

Vencer a depressão: Especialistas enfatizam importância do autoamor e do acolhimento solidário

Segundo a [Organização Pan- Americana de Saúde](#), estima-se que mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofram de depressão. O tema, que ainda envolve muitos preconceitos, foi debatido na sexta-feira (6/9), às 20h, na Comunhão Espírita de Brasília, durante a Mesa-Redonda ***Em busca de Segurança Existencial – Depressão, entendimento e prevenção***. O evento abriu a tradicional Mostra de Arte e Cultura Espírita (MACES), que prosseguiu no fim de semana com várias atrações.

Participaram do debate a psiquiatra Maria Dilma Alves Teodoro, coordenadora de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas do Ministério da Saúde, o psiquiatra Pedro Leopoldo de Araújo Ortiz (mediador), o psicólogo Pedro Paulo Zau e o palestrante Saulo Gouveia, do [Projeto Espiritizar](#).

Os convidados abordaram a depressão em seus múltiplos aspectos: fisiológico, psicológico, social, familiar e espiritual.

De olho na tristeza profunda

Ao falar sobre os aspectos fisiológicos da depressão, a médica Dilma Alves — que também é presidente da Associação Psiquiátrica de Brasília — fez um alerta sobre o primeiro sintoma da doença: a tristeza.



Segundo ela, é preciso ter cuidado na avaliação, pois ficar triste faz parte da expressão de nossas emoções com relação a algo que está acontecendo. “Mas quando a tristeza ultrapassa essa fronteira e começa a interferir em nossas relações familiares, com amigos e no trabalho, aí ela é preocupante”.

“Às vezes a pessoa tem a família estruturada, tem amigos, trabalho, e não sabe porque está deprimida”, exemplificou a psiquiatra, explicando que muitas vezes a origem do problema é orgânica, causada pelo desequilíbrio de substâncias neuroquímicas que atuam no cérebro,

como a serotonina, a dopamina e a noradrenalina.

Mas por ser um transtorno multifatorial, a depressão exige uma abordagem cuidadosa tanto na prevenção quanto no diagnóstico e tratamento.

Para vencê-la, na maioria das vezes é necessário associar o tratamento medicamentoso, o acompanhamento psicoterápico e, na visão espírita, a abordagem espiritual.

Estigma da doença e acolhimento solidário

“Quanto mais cedo a depressão for diagnosticada, maiores são as chances de melhora”, informou a médica. É aqui, segundo ela, que surge outra importante discussão: os preconceitos que existem em torno da doença.



“O estigma traz muitas dificuldades para o tratamento. As pessoas têm dificuldades de aceitar o diagnóstico ou mesmo de procurar ajuda, pois acreditam que o psiquiatra só cuida de maluco”, lamentou.

Outro mito é o de que os remédios para depressão, por serem controlados, causam dependência. “Tem pacientes que, de fato, precisam fazer uso contínuo da medicação, mas porque existe um fator genético que provoca o desequilíbrio, e não porque o remédio causou dependência”, esclareceu.

Mediando o debate e concordando com as observações da colega, o psiquiatra Paulo Leopoldo e os outros palestrantes lembraram que o tema exige um olhar cuidadoso de familiares, amigos, médicos e profissionais de saúde para acolher e abraçar a pessoa com depressão — doença que traz muito sofrimento para a pessoa e para a família.

Antídoto para as frustrações: autoaceitação e autoamor

Ao falar sobre os fatores comportamentais da depressão, o psicólogo Pedro Paulo destacou a dificuldade que as pessoas têm de lidar com as frustrações “Quando o indivíduo alimenta expectativas irreais, vêm as frustrações. “É preciso bom senso para fazer uso dos benefícios



da vida moderna [a realidade virtual, por exemplo] sem gerar uma desordem psicológica, orgânica e espiritual”, alertou.

Pedro Paulo ponderou que os antídotos para evitar cair nessas armadilhas são a autoaceitação e o autoamor, que se adquirem com o autoconhecimento. “É importante saber o que está acontecendo dentro de nós, ter essa percepção”.

Segundo o psicólogo, a comparação com outras pessoas e a dependência emocional, transferindo a responsabilidade de ser feliz para o outro, são comportamentos que interferem no equilíbrio emocional. “A projeção que fazemos no outro é a dificuldade de encarar nossa própria realidade”.

Ele lembrou que devemos aprender a nos amar e a nos cuidar. “Como dar ao outro algo que não possuímos?”, questionou, chamando a atenção para a importância da autoestima positiva.

A abordagem espiritual

Saulo Gouveia explicou que o homem é um ser integral e, por isso, o debate sobre a depressão passa também pela abordagem espiritual

“Ser feliz como espírito exige o conhecimento da verdade, das leis de Deus que estão na nossa consciência. E quando nos afastamos dessa nossa essência, surgem o medo, a ansiedade e a falta de sentido existencial”.

O palestrante lembrou que as frustrações, as angústias e as atribulações da vida são consequência de “nossa maior dor, que é a de não nos amar”.

Para mudar essa realidade, devemos nos aproximar do Pai. “No Evangelho estão contidas todas as virtudes. Jesus é o modelo e o guia para a humanidade”, concluiu.

Os debates prosseguiram no sábado (7/9), com os palestrantes discutindo outro assunto, consequência direta da depressão: o **suicídio**, que abordaremos aqui no site da Comunhão. Acompanhe.

Texto: Arlinda Carvalho

Fotos: Vanessa Vieira.