



*Há tempo de ficar triste e tempo de se alegrar; tempo de chorar e tempo de dançar.*

Eclesiastes 3.4 NTLH

*A mente pode desabar muito mais profundamente do que o corpo, pois nela há poços sem fundo. A carne pode suportar apenas um certo número de feridas e não mais, mas a alma pode sangrar de dez mil maneiras e morrer repetidas vezes a cada hora.*

Charles Spurgeon, 1834-92

#### ❖ Conceituação de psicopatologia

- **Psicopatologia** é o estudo das *doenças da alma*, ou seja, das doenças cuja causa *não é associada diretamente a alguma origem orgânica* (biológica), embora possam ter efeitos orgânicos.
- **Psicopatologia** é o estado psíquico onde há alguma forma de *sofrimento mental*: sofrimentos cognitivo, emocional, social, espiritual ou existencial.

#### **Depressão e outros transtornos depressivos**

*Depressão é um transtorno mental comum, caracterizado por tristeza, perda de interesse, ausência de prazer, oscilações entre sentimentos de culpa e baixa autoestima, além de distúrbios do sono e/ou do apetite, sensação de cansaço desproporcional e falta de concentração.*

Organização Mundial da Saúde - OMS, 2017

- Segundo a OMS, a população que sofre de:

*Estresse = 90%; no Brasil = 69%*

*Ansiedade = 33%; no Brasil = 9%*

*Depressão = 4,4%; no Brasil = 5,8%*

- Entre os *evangélicos* ansiedade e depressão podem *ultrapassar a 22%*.
- O estresse é a porta de entrada da ansiedade e depressão.
- Por outro lado, ansiedade e depressão são as portas de entrada para diversos tipos de neuroses, transtornos de humor, psicoses e demais patologias psiquiátricas.

#### **Dados da OMS**

- *Mais de 322 milhões* no mundo sofrem algum tipo de depressão.
- De 2005 a 2015 houve um aumento de 18,4% dos casos.
- Entre jovens de 15 a 25 anos o aumento foi de 37%.
- *Mais comum entre mulheres*, proporção de 25 mulheres para cada 10 homens.
- Menos de 10% recebem tratamento adequado.
- *É a principal causa de suicídios*: um suicídio a cada 4 segundos no mundo.

### **Dados do INSS e Ministério da Saúde**

No Brasil:

- Cerca de 11,5 milhões de depressivos (5,8% da população).
- Crescimento de 40% nos últimos 10 anos.
- Mais de 12.000 novos casos em 2015 entre jovens de 15 a 29 anos.
- Principal causa de afastamento do trabalho: 48,8%.
- **Brasil é o oitavo país em número de suicídios.**

### **❖ Os sintomas dos transtornos depressivos**

- 1- Alterações afetivas:** humor triste ou deprimido.
- 2- Alterações de autoavaliação:** baixa autoestima e autodepreciação.
- 3- Alterações cognitivas:** déficit de atenção e concentração, déficit de memória; diminuição da fala, fala lenta, fala em voz muito baixa, mutismo.
- 4- Alterações ideativas:** dificuldade de afastar a mente de um determinado foco, pessimismo em relação a tudo, ideias de arrependimento e culpa, ruminções de mágoas antigas etc.

**5- Alterações de volição:** perda ou falta de interesse e prazer em atividades que antes achava prazerosas.

**6- Alterações comportamentais:** permanecer na cama ou no escuro, não quer visitas ou desejo de ficar isolado etc.

**7- Alterações neurovegetativas (instintivas):** perda de energia, fadiga fácil e constante, anedonia (falta de prazer), hipobulia (desânimo e falta de vontade), insônia ou hipersonia etc.

**8- Alterações somáticas:** dores diversas, tontura, mal-estar indefinido, formigamentos etc.

**9- Alterações psicomotoras:** lentificação motora até o estu-  
por hipotônico ou hipertônico.

**10- Alterações nos marcadores biológicos:** inversão do sono REM, redução do volume hipocampal e alterações vasculares (somente em idosos).

**11- Sintomas psicóticos:** ideias delirantes, alucinações, ideiação paranoide (perseguição).

### **❖ Por que aumentam os casos de depressão?**

#### **1. Fatores biológicos**

- **Herança genética como fator predisponente.**
- **Doenças não psíquicas:** doenças genéticas (Alzheimer, Huntington, Parkinson); doenças adquiridas ou desenvolvidas (meningite viral, HIV, sífilis, arteriosclerose); contaminação por chumbo e arsênio; dependência a drogas psicoativas (álcool, cocaína, crack, LSD).
- **Alterações fisiológicas disfuncionais da química cerebral.**
- **Sexo** (mais comum em mulheres), **menstruação e TPM.**
- **Fatores hormonais diversos.**
- **Traumas e ferimentos.**
- **Idade avançada.**

#### **2. Fatores psicológicos**

- **O relacionamento com os pais e cuidadores durante a infância:** falta ou perda dos pais, de cuidado disfuncional, ambiente aversivo etc.
- **Padrões familiares inadequados e patológicos** que a criança acaba por internalizar e imitar.
- **Estímulos ambientais indesejáveis:** casos de ansiedade, depressão, fobias, pânico, histeria e esquizofrenia são adquiridos por aprendizagem.
- **Dificuldade de adaptação** a um ambiente estressante.
- **Pessimismo e baixa autoestima.**
- **Instabilidade e falta de controle emocional.**
- **Outros fatores psicológicos:** situação traumática incontrolável; estresse crônico e agudo; percepção e memórias ligadas a sentimentos dolorosos.

### 3. Fatores relacionados ao estilo de vida disfuncional

- **Sedentarismo** e falta de atividade física.
- **Má alimentação.**
- **Prática de maus hábitos, vícios e manias.**
- **Uso de medicamentos, álcool e drogas ilícitas.**
- **Vício de internet:** amizades virtuais e falta de amizades reais.
- **Sono de má qualidade** e de descanso suficiente.

### 4. Fatores socioculturais

- Urbanização descontrolada.
- Pobreza material e existencial.
- Racismo e o preconceito social.
- Discriminação da mulher.
- Viver sozinho.
- Envolvimento em relacionamentos abusivos.

### 5. Fatores espirituais

- **Religião como fator cultural predisponente.**
- **Histeria coletiva:** alto poder de sugestão (contágio emocional).
- **Manifestações espirituais malignas:** para a psiquiatria e psicopatologia os casos de possessão são surtos de despersonalização e/ou múltipla personalidade.

#### ❖ Principais síndromes depressivas

##### 1. **Depressão unipolar ou depressão maior ou episódio depressivo importante**

Só deve ser identificada pela presença de **peelo menos cinco dos sintomas listados** a seguir, e por **período sempre superior a duas semanas**.

- |   |  |
|---|--|
| • Humor depressivo acentuado.                     | • Sentir-se sem valor.   |
| • Anedonia acentuada.                             | • Culpa excessiva.   |
| • Alteração de apetite e peso.                    | • Dificuldade de pensar e de se concentrar.                    |
| • Insônia ou hipersonia.                          | • Pensamentos constantes sobre morte, ruína e ideação suicida. |
| • Lentificação ou agitação psicomotora acentuada. |  |
| • Cansaço ou falta de energia.                    |  |

- A depressão unipolar não apresenta variações bruscas de humor (depressão-euforia), o que a diferencia da depressão bipolar.
- Mais comum em homens de meia idade, solitários, usuários de bebidas alcoólicas, com doenças clínicas ou problemas financeiros.
- Nem sempre a pessoa responde de maneira adequada à psicofarmacologia e a psicoterapia.
- **15% das pessoas acometidas de depressão unipolar cometem suicídio, e conseguem seu intento.**

##### 2. **Depressão secundária ou orgânica**

- Resultante de doença somática: hipotireoidismo ou hipertireoidismo, hipoparatiroidismo ou hiperparatiroidismo, lúpus eritematoso sistêmico, mal de Parkinson e AVC, em especial no lobo frontal esquerdo.
- A depressão secundária é considerada um sintoma de outra doença.
- Nem sempre a pessoa responde de maneira adequada ou imediata à psicofarmacologia e a psicoterapia.

### 3. Depressão melancólica ou endógena

- De natureza neurobiológica (causas orgânicas).
- Nem sempre a psicoterapia apresenta resultados satisfatórios.
- Lentificação psicomotora, hiporreatividade geral, anedonia, alterações de humor (tristeza vital), de apetite e de libido, e ideação de culpa.
- Sintomas mais característicos na parte da manhã, com melhora à tarde e da noite.
- Pessoa acorda muito antes do horário normal e tem muita dificuldade para dormir novamente.

### 4. Distímia (mau humor)

- Intensidade leve, mas crônica e prolongada (duração mínima de 2 anos), normalmente começa no início da vida adulta.
- **Sintomas:** mau humor crônico, irritabilidade, desesperança, baixa autoestima, alta fadiga, dificuldade de se concentrar e de tomar decisões.

### 5. Ciclotímia (humor cíclico)

- Intensidade leve, porém crônica e prolongada (pela vida toda).
- Variações de humor, de depressão leve à euforia leve, com períodos de humor estável por vários meses.
- Para a pessoa, seu humor variou de acordo com os eventos da vida, por isso seu diagnóstico é difícil.

### Transtorno afetivo bipolar (TAB), transtorno bipolar de humor (TBH) e psicose maníaco-depressiva (PMD)

- Doença crônica, grave e atinge 1,5% da população.
- Pessoas de todas as culturas, todos os níveis educacionais e socioeconômicos, e de ambos os sexos em proporções semelhantes.
- Dois ou mais episódios anuais.
- Humor e níveis de atividades são alterados de:
  - 1) elevação de humor e aumento de energia e atividade (episódio de mania ou hipomania), e
  - 2) rebaixamento profundo de humor e diminuição de energia e atividade (episódio depressivo).

### Episódios maníacos

- Começam de maneira abrupta e duram 2 semanas a 5 meses.
- Gr.: *manía* = *loucura, demência, furor, raiva; mau costume, hábito prejudicial, vício; esquisitice, extravagância, exagero.*
- **Sintomas cognitivos:** pensamentos acelerados que se atropelam, pessoa se distrai facilmente etc.
- **Sintomas comportamentais:** pouco controle do temperamento e comportamento, libido exagerada etc.

- **Sintomas emocionais:** autoestima exagerada, baixa tolerância à frustração etc.
- **Sintomas orgânicos:** aumento de energia e hiperatividade, compulsão alimentar, beber demais e uso abusivo de drogas.
- **Sintomas psicóticos:** alucinações, delírios, ideação paranoide (perseguição) e fuga de ideias.



### Episódios depressivos

- Iniciam de modo menos abrupto, mas duram em média 6 meses, em pessoas idosas podem ultrapassar a um ano.
- **Sintomas cognitivos:** dificuldade de se concentrar, lembrar de algo ou tomar decisões, pensamentos sobre morte e suicídio.
- **Sintomas comportamentais:** falta de energia, fraqueza e desânimo, afastamento dos amigos e do convívio social etc.

- **Sintomas emocionais:** tristeza, vergonha e culpa, inutilidade e falta de esperança, baixa autoestima e autocrítica.
- **Sintomas orgânicos:** falta de sono ou sono excessivo, perda de apetite ou fome excessiva, abuso do álcool e drogas etc.
- **Sintomas psicossomáticos:** dores, tontura, mal-estar, formigamentos, peso ou vazio na cabeça ou corpo, aperto no peito etc.
- **Sintomas psicóticos:** alucinações, delírios, ideação paranoide e fuga de ideias.

### ❖ Tratamentos para depressão

**1- Evitação ou fuga** daquilo que causa estresse e depressão, se possível.

#### **2- Alterações no estilo de vida:**

- **Alimentação saudável** rica em ômega 3, vitamina D e complexo B.
- **Tomar sol para** produzir vitamina D.
- **Exercícios físicos** para aumentar a produção de endorfinas.
- **Tempo de lazer** para se afastar das atividades rotineiras estressantes.
- Práticas de **respiração, alongamento e relaxamento.**

### **Alimentos que combatem a depressão (de origem vegetal)**

- **Arroz integral:** fonte de vitamina B1 e B2 e ácido fólico.
- **Cereais integrais (aveia, soja, centeio):** fontes de carboidratos, vitaminas do complexo B e ácido graxo ômega 3.
- **Feijão:** rico em proteínas, ferro, cálcio, vitaminas do complexo B, carboidratos e fibras.
- **Alho.**
- **Espinafre, brócolis, talo do alface e verduras escuras:** ricos em magnésio, complexo B e ácido fólico.
- **Repolho e couve:** rico em vitamina C e ácido fólico.
- **Abóbora, beterraba e cenoura:** rico em vitamina B6 e ferro.
- **Frutas:** banana (triptofano); laranja e maçã (ácido fólico); jaboicaba (complexo B); abacaxi (serotonina); também melancia, mamão, abacate, limão, grapefruit e tangerina.
- **Castanha do Pará, nozes e amêndoas:** ricas em selênio.

### **Alimentos que combatem a depressão (de origem animal)**

- **Carnes magras:** fontes de vitaminas do complexo B.
- **Fígado:** fonte de vitamina B12.
- **Frango.**
- **Salmão, sardinha e atum:** fontes de ômega-3 e vitaminas do complexo B.
- **Leite e iogurte desnatado:** ricos em triptofano, aminoácido que influencia positivamente na produção da serotonina. É fonte de tirosina, que está associada à produção de dopamina e adrenalina.
- **Mel:** estimula a produção de serotonina.

**3- Construa relacionamentos sociais fortes,** sem brigas e discussões.  
**4- Organizar-se e administrar melhor seu tempo:** tarefas, objetivos e prioridades.

**5- Descanse a mente:** tente ter 7 ou 8 horas de sono diariamente.

#### **6- Psicoterapia:**

- Reestruturação e reorganização dos seus **pensamentos e emoções.**
- **Peça ajuda:** um psicólogo ou conselheiro ajudará a identificar situações e crenças que causam o estresse crônico, e juntos desenvolvam um plano de ação para mudar a situação.

**7- Tratamento médico e uso de medicação,** se necessário.

**8- Desenvolva mecanismos de enfrentamento:**

- Coping
- Resiliência
- Motivação
- Disciplina e determinação
- Dedicção, constância e perseverança
- Otimismo
- Capacidade de decisão
- Autonomia
- Autoestima e autoconfiança
- Autocontrole (estabilidade emocional)
- Crenças, valores e objetivos
- Sentido de vida

**9- Cuide de sua vida espiritual**

- **Exercite a fé, meditação, prática do perdão, da compaixão e da esperança etc.** Produzem relaxamento muscular aliviando as dores, diminuição da pressão arterial, melhoria da digestão, **diminuição do estresse e da ansiedade**, pensamentos calmos e claros, sono reparador etc.
- **Reduz a ansiedade existencial**, pois oferece esperança, sentido, significado e sensação de bem-estar emocional.
- **Ajuda a pessoa a enfrentar melhor a dor e o sofrimento.**
- Confiança e sensação da **presença da providência divina.**

- **Peça ajuda ao Senhor** para **livrá-lo** do estresse e **curá-lo** da depressão, para ajudar a **superá-los**, ou, na pior das hipóteses, para ensiná-lo a **conviver** com eles, sem pecar e sem ser consumido pelos mesmos.

**Entrega o teu caminho ao SENHOR, confia nele, e o mais ele fará.** (Salmo 37.4)

**Confia os teus caminhos ao SENHOR, e ele te susterá; jamais permitirá que o justo seja abalado.** (Salmo 22.22)