

Saúde mental e vida moderna

Alguns estudos apontam para a existência de uma média de 15 milhões de depressivos no Brasil. Apesar de todas as facilidades que a tecnologia da vida moderna nos traz, parece que isso não nos tornou necessariamente mais saudáveis e felizes. Segundo a médica psiquiatra Ana Lúcia Stipp Paterniani, algumas doenças, entre elas a depressão, vêm aumentando significativamente a ponto de constar entre as principais preocupações de saúde pública, para a Organização Mundial de Saúde.

Acompanhe a entrevista:



dr^a Ana Lucia Stipp Paterniani

CRM 604 12

médica psiquiatra com formação e
residência na Faculdade de Medicina
da USP – Ribeirão Preto
Pós-graduação em Educação e
Terapia Sexual e Análise Energética

Dr. Jornal - Atualmente quais são os problemas psicológicos que mais atingem os brasileiros?

Dr^a Ana - O Brasil é uma enorme nação, cheia de contrastes. Ao mesmo tempo em que apresenta avanços tecnológicos e científicos e medicina de primeiro mundo em algumas especialidades (a psiquiatria é uma delas), em algumas regiões ainda se morre de fome. Por isso, penso que os problemas psicológicos variam também conforme a região e os problemas sociais que afligem cada área. Nas regiões mais ricas, nos grandes centros urbanos, os problemas podem estar relacionados ao estilo de vida moderna: o trânsito, a violência, a poluição, a correria, a competição e o consumismo desenfreado que a mídia incentiva, na busca pelo status, pelo poder, pelo ter, através da venda de uma ilusão de felicidade, de aparências. Nas regiões mais pobres, a preocupação deve ser com a própria subsistência e problemas como a desnutrição, baixa escolaridade e falta de saneamento básico, que ainda são prioritários. Como podemos ver, a saúde psíquica de um indivíduo, povo ou nação, não pode ser avaliada separadamente das suas condições de saúde primárias básicas, sociais, econômicas e de educação.

Dr. Jornal - Como evitar as doenças da vida moderna?

Drª Ana - Esse é um desafio. Apesar de todas as facilidades que a tecnologia da vida moderna nos trouxe, parece que isso não nos tornou necessariamente mais saudáveis e felizes. Pelo contrário, algumas doenças, entre elas a depressão, vêm aumentando significativamente a ponto de constar entre as principais preocupações de saúde pública, segundo a Organização Mundial de Saúde, e ser uma das principais causas de incapacidade.

Para nós que temos o privilégio de morar nesse país abençoado por Deus e particularmente numa de suas regiões mais ricas e desenvolvidas, temos tudo ao nosso dispor para desfrutarmos de uma boa saúde. É só não nos deixarmos entrar na 'loucura' das cobranças excessivas da vida moderna que nos induzem, através da mídia, a buscar o ideal da perfeição: ter um corpo magro e bonito, dentro dos padrões, se transformou numa busca desenfreada e neurótica por dietas absurdas e num culto ao corpo e às academias, ao invés da busca razoável e sensata por uma dieta saudável e uma atividade física prazerosa. A exigência de relações afetivas perfeitas, do par perfeito, do casamento perfeito e eternamente romântico, com direito (e deveres!) a orgasmos múltiplos. O homem e a mulher (e até mesmo a criança) vivem hoje a ansiedade do desempenho de papéis que a sociedade moderna exige e impõe: a criança não pode simplesmente brincar,... ela tem que ter uma agenda cheia, ...fazer inglês, natação, balé, ter dentes perfeitos e fala perfeita... e então tem de ir a inúmeros especialistas... e essa correria continua na adolescência depois com o bicho papão do vestibular e o início da vida sexual... e depois da vida adulta... é um estresse atrás do outro! Então, para mim, o desafio para evitar as doenças da vida moderna é justamente evitar o estresse, é procurar relaxar, diminuir as expectativas em relação a si e aos outros, ser mais gentil e tolerante com a nossa humanidade e as nossas dificuldades. Simplificar a vida, curtir as coisas boas e simples da vida, a amizade, o amor, os prazeres simples, as pequenas alegrias.

Dr. Jornal- Qual o melhor momento para uma pessoa procurar ajuda profissional?

Drª Ana - Costumo falar que o meu sonho se realizará no dia em que as pessoas procurarem o psiquiatra com a naturalidade que procuram um clínico geral

para um 'check-up' da sua saúde mental, justamente porque essas doenças (depressão, pânico, ansiedade) são muito frequentes e pouco diagnosticadas e tratadas, e quanto antes forem percebidas e receberem tratamento adequado, menor o índice de morbidade e mortalidade (suicídio). Assim, poderia se habituar a se incluir o profissional da saúde mental nas consultas de avaliação de rotina ou quando houver algum sofrimento psíquico ou problema psicológico. Ou mesmo algum desconforto físico para o qual não se encontre causa orgânica, muitas vezes pode se tratar de depressão (dores, alterações de sono, peso, apetite, libido, humor). Já o estresse é uma condição normal, uma reação de adaptação da pessoa a uma situação-limite, por exemplo uma emergência em que ela precisa lutar ou fugir. Então, o organismo se prepara criando condições cardiovasculares, musculares e de alerta para esse fim. O problema acontece quando essa situação se cronifica, se prolonga e aí então se torna prejudicial ao organismo.

Dr. Jornal - Qual a diferença entre depressão e estresse? Como identificá-los?

Drª Ana - A depressão pode afetar qualquer pessoa em qualquer idade, mas parece que as mulheres são mais propensas, talvez pelos fatores hormonais envolvidos, somados aos vários papéis sociais desempenhados por elas, que geram maior estresse. A pobreza e o desemprego também são fatores associados. Esses fatos nos reforçam a idéia de ser essa uma doença de causa multifatorial (predisposição genética associada a outros fatores externos, psicológicos e sociais desencadeantes). Alguns estudos apontam para uma média de 15 milhões de depressivos no Brasil.

Dr. Jornal - Quais são os tratamentos disponíveis atualmente? Quem tem medo de tomar remédio pode recorrer a medidas alternativas?

Drª Ana - O tratamento convencional da depressão abrange a medicação (principalmente os anti-depressivos) visando corrigir o desequilíbrio bioquímico e melhora sintomática, juntamente com a abordagem psicológica (psicoterapia de apoio). Hoje em dia existem medicações cada vez mais eficazes e bem toleradas e que não provocam dependência. Portanto, o medo de tomar medicação normalmente vem da desinformação, preconceitos, tabus e receios imaginários que não correspondem à realidade.

entrevista

Convém salientar que tais medicações só podem ser prescritas pelo médico, de preferência o especialista (psiquiatra), pois a medicina avança tanto que é humanamente impossível o colega de outra especialidade ter conhecimento aprofundado para manejar corretamente a terapêutica de forma eficaz e adequada. Alguns casos mais leves podem ser tratados apenas com a psicoterapia e/ou outras terapias alternativas.

Dr. Jornal - O que você aconselharia para prevenir essas doenças?

Dr^a Ana - Como prevenir é sempre o melhor remédio, o conselho é cuidar bem da saúde como

um todo: equilibrar atividade física e relaxamento, trabalho e lazer, repouso e boas noites de sono (que são essenciais para uma boa e saudável e prazerosa vida sexual), uma dieta saudável, muita alegria, fé, entusiasmo, otimismo e amor no coração.

Dr. Jornal - Outras considerações que julgar necessárias

Dr^a Ana - Não hesitar em procurar ajuda o quanto antes de um profissional especializado aos primeiros sinais de sofrimento psicológico ou em caso de dúvida, para um 'check-up' da saúde emocional.