

Combatendo a depressão

[Salmo 73.26] O meu corpo e o meu coração poderão fraquejar, mas Deus é a força do meu coração e a minha herança para sempre.

Problema de saúde pública

Um programa da OMS (Organização Mundial da Saúde) para a saúde mental revelou um mapa global indicando que a depressão é problema de saúde pública. Estima-se que em vinte anos 20 anos ela será a doença mais comum no mundo todo, afetando mais pessoas que o câncer e as doenças cardíacas.

Apesar de atingir pessoas de todas as idades e sexos, o número de mulheres com depressão é 50% mais elevado do que o de homens. A maior prevalência nas mulheres se deve, principalmente, à depressão pós-parto, que afeta até uma mãe em cada cinco.

A depressão, segundo a OMS, é diferente das mudanças de humor mais comuns.

Ela se manifesta por um sentimento de tristeza que dura, ao menos, duas semanas, e que impede a pessoa de levar uma vida normal. É fruto da interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Em muitas ocasiões, está relacionada com a saúde física. Uma doença cardiovascular pode, por exemplo, desencadear a depressão no enfermo.

Além disso, em circunstâncias particulares, como as dificuldades econômicas, o desemprego, as catástrofes naturais, os conflitos e uma pandemia com esta podem aumentar o risco de a pessoa sofrer com a depressão.

Nos casos mais graves, a depressão pode levar ao suicídio. Cerca de um milhão de pessoas se suicidam a cada ano e uma grande porcentagem delas padece de depressão profunda. Mais de 50% das pessoas que se suicidam sofriam de depressão.

Diagnóstico de depressão

O Dr. Dráuzio Varella diz que “Depressão é a tristeza quando não acaba mais.” E continuou:

Ela é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança e culpa; causa também distúrbios do sono e do apetite.

Varella também argumenta que nem toda tristeza é depressão. Ele diz:

É importante distinguir a tristeza patológica daquela transitória provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, mas que são inerentes à vida de todas as pessoas, como a morte de um ente querido, a perda de emprego, os desencontros amorosos, os desentendimentos

familiares, as dificuldades econômicas, etc. Diante das adversidades, as pessoas sem a doença sofrem, ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-las. Nos quadros de depressão, a tristeza não dá tréguas, mesmo que não haja uma causa aparente. O humor permanece deprimido praticamente o tempo todo, por dias e dias seguidos, e desaparece o interesse pelas atividades, que antes davam satisfação e prazer.

Para ajudar as pessoas a identificarem os sintomas da depressão, Dráuzio Varella oferece um algoritmo, retirado da quarta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV):

- 1) Durante o último mês, você esteve frequentemente chateado por se sentir deprimido e desesperançado?
- 2) Durante o último mês você esteve frequentemente chateado por sentir falta de interesse nas atividades?

Se a resposta foi não a ambas as perguntas, é pouco provável que você tenha depressão. Mas se uma das respostas foi sim, esteja atento a outros sintomas da doença.

O diagnóstico de depressão requer a presença de cinco ou mais dos seguintes sintomas que incluam obrigatoriamente *espírito deprimido* ou *anedônia* (perda da capacidade de sentir prazer), durante pelo menos duas semanas, provocando distúrbios e prejuízos na área social, familiar, ocupacional e outros campos da atividade diária.

- 1) Estado deprimido: sentir-se deprimido a maior parte do tempo, quase todos os dias;
- 2) Anedônia: interesse ou prazer diminuído para realizar a maioria das atividades;
- 3) Alteração de peso: perda ou ganho de peso não intencional;
- 4) Distúrbio de sono: insônia ou hipersônia (sonolência durante o dia) praticamente diárias;
- 5) Problemas psicomotores: agitação ou apatia psicomotora, quase todos os dias;
- 6) Falta de energia: fadiga ou perda de energia, diariamente;
- 7) Culpa excessiva: sentimento permanente de culpa e inutilidade;
- 8) Dificuldade de concentração: habilidade frequentemente diminuída para se concentrar;
- 9) Idéias suicidas: pensamentos recorrentes de suicídio ou morte.

De acordo com o número de itens respondidos afirmativamente, o estado depressivo pode ser classificado em três grupos:

- 1) *Depressão menor*: 2 a 4 sintomas por duas ou mais semanas, incluindo estado deprimido ou anedônia (perda da capacidade de sentir prazer);
- 2) *Distímia*: 3 ou 4 sintomas, incluindo estado deprimido, durante dois anos, no mínimo;
- 3) *Depressão maior*: 5 ou mais sintomas por duas semanas ou mais, incluindo estado deprimido ou anedônia.

Tratamento da depressão

Frequentemente, os recursos aplicados no combate à depressão são farmacológicos e psicoterápicos, associados à atividade física. Isso revela a complexidade do assunto, ou seja, ninguém jamais poderá generalizar e dizer que a depressão é um problema meramente fisiológico, de um lado ou, de outro lado, apenas psicológico/emocional.

Depressão não é um problema meramente fisiológico. Isso seria bioreducionismo, ou seja, reduzir o ser humano à sua atividade cerebral sem levar em conta qualquer atividade da pessoa como unidade.

A verdade é que não se pode diagnosticar com confiança ou precisão um desequilíbrio químico (baixos níveis de serotonina em certas áreas do cérebro). Simplesmente porque não há como saber realmente que ele existe e em que grau ele existe. Mesmo que houvesse um teste preciso para isso (o que ainda não existe), o teste não diria se o desequilíbrio químico causou a depressão ou se a depressão causou o desequilíbrio químico.

Ademais, quando se conclui que a depressão é um problema meramente fisiológico, todas as outras perspectivas de tratamento (psicoterápicas, por exemplo) parecerão superficiais e irrelevantes, o que sabemos não ser verdade.

Depressão também não pode ser taxado como um problema espiritual, do tipo, pecado e pronto. Nem toda depressão é pecado. De todos os exemplos bíblicos que comprovam essa afirmação, há, em especial, o de Jesus, quando ele parece ter experimentado um momento de depressão aguda, ao dizer:

Mt 26.38 - Disse-lhes então [Jesus]: “A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”.

A depressão não é simplesmente um problema médico, mental ou espiritual. A depressão é um problema de se ser humano. A vida com seus problemas faz com que mente e alma afetem o corpo e vice-versa, e muitas vezes não há como distinguir por onde tudo começou. A Bíblia, no entanto, parece indicar de onde pode brotar as complicações e a cura para a depressão: do coração!

Pv 12.25 - O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima.

O tratamento da depressão, portanto, passa pela compreensão correta de como o coração humano responde ou deve responder aos problemas da vida, sejam eles físicos, emocionais, financeiros ou sociais.

A raiz da depressão

Asafe parece ter compreendido que a raiz da depressão não é tão óbvia assim para a maioria. Observe, leia mais uma vez o texto do início:

Sl 73.26 - O meu corpo e o meu coração poderão fraquejar, mas Deus é a força do meu coração e a minha herança para sempre.

Asafe admite o *componente físico* (o que hoje chamaríamos de fisiológico ou químico) que pode estar envolvido numa depressão, pois ele diz: “O meu corpo poderá fraquejar”.

Como vimos, realmente há: alteração de peso, distúrbio de sono, problemas psicomotores, falta de energia, fadiga, dificuldade de concentração, e outros.

Além do componente físico, Asafe reconhece o *componente emocional ou espiritual da depressão*, ao dizer: “O meu coração poderá fraquejar”. De fato, há: esgotamento, tristeza, culpa, desencorajamento, angústia, estresse, ideias suicidas, etc.

Tanto o componente *físico* como o *emocional* (ou espiritual) são agravados e tendem a evoluir até o limite. O verbo usado por Asafe para “fraquejar” vem da palavra hebraica “*kalla*”, que significa, literalmente: “chegar ao fim”, “esgotar”, “acabar”.

Portanto, quando Asafe diz: “o meu corpo e o meu coração poderão *fraquejar*” ele está dizendo que física e espiritualmente (ou emocionalmente ou mentalmente) ele pode chegar ao fim de suas forças para lutar e muitas vezes ele chegou, mas a saída desse buraco negro sempre esteve na fé e na esperança em Deus.

SI 73.26 - O meu corpo e o meu coração poderão fraquejar, *mas Deus é a força do meu coração e a minha herança para sempre.*

Asafe está ensinando que a raiz da depressão pode estar em não se contra-atacar aos estímulos do corpo ou das circunstâncias com fé e esperança na graça de Deus.

Quando o corpo adoece e o coração entra em coma, a fé e a esperança na graça de Deus, promovidas pela Palavra na força do Espírito, deverão entrar em cena, pois são a única cura definitiva:

Pv 12.25 - O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima.

Que “palavra bondosa” é essa que anima o homem? É a Palavra de Deus! Davi diz assim:

SI 19.7a - A lei do Senhor é perfeita, e revigora a alma.

Portanto, a raiz de toda depressão, longe de ser o corpo ou a circunstância, pode estar em não se contra-atacar aos estímulos do corpo ou das circunstâncias com fé e esperança na graça de Deus. A depressão é um problema de se ser humano, independentemente de seus causadores serem o corpo ou as circunstâncias, e a única forma eficaz de combatê-la é arrancando a sua raiz, ou seja: jamais deixar de contra-atacar com fé e esperança na graça de Deus. Jesus disse assim:

Jo 16.33 - “Eu lhes disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo”.

Combatendo a depressão

Oito estratégias práticas para se combater a depressão foram apresentadas pelo Dr. Sam R. William em um artigo escrito para a LifeWay, em dezembro de 2002. Lá ele diz:

1. Descreva a sua experiência, enxergando forma e intensidade.
2. Identifique as causas, ouvindo o que a depressão está dizendo.
3. Leia e absorva as Escrituras em busca de fé e esperança.
4. Aja segundo a verdade, dando pequenos passos de fé.
5. Reavalie o seu estilo de vida: sono, trabalho, atividade física, alimentação.
6. Resolva os seus conflitos.
7. Não permaneça inerte. Sai de si mesmo e se envolva na vida de outros.
8. Consulte um médico.

A “depressão” de Jesus

Além dessas estratégias práticas, permitam-me apresentar a forma como Jesus combateu seu aparente estado depressivo. Que o estado de Jesus era de um tipo agudo de depressão não há dúvida. Veja:

Mt 26.38 - Disse-lhes então [Jesus]: “A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”.

Por que Jesus estaria nesse estado? Se ele pudesse falar sobre esse seu sofrimento, se pudessemos “ouvir a depressão” de Jesus, buscando identificar a causa, o que perceberíamos? Graças a Deus que João nos deixou algo registrado e que pode nos ajudar a entender. Leia:

Jo 12.27 - Agora meu coração está perturbado, e o que direi? Pai, salva-me desta hora? Não; eu vim exatamente para isto, para esta hora.

John Piper sugere que Jesus, apesar de nunca ter pecado (Hb 4.15; 2Co 5.20), estaria sofrendo rajadas constantes de ataques do diabo, colocando em dúvida a obra que ele, Jesus, realizaria na cruz: “Valerá mesmo a pena? Devo realmente ir até o fim? Não será tudo em vão? Não! Nada disso! Foi para isso que vim!” Essa batalha constante na mente de Jesus o teria levado a uma “tristeza mortal”. Além, é claro, do peso da responsabilidade daquela missão e dos pecados da humanidade sobre os seus ombros.

A “contradição” de Jesus

O mesmo Jesus que disse “A minha alma está profundamente triste” (Mt 26.38), também disse, noutra ocasião, o seguinte aos seus discípulos:

Jo 14.1 - Não se perturbe o coração de vocês. Creiam em Deus; creiam também em mim.

Jo 14.27 - Deixo-lhes a paz; a minha paz lhes dou. Não a dou como o mundo a dá. Não se perturbe o seu coração, nem tenham medo.

Como é que ele diz para os discípulos não se perturbarem, não se entristecerem, enquanto ele mesmo estava “profundamente triste”, perturbado? Seria contradição?

Não, de forma alguma!

Aos discípulos, Jesus estava ensinando que tão logo a bomba do desencorajamento e da tristeza, que podem levar à depressão, tocar o solo do coração, eles deveriam imediatamente contra-atacar com fé e esperança na graça de Deus: “Não se perturbe” ou “Não se deixe perturbar”. Mas, como?

Isso ele mostra na forma como ele mesmo contra-atacou suas dúvidas, seus medos e seus temores no Getsêmani.

O contra-ataque de Jesus

Ao nos debruçarmos sobre o método que Jesus usou para contra-atacar seu problema, peça que você fixe sua mente e coração naquilo que mais rouba sua paz, levando você ao pântano da tristeza. Há *seis atitudes* em Jesus que precisam ser consideradas.

1. Jesus escolheu alguns amigos íntimos para estar com ele.

Mt 26.36-37 - 36 Então Jesus foi com seus discípulos para um lugar chamado Getsêmani e lhes disse: “Sentem-se aqui enquanto vou ali orar”. 37 Levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se.

Jesus não se isolou, mas também não se expôs para todo mundo. Ele chamou para perto de si aqueles mais íntimos e em quem confiava.

2. Jesus abriu seu coração a eles.

Mt 26.37-38 - 37 Levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se. 38 Disse-lhes então: “A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”.

Jesus não se constrangeu ao desnudar seu coração deprimido, mesmo que isso lhe expusesse e chocasse os discípulos.

3. Jesus pediu a ajuda deles.

Mt 26.38 - (...) “A minha alma está profundamente triste, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”.

Jesus admitiu precisar de companhia para se sustentar e lutar.

4. Jesus derramou seu coração diante de Deus.

Mt 26.39 - Indo um pouco mais adiante, prostrou-se com o rosto em terra e orou: “Meu Pai, se for possível, afasta de mim este cálice; contudo, não seja como eu quero, mas sim como tu queres”.

Jesus orou a Deus, expressando seus desejos e afirmando sua disposição para confiar e fazer cumprir na sua vida a vontade do Pai.

5. Jesus amou seus discípulos na fraqueza deles.

Mt 26.40-45a - 40 Depois, voltou aos seus discípulos e os encontrou dormindo. “Vocês não puderam vigiar comigo nem por uma hora?”, perguntou ele a Pedro. 41 “Vigiem e orem para que não caiam em tentação. O espírito está pronto, mas a carne é fraca.” 42 E retirou-se outra vez para orar: “Meu Pai, se não for possível afastar de mim este cálice sem que eu o beba, faça-se a tua vontade”. 43 Quando voltou, de novo os encontrou dormindo, porque seus olhos estavam pesados. 44 Então os deixou novamente e orou pela terceira vez, dizendo as mesmas palavras. 45a Depois voltou aos discípulos e lhes disse: “Vocês ainda dormem e descansam?”

Jesus amou seus discípulos na fraqueza deles. Ele não desistiu de lutar apesar do fracasso dos amigos íntimos.

6. Jesus agiu com fé, esperança e amor.

Mt 26.45b-46 - 45b (...) Chegou a hora! Eis que o Filho do homem está sendo entregue nas mãos de pecadores. 46 Levantem-se e vamos! Aí vem aquele que me trai!"

Jesus secou suas lágrimas e seguiu a vida com fé e esperança, apesar das dificuldades. Apesar de Judas. Aliás, ele amou Judas. Nada nas circunstâncias havia mudado. O que havia mudado é que agora Jesus estava com fé, esperança e amor renovados. Isso fez a diferença na hora da profunda tristeza.

Combatendo a depressão

Pois bem, quando o corpo e as circunstâncias lhe pressionarem, quando a bomba da tristeza, da dor, da angústia e da desesperança cair no chão do seu coração, contra-ataque com fé, esperança e amor. Há um plano, usado pelo próprio Senhor, que se soubermos seguir, seremos fortalecidos nesse combate contra a depressão.

1 – Encontre os amigos confiáveis.

2 – Abra seu coração a eles.

3 – Peça a ajuda deles. Gente que...

... saiba ouvir sua dor, enxergando forma e intensidade.

... te ajude a identificar causas, ouvindo o que a depressão está dizendo.

... te leve a ler e absorver a Bíblia em busca de fé e esperança.

... reavalie com você o seu estilo de vida.

... ajude a resolver os seus conflitos que possam haver.

... se for o caso, que te ajude encontra um médico e acompanhe você.

4 – Derrame-se diante de Deus.

5 – Não se desiluda nem deixe de amar as pessoas.

6 – Aja com fé, esperança e amor. Saia de si mesmo.

Salmo 73.26

O meu corpo e o meu coração poderão fraquejar, mas Deus é a força do meu coração e a minha herança para sempre.

2Coríntios 4.15-18

15 Tudo isso é para o bem de vocês, para que a graça, que está alcançando um número cada vez maior de pessoas, faça que transbordem as ações de graças para a glória de Deus. 16 Por isso não desanimamos. Embora exteriormente estejamos a desgastar-nos, interiormente estamos sendo renovados dia após dia, 17 pois os nossos sofrimentos leves e momentâneos estão produzindo para nós uma glória eterna que pesa mais do que todos eles. 18 Assim, fixamos os olhos, não naquilo que se vê, mas no que não se vê, pois o que se vê é transitório, mas o que não se vê é eterno.

S.D.G. L.B.Peixoto