

NO DIVÁ. Pesquisas e especialistas revelam que a população está cada vez mais depressiva e situação se agravou com pandemia

Saúde mental dos brasileiros piorou nos últimos anos



Nos últimos dois anos, houve uma alta de 41% no diagnóstico de depressão entre a população adulta

» Setembro é o mês no qual ganham os holofotes a campanha Setembro Amarelo, que tem como objetivo chamar a atenção para a prevenção do suicídio. E os brasileiros devem realmente ligar o sinal de alerta para o assunto, visto que a depressão – uma das doenças que podem levar ao suicídio – atinge cada vez mais a população.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o quinto país com mais pessoas depressivas. Já uma pesquisa da Universidade de São Paulo (USP), realizada em 2021, mostrou que em uma lista com 11 países, o Brasil liderava com mais casos de depressão (59%).

Outro estudo, mais recente, da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), em parceria com a Vital Strategies, aponta que, nos últimos dois anos, houve alta de 41% no diagnóstico de depressão entre a po-

Uma pesquisa da USP, realizada em 2021, mostrou que em uma lista com 11 países, o Brasil liderava com mais casos de depressão (59%)

pulação adulta. “Na verdade, a depressão é uma realidade já há algum tempo. Com a pandemia isso se intensificou pelos graves problemas que as pessoas tiveram que enfrentar, como o isolamento social, perda de trabalho, perda de pessoas na família, entre outros. A epidemia de depressão já existia e se agravou”, observa o psicólogo Marcelo A. Santos, professor do curso de Psicologia do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) da Uni-

versidade Presbiteriana Mackenzie (UPM).

TRISTEZA OU DEPRESSÃO? É comum as pessoas confundirem tristeza e depressão, o que, muitas vezes, faz com que se adie a busca por ajuda, piorando a qualidade de vida.

A psicóloga Regiane de Aquino Serralheiro, professora do curso de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul, lembra, contudo, que a intensidade dos dois sentimentos e suas consequências são diversas.

“Tristeza é um sentimento normal frente às situações da vida em que encontramos maneiras de manejar as situações e lidar com elas. Já a depressão se caracteriza pela alteração do humor por uma tristeza profunda, com sentimentos de desesperança, baixa autoestima, alterações no sono e apetite e uma visão negativa do futuro. Além disso, o humor deprimido é constante a diante dos sintomas e/ou da perda de prazer e interesse nas atividades realizadas anteriormente, é necessário buscar ajuda profissional”, explica Regiane.

CAUSAS E TRATAMENTO

De acordo com os profissionais, estima-se que uma entre cinco pessoas sofrerá de depressão ao longo da vida. As causas são inúmeras, mas podem envolver fatores genéticos e aspectos psicossociais, como temperamento, condições ambientais, qualidade das relações interpessoais e experiências traumáticas. O tratamento para a depressão costuma envolver psicoterapia com psicólogos e, em alguns casos, intervenção medicamentosa, acompanhada por um psiquiatra. “A rede de apoio e suporte social e familiar são mui-



Efeito Covid

A depressão é uma realidade há algum tempo. Com a pandemia, isso se intensificou pelos graves problemas enfrentados

Marcelo A. Santos, professor no Mackenzie



Tristeza constante

A depressão se caracteriza pela alteração do humor por uma tristeza profunda, com sentimentos de desesperança

Regiane de Aquino, professora da Cruzeiro do Sul

to importantes, pertencer a um grupo que acolhe o indivíduo e valida seu sofrimento é um ponto relevante para romper o estigma e contribuir para a ajuda. O apoio familiar também colabora para romper com o preconceito”, diz Regiane.

Marcelo lembra também que é importante não duvidar e julgar o doente. “Ao perceberem que um ente querido pode estar com depressão, primeiramente, deve-se evitar o julgamento e a estereotipagem, como falar que de-

pressão é doença de rico, falta do que fazer, frescura, preguiça, entre outros.”

É POSSÍVEL PREVENIR?

Independente da idade do indivíduo, cuidar da saúde mental deve fazer parte da rotina. Ter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos, manter atividades de lazer e a convivência com os amigos ajudam tanto no tratamento, como na prevenção de doenças mentais, a exemplo da depressão. (Gla-dys Magalhães)

Infância

De olho nas crianças

Ao contrário do que muitos imaginam, crianças e adolescentes também podem sofrer de depressão.

“Alterações significativas no comportamento do indivíduo devem ser observadas com cuidado. Entre os fatores envolvidos na depressão infantil estão os genéticos, individuais e ambientais, histórico de transtorno mental familiar, presença de violência familiar e/ou na comunidade, famílias disfuncionais, presença de bullying e o cyberbullying”, alerta Regiane. Segundo a psicóloga, nas crianças os sintomas podem ser mais difíceis de serem observados, mas sinais de solidão, desamparo, autoestima baixa e desesperança devem ser avaliados, principalmente em crianças menores de 12 anos.

Outros sintomas que merecem atenção redobrada são dor abdominal constante, dor de cabeça frequente, náuseas, dores pelo corpo, choro fácil, comportamento irritadiço, agressivo, alterações no rendimento escolar, alterações no sono, roer unhas ou lápis, mutismo seletivo abrupto, enurese noturna, recusa em ir à escola, dificuldades escolares, entre outros.

TRATAMENTO

Busque ajuda!

Além dos consultórios particulares, é possível buscar ajuda em faculdades que possuem cursos na área de psicologia e saúde, que costumam oferecer tratamento gratuito ou de baixo custo.

No SUS, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) são uma alternativa, sendo que há centros voltados para o público infantil e adulto e os específicos para os casos de álcool e drogas (CAPS-AD).

“Os CAPS possuem equipe multi-profissional composta por médicos, psicólogos, assistentes sociais, psiquiatras, terapeutas ocupacionais, entre outros profissionais da saúde. Após o acolhimento da equipe, o indivíduo será atendido em suas necessidades e demandas, por meio de um Projeto Terapêutico Singular (PTS) elaborado pela equipe do CAPS”, finaliza Regiane.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Litoral - Baixada Santista/SP

Seção: Estado **Caderno:** A **Página:** 3