ABERTURA

"A depressão é extremamente séria e incapacitante. Não é uma fraqueza"

O Dia Mundial da Saúde Mental assinalou-se na terça-feira. A depressão e a ansiedade são doenças que continuam a crescer. O estigma associado teima em persistir, assim como a falta de resposta atempada no SNS

Elisabete Cruz Texto
Bruno Gaspar Ilustração
elisabete.cruz@jornaldeleiria.pt

A vida corria bem. Estava a terminar a universidade, mas de repente começou a sentir uma tristeza desmedida, uma apatia dilacerante, desmotivação extrema e a perder a vontade de viver. "Deixei de querer fazer até as actividades que mais gostava. Estudar era um sacrifício enorme. Isolei-me de tudo e de todos. A minha única vontade era estar deitada no sofá, só a existir."

Os sentimentos de Ana (nome fictício), 24 anos, são transversais a muitas pessoas que sofrem de depressão, uma doença mental do século XXI. A Organização Mundial de Saúde já a reconhece como sendo, globalmente, a principal causa de incapacidade.

Linda Vaz, presidente da delegação Regional do Centro da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), adianta que, segundo os últimos estudos, a depressão afecta cerca de 50 milhões de pessoas na União Europeia, e Portugal ocupa a quinta posição entre os países com mais casos. Cerca de 8% dos portugueses estão diagnosticados com essa perturbação. "São dados muito voláteis. Sabemos que ainda há muitas pessoas que não têm acesso a este tipo de ajuda especializada e a uma avaliação", adverte.

Apesar do número de pessoas que sofre desta doença, o estigma nas doenças mentais ainda está longe de ter desaparecido. Na sociedade ainda é comum ouvir comentários como: sofrer de depressão ou até de ansiedade é 'um luxo, um capricho ou preguiça', 'não tenho tempo para essas coisas' ou 'tens de ter força'.

Ana admite que, em casa, a mãe chegou a dizer-lhe: "tens de contrariar essa vontade, muda a maneira de pensar". "Quem não sente o que nós sentimos com uma depressão não consegue entender. Eu sofria por estar assim. Não queria sentir o que sentia, mas é algo que não controlamos, por muito que se queira", sublinha.

Cláudio Laureano, director do serviço de Psiquiatria do Centro Hospitalar de Leiria, concorda com a doente. "Não tem nada a ver com questões de fraqueza nem com o carácter de uma pessoa. A depressão é uma condição de saúde mental e não é um defeito do carácter. A pessoa não escolhe ficar deprimida. A depressão só é vista como uma fraqueza devido ao estigma que a sociedade colocou e nada tem a ver com a força mental, emocional ou física", garante.

O especialista reforça que a depressão é "uma doença extremamente séria e incapacitante e, tal como a ansiedade, não vai desaparecer sozinha". Tanto uma como outraa, "se não forem tratadas e receberem os cuidados necessários podem-se tornar extremamente graves", com "consequências ao nível da saúde, do sono, da alimentação, com abuso de substâncias, podendo culminar em comportamentos auto-lesivos e no suicídio", alerta Cláudio Laureano.

O psiquiatra explica que a "depressão é causada por um desequilíbrio a nível químico cerebral" e que "ninguém a tem por vontade própria".

Outra falsa questão é a dependência que os anti-depressivos provocam, o que é "completamente errado". "Há medicamentos que desenvolvem potencial habituação e dependência, mas não é o caso dos anti-depressivos", assume, referindo que os fármacos não são a única solução para o tratamento da depressão e ansiedade. "O tratamento destes doentes inclui alterações do estilo de vida e psicoterapia", exemplificou, reforçando, contudo, a importância "fundamental" do tratamento farmacológico "para o sucesso da recuperação do doente".

A ansiedade é também uma perturbação em crescimento, tendo uma prevalência de 16,5%, em Portugal, entre as doenças mentais, segundo dados da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental. Distinguindo a perturbação da ansiedade da ansiedade dita normal (quando se trata de um fenómeno passageiro), Cláudio Laureano salienta que esta doença "não é uma característica da personalidade" e causa um enorme sofrimento ao paciente, impedindo-o, muitas vezes, de ter uma vida normal. O simples facto de entrar numa auto-estrada ou conhecer novas pessoas pode ser insuportável. "A ansiedade não é ser tímido", mas ter um medo excessivo de enfrentar determinadas situações, com sintomas incapacitantes.

Cláudio Laureano adianta que acontece com alguma regularidade chegarem à consulta doentes, após meses ou até anos a procurarem diferentes especialidades que explicassem sintomas cardíacos ou gastroenterológicos. É junto do psiquiatra que encontram o tratamento para o mal-estar físico e que estaria a camuflar os problemas mentais. "Há um risco de aumento em mais de 30% da doença física quando relacionada com a doença mental", lê-se no estudo *O impacto da saúde mental na saúde física*, publicado na terça-feira pela OPP.

Médico de família: uma porta aberta

O médico de família é muitas vezes a porta de entrada para o diagnóstico e acompanhamento das doenças mentais, sobretudo a depressão e a ansiedade. Ana recorreu à sua médica de família quando percebeu que não conseguia lidar sozinha com o que estava a sentir. Foi medicada e iniciou psicoterapia. No entanto, as ideias suicidas que lhe surgiram, levou a médica a encaminhá-la para um psiquiatra. Sem tempo para esperar por uma consulta - que aguarda há cerca de cinco meses - no hospital de Leiria, a jovem foi ao privado. Cerca de um ano depois, continua a psicoterapia. "É um caminho que estou a percorrer, mas sei que vai ajudar muito."

Margarida Sá nota um aumento da procura de ajuda desde a pandemia da Covid-19. "A situação agravou-se e aparecem muitos jovens, sobretudo, com problemas de ansiedade. Não sei até que ponto está relacionado com o facto de terem passado a sua adolescência em confinamento, mas não me lembro

PROCURE AJUDA

Se precisar de ajuda imediata procure o seu médico de família, encontre respostas em sites fidedignos como da Ordem dos Psicólogos, do Serviço Nacional de Saúde ou contacte a Linha SNS 24 (808 24 24 24)

de ter tantos jovens na consulta", adianta a médica de Medicina Geral e Familiar de Leiria.

Sentimentos de tristeza, ansiedade, dificuldade em dormir ou não querer falar com ninguém são algumas das queixas que lhe entram no consultório. Margarida Sá apela a que as pessoas procurem ajuda, salientando que o médico de família pode resolver as situações sem encaminhamento para o psiquiatra. "Se entender que é um caso grave, vou encaminhar. Mas o acompanhamento da maioria das pessoas pode ser feito nos cuidados de saúde primários", reforça.

O grande problema, constata, é a falta de psicólogos no Serviço Nacional de Saúde (SNS). "Para todo o Centro de Saúde Arnaldo Sampaio existe um psicólogo, que tem de dar resposta a mais de 20 mil utentes. Quem não tem condições financeiras para ir ao privado é muito difícil fazer psicoterapia", afirma, revelando que a solução de recurso tem sido o acompanhamento por uma enfermeira especialista em saúde mental.

Linda Vaz sublinha que a resposta da psicologia no SNS "continua a ser uma batalha da OPP". "Tivemos um concurso para 40 especialistas que demorou uma eternidade. Quando chegaram estes 40, entretanto, o número de pedidos tinha aumentado drasticamente", constata, realçando a importância de abrirem mais lugares no SNS para psicólogos, até porque a "psicologia é uma ferramenta fundamental na saúde".

A psicóloga reforça que uma "terapêutica medicamentosa nunca deve estar separada de uma intervenção psicoterapêutica". Daí a importância da "complementaridade". Os medicamentos ajudam à "estabilização e recuperação da saúde física, como a higienização do sono". "Mas a psicoterapia faz um trabalho mais exaustivo", contribuindo para que a pessoa reconheça o estado de saúde e "utilize ferramentas que são trabalhadas" em cada sessão, o que vai diminuir uma futura reincidência.

Pobreza *vs* problemas mentais

As doenças mentais atingem qualquer idade e estrato social. No entanto, os especialistas admitem que a pobreza pode ser um "catalisador" para o aparecimento de depressões ou ansiedade. "Está provado que a pobreza é um factor de risco para a saúde mental, a vários níveis. Antes desta fase sócio-económica tão crítica já tínhamos situações de pobreza extrema, muitas delas associadas à falta de escolaridade e de acesso a serviços de saúde. Estes são indicadores de risco, porque as pessoas ao não terem informação, não reconhecem caminhos de procura de ajuda. Aumenta o risco de doença mental e do estigma", salienta Lídia Vaz.

Cláudio Laureano acrescenta que não são as situações económicas que fazem a depressão aparecer, "mas facilitam o aparecimento e o agravamento dos quadros". "A pobreza limita-nos uma série de oportunidades, o recurso a cuidados de saúde e ao próprio apoio social e familiar. Associada a situações profissionais pouco favoráveis, é um catalisador muito grande", frisa.

Evitar que a tristeza, a ansiedade ou o stress do dia-a-dia se tornem patológicos obriga a uma aposta na prevenção. Lídia Vaz avança que o segredo pode passar por "viver a vida com a simplicidade que ela traz". "O dia tem 24 horas para todos. Tenho de definir o que é realmente mais importante e preocupar-me com aquilo que posso efectivamente resolver. Queixamo-nos que no nosso trabalho exigem demasiado de nós, mas acabamos por ser muito exigentes connosco,com os nossos filhos, com a nossa imagem, com o nosso estatuto ou com aquilo que já deveríamos ter atingido. Baixar as expectativas à realidade pode resultar", aconselha.

Cuidar da saúde física, da alimentação e fazer uma boa gestão do tempo são também conselhos que os especialistas deixam, alertando,contudo para a procura de ajuda imediata, sempre que necessitar.

Saúde mental

Mente sã, empresas mais produtivas

A promoção da saúde mental já chegou às empresas. Linda Vaz, presidente da delegação Regional do Centro da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), afirma que há empresas que já apostam na avaliação dos riscos psico-sociais, faltando, no entanto, um investimento do Governo e das organizações para a prevenção das doenças mentais.

Os jovens estão também a ter um papel na mudança do mercado de trabalho, pois trazem uma postura diferente. "Privilegiam uma organização de tempo, que lhes permita conciliar o seu trabalho com a família, com a vida social, com outras formações e com o investimento na carreira. Isto significa que o próprio trabalhador está numa atitude mais pro-activa. Não podemos esperar que de um momento para o outro as empresas mudem a sua perspectiva radicalmente e falta este investimento", salienta a psicóloga.

Linda Vaz admite que "as chefias, já reconhecem o impacto do absentismo (ausências intencionais ou habituais do colaborador no trabalho) e do presentismo (prática de estar presente no local de trabalho, mas sem produtividade), na diminuição drástica da produtividade, quando as pessoas começam a apresentar problemas de saúde mental e física".

O *Relatório do Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal*, divulgado pela OPP, refere que os riscos psicossociais e a falta de saúde psicológica no trabalho "não têm apenas um custo humano enorme, mas também um impacto imenso na sociedade e na economia". "A perda de produtividade devida ao absentismo e ao presentismo causados por stress e problemas de saúde psicológica pode custar às empresas portuguesas até 5,3 mil milhões de euros por ano". O documento estima que, em Portugal, aqueles problemas de saúde provoquem até oito dias por ano de faltas ao trabalho e um presentismo que possa ir até 15,8 dias.

Lídia Vaz afirma, por isso, que "começa a ficar enraizado que uma empresa saudável é muito mais produtiva, que a longo prazo significa uma melhoria e ganhos para a empresa". A psicóloga aconselha os trabalhadores a fazerem "uma boa conciliação do tempo de trabalho, com o tempo de família, promoverem o auto-cuidado e reconhecerem sinais de desgaste emocional ou de *burnout*".