

DEPRESSÃO, uma epidemia ainda sem vacina...

Dr..Paulo César Pulitini Campos, MSc*

A palavra “**depressão**” vem do latim *depressio, deprimere*, que significa “*apertar firmemente*”, “*para baixo*”. Com esse significado a palavra depressão é apropriadamente usada tanto para descrever na geografia um afundamento ou defeito no relevo de uma superfície, quanto na medicina para indicar um diagnóstico médico. Também, na linguagem viva das ruas, é usada, em sua forma reduzida, para definir um ambiente monótono ou triste... “tá a maior deprê”

E curiosamente a depressão, tanto na geografia quanto na medicina, pode ser classificada como um acidente. Na primeira hipótese, um acidente geográfico e na segunda, um acidente de trabalho, já que, havendo NEXO CAUSAL entre o diagnóstico e as atividades laborais exercidas, essa doença, pela legislação trabalhista, se compara ao acidente de trabalho.

E as semelhanças continuam. Na descrição da geografia, depressão é um rebaixamento súbito do relevo e é, geralmente, decorrente de processos erosivos pelos quais passaram ao longo de milhares de anos. Na psiquiatria, também podemos usar esse conceito do rebaixamento súbito do solo para entender o diagnóstico de **depressão**, o principal transtorno mental dos dias de hoje. Nesse caso há um “rebaixamento” decorrente de “processos erosivos” pelos quais a mente do indivíduo passa ao longo de anos. Sendo esses processos erosivos traduzidos pelos fatores estressores mentais, que de forma cumulativa agredem sistematicamente a mente humana.

O indivíduo se sente como uma depressão do solo – “*pra baixo*” - situando-se sempre como inferior aos seus pares e familiares. Tudo escoa para dentro da depressão e afoga sua vontade, seu prazer e seu humor, mantendo-o num estado de tristeza profunda, irritação, letargia e alteração do sono, memória e concentração, dentre outros sinais e sintomas.

Na história da medicina, o termo “*depressão*” era usado para representar estados mentais de uma doença chamada **melancolia**, conhecida há mais de 25 séculos. Somente em 1995, a **depressão** passou a ser conhecida como doença relacionada ao transtorno afetivo e de humor. A **depressão** se caracteriza pelos transtornos do humor e a sua principal queixa é o humor depressivo e duradouro na maior parte do dia.

Os sinais e sintomas mais comuns na síndrome depressiva são:

- Tristeza profunda, irritabilidade e choro fácil, frequentes e sem causa aparente.
- Diminuição do ânimo e do prazer para fazer atividades rotineiras e de lazer (anedonia)
- Alteração da atenção, concentração, memória e ou dificuldade para tomar decisões.
- Pensamentos negativos, sentimento de culpa, inutilidade; em casos graves: ideias suicidas.
- Alteração do sono (dormindo muito ou insônia)
- Alteração do apetite, com ganho ou perda de peso rapidamente.
- Maior lentidão nas funções psíquicas e na motricidade do indivíduo.

Portanto, na presença demorada e sem causa aparente de um ou mais sinais dos descritos acima, procure ajuda de um médico, pois quanto mais precocemente iniciar o tratamento melhor será o prognóstico.

A tristeza e as demais queixas na depressão são diferentes da tristeza e das alterações comportamentais de origem justificada, pois estas últimas, ao contrário da depressão, além de terem causa definida, melhoram com o tempo e respondem positivamente aos estímulos externos. Mas, mesmo essa tristeza de causa conhecida, quando perdura, pode funcionar como um “gatilho” para desencadear um processo depressivo.

A depressão atinge mais as mulheres do que os homens (2:1), mas os sintomas e sinais são os mesmos em ambos os gêneros. Diferenciando-se no fato dos homens esconderem mais suas queixas por vergonha e as mulheres serem mais abertas à exposição dos fatos e ao choro.

O tratamento também é o mesmo para homens e mulheres e se sustenta em três pilares:

- medicamentos prescritos e acompanhados por médico psiquiatra
- psicoterapia
- atividade física.

Lógico que a participação ativa, positiva e orientada de familiares, amigos e, nos ambientes laborais, dos colegas e chefias, também possui importante papel no tratamento.

Em relação às estatísticas, acredita-se que no mundo inteiro, existem 350 milhões de pessoas com depressão e que o suicídio ligado à depressão faça cerca de 850 mil vítimas anuais.

Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS – os Transtornos Mentais serão em 2020, no mundo, a principal causa de afastamento do trabalho seguida de invalidez permanente. E, dentre esses Transtornos Mentais, a **depressão** será responsável por aproximadamente 70% dos casos.

É urgente que as empresas priorizem e direcionem esforços para a implantação de programas que melhorem a qualidade de vida psíquica dos trabalhadores. Pois além da questão do custo da doença para o trabalhador e para a produtividade da empresa, os órgãos públicos buscam estudos para classificar os Auxílios Doença, decorrentes desses afastamentos do trabalho, como Acidentários, o que vai impactar no aumento do FAP e conseqüentemente no aumento da alíquota mensal do SAT/GIILRAT das empresas.

Os dirigentes precisam vacinar suas empresas para o enfrentamento do que podemos chamar de a EPIDEMIA DO SÉCULO 21.

*Dr..Paulo César Pulitini Campos, MSc
COMET Consultoria
Especialista em Medicina do Trabalho