

# Vida saudável



## Depressão: Dá para tentar evitar casos como o do vocalista do Linkin Park

Vivian Ortiz  
Do UOL, em São Paulo  
21/07/2017 19h56

Chester Bennington durante o show do Linkin Park no Rock in Rio Lisboa, em 2012  
Imagem: AFP/París da Mota Moreira

Chester Bennington, vocalista do Linkin Park, foi encontrado morto na última quinta-feira (20). De acordo com fontes da polícia ouvidas pelo site "TMZ", que divulgou a notícia, o cantor de

41 anos se enforcou em sua residência, nos Estados Unidos. Ele era amigo próximo do cantor Chris Cornell, vocalista do Soundgarden que cometeu suicídio em maio. "Não consigo imaginar um mundo sem você", escreveu Chester, na época, em um texto em homenagem ao amigo.

Os dois eram casados, tinham filhos com suas mulheres, planos e mostravam que estavam em um bom momento pessoal, ao menos nas redes sociais. Mas a depressão estava lá. Dados publicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que 322 milhões de pessoas pelo mundo sofrem da doença, 18% a mais do que há dez anos. O número representa 4,4% da população do planeta.

Como amigos e parentes, que convivem no dia a dia com a pessoa depressiva, podem ajudá-la a lidar com a situação? Conversamos com especialistas e damos oito dicas.

### 1. Não é frescura



Imagem: Getty Images

Depressão é uma doença com dois componentes: um psicológico/emocional e outro físico/orgânico. Costumamos logo olhar para o primeiro aspecto, atrás de justificativas plausíveis para aquele quadro de depressão, especialmente quando a pessoa tem uma vida aparentemente boa. "Quando não encontramos uma causa específica, isso pode gerar confusão ou a sensação de que a pessoa deprimida está simulando, com 'frescura', mas longe disto", explica o Dr. Marcelo Katayama, médico terapeuta do Núcleo Ser.

Assim como no caso dos cantores, o transtorno depressivo merece muita atenção, pois pode levar ao suicídio. "Entender um pouco melhor o que o outro está passando irá ajudar a não piorar ainda mais a situação", explica o psicólogo Yuri Busin, diretor do Centro de Atenção à Saúde Mental - Equilíbrio (CASME) e mestre em emoções humanas pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.

### 2. Desequilíbrio físico



Imagem: iStock Images

Ao analisarmos o aspecto orgânico, existe um desequilíbrio na comunicação entre os neurônios no cérebro. Estudos mais recentes concluíram que isso acontece por diversos motivos, mas, de forma geral, a culpa é da atuação desregular dos neurotransmissores nos neurorreceptores. Assim, é importante levar em conta que, mesmo sem uma causa emocional aparente, existem causas orgânicas, que precisam ser investigadas e tratadas.

Inclusive porque existem outras patologias, como o hipotireoidismo--condição na qual a glândula não produz a quantidade suficiente de hormônio da tireoide, que também podem levar à depressão. Por isso, é preciso fazer uma investigação clínica para descobrir as causas, tanto orgânicas quanto psicológicas.

### 3. Tomar remédio não é fraqueza



Imagem: Creative Commons

Muitas vezes é necessário o uso de medicação, e isso não deve ser encarado como sinal de fraqueza, pois o medicamento irá corrigir a disfunção orgânica. Para exemplificar essa importância, o Dr. Katayama compara o nosso cérebro a um computador. "Quando temos um quadro de depressão, ocorre um problema de hardware (parte orgânica) e de software (parte emocional), e acredito que as duas partes precisam ser vistas", diz.

Dismistificar o medo de que os antidepressivos geram dependência é uma tarefa do médico em conjunto com a família. Só quando o deprimido aceita de fato o tratamento, sem preconceitos, é que haverá melhora do quadro. "Já vi muitas pessoas que não queriam se tratar porque achavam que ficariam 'viciadas' nos remédios, mas a medicação restabelece um bom funcionamento do cérebro e isso, por si só, já é um grande passo", conta o médico.

### 4. Atenção aos comportamentos



Imagem: Getty Images/Stockphoto

Observe os comportamentos de seu familiar ou amigo depressivo, especialmente sinais indiretos que indiquem que o caso é grave. "Pessoas depressivas tendem a se desinteressar de coisas que gostavam de fazer, têm uma sensação de tristeza, insônia ou dormem demais, além de fadiga ou fome excessiva, cansaço excessivo, ganho ou perda de peso, apatia, sentimento de culpa, falta de concentração e, em casos mais graves, pensamentos suicidas", lembra o psiquiatra Guido Boabaid May, que também comanda um laboratório de genética.

### 5. Seja acolhedor



Imagem: Reprodução/Bilder und Hintergründe

Ao suspeitar que uma pessoa querida esteja com sinais de depressão, o primeiro passo é gerar um ambiente acolhedor. Faça com que ela perceba que você está ali para ouvi-la e compreendê-la. Mas não precisa ficar tentando "animar" ou dar bronca para "ver se ela acorda". São atitudes que só irão aumentar a distância entre essa pessoa e você, lembra o Dr. Katayama. É preciso ouvir, mas sem criticar.

"Assim, podemos captar outros sinais de gravidade que não estávamos percebendo, além de que o simples fato de falar já traz algum alívio para quem está deprimido", diz. A escritora Anna Claudia Ramos, autora do livro "De metamorfoses e sonhos", teve um caso muito sério de depressão em um familiar e aprendeu que o mais importante é abordar naturalmente a doença. "Além disso, dar amor é importantíssimo e ajudar o doente a querer buscar ajuda e tratamento também é fundamental", diz.

### 6. Faia que eu te escuto



Imagem: Getty Images

É importante conversar sobre o assunto. Muitos têm medo ou receio de falar sobre as dores e as perdas da vida, mas ela é assim e não falar apenas adia o problema, ou faz crescer silenciosamente no interior de cada um. "Precisamos dar espaço aos jovens falarem sobre suas dores, dúvidas e seus sofrimentos interiores, que de um modo geral são tantos na adolescência", diz a escritora.

### 7. Peça ajuda



Imagem: iStock

Se você sentir que não tem abertura para falar do assunto com quem tem depressão, procure um outro familiar, ou amigo, que tenha um canal de comunicação melhor com essa pessoa. Faça-la sentir-se acolhida é o primeiro passo para ajudar de forma efetiva. "Precisamos entender que o deprimido precisa de atenção, mas não está fazendo isso 'para chamar atenção', como muitos acreditam", ressalta o Dr. Katayama.

### 8. Alerta vermelho



Imagem: Getty Images

Se houver qualquer suspeita de que essa pessoa pensa ou planeja o suicídio, é obrigatório levá-la de modo urgente a um especialista. Mesmo que, para isso, seja necessário chamar um serviço de emergência ou a força policial. Apesar de parecer exagerado, nestes casos é melhor pecar pelo excesso.

Já se a situação não for tão extrema, estar disposto a ouvir, sem criticar ou fazer grandes sugestões, é um passo inicial importante para estabelecer um canal mínimo de comunicação, deixando a sua ajuda disponível. Talvez essa pessoa não queira naquele momento, mas dar opções para ela pode ser um bom começo.

O conteúdo foi útil pra você?  Sim  Não

[Comunicar erro](#)

[ESTILO DE VIDA](#) [FAMOSOS](#)

## 11 Comentários



Escreva seu comentário\*

\* Ao comentar você concorda com os termos de uso. Os comentários não representam a opinião do portal, a responsabilidade é do autor da mensagem. [Leia os termos de uso](#)

## Últimas de Estilo

