



Depressão

para
leigos

Tradução da 2ª Edição

Laura L. Smith
Charles H. Elliott



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2022

Sumário Resumido

Introdução	1
Parte 1: Descobrimo a Depressão e Preparando um Plano	5
CAPÍTULO 1: Desmistificando e Combatendo a Depressão	7
CAPÍTULO 2: Detectando a Depressão	19
CAPÍTULO 3: Quando Coisas Ruins Acontecem	45
CAPÍTULO 4: Quebrando as Barreiras para a Mudança	57
CAPÍTULO 5: Encontrando Ajuda para a Depressão	79
Parte 2: Entendendo e Aceitando Pensamentos e Sentimentos.	95
CAPÍTULO 6: Entendendo a Conexão Pensamento/Sentimento	97
CAPÍTULO 7: Derrotando o Pensamento Distorcido	109
CAPÍTULO 8: Ponderando os Pensamentos que Espreitam a Depressão	127
CAPÍTULO 9: Aceitando Pensamentos e Sentimentos	151
CAPÍTULO 10: Pensando o Pior: Suicídio	171
Parte 3: Agindo Contra a Depressão	187
CAPÍTULO 11: Saindo da Cama	189
CAPÍTULO 12: Exercitando-se para Diminuir a Depressão	199
CAPÍTULO 13: Redescobrimo Prazeres Saudáveis	209
CAPÍTULO 14: Resolvendo as Dores de Cabeça da Vida	221
Parte 4: Reconstruindo Conexões	239
CAPÍTULO 15: Trabalhando a Perda, a Tristeza e o Luto	241
CAPÍTULO 16: Melhorando o Relacionamento	255
Parte 5: Lutando com o Inimigo Físico: Terapias Biológicas	273
CAPÍTULO 17: Prescrevendo Prazer	275
CAPÍTULO 18: Hype, Ajuda ou Esperança? Tratamentos Alternativos para a Depressão	293
Parte 6: Olhando Além da Depressão	305
CAPÍTULO 19: Reduzindo o Risco de Recaída	307
CAPÍTULO 20: Consertando Sua Memória	321
CAPÍTULO 21: Perseguindo a Felicidade	331

- » Definindo a depressão
- » Calculando os custos da depressão
- » Tratando a depressão
- » Indo além da depressão

Capítulo **1**

Desmistificando e Combatendo a Depressão

Como um confinamento solitário, a depressão isola quem está sofrendo com ela. Sozinhos, com medo e se sentindo impotentes, eles se afastam de tudo. A esperança, a fé, os relacionamentos, o trabalho, a diversão e a criatividade — os caminhos para a recuperação — parecem não ter sentido e são inconcebíveis. Uma punição cruel e desumana, a depressão encarcera o corpo, a mente e a alma.

Embora pareça impossível escapar da depressão, temos as chaves para abrir a cela que encarcera você ou quem você ama. Pode ser que a primeira chave que você tente funcione, mas é mais provável que, para escapar, seja necessário uma combinação de chaves. Estamos aqui para ajudar, e temos algumas chaves para você testar. Também contamos como escolher um ótimo chaveiro (profissional de saúde mental) se você não conseguir encontrar a chave certa.

Neste capítulo, esclarecemos a diferença entre tristeza e depressão, pois elas não são a mesma coisa. Em seguida, mostramos como a depressão se apresenta entre vários grupos de pessoas. Calculamos os custos da depressão em termos de saúde, produtividade e relacionamentos, falamos sobre opções de tratamento para depressão e, finalmente, oferecemos um vislumbre da vida além da depressão.

Apenas no Fundo do Poço ou Realmente Deprimido?

Na vida há morte, divórcio, desastre, doença, desordem, desgraça e sofrimento. É inescapável e inevitável. Ainda que nada mais dê errado, mais cedo ou mais tarde você morrerá. Esperar viver uma vida sem episódios duros de tristeza, desespero ou pesar é irrealista. Na verdade, sem esses momentos de sofrimento, como você apreciaria de verdade as bênçãos da vida?

Ainda assim, os infortúnios e as perdas podem não levar à depressão. Qual é a diferença? A intensidade da tristeza e do sofrimento diminui com o passar do tempo. (Veja o Capítulo 2 para mais informações sobre o sofrimento e tipos de depressão.) Eles podem parecer extremamente incontroláveis quando chegam, mas cedo ou tarde o tempo os cura (a menos que, com o tempo, o sofrimento se transforme em depressão).



LEMBRE-SE

Ao contrário de episódios de desespero, a depressão envolve um profundo sentimento de culpa e perda da autoestima. As pessoas com depressão se sentem desesperançosas e desamparadas e não conseguem se perdoar. A depressão destrói o corpo e costuma impactar o sono, o apetite, a concentração, a energia e o sexo. E diminui consideravelmente a habilidade de amar, sorrir, trabalhar e se divertir.

A *depressão* é um transtorno do humor em que a pessoa se sente profundamente triste, abatida, desanimada e incapaz de sentir prazer. Há vários tipos da doença, com sintomas relativamente diferentes. Descrevemos essas categorias da depressão no Capítulo 2, mas todas envolvem diminuição do ânimo e da motivação ou senso de prazer diminuído.

As Várias Faces da Depressão

A depressão não discrimina; pode afetar qualquer pessoa, independentemente de etnia, classe social ou status. Os sintomas típicos de tristeza, perda de energia e de interesses, baixa autoestima, sentimentos de culpa e mudanças

no apetite e sono aparecem em homens, mulheres, crianças e idosos. Tais sintomas também aparecem em culturas diferentes. No entanto, uma criança deprimida pode não se apresentar como um senhor de 80 anos deprimido.

No Capítulo 2, dissecamos as várias categorias da depressão. Neste capítulo, mostramos como a depressão se manifesta em diferentes pessoas em estágios distintos da vida. Os casos que apresentamos ao longo deste livro não representam pessoas reais, no entanto se baseiam nas pessoas com quem trabalhamos em nossas carreiras.

Jovem e deprimido

A depressão pode ocorrer entre crianças de qualquer idade, daquelas que frequentam pré-escola ao jovem adulto. No entanto, a taxa de depressão entre as crianças pequenas é relativamente baixa. A depressão aumenta ao longo da infância e é mais comum na adolescência.



CUIDADO

Possivelmente, as taxas da depressão nas crianças são subnotificadas porque os pais e profissionais não costumam reconhecer o problema. As crianças raramente relatam a depressão para outras pessoas. No geral, elas costumam não ter consciência dos próprios sentimentos, que se manifestam por meio de mudanças no comportamento, apetite e sono.

A mãe de **Mackenzie** a surpreende levando *cupcakes* para a escola em seu oitavo aniversário. A professora lidera a classe para cantar “Parabéns pra Você”, mas Mackenzie quase nem sorri. Depois de devorar rapidamente duas bandejas lotadas de *cupcakes* no recreio, as crianças correm para o parquinho, e Mackenzie fica para trás.

A professora de Mackenzie aborda a mãe: “Estou preocupada com a Mackenzie. Ela parece quieta e menos interessada nas tarefas da escola. Eu frequentemente a vejo sozinha no parquinho. Ela também não levanta mais a mão como fazia antes. Há algo de errado?”

Quando as crianças estão deprimidas, perdem o interesse em atividades de que gostavam. Se você perguntar se estão tristes, pode ser que não saibam conectar os sentimentos com as palavras. No entanto, mostrarão vários sinais de depressão, como pouca energia, problemas para dormir, mudanças no apetite, irritabilidade e baixa autoestima.



DICA

Observe as crianças brincarem para perceber sinais sutis de depressão. As crianças deprimidas podem trazer temas de morte ou perda nas brincadeiras. Toda brincadeira pode incluir tais temas ocasionalmente, mas tópicos obscuros aparecem com mais frequência em crianças que estão com depressão. Pode ser que tenha que observar as crianças por um período, porque o humor mudará. Talvez não pareçam continuamente deprimidas, como acontece com os adultos. O humor delas pode variar ao longo do dia. Consulte um profissional se tiver alguma dúvida.

CRIANÇAS, DEPRESSÃO E OBESIDADE

Em um artigo publicado na revista *Pediatrics*, mais de 9 mil adolescentes participaram de um estudo sobre a relação entre depressão e obesidade. Os pesquisadores deram às crianças um questionário que media a depressão e calcularam seu índice de massa corporal (IMC), uma medida da obesidade. Eles avaliaram as crianças mais uma vez, um ano depois. As que estavam obesas e deprimidas na primeira avaliação tendiam a estar mais obesas na segunda. As que na primeira avaliação não estavam obesas, mas estavam deprimidas, tiveram o dobro do risco de se tornarem obesas no ano seguinte. Há muito a ser descoberto sobre exatamente como a depressão pode aumentar o risco da obesidade, no entanto essas descobertas não são tão importantes quanto tratar a depressão quando ela ocorre.

Depressão nos idosos

Algumas pessoas veem a idade como algo inerentemente deprimente. Elas supõem que, ao chegar a uma certa idade, a qualidade de vida se deteriora. Na verdade, há um pouco de verdade nessas suposições: a velhice traz um aumento na ocorrência de doenças, deficiências, perda de amigos e familiares e apoio social. Assim, é esperado *um pouco* de tristeza.



DICA

No entanto, a depressão definitivamente *não* é uma consequência inevitável da velhice. A maioria dos sintomas da depressão nos idosos é como os de qualquer outra pessoa. Entretanto, é mais provável que os idosos foquem as dores e os sofrimentos, em vez de sentimentos de tristeza. Além disso, eles costumam expressar arrependimento e remorso com relação a eventos passados.

A depressão interfere na memória. Se observar um aumento nos problemas de memória em seu avô ou avó, é possível que já pense o pior: Alzheimer ou demência. Mas tais problemas de memória também ocorrem como resultado da depressão.

E a depressão na terceira idade aumenta as chances de morte. Ainda assim, se alguém lhes pergunta sobre a depressão, os idosos podem escarnecer da ideia. Ao negar a depressão, pode ser que o idoso não receba o tratamento de que precisa.



CUIDADO

Os homens idosos têm um risco particularmente alto de suicídio. Homens acima dos 60 anos têm mais probabilidade de tirar a própria vida do que qualquer outra combinação de idade e gênero. Se tiver alguma dúvida, verifique com um médico ou profissional de saúde mental a possibilidade de depressão.

Homem que é homem não fica deprimido. Ou fica?

A maioria dos estudos mostra que a frequência da depressão nos homens é de cerca da metade daquela nas mulheres. Mas, novamente, os homens tendem a encobrir e esconder a depressão; eles se sentem muito mais relutantes em falar sobre fraquezas e vulnerabilidades do que as mulheres. Por quê?

Muitos homens aprenderam que admitir qualquer forma de transtorno mental ou problema emocional não é másculo. A partir das experiências da primeira infância, eles aprendem a esconder sentimentos negativos.

Scott está ansioso para se aposentar do trabalho como executivo de marketing. Quer muito começar a viajar e colocar em prática hobbies há muito deixados de lado. Três meses depois da aposentadoria, sua esposa, com quem estava casado havia vinte anos, pede o divórcio. Em choque, mas ainda assim demonstrando pouca emoção, Scott diz aos amigos e à família: "Vida que segue."

Scott começa a beber mais do que o comum. Começa a praticar esportes radicais. Vai ao limite fazendo escaladas, voando de asa delta e esquiando em áreas remotas. Scott se afasta da família e amigos. Seu temperamento normal e equilibrado se torna azedo. Ainda assim, Scott nega a depressão, que é evidente para quem o conhece bem.



LEMBRE-SE

Em vez de assumir os sentimentos desconfortáveis, os homens costumam recorrer a drogas e álcool, em uma tentativa de lidar com o que estão sentindo. Alguns homens deprimidos expressam raiva e irritação, em vez de tristeza. Outros relatam os sinais físicos da depressão, como falta de energia, sono ruim, apetite alterado e dores no corpo, mas não dão o braço a torcer e negam estar se sentindo deprimidos. O custo de não expressar sentimentos e não obter ajuda pode aparecer na taxa quatro vezes mais alta de suicídio entre homens deprimidos, quando comparado com as mulheres.

Mulheres e depressão

Por que parece que as mulheres ao redor do mundo sofrem duas vezes mais depressão do que os homens? Fatores biológicos e reprodutivos podem ter um papel nisso. A taxa de depressão durante a gravidez, depois do nascimento do bebê e antes da menopausa é maior do que em qualquer outra época da vida das mulheres.

No entanto, fatores culturais ou sociais possivelmente também contribuem para a depressão nas mulheres. Por exemplo, o número de mulheres que foram sexual ou fisicamente abusadas é muito maior do que o de homens com experiências parecidas, e tal abuso aumenta a probabilidade de depressão. Além do mais, fatores de risco, por exemplo, salário baixo, estresse e múltiplas responsabilidades, como conciliar trabalho doméstico, cuidado com os filhos e carreira, ocorrem mais frequentemente entre as mulheres.

Janine gentilmente coloca o bebê no berço. Ele finalmente dormiu.

Exausta depois de um dia desafiador no trabalho, está desesperada para ir dormir também. Mas ainda há roupa para lavar, contas para pagar, e a casa está um desastre. Há seis meses, seu marido foi convocado para servir a Reserva Militar, e a vida nunca mais foi a mesma. Janine percebe que a extrema fadiga e a perda do apetite são sinais de que está ficando deprimida.

Depressão e diversidade

Todo mundo sente depressão de uma maneira única. Tentar generalizar com base em etnia ou participação em certos grupos pode levar a erros de percepção. Mas os fatores de risco para a depressão incluem discriminação, ostracismo social, pobreza e grandes perdas (como a perda de um emprego ou de um ente querido). E, infelizmente, todos esses fatores de risco ocorrem com mais frequência entre as minorias. A diferença pode aparecer na raça, cultura, dificuldade física ou orientação sexual.

Além desses fatores de risco, muitos grupos enfrentam obstáculos especiais quando lidam com a depressão. Por exemplo, algumas populações étnicas têm acesso limitado ao sistema de saúde por causa de diferenças na língua, desconfortos, dificuldades econômicas e falta de estruturas próximas. Há claramente uma grande necessidade de mais recursos destinados a ajudar esses grupos.

Adversidade e depressão

As pessoas que sofrem eventos traumáticos (principalmente repetidas vezes) têm um risco de depressão aumentado. Por exemplo, o isolamento social que veio com a pandemia do coronavírus aumentou as taxas de depressão e ansiedade. Quem passa por dificuldades financeiras crônicas pode facilmente sucumbir a um sentimento de desesperança e depressão. Quem mora em áreas de alto risco e está vulnerável a eventos de clima extremos, como furacões ou deslizamentos, também pode ser suscetível a níveis mais altos de depressão.

Somando os Custos da Depressão

A depressão existe desde o começo da humanidade, mas hoje em dia é uma epidemia mundial. Ninguém tem certeza do porquê, mas o risco de depressão para os nascidos no pós-Segunda Guerra Mundial cresceu rapidamente.

As estimativas variam consideravelmente, mas parece que hoje em dia a depressão paira sobre cerca de 20% de todas as pessoas ao longo da vida. Além do mais, em qualquer período de doze meses, cerca de 10% da população passará por um episódio de depressão significativa. Agora mesmo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 264 milhões de pessoas estão sofrendo de depressão em todo o mundo. É uma quantidade enorme de pessoas.



DICA

Adivinha? As estimativas sobre a depressão são apenas aproximações. Como a maioria das pessoas não procura tratamento e muitas delas nem percebem que estão deprimidas, estatísticas confiáveis são poucas. Sejam quais forem os números reais, uma quantidade enorme de pessoas sofre com a depressão em algum momento da vida. E a depressão é acompanhada de diversos custos.

Custos financeiros da depressão

A Organização Mundial da Saúde (OMS) criou uma estatística chamada de Carga Global de Doenças (GBD), que faz uma estimativa do custo econômico mundial de várias doenças. A depressão está atualmente entre os cinco maiores contribuidores para a GBD.

O custo financeiro da depressão é impressionante. Somente nos Estados Unidos, a American Psychiatric Association a precifica em US\$210,5 bilhões por ano.

De onde vêm esses custos? As pessoas deprimidas faltam ao trabalho com mais frequência e são menos produtivas quando vão trabalhar. Pode ser que os pais de crianças com depressão tenham que faltar ao trabalho para levar os filhos para o tratamento. Este também representa parte do custo total, mas lembre-se de que o alívio da depressão aumenta a produtividade e reduz o absenteísmo e os custos com saúde.

Visualizando custos pessoais da depressão

Fatos e números econômicos pouco ajudam na descrição dos custos humanos da depressão. O sofrimento profundo causado por ela afeta tanto quem

está sofrendo quanto quem se importa. As palavras não são suficientes para descrever esses custos:

- » A angústia de uma família que está sofrendo com a perda de um ente querido para o suicídio.
- » A dor excruciante sentida por uma pessoa com depressão.
- » A menor qualidade das relações sentida tanto pelas pessoas com depressão quanto por quem se importa com elas.
- » A perda do propósito e do senso de valor sofrida pelas pessoas com depressão.
- » A perda da alegria.

Detalhando o preço físico da depressão

A destruição da depressão irradia além dos custos pessoais e econômicos — ela danifica o corpo. Cientistas descobrem quase diariamente novas informações sobre a relação próxima entre o humor e a saúde. Hoje, sabemos que a depressão afeta:

- » **Seu sistema imunológico.** Seu corpo tem um sistema complexo para se proteger de infecções e doenças. Vários estudos mostraram que a depressão muda a maneira como o sistema imunológico responde ao ataque. A depressão exaure o sistema imunológico e deixa as pessoas mais suscetíveis a doenças.
- » **Seu sistema esquelético.** A depressão não tratada aumenta a chance de ter osteoporose, mas ainda não está claro como exatamente ela causa esse problema.
- » **Seu coração.** A relação entre a depressão e a saúde cardiovascular é marcante. A Johns Hopkins University estudou médicos saudáveis e descobriu que, entre as pessoas que desenvolveram depressão, o risco de doença cardíaca dobrou. Esse risco pode ser comparado aos perigos relacionados ao fumo.

Outro estudo submetido à revista *Circulation* acompanhou mais de 4 mil idosos que inicialmente não tinham doença cardíaca. Os pesquisadores descobriram que os idosos com depressão tinham 40% mais chance de desenvolver doença cardíaca e 60% mais chance de morrer. Curiosamente, descobriram que cada aumento na pontuação da depressão levava a um aumento ainda maior no risco de desenvolver doença cardíaca. Esse risco era ainda maior do que o relacionado ao fumo, ao nível alto de colesterol e à idade.

» **Sua mente.** Ainda que a depressão possa imitar a demência por causar memória e concentração ruins, ela também pode aumentar o risco de demência. Não temos certeza do porquê, mas os cientistas descobriram que a área no cérebro que possivelmente governa a memória é menor entre aqueles com depressão crônica.

Se não for tratada, a depressão pode atrapalhar e possivelmente danificar conexões no cérebro e levar à degeneração e à morte das células cerebrais.

» **Sua experiência de dor.** É claro que a depressão inflige dor emocional, no entanto, ela também contribui para a experiência da dor física. Assim, se você tiver algum tipo de dor crônica, como artrite ou dor das costas, a depressão pode aumentar a quantidade de dor que você sente. Os cientistas ainda não têm certeza de como a depressão e a dor interagem, mas esse efeito pode ocorrer devido aos danos dos neurotransmissores envolvidos na percepção da dor. A propósito, muitas pessoas com depressão não percebem que estão deprimidas e só reclamam de uma série de sintomas físicos, como dor.

É possível que a depressão afete a maneira como o corpo trabalha como um todo. Por exemplo, o apetite alterado pode levar à obesidade ou desnutrição e séria perda de peso. Além disso, a depressão está associada a níveis hormonais falhos e outras mudanças fisiológicas sutis. De certa forma, a depressão prejudica o corpo, a mente e a alma.



LEMBRE-SE

Não se deixe ficar deprimido por causa de todos esses efeitos assustadores causados pela depressão. Se estiver deprimido, pode se sentir melhor — e passamos o resto deste capítulo ajudando-o a melhorar. Atualmente, existem tratamentos eficazes, e há novos surgindo.

Sentindo-se Bem Novamente

A depressão é tratável. Com um bom diagnóstico e ajuda, a maioria das pessoas consegue se recuperar. Se sentir perda no prazer, redução de energia, diminuição da autoestima ou dores inexplicáveis, pode ser que esteja deprimido. Por favor, procure ajuda. Veja o Capítulo 5 para mais ideias sobre como encontrar a ajuda certa para você.

Há muitos tipos de ajuda para a depressão. Este livro é um deles e está na categoria de autoajuda, que funciona para muitas pessoas. No entanto, esforços autodirecionados não costumam ser suficientes (apesar de a autoajuda costumar ser um auxílio que pode suplementar a assistência profissional). Nas próximas seções, esboçamos brevemente os diferentes tipos de ajuda que talvez você ache úteis.



LEMBRE-SE

Você não tem que escolher apenas uma opção. Talvez precise ou queira combinar algumas dessas estratégias. Por exemplo, para muitas pessoas com depressão, a combinação de medicamento com psicoterapia foi útil. E, às vezes, combinar mais de um tipo de psicoterapia também pode ajudar.



CUIDADO

Se sua depressão não começar a ir embora ou se você tiver sintomas severos, como ideações suicidas, por favor, procure ajuda profissional imediatamente.

Explorando a terapia cognitiva

A *terapia cognitiva* baseia-se na premissa de que a maneira de pensar influencia fortemente o modo como você se sente. Estudos comprovam que a terapia cognitiva é o mais valioso de todos os métodos no alívio da depressão. O Dr. Aaron T. Beck, que desenvolveu a terapia cognitiva, descobriu que pessoas com depressão:

- » Enxergam a si mesmas de maneiras distorcidas e extremamente negativas.
- » Percebem o mundo com uma visão desoladora e sem vida.
- » Imaginam um futuro de melancolia e escuridão contínuas.

A depressão faz com que as pessoas acreditem que sua visão desoladora é completamente precisa e correta. A terapia cognitiva ajuda a desfazer essa confusão nos pensamentos. Você pode descobrir mais sobre essa abordagem na Parte 2 deste livro. Encorajamos você a tentar a terapia cognitiva. Pesquisas mostram que ela até mesmo o protege contra recorrências futuras de depressão. Não acredita? De qualquer forma, tente!

Tentando a terapia comportamental

Outra abordagem que se saiu bem nos testes para o alívio da depressão é o que se conhece por *terapia comportamental*, que se baseia na premissa de que, ao alterar o comportamento, alteramos os humores. O problema: quando você está com depressão, você não sente vontade de fazer muita coisa. Então, na Parte 3, nós o ajudamos a descobrir como dar pequenos passos e superar esse obstáculo mental usando ferramentas baseadas na terapia comportamental. Além disso, contamos como:

- » O exercício pode dar início à batalha contra a depressão.
- » Você pode trazer pequenos prazeres de volta à vida.
- » Estratégias de resolução de problema podem ajudá-lo a lidar com a depressão.

Reinventando relacionamentos

A depressão às vezes aparece depois da perda de um relacionamento significativo, e tais perdas costumam tomar a forma da morte de uma pessoa amada ou do divórcio. Mas a depressão também pode vir colada a outros tipos de perdas nos relacionamentos — como mudar a maneira como você se relaciona com o mundo. Por exemplo, a aposentadoria requer que você abra mão de um papel (ou o perca), aquele de empregado, e assuma outro. Mudanças importantes ou transições de vida levam à depressão se você não tiver uma maneira de lidar com elas. Então, no Capítulo 15 contamos como lidar com perdas e transições.

A depressão também costuma causar problemas em relacionamentos atuais importantes. No Capítulo 16, apresentamos várias maneiras de melhorar seus relacionamentos, um processo que pode também diminuir a depressão.

Encontrando soluções biológicas

Talvez você pense que a abordagem mais fácil para tratar a depressão possa ser encontrada na farmácia ou na loja de comidas saudáveis. Simplesmente tome a poção certa e *voilà*, você está curado! Se melhorar fosse fácil assim...

No Capítulo 17, revisamos as terapias farmacológicas. Você encontrará algumas que poderá escolher, e o ajudamos a organizar as opções. Também traçamos estratégias para decidir tomar ou não tomar antidepressivos, se faz sentido para você ou se preferiria abordagens alternativas.

No Capítulo 18, discutimos a chamada maneira natural de tratar a depressão. Trazemos informações sobre eletroterapia e outros tratamentos não tão comuns para a depressão.

Sentindo-se Mais do que Bem

Depois de ter superado a depressão, você possivelmente se sentirá muito melhor. No entanto, precisará sustentar essa melhora. A depressão, como o resfriado comum, tem o péssimo hábito de retornar. Mas você pode fazer muita coisa para impedir ou prevenir a depressão no futuro. No Capítulo 19 mostramos como evitar crises futuras. Caso tenha uma nova recaída, também mostramos como se recuperar mais rapidamente e manter os sintomas brandos.

Então, você se sente melhor. Você se sente bem. Mas — quer saber? — você não precisa se contentar com o bem. Queremos que você se sinta mais do que bem; talvez até mesmo melhor do que jamais se sentiu na vida. Isso

pode até soar muito bom para ser verdade, mas no Capítulo 21 apresentamos maneiras de acrescentar propósito e significado à vida. Além disso, fornecemos chaves secretas para destrancar seu potencial para a felicidade — essas chaves provavelmente não são o que você imagina que sejam.

Celebrando a Tristeza

Começamos este livro com promessas de alívio para a depressão, mas não há terapia, comportamento ou remédio que proporcionará uma vida livre de tristeza. Estamos contentes por isso não existir. E, se tal cura existisse, não a usaríamos.

Porque, sem tristeza, como é possível se sentir feliz? Como escreveríamos peças de teatro incríveis ou criaríamos peças de arte emocionalmente poderosas ou músicas que falam com o cerne de nossa alma? As emoções humanas têm um propósito. Elas nos distinguem dos computadores e dão um sentido à vida.

Assim, escrevemos este livro desejando a você uma vida de felicidade com pitadas de momentos de dor. Sentir dor é viver.

AMOSTRA

- » **Analisando os sintomas da depressão**
- » **Descobrimo as muitas formas de depressão**
- » **Entendendo as causas da depressão**
- » **Rastreando seus humores**

Capítulo 2

Detectando a Depressão

A depressão tem uma variedade de sintomas, dos mais sutis aos mais óbvios. Às vezes, ela vai possuindo, devagar e em silêncio, a mente e a alma, basicamente desligando a vida no dia a dia. Outras vezes, ela explode, abre a porta com tudo e rouba a alegria e o prazer da vítima. Algumas pessoas não sabem que estão com depressão, enquanto outras reconhecem perfeitamente a presença dela na vida. Às vezes a depressão não apresenta nenhum sinal óbvio, mascarada como um conjunto de reclamações de ordem física, como fadiga, sono ruim, mudanças no apetite e até mesmo indigestão.

A depressão é uma doença de extremos. Seu poder pode não somente tirar o apetite, mas também gerar uma fome insaciável. Pessoas deprimidas podem sentir que dormir é angustiante, enquanto outras sentem uma fadiga tão interminável que se confinam na cama por dias. As pessoas deprimidas às vezes têm um ritmo frenético ou entram em colapso e quase nem se movimentam. A depressão pode criar raízes e durar meses ou anos. Outras vezes, ela aparece como uma série de tempestades vespertinas.

Neste capítulo, nós o ajudamos a reconhecer se você ou alguém que você ama sofre de depressão. Faremos isso ao categorizar os efeitos que a depressão causa em indivíduos. Analisamos os principais tipos de depressão e os respectivos sintomas, exploramos as conexões entre a doença e a depressão, e a ligação entre sofrimento e depressão, nos aprofundamos nas causas do transtorno e, finalmente, contamos como um ente querido pode monitorar e rastrear seus humores se você suspeitar que está batalhando contra a depressão.

Reconhecendo as Devastações Causadas pela Depressão

Todo mundo se sente para baixo de tempos em tempos. Quedas da Bolsa de Valores, problemas de saúde, desastres naturais, perda de um amigo, pandemia, divórcio ou não atingir metas de vendas — eventos como esses podem deixar todo mundo triste e chateado por um tempo. Mas a depressão é mais do que uma reação normal a eventos desagradáveis e perdas. Ela se aprofunda e se espalha muito mais do que a tristeza, afetando tanto a mente como o corpo de maneiras sérias, às vezes até fatais.

A depressão impacta todos os aspectos da vida. Na verdade, ainda que haja alguns tipos de depressão (veja “As Faces da Depressão”, adiante neste capítulo), todos eles afetam as pessoas em quatro áreas, e cada indivíduo é afetado de maneiras diferentes. A depressão afeta:

- » Pensamentos.
- » Comportamentos.
- » Relacionamentos.
- » Corpo.

Nas seções a seguir, abordaremos as maneiras pelas quais a depressão afeta as pessoas.

Vivendo com pensamentos desoladores

Quando você está depressivo, sua visão de mundo muda. O sol não brilha tanto, o céu fica nublado, as pessoas parecem frias e distantes, e o futuro parece sombrio. Pode ser que sua mente esteja cheia de pensamentos recorrentes de que você é inútil, que se odeia e até mesmo que quer morrer. Tipicamente, pessoas que apresentam transtorno depressivo reclamam de dificuldade de se concentrar, de lembrar e de tomar decisões.

Para **Ellen**, a depressão surgiu cerca de um ano depois do divórcio. Ela se pegou pensando que nunca encontraria um bom relacionamento. Ellen é bastante atraente, mas quando se olha no espelho, apenas vê o começo de rugas, um corte de cabelo ruim e algumas manchas. Ela conclui que, ainda que houvesse alguma pessoa boa, seria repelida por sua aparência horrível. Ela se sente tensa. Sua concentração foi afetada, e ela começa a cometer erros por falta de atenção no trabalho. Seu chefe pensa que ela está sob muito estresse, mas Ellen vê seus erros como prova de incompetência. Embora acredite que esteja em um trabalho muito abaixo de suas habilidades, não se vê capaz de fazer nada melhor. Ela começa a se perguntar por que se dá ao trabalho de ir à empresa todos os dias.



DICA

Sua mente está cheia de pensamentos negativos? Em caso afirmativo, pode ser que você esteja sofrendo com a depressão. O quiz na Tabela 2-1 dá uma amostra de pensamentos típicos que aparecem com a depressão. Faça um X em cada pensamento que você tem com frequência.

TABELA 2-1

Quiz de Pensamentos Depressivos

Marque em Caso Positivo	Pensamento Depressivo
	As coisas estão cada vez piores para mim.
	Acho que sou inútil.
	Ninguém sentiria minha falta se eu estivesse morto.
	Minha memória está péssima.
	Cometo muitos erros.
	Em geral, acho que sou um fracasso.
	Não anseio por quase nada.
	Acho quase impossível tomar decisões.
	O mundo seria um lugar melhor sem mim.
	Basicamente, sou pessimista ao extremo com relação às coisas.
	Não consigo pensar em nada que pareça interessante ou divertido.
	Minha vida é cheia de arrependimentos.
	Não consigo me concentrar e esqueço o que leio.
	Não vejo minha vida melhorando no futuro.
	Sinto profunda vergonha de mim mesmo.

Ao contrário de muitos dos testes que você pode ter visto em revistas ou online, não há nenhuma pontuação específica que indique depressão aqui. Todos os itens são pensamentos típicos da depressão. No entanto, marcar somente um ou dois não significa que você esteja com depressão, mas quanto mais itens marcar, maior a probabilidade de estar deprimido. Caso tenha marcado algum dos itens relacionados com morte ou suicídio, já é razão o suficiente para se preocupar.



DICA

Não fique muito desanimado e desesperançoso por causa de seu pensamento depressivo. A depressão é tratável. Se marcou muitas caixas na Tabela 2-1, incentivamos você a considerar consultar-se com um profissional de saúde para um diagnóstico de depressão e possível encaminhamento para tratamento.



CUIDADO

Se estiver tendo sérias ideações suicidas, você precisa de avaliação e tratamento imediatos. Se os pensamentos incluem um plano que você acredita que colocaria em prática agora ou em um futuro próximo, vá para uma emergência hospitalar. Eles são treinados para ajudar. Se não conseguir ir sozinho para a emergência, ligue para os bombeiros, 193. O Centro de Valorização da Vida (CVV) (188) é especialmente útil e tem profissionais 24 horas por dia, todos os dias. Para mais informações, mas não para emergências, veja o Capítulo 10.

Para mais informações sobre o pensamento depressivo e o que você pode fazer a respeito, veja a Parte 2.

Arrastar-se: Comportamento depressivo

Nem todo mundo que está deprimido se comporta da mesma forma. Algumas pessoas aceleram, e outras diminuem o ritmo. Algumas dormem mais do que nunca, enquanto outras reclamam de uma severa falta de sono.

Darryl se arrasta para fora da cama pela manhã. Mesmo depois de dez horas de sono, ele se sente exausto. Ele começa a chegar atrasado ao trabalho. Usa sua licença médica até não poder mais. Ele não consegue ir à academia, uma atividade de que gostava, e chega à conclusão de que se exercitará novamente quando tiver energia. Os amigos perguntam o que está acontecendo, porque Darryl não tem passado muito tempo com eles. Ele diz que não sabe, que só está cansado.

Cheryl, por outro lado, tem tido uma média de três horas e meia de sono por noite. Ela acorda por volta das 3h da manhã com a cabeça cheia. Quando levanta, sente uma pressão e não consegue ficar parada. Irritada e rabugenta, ela desconta nos amigos e colegas de trabalho. Incapaz de dormir à noite, se pega bebendo muito. Às vezes, chora sem razão aparente.



DICA

Apesar de todos serem diferentes, certos comportamentos tendem a acompanhar a depressão. Suas atitudes e seus comportamentos o deixam preocupado? As pessoas deprimidas tendem a sentir que estão andando em cima de cimento fresco ou que estão correndo na velocidade máxima em uma esteira. O quiz na Tabela 2-2 pode indicar se suas ações demonstram um problema. Marque cada item que se aplicar.

TABELA 2-2 Quiz do Comportamento Depressivo

Marque em Caso Positivo	Comportamentos Depressivos
	Tenho tido crises de choro inexplicáveis.
	Nas poucas vezes que me forço a sair, não me divirto tanto.
	Não consigo me exercitar como antes.
	Não tenho saído o quanto costumava sair.
	Eu me sinto agitado e frenético, mas não consigo fazer nada.
	Tenho faltado muito no trabalho ultimamente.
	Não consigo fazer quase nada, nem mesmo projetos importantes.
	Estou me movimentando em um ritmo mais lento do que o comum, sem razão aparente.
	Não tenho feito coisas para me divertir como costumava fazer.
	Mesmo quando outras pessoas estão sorrindo, não as acompanho.
	Minha casa e meu ambiente de trabalho estão cada vez mais desorganizados.
	Começo projetos, mas parece que não conseguirei terminar.
	Tenho dificuldades para sair da cama pela manhã.

Todos esses itens são típicos do comportamento depressivo ou, em alguns casos, um problema de saúde. Em um dia ruim, todo mundo pode marcar um item, no entanto, quanto mais itens você marcar, maior é a probabilidade de haver algo errado, principalmente se o problema existir por mais de dois meses.

Para mais informações sobre o comportamento depressivo e o que você pode fazer, veja a Parte 3.

Refletindo sobre relacionamentos e a depressão

A depressão prejudica a maneira de se relacionar com outras pessoas. O isolamento e a evitação são as respostas mais comuns à depressão. Às vezes, as pessoas que estão sofrendo devido a um transtorno depressivo ficam irritadas e críticas com aqueles com quem mais se importam.

Antônio tropeça em um brinquedo que foi deixado no chão da sala e desconta na esposa, Sylvia: “Quando vai fazer as crianças recolherem as drogas dos brinquedos delas?” Magoada e surpresa pelo ataque, Sylvia pede desculpas. Antônio não reconhece o pedido de desculpas dela e lhe dá as costas. Sylvia rapidamente recolhe o brinquedo e se pergunta o que está acontecendo com seu casamento. Antônio quase não fala mais com ela, só reclama ou a repreende por algo trivial. Ela não consegue se lembrar da última vez que fizeram sexo. Teme que ele esteja tendo um caso.



DICA

Você ou talvez alguém com quem você se importa tem agido diferente em um ou mais de seus relacionamentos? A Tabela 2-3 descreve algumas das maneiras pelas quais a depressão afeta os relacionamentos. Marque os itens que se encaixam na sua situação.

TABELA 2-3

Quiz da Depressão e dos Relacionamentos

Marque em Caso Positivo	Comportamentos Depressivos
	Ultimamente tenho evitado as pessoas, incluindo amigos e família.
	Não consigo compartilhar com as outras pessoas o que estou sentindo.
	Tenho ficado incomumente irritado com as pessoas.
	Não sinto vontade de ficar perto de ninguém.
	Eu me sinto isolado e sozinho.
	Tenho certeza de que ninguém me entende ou se importa comigo.
	Ultimamente não sinto vontade de ter intimidades físicas com ninguém.
	Sinto que estou decepcionando todo mundo.
	Tenho certeza absoluta de que ninguém quer ficar perto de mim.
	Ultimamente não me preocupo se as pessoas gostam de mim ou não.
	Francamente, não me importo com outras pessoas agora.
	Não tenho sido um bom parceiro no meu relacionamento.



LEMBRE-SE

Quando está deprimido, você se afasta das pessoas que talvez possam lhe oferecer o máximo de ajuda. Ou sente que elas não se importam com você, ou talvez não consiga ter sentimentos positivos com relação a elas. Pode ser que você evite outras pessoas ou fique irritado ou rabugento.

Quanto mais itens você marcou na lista anterior, mais provavelmente a depressão está afetando seus relacionamentos. Para mais informações sobre como a depressão pode afetar seus relacionamentos e o que você pode fazer, veja a Parte 4.

Sentindo-se esquisito: Os sinais físicos da depressão

Tipicamente, a depressão inclui pelo menos alguns sintomas físicos, como mudanças no apetite, sono e energia. No entanto, para algumas pessoas, a experiência da depressão consiste *sobretudo* de sintomas físicos, e não necessariamente tantos outros, como tristeza, afastamento das pessoas, perda de interesse e faltas ao trabalho.



DICA

Muita gente que sente a depressão, sobretudo fisicamente, é muito inconsciente com relação à vida emocional. As vezes isso acontece porque aprenderam que os sentimentos não são importantes; outras vezes, os pais as impediam de chorar ou mostrar outros sentimentos apropriados, como entusiasmo ou tristeza.

Quando **Carl** era criança, o pai o impedia de chorar, dizendo que meninos crescidos tinham que ser duros e aguentar, e que Carl nunca deveria mostrar fraqueza. O pai dele também pegava no seu pé por mostrar muito entusiasmo ao ansiar por feriados ou férias, porque, segundo ele, os homens não ficam emocionados. Com o tempo, Carl aprendeu a guardar o que sentia.

Depois de cinco anos de casamento, a esposa de Carl o deixou; ela diz que ele não tem sentimentos e não se importa. Nos seis meses seguintes, Carl percebeu que seu apetite diminuiu, e a comida não é mais gostosa para ele. Sua energia se esvai como óleo de um motor quando o bujão é aberto. Ele dorme dez horas por noite, mas ainda se sente exausto. Começou a ter dores de cabeça e episódios frequentes de constipação. Sua pressão sanguínea subiu.

Quando foi ao médico, este perguntou: "Veja bem, Carl, sua esposa te deixou há apenas seis meses. Você tem certeza de que não está com depressão?" Ao que Carl respondeu: "Tá brincando? Depressão é coisa de mulher. Não posso estar deprimido." Ainda assim, depois de uma bateria exaustiva de exames, o médico concluiu que a depressão está causando seus problemas físicos. Nada mais explica.



DICA

Você tem sentido mudanças estranhas em seu corpo para as quais não tem explicação? A Tabela 2-4 mostra algumas das várias maneiras de a depressão se manifestar no seu corpo.

TABELA 2-4 Quiz da Depressão no Corpo

Marque em Caso Positivo	Comportamentos Depressivos
	Ultimamente não tenho tido apetite.
	Minha pressão sanguínea aumentou aparentemente sem nenhum motivo.
	Sinto um pouco de dor de estômago com frequência.
	Minha dieta é a mesma, mas tenho tido muita constipação (ou diarreia).
	Não consigo dormir à noite, ainda que esteja cansado.
	Acordo com muita frequência durante a noite.
	Eu me sinto preguiçoso e cansado o dia todo mesmo quando durmo bem.
	Estou dormindo muito mais do que o comum.
	Sinto muitas dores e desconfortos.
	Como constantemente para amenizar meu desconforto.
	Ganhei ou perdi 2kg e não consigo entender por quê.
	Eu me sinto tão cansado que não quero nem sair da cama.

Como os outros três quizzes deste capítulo, não importa muito exatamente quantos desses itens se aplicam a você. Quanto mais itens marcou, maior a probabilidade de depressão.



DICA

Se você tem dificuldade para entrar em contato com seus sentimentos, temos algumas sugestões no Capítulo 6. Você pode aprender a identificar seus sentimentos com um pouco de prática.

Se a sua depressão se manifesta principalmente fisicamente, medicamentos ou outros remédios físicos podem ser a melhor opção para você. Veja a Parte 5 para mais informações sobre soluções físicas.



LEMBRE-SE

Os itens na Tabela 2-4 podem ser causados por outros problemas relacionados à saúde, não somente depressão. Portanto, se está sentindo quaisquer problemas físicos, você precisa ir ao médico, principalmente se eles durarem mais de uma ou duas semanas.

As Faces da Depressão

Na seção “Reconhecendo as Devastações Causadas pela Depressão” deste capítulo, listamos as quatro maneiras pelas quais todos os tipos de depressão podem afetar um indivíduo. Nesta seção, voltamos nossa atenção aos principais tipos de depressão:

- » Transtorno depressivo maior.
- » Transtorno depressivo persistente.
- » Transtorno disfórico pré-menstrual.
- » Transtornos depressivos e drogas.
- » Transtornos depressivos e doenças.
- » Transtorno de adaptação com humor deprimido.
- » Outros transtornos depressivos.



PAPO DE
ESPECIALISTA

A American Psychiatric Association publica um livro chamado *Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM). Cada nova edição atualiza e muda alguns dos critérios necessários para qualificar cada diagnóstico. O DSM-5-TR descreve e categoriza as conceitualizações atuais de transtornos mentais, tais como a depressão. Nas seções a seguir, descrevemos os principais tipos de depressão e seus sintomas com base em informações contidas no DSM-5-TR. No entanto, apresentamos essas informações de forma resumida, sem jargão técnico. E, é claro, as edições subsequentes do DSM continuarão modificando essas categorias para se conformarem com o pensamento e as pesquisas profissionais mais recentes.

Entender como as formas de depressão se apresentam pode ajudá-lo a entender se é provável que esteja sofrendo de algum tipo de depressão. Mas não se autodiagnostique formalmente, pois isso é trabalho para um profissional.



CUIDADO

Se você sente que tem sinais significativos de quaisquer desses tipos de depressão, peça ajuda. Recomendamos que vá ao médico para descartar quaisquer problemas físicos que podem imitar a depressão. Pode ser que você consiga melhorar pequenos sintomas de depressão ao se informar e trabalhar consigo mesmo. No entanto, a maioria das formas desse mal requer ajuda profissional. E se você estiver se sentindo sem esperança ou pensando em se machucar, peça ajuda imediatamente.