

Os pequenos podem manifestar sintomas de irritabilidade, mudança do padrão de sono e de apetite com perda de peso, deixar de brincar e se isolar.

O neurologista Ivan Menescal Machado declara que a patologia na terceira idade também é freqüente. “Os idosos são mais vulneráveis, porque se consideram incapazes e supervalorizam a queda de produtividade e vigor. A tendência é de isolamento. Eles podem pensar na morte por suicídio”, assinala.

A depressão pode surgir ainda com a perda do companheiro e amigos, distância dos filhos e após um enfarto ou derrame.

as idades, nos graus leve, moderado ou grave, segundo a história de vida do indivíduo”, informa.

### Deprimida

O neurologista Ivan Menescal Machado declara que, se a mãe é deprimida, crescem as chances do filho ter o problema. Do ponto de vista biológico, o psiquiatra explica que há alteração no funcionamento dos neurotransmissores serotonina e noradrenalina, responsáveis por transmitir informações de uma célula nervosa para outra. “Das causas psicológicas, existe a dificuldade de lidar com perdas, fracassos e frustrações, além dos sucessos e exi-



Fábio Vrcentini

### CAUSA

O psiquiatra Marcos Meireles acredita que a variação hormonal possa ser a causa do problema nas mulheres

## CURTAS

**Simpósio discute uso medicinal de plantas** – O tratamento fitoterápico é o tema do I Simpósio de Plantas Medicináveis (Simplam), que será realizado nos dias 9 e 10 de outubro, na Faesa de São Pedro, em Vitória. As palestras serão ministradas por professores universitários e profissionais da Secretaria de Saúde de Vitória. Na abertura, marcada para começar às 19h30, a coordenadora de extensão da instituição, Selma Blom Margotto, falará sobre “Culturas e Terapias Através dos Tempos”. No dia 10, haverá uma mesa-redonda sobre o tema “Pesquisas com Plantas Medicináveis: Aspectos Multidimensionais e Interdisciplinares”.

**Equipamento ajuda a bombear o sangue** – O engenheiro Aron José Pazin de Andrade, membro da equipe de profissionais da Divisão Bioengenharia da Fundação Adib Jatene, desenvolveu um dispositivo que traz novo alento para as pessoas que precisam de transplantes e do auxílio de um recurso externo para bombear o sangue. Com tecnologia 100% nacional, Andrade criou um coração artificial que bombeia até seis litros de sangue por minuto, auxiliando o trabalho do coração natural na ocorrência de problemas ou na espera de transplantes.

gências. Só que há indivíduos com quadro depressivo que não possuem nenhum motivo aparente”, assinala. Não se pode confundir depressão com tristeza. Enquanto tristeza é um sentimento normal, cujo luto deve ser vivido e passageiro, a depressão vem acompanhada por outros sintomas e pode perdurar por meses ou anos. “A vida não tem brilho. O que dava prazer, não interessa mais. A pessoa se sente incapaz”, cita Meireles. O problema é tratável, associando remédios com psicoterapia. “A vida não é um mar de rosas. É preciso enfrentar os problemas, superá-los e crescer com eles”, conclui o psiquiatra.

## Problema após o parto é comum

A depressão, em alguns casos, pode atingir as mulheres na fase da gestação. No pós-parto, porém, os sintomas são mais visíveis e podem se manifestar imediata ou tardiamente. A permanência do quadro depressivo é grave.

O psiquiatra Marcos Meireles informa que fatores biológicos, como as mudanças hormonais, e psicológicos são os responsáveis pelo surgimento da enfermidade. Ele afirma que a maior parte dos casos não chega ao estágio de gravidade.

“Dar à luz é o evento mais importante da vida depois do nascimento. Cuidar e amamentar o próprio filho é uma grande responsabilidade, pois se trata de uma nova situação para as mulheres. Então, algumas se fragilizam. Acontece da mãe abdicar dos cuidados com o bebê. Ela sequer o coloca no colo”, frisa.

### Gravidez indesejada

O psiquiatra destaca que o mal pode se manifestar, mesmo que a mãe inconscientemente ame e deseje o filho. O neurologista Ivan Menescal Machado comenta que a doença pode ser causada ainda quando a gravidez é indesejada.

“A resposta ao tratamento é muito favorável. É importante a perseverança e a ajuda da família. O diálogo e a compreensão não podem faltar”, conclui Marcos Meireles.

### SERVIÇO

Psiquiatra  
Marcos Meireles: 3314-3926  
Neurologista  
Ivan Menescal Machado: 3225-7891/3222-0185