

KALIL DAULIBI E ISABEL VASCONCELOS

Depressão, um tormento na vida das mulheres

Biá Boakari
REPORTER

O médico psiquiatra Kalil Dualibi e a jornalista e apresentadora Isabel Vasconcellos formaram parceria no livro *Mergulho na Sombra - A Depressão nas Fases da Vida da Mulher*. Em entrevista ao jornal O DIA, eles abordam os mistérios que tornam as mulheres vulneráveis doença chamada depressão, como ela pode ser combatida e como ela é vista pela sociedade – tudo com o objetivo de ensinar a mulher moderna a entender os “porquês” dessa doença que, segundo eles, afeta pelo menos 20% das mulheres em algum momento de suas vidas.

Como surgiu a parceria entre vocês dois, um psiquiatra e uma jornalista?

Durante muitos anos, na Rede Mulher de TV, o psiquiatra Dr. Kalil Dualibi foi um dos entrevistados de Isabel Vasconcellos, jornalista, produtora e apresentadora do programa “Saúde Feminina”. Em 2007, a Editora Segmento propôs aos dois que escrevessem um livro, dirigido aos médicos ginecologistas, sobre a depressão na mulher. Dr. Kalil escreveu a parte médica e Isabel, a parte sócio cultural, já que Isabel é uma estudiosa da Condição Social da Mulher e do Feminismo. Esse livro foi distribuído gratuitamente a cerca de 20 mil médicos ginecologistas. Daí para a idéia de um livro semelhante, com o mesmo conteúdo, dirigido ao público leigo e com linguagem também leiga, foi apenas um passo. A Editora Cultrix com-

prou a idéia.

O que antes se chamava de tristeza, com o tempo ganhou profundidade e seriedade. Mas no interior do Piauí, a depressão ainda é vista como “uma besteira que passa”. Como saber se você realmente está deprimida?

Depressão está muito longe de ser algo “que passa”. O que passa é a tristeza, é o chamado período “de luto”, como consequência de uma perda importante na vida da pessoa ou uma decepção muito grande, ou de uma frustração no trabalho. Se essa tristeza não passar em 3 ou 4 meses é porque se transformou na doença depressão. Então, o acontecimento triste da vida da pessoa abriu o caminho para que a tendência genética à depressão acabasse se manifestando. Esta Vulnerabilidade genética leva a tristeza a se “cronificar” e a se manifestar como depressão

doença, que precisaria de um tratamento especializado.

Um dos aspectos essenciais do livro é a desmistificação da depressão sob várias óticas e análise dos fatores históricos que reforçam, até hoje, a ideia de que a mulher é mais “louca” do que o homem. Como vocês abordaram esse assunto no livro? Foi difícil?

Não é difícil, para quem se dispõe a perceber a verdadeira condição social das mulheres, concluir que a desvalorização do sexo feminino ao longo da História e o papel secundário reservado ao sexo feminino nas diversas sociedades e religiões do planeta, acabam levando a autodesvalorização e essa é uma das razões que podem facilitar os pensamentos negativos, a baixa auto-estima, o estresse, a ansiedade da insatisfação e outros fatores que podem facilitar o desencadeamento de um episódio depressivo na vida das mulheres.

Como foi a experiência de fazer esse livro? Houve muita pesquisa? Como ela foi feita?

Partiu da experiência de cada um de nós, de tudo que vivemos, que estudamos, que ouvimos de pacientes e pessoas. Mas parar para refletir o assunto, colocar no papel, e tentar traduzir em uma linguagem corriqueira, foi uma experiência fascinante. Tão gratificante que já estamos no projeto de um novo livro.

Por que a depressão é conhecida como a doença do século XXI? Por que a depressão afeta mais as mulheres?

Porque o mundo está passando por transformações que estão tornando as pessoas cada vez mais individualistas, mais trancadas dentro de si (e consequentemente mais sozinhas) e muito mais competitivas. As condições de vida e as pressões exercidas pela sociedade contemporânea, tanto nos homens quanto nas mulheres, pre-



VIVÊNCIA
Kalil Dualibi diz que o trabalho “partiu de cada um de nós”

dispõe ao estresse crônico e outros fatores que podem ser desencadeantes da depressão. Já explicamos aqui como a desvalorização histórica do sexo feminino torna as mulheres mais vulneráveis ao desencadeamento da doença depressão. Além disso, é importante considerar o fator hormonal. Mais exposta às variações hormonais do que os homens, as mulheres ficam mais expostas à depressão durante a sua vida reprodutiva. O desequilíbrio hormonal pode levar ao desequilíbrio dos neurotransmissores cerebrais, afetando o humor e a visão de mundo. Tudo isto somado aos diversos papéis que a mulher “precisa” desempenhar nos dias de hoje, ser “super em tudo”: a executiva, a mãe que cuida, estuda junto, cuida da casa, a esposa sempre sorridente e disponível, a que esta sempre linda e com corpo maravilhoso, a superamante, a super tudo...

Qual seriam as vantagens e eficácia das medicações existentes para tratar a depressão? Existe uma cura definitiva?

Assim como outras doenças crônicas, por exemplo, o diabetes e a hipertensão, a depressão pode exigir a tomada de medicamentos para o resto da vida, mas isto é a exceção. Para a maioria das pessoas, a medicação (que só começa a agir em cerca de 3 semanas) pode causar a remissão da doença e o médico pode, então, suspender a medicação em poucos meses. No entanto, existe sempre a possibilidade da ocorrência de um novo episódio depressivo.

Vocês ainda encontram preconceito na hora de falar sobre a depressão em mulheres? O melhor caminho é optar por uma forma clara, franca e direta?

Em nossa maneira de ver o melhor caminho para se falar sobre qualquer assunto é sempre a forma clara, franca e

direta. O preconceito, com relação à depressão, existe ainda muito forte e não é maior ou menor em mulheres ou em homens. A depressão, que é uma doença neuroquímica cerebral, ainda sofre os antigos preconceitos da “doença mental”. É bem difícil, para a nossa sociedade, entender que a depressão é uma doença orgânica e não de comportamento. Afeta o comportamento, é claro, mas independe de fatores como “força de vontade” ou personalidade fraca ou forte. A depressão é como o diabetes. No diabetes o pâncreas não produz insulina suficiente para o funcionamento harmonioso do organismo. Na depressão é o cérebro que está “carente” da produção e do trânsito de neurotransmissores impedindo seu funcionamento ideal. Da mesma maneira que os medicamentos para diabetes “consertam” o pâncreas, os antidepressivos “consertariam” o cérebro.

Qual a relação, se é que existe alguma, entre depressão e TPM?

A TPM é também uma alteração no trânsito dos neurotransmissores cerebrais devido ao desequilíbrio hormonal. Além disto, as variações sentidas pelas mulheres, com desconforto, inchaços, irritação e alterações de sono, afetam, em muito, o estado de humor, podendo propiciar o terreno fértil para os estados depressivos. As mulheres que estão depressivas tem, também, uma piora dos seus sintomas de TPM.

Como a condição social e emocional pode influir no aparecimento ou no desenvolvimento da doença?

Acreditamos já ter respondido a essa questão numa pergunta anterior.

A depressão pode ser hereditária?

Não. O que se “herda” é uma tendência genética à

depressão (a “vulnerabilidade”). Mas ter a tendência e desenvolver a doença são coisas diferentes. Para que a tendência genética se transforme em doença existem enormes variáveis que podem ou não ocorrer. Para o desencadeamento de uma primeira crise depressiva seria necessária a presença de um fator desencadeador importante (estressor).

A doença se manifesta de forma diferente nas diversas fases da vida feminina?

A depressão se manifesta de várias formas: aquela clássica tristeza, a inatividade, a falta de apetite pela vida, o desânimo... Mas também pode se manifestar como dores no corpo, doenças que não aparecem nos exames clínicos, mau humor crônico... Na infância predomina a desatenção, as dificuldades escolares, a alteração de apetite; na adolescência predomina a irritabilidade (o “ser aborrecente”), o retraimento social, as explosões... No adulto os sintomas variam muito, desde o quadro clássico da tristeza, melancolia, apatia, desânimo total, até sintomas menos específicos, como dores vagas no corpo (“é o corpo que chora”), uma perda do prazer em situações, com muitas variações de sintomas. No idoso pode ser confundida com sintomas de demência, pois a pessoa apresenta alterações de memória, dificuldades para relacionar-se e alterações de comportamento.

Como diferenciar a doença depressão de um estado emocional transitório?

Um estado emocional passa. A depressão não tratada permanece, vai se agravando e pode culminar num final muito infeliz: o suicídio. Por isso é preciso que familiares e amigos de pacientes deprimidos estejam atentos para ajudar a pessoa a procurar ajuda profissional.



PARCERIA - Isabel Vasconcellos quer mostrar como a mulher pode lidar com a depressão