

## SAÚDE MENTAL

# ENTRE 11 PAÍSES, BRASIL É CAMPEÃO EM ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Saúde mental do brasileiro vem demonstrando declínio; motivos biológicos, além de externos, contribuem para transtornos mentais

Ana Lígia Dall Bello

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Pesquisa com dados levantados por universidades de 11 países, inclusive a USP (Universidade de São Paulo), aponta que o Brasil lidera o número de casos de ansiedade, com 63%, e de depressão, com 59%, durante a pandemia. Em segundo lugar estão Irlanda, com 61% e 57%, e Estados Unidos, com 60% e 55%, respectivamente.

O problema já vinha antes da crise sanitária. “Antes da pandemia, era possível observar uma demanda crescente de adoecimento emocional na sociedade. Mas, devido à existência dos tabus e preconceitos diante do acompanhamento psicológico, nem sempre essas pessoas em sofrimento se permitiam entrar em contato com a psicoterapia. [...] Com a pandemia, o maior impacto emocional dessa situação e maior abertura para falar sobre a importância do autocuidado, a procura por consultórios de psicologia vem au-

mentando”, relata a psicóloga Ivana Teles, do grupo Hapvida. Entre as razões que levam as pessoas aos consultórios estão os impactos nas relações amorosas, de trabalho, família, amizade e na própria vida. Já no campo interno,

## Afinal, o que é ter boa saúde mental?

A boa saúde mental está mais ligada ao equilíbrio do que à felicidade, diz a especialista. “É saber lidar com as situações de conflito no dia a dia, até porque elas sempre surgirão em nossas vidas, saber lidar de forma equilibrada e resiliente é fundamental. Sentimentos humanos, como alegria, tristeza, raiva e medo, são naturais e importantes para nossa sobrevivência, pois cada um tem uma função necessária à preservação da vida humana. Logo, diante dos desafios do dia a dia é natural senti-los, mas saber o que fazer com tudo isso é o principal ao conduzir situações desafiadoras.

Quando lutar sozinho fica muito difícil, a indicação é buscar ajuda profissional; em segundo lugar, viver no presente. [...] Na depressão e na ansiedade, é comum surgirem pensamentos focados no passado ou no futuro. Usar a razão diante dos desafios é outro ponto, pois também é comum ‘ruminar’ pensamentos até haver desgaste emocional”, afirma a terapeuta.

Outro aspecto é encontrar ‘válvulas de escape’, formas de aliviar a tensão interna

são comuns as alterações de humor (facilidade ao sentir irritação ou tristeza, por exemplo); alteração alimentar (falta ou excesso de apetite); alteração do sono, desânimo e apatia, informa a terapeuta.

para diminuir o estresse que surge nesses contextos, a partir de atividades que sejam fonte de relaxamento e prazer e que façam sentido para a pessoa que sofre.

É o que a servidora estadual Juliana Fiorini, de 34 anos, faz. “Eu sou uma pessoa ansiosa, principalmente quando preciso sair da minha zona de conforto em busca de algo que desconheço. Tento praticar diariamente a meditação e faço terapia uma vez por semana”, afirma. Ler bons livros, escutar músicas alegres, assistir vídeos de autoconfiança e autoconhecimento também ajudam Juliana quando “diálogos depressivos, tristeza e pensamentos negativos” surgem.



Juliana Fiorini



Ivana Teles, psicóloga



MENOS REALITY. MAIS REALIDADE.  
**CÂMARA, EM BREVE NA TV ABERTA.**

## SESSÕES EXTRAORDINÁRIAS.

A gente fica só imaginando o que o vencedor do reality faz com o dinheiro. Em breve, você poderá acompanhar de qualquer lugar tudo que vem sendo feito com o seu: a TV Câmara de São José dos Campos está chegando na TV aberta, canal 12. Faça parte do dia a dia da sua cidade, acompanhe as sessões com temas decisivos, a programação informativa e cultural, e saiba tudo que a Câmara faz por você através da TV Câmara.

**AUDIÊNCIAS PÚBLICAS | CULTURA | EDUCAÇÃO | SERVIÇO | SAÚDE**

Assista através dos canais:  
 CAMARASJC  
 12 ABERTO (EM BREVE)  
 7 DA NET  
 9 DA VIVO TV

Transparência pra todo mundo ver.  
Agora na tv aberta.

 **CÂMARA MUNICIPAL SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**  
Compromisso com a transparência e a cidadania

## SAÚDE MENTAL

## Ansiedade e depressão andam juntas?

Provavelmente, você já conversou com pessoas que são ansiosas e depressivas. As duas condições podem estar relacionadas. “É como se houvesse ‘excesso de uso’ dos neurotransmissores -- substâncias químicas utilizadas pelo cérebro para realizar suas atividades. Resumidamente, a ansiedade nos leva ao consumo excessivo dessas substâncias, resultando no seu declínio, o que pode se manifestar como quadro depressivo”, explica o psiquiatra e mestre em Desenvolvimento Humano pela Unitau (Universidade de Taubaté), Eduardo D’Angelo Mimessi.

“A ansiedade é vista como uma ‘preocupação crônica’, dificuldade de ‘desligar a cabeça’. O desgaste dos neurotransmissores leva a sintomas como perda de energia, desinteresse, perda de prazer pela vida e de disposição para realizar as atividades diárias”, explica Eduardo.

Ainda segundo o psiquiatra, que atua no projeto de extensão de Apoio e Prevenção ao Suicídio de Jovens, da Unitau, enquanto transtornos de bipolaridade e depressão aumentam em 20 vezes o risco de suicídio, o de ansiedade pode aumentar em 10 vezes esse risco.



Eduardo D’Angelo Mimessi, psiquiatra

“A ansiedade é vista como uma ‘preocupação crônica’, dificuldade de ‘desligar a cabeça’. O desgaste dos neurotransmissores leva a sintomas como perda de energia, desinteresse, perda de prazer pela vida e de disposição para realizar as atividades diárias”

Eduardo D’Angelo Mimessi,  
psiquiatra

## Atenção aos sinais do corpo e da mente

A vendedora A.G., de 25 anos, tenta praticar algo que exija sua “total concentração, como ler e fazer crochê”, quando tem dificuldade de se concentrar em alguma atividade. “Sensação de incompetência” contribui para que ela sinta-se ansiosa.

Já o assistente de logística C.B., de 34 anos, ouve música, se exercita e joga videogame quando se sente deprimido. Ele sabe que é hora de focar no autocuidado quando começa a ficar apático e se irritar facilmente.

Quando começa a se isolar dos amigos e familiares, H.B., de 34 anos, procura se distrair. Além de ter iniciado terapia, ele adquiriu o hobby de aprender novos idiomas. “Acho que o fator predominante dos últimos tempos (para sintomas depressivos) foi o isolamento devido à pandemia”, afirma.

Esses sentimentos e sensações diante de eventos desafiadores ou traumatizantes são comuns ao ser humano, no entanto, é preciso estar atento aos sintomas e sua duração.

“Os principais sinais relacionados a transtornos mentais vêm especialmente manifestados sob alterações de sono -- excesso ou diminuição; alterações de apetite -- aumento ou declínio; alterações no humor, ou seja, irritabilidade, impulsividade, tristeza, angústia ou, ainda, apatia intensa com perda de prazer na vida e nas atividades diárias, que denominamos anedonia”, explica o psiquiatra.

“Preocupações excessivas, dificuldade de se concentrar no dia a dia, nas atividades do cotidiano, perda da energia para a realização das atividades e prejuízo na memória são sintomas que podem nos dizer para colocar uma aten-

ção em nossa saúde mental. É necessário cuidar para evitar o agravamento e a evolução do quadro, procurando o serviço de saúde e profissionais de saúde habilitados a ajudar”, acrescenta.

A depender da situação, o uso de medicação é necessário, mas não é o paciente quem decide. “A questão do uso de medicação deve ser avaliada e indicada por profissional. Se bem indicada e bem utilizada, encaminha a pessoa ao tratamento e à cura do quadro”, afirma o psiquiatra.

“Existem casos que não requerem uso de medicação e podem ser tratados com psicoterapia. No entanto, não se deve conviver com esses sintomas, pois equivaleria a manter sofrimento desnecessário. É como escolher entre manter dores numa infecção de rins, sem querer usar antibiótico para tratá-la, ou viver bem com tratamento, podendo ficar sem sintomas”, compara.



“A questão do uso de medicação deve ser avaliada e indicada por profissional. Se bem indicada e bem utilizada, encaminha a pessoa ao tratamento e à cura do quadro.”

Eduardo D’Angelo Mimessi,  
psiquiatra

INTERNET FIBRA ÓPTICA  
DE ULTRAVELOCIDADE

PLANOS A PARTIR DE  
**99,90**

A MELHOR DA REGIÃO

www.nipfiber.com.br  
(12)2012-0000

**NIPBR**  
NIPFIBER

## SAÚDE MENTAL

# O que acontece no cérebro quando estamos deprimidos?

Quando falamos de pensamentos, comportamentos e sentimentos, associamos a algo vago e abstrato, no entanto, podem ser descritos como atividade química e elétrica do nosso cérebro, explica o doutor em engenharia biomédica, Marcelo de Oliveira Fonseca.

“Os transtornos depressivos e de ansiedade se desenvolvem pela combinação de fatores biológicos, como aspectos químicos do cérebro e genética, e de fatores ambientais, como traumas ou interações com o ambiente. Nos últimos anos, novos estudos têm demonstrado íntima relação entre tais fatores, em que questões ambientais podem alterar o funcionamento do cérebro. Tais explicações só foram possíveis com os enormes investimentos da chamada década do cérebro (anos 90), durante a qual inúmeros estudos buscaram explicar não somente como nosso cérebro funcionava, mas principalmente como esse era modelado por nossas vivências”, discorre o professor de Psicologia e Medicina da Unita.

Sob a abordagem biológica, cientistas descobriram 17 variações genéticas ligadas à depressão, mas há também o fator neurotransmissores, sobretudo serotonina e noradrenalina. “Ambos seriam associados à sensação de prazer e bem estar, e pacientes depressivos apresentariam menor atividade deles. Partindo desta primeira hipótese, grande parte dos medicamentos antidepressivos se baseiam no aumento da expressão e atividade destes neurotransmissores. Porém, essa não é a única explicação aceita pela ciência”, afirma o doutor.

“Novos estudos demonstram que algumas áreas do cérebro de pacientes depressivos apresentam menor ati-

vidade neuronal, sendo o córtex frontal a área mais comprometida. Essa menor atividade poderia explicar as alterações nos neurotransmissores, assim como alterações cognitivas presentes em pacientes depressivos. (...) Existem bons indicadores de que as bases neurológicas da depressão se relacionam à ação de neurotransmissores e à atividade do córtex frontal, e de que ambos os aspectos possam ser influenciados por nossas vivências.”



Marcelo de Oliveira Fonseca,  
doutor em engenharia biomédica

“Os transtornos depressivos e de ansiedade se desenvolvem pela combinação de fatores biológicos, como aspectos químicos do cérebro e genética, e de fatores ambientais, como traumas ou interações com o ambiente”

Marcelo de Oliveira Fonseca, doutor em engenharia biomédica

## Depressão “de família”

“Os 17 genes associados à doença podem elucidar o porquê dos casos em que todos os membros do núcleo familiar apresentam sintomas depressivos. Além da genética, interações entre pessoas da mesma família com o transtorno podem justificar a maior incidência da doença entre elas. Isso pode estar relacionado aos fatores ambientais, em que situações de estresse são comuns a todos esses familiares, como a pobreza, que já é considerada fator de risco para depressão”, explica o professor.

Ao considerarmos os desdobramentos das duas doenças, é correto dizer que demorar para procurar ajuda é perigoso. “Quando um indivíduo passa meses ou anos com sintomas, o primeiro impacto que percebemos é o agravamento dos sintomas. Tais pacientes tendem a apresentar níveis mais elevados das doenças, o que dificulta e prolonga o tratamento. [...] Pacientes que apresentam sintomatologia por anos tendem a apresentar maiores alterações neurológicas. É comum que eles já apresentem, por exemplo, problemas de memória, atenção, insônia, assim como outras repercussões cognitivas”, alerta o psicólogo.

# Não guarde segredo

Como tem sido cada vez mais divulgado, a depressão pode levar ao suicídio. Entre 2014 e 2019, o número de suicídios no Brasil aumentou 28%, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e do Governo Federal. “Tais casos acendem um alarme para pacientes que conseguem manter uma vida social aparentemente ‘normal’. Isso ocorre porque muitos aprendem a ocultar seus sentimentos. Eles falam menos de seus sentimentos, de suas angústias, tendo uma vida mais solitária e isolada, mas uma aparência de humor saudável. Infelizmente, esses pacientes acabam evoluindo para casos mais graves do transtorno. Tal isolamento e menos comunicação também favorecem a maior

incidência de comportamento suicida”.

Existem ainda os casos em que o diagnóstico é dificultado por sintomas imperceptíveis. Independentemente da gravidade do caso, é importante buscar uma boa rede de apoio social, formada de amigos e familiares. “Pacientes que não comunicam seus pensamentos e angústias tendem, infelizmente, a ter pior prognóstico da doença”, afirma o especialista.

Alerta para pais e responsáveis: quadros de ansiedade e depressão têm início na juventude. “Ficar atento às mudanças de comportamento de crianças e adolescentes é essencial para o diagnóstico e início imediato do tratamento, poupando anos de sofrimento e limitações”, conclui doutor Marcelo. ■

“Eles falam menos de seus sentimentos, de suas angústias, tendo uma vida mais solitária e isolada, mas uma aparência de humor saudável. Infelizmente, esses pacientes acabam evoluindo para casos mais graves do transtorno.”

Marcelo de Oliveira Fonseca,  
doutor em engenharia biomédica

## Chegou o Audi Q3 linha 2022

### Surpreendente em todos os detalhes.

O novo Audi Q3 está muito mais esportivo do que seu antecessor, com a grade Singleframe em novo desenho octogonal, caracterizando a frente renovada. Os faróis em Full LED são estreitos e possuem um formato exclusivo.

## VENHA FAZER UM TEST DRIVE



No trânsito, sua responsabilidade salva vidas.

**ATENDIMENTO ONLINE:**

☎ 11 4795-6070 ☎ 12 3904-2422

**SEMINOVOS AUDI CERTIFICADOS COM 1 ANO DE GARANTIA E PARCELAS QUE CABEM NO SEU BOLSO.**

**Audi Center Mogi**

Av. Francisco Ferreira Lopes, 535  
Vila Lavinia | (11) 4795-6070

WWW.AUDICENTERMOGI.COM.BR

**Audi Center S. J. dos Campos**

Av. Jorge Zarur, 181  
Vila Ema | (12) 3904-2422

WWW.AUDICENTERSJOSCAMPOS.COM.BR

Agende sua Revisão via WhatsApp MOGI DAS CRUZES (11) 94001.6971 SÃO JOSÉ DOS CAMPOS (12) 97409.6353