

DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Depressão afeta 350 milhões no mundo

ALINA SOUZA

A estimativa é da Organização Mundial da Saúde. No Brasil, 11 milhões podem sofrer com o transtorno

JESSICA HÜBLER

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu a depressão como tema do Dia Mundial da Saúde de 2017, comemorado hoje. Com o lema “Let’s talk” (“Vamos conversar”, em português), a campanha alerta para a importância de debater o assunto. A OMS estima que 350 milhões de pessoas sofram deste transtorno no mundo. Conforme o médico psiquiatra e coordenador do Centro de Promoção à Vida e Prevenção do Suicídio do Hospital Mãe de Deus, Ricardo Nogueira, cerca de 11 milhões de pessoas sofrem de depressão no Brasil. “Acredito que a OMS esteja chamando a atenção principalmente para o nosso país. Pela primeira vez na história, lideramos o ranking da depressão na América Latina”, expôs o médico psiquiatra.

De acordo com Nogueira, no ranking mundial o Brasil está em 5º lugar. “Este é um transtorno que causa a maior incapacidade no ser humano. A pessoa fica incapaz de trabalhar e estudar, por exemplo”. Nesta mesma linha, o psicólogo Liur Kunzler ressalta que a pessoa depressiva perde muito da sua força e da sua vontade para buscar atividades prazerosas e acaba se isolando. Segundo ele, pelo menos 1/3 da população passou ou irá passar por um episódio depressivo ao longo da vida. “É muito importante falarmos sobre a depressão e os transtornos mentais em geral, para tirar o preconceito que existe”, disse o psicólogo. Kunzler afirma ainda que, de acordo com a terapia cognitiva comportamental – fo-

cada no problema atual do paciente –, a depressão se manifesta por meio de um tripé. “Quando as pessoas têm uma visão negativa de si mesmas, do futuro e das outras pessoas. Quando temos esta tríade, ou a pessoa está deprimida ou ela está em um processo de entrar em depressão”, destaca.

O ponto de alerta é quando a tristeza começa a atrapalhar a vida da pessoa. Esse pode ser um sinal de início do processo. “É muito importante tirar o estigma do transtorno mental, como se a pessoa fosse culpada por estar se sentindo dessa maneira. O que estão passando tem nome, diagnóstico e não é algo que elas estejam fazendo de errado e, principalmente, tem como melhorar”, afirmou Kunzler. Já o psiquiatra Ricardo Nogueira destaca que é muito importante a observação dos familiares em relação aos adolescentes. “A faixa etária está cada vez menor. É importante ficar atento aos seus hábitos, às companhias e conteúdos que acessam na Internet”, alerta ele.

CAUSAS. Nogueira aponta que a depressão está diretamente relacionada a suicídios. “A principal causa de morte no Brasil de adolescentes do sexo feminino é o suicídio, muito por conta da depressão”, afirma. Segundo ele, de 2008 a 2013, houve um aumento de 44,4% nas tentativas de suicídio no Rio Grande do Sul entre adolescentes de 14 a 19 anos, por intoxicação medicamentosa. Nos últimos anos (entre 2013 e 2016), os números aumentaram entre pessoas de 10 a 14 anos. “Estes dados deixam de ser preocupantes e passam a ser alarmantes. É fundamental chamarmos atenção para isto”, destaca.

Quando a depressão não é diagnosticada e tratada adequadamente, Nogueira diz que os jovens buscam o álcool e as drogas como forma de aliviar os sintomas. “Se for tratado com anti-



No Brasil, em torno de 11 milhões de pessoas sofrem do transtorno, segundo estimativas

depressivo, o quadro se estabiliza. Quando não há tratamento, o problema fica ainda maior”, observa. Para o psicólogo Liur Kunzler, o ideal seria o que ele chama de “tratamento combinado”. “Utilizar o antidepressivo indicado e um acompanhamento psicológico, principalmente das linhas da terapia cognitiva comportamental, que surgiu, justamente, para tratar os transtornos depressivos”, disse.

De acordo com o psiquiatra e diretor da clínica Laboratório da Depressão, de Porto Alegre, Nei Nadvorny, a violência e a crise financeira estão entre os fatores externos que vêm influenciando o problema. Professores, policiais e vítimas de assaltos são pacientes cada vez mais comuns. “A depressão ainda é uma doença estigmatizada, o que leva a pessoa a não procurar ajuda, pois pensa que os ou-

tros vão acreditar que ela está louca”, explica. Segundo ele, quem já teve uma crise, tem 40% de chance de sofrer a segunda e quem teve a segunda, tem 90% de chance de ter depressão pela terceira vez. “Por isso o acompanhamento médico é tão importante. Poder conversar com a família ou amigos sobre o assunto, além de buscar o apoio profissional é o início da cura”, completa Nadvorny.



TRATAMENTOS

■ Sinais da depressão – tristeza profunda associada a dores em qualquer parte do corpo, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa. Ela também provoca extremos de sono e fome. Os quadros variam de intensidade e duração e podem ser classificados em três diferentes graus: leves, moderados e graves.

■ Causas – a doença tem influência genética, mas nem todas as pessoas reagem da mesma forma aos chamados gatilhos – fatores

que geram as crises. Traumas na infância, estresse, consumo de drogas lícitas e ilícitas, alguns medicamentos e doenças sistêmicas podem desencadear a depressão.

■ Tratamento – o tratamento “combinado” é o mais indicado pelos especialistas. O acompanhamento psicológico, aliado aos medicamentos indicados por psiquiatras (em geral antidepressivos), ajudam a prevenir crises e também auxiliam na melhoria da qualidade de vida.



ATIVIDADES

■ Das 9h às 17h serão realizadas atividades, na Praça da Alfândega, estimulando a prática de hábitos saudáveis.

■ Das 9h às 18h30min, no Mãe de Deus Center, o público receberá dicas de médicos das mais diversas áreas, a respeito dos cuidados necessários com a saúde física e mental.

■ A partir das 9h, entre hoje a amanhã, acontece a XVI Jornada Sul Brasileira de Psiquiatria. O encontro ocorre na avenida Princesa Isabel, 921.

SAMUEL MACIEL



Novidade será a imunização de professores das redes pública e privada

GRIPE

Alerta para a vacinação no Estado

Os gaúchos não devem demorar para realizar a vacinação contra a gripe que começa no dia 17 de abril. “Não tem sentido que no Rio Grande do Sul as pessoas esperem até maio, quando começam os casos da doença, para realizar a imunização”. O alerta é da médica Rosana Richtmann, do Instituto de Infectologia Emílio Ribas, de São Paulo, e foi feito ontem, durante o Simpósio de Atualização em Influenza, no Hotel Plaza São Rafael, em Porto Alegre.

Neste ano, serão imunizados idosos com mais de 60 anos, gestantes, puérperas até 45 dias

após o parto, crianças de 6 meses a 5 anos, população indígena, pessoas entre 5 e 59 anos portadoras de doenças crônicas, detentos e funcionários do sistema prisional e adolescentes que cumprem medidas socioeducativas. A novidade será a imunização de professores das redes pública e privada.

Rosana sugeriu aos gaúchos que quando começar a campanha em abril, a população aproveite para se proteger. A vacinação para os trabalhadores em saúde estará disponível entre 10 e 17 de abril. Conforme a médica, o vírus da gripe (influenza)

já está em circulação no país, como em São Paulo. “No Rio Grande do Sul é uma questão de tempo para a circulação do vírus. O importante é que a população procure postos de saúde no começo da campanha para ficar protegida”, ressaltou.

Com relação à febre amarela, Rosana disse que o Brasil registra um aumento dos casos nunca visto antes na sua história. “Se aparecer macaco morto devem ser feitos exames para confirmação da doença”, disse, “e em caso positivo, proceder vacinação de bloqueio na região onde ele foi encontrado”, concluiu.