

## Depressão, uma abordagem médico-espírita.

Jorge Cecílio Daher Júnior  
Associação Médico-Espírita de Goiás

Entender Depressão enquanto doença não é uma tarefa fácil. Isso porque o termo Depressão descreve uma manifestação comum a uma série de alterações bioquímicas cerebrais diferentes entre si, que dão as tonalidades, ou a falta delas, à doença.

Existem tipos principais de manifestações da Depressão, a Depressão Maior, que é caracterizada pelo impedimento quase total, quando não pleno, do paciente, que interrompe suas atividades e relacionamentos normais, tem alteração do padrão de sono e do apetite, perda da libido, ou seja, a perda do prazer de viver. Outro tipo comum de manifestação é a Distímia, que é um quadro arrastado de Depressão, ou seja, o paciente tem humor deprimido, irritado, que se arrasta por anos, afetando também seu sono e o prazer de viver.

Outros tipos de Depressão também importantes são a Depressão Psicótica, onde a doença se confunde com outros transtornos mentais pela presença de delírios e alucinações, ou seja, além da depressão o paciente apresenta medo patológico, descreve que ouve vozes ou relata como real um fato que não ocorreu senão em sua mente. E também a Depressão Pós-Parto, que ocorre após o parto, ou mesmo durante a gestação.

Várias doenças orgânicas podem desencadear Depressão, que se torna secundária, ou decorrente dessas doenças. Entre as doenças que podem provocar Depressão, as mais frequentes são todos os tipos de câncer, diabetes, AIDS, Hipotireoidismo, Doença de Parkinson, doenças cardíacas como Insuficiência Cardíaca e doenças pulmonares crônicas, como o Enfisema e a Asma.

A doença tem um custo elevado. Estima-se custo anual de 83 bilhões de dólares nos Estados Unidos e 113 bilhões de euros, na Comunidade Européia. No Brasil, os custos não são menores pois a incidência de Depressão entre brasileiros é equivalente à incidência no restante do mundo.

Outro custo da Depressão não tem preço, é a incidência aumentada de suicídio entre as pessoas com Depressão de todos os tipos e formas. Karl Heirich Fierz, psiquiatra suíço (Fierz, K.H., Psiquiatria Junguiana, 1997, Editora Paulus), afirma que o suicídio, ou sua tentativa, pelo paciente com Depressão deve ser entendida como o desejo de renascimento, como o mito da fênix, a ave egípcia que mergulha no fogo e renasce das cinzas.

Quando olhamos o risco de suicídio por grupos de faixa etária de pacientes com Depressão, o grupo de maior risco é o dos idosos, com idade superior aos 80 anos e não o grupo de pacientes adultos jovens. Outro grupo de pacientes que merece atenção é o grupo mais jovem, dos adolescentes, onde o risco de suicídio também é considerável.

Finalmente chego ao que me proponho neste texto, o que a abordagem médico-espírita tem a oferecer ao tratamento complementar da Depressão. Na questão 943 de O Livro dos Espíritos (Allan Kardec, O Livro dos Espíritos, ed, FEB), o desgosto pela vida é analisado como causado por três grandes fatores, a ociosidade, a falta de fé e a saciedade.

A finalidade de todo trabalho, toda atividade do homem, deve ser o benefício para si próprio mas também deve beneficiar seu próximo, assim alcançando a sociedade. Todo trabalho que visa somente a si mesmo, é considerado trabalho inútil e como uma ociosidade, segundo a interpretação espírita das leis divinas. Mais que isso, o trabalho deve ter uma finalidade útil e ser realizado conforme a aptidão de cada um. Desenvolver as aptidões naturais da pessoa, envolve-la no desempenho dessas aptidões para o benefício do próximo e de si mesmo é um dos pontos que devem ser considerados no tratamento da Depressão.

Marino viveu na Argentina até os 21 anos, quando mudou-se para o Brasil e fez carreira como pintor de imóveis. Aos 42 anos entrou em crise depressiva grave, iniciou tratamento e, nas consultas médicas, declarou que sempre trabalhou para seu sustento e de sua família mas nunca fez o que gostava, o que realmente seu espírito pedia, que era cozinhar. Estimulado a exercer a atividade ao menos uma vez por semana, integrou-se em um grupo que serve alimentos aos moradores de rua, sendo o responsável pela cozinha das atividades dos sábados. A resposta ao tratamento da Depressão foi extremamente positiva após Marino doar algumas horas como cozinheiro em auxílio a pessoas carentes.

A falta de fé não se expressa na ausência de religiosidade. Falta de fé começa por perder-se a fé em si mesmo, em se desencorajar de viver. Nasce geralmente da perda de algo valioso, na infância ou em vidas passadas, que é evocado por um episódio simbolicamente equivalente, quando da manifestação da Depressão.

Paula tinha 7 anos quando sua mãe pulou da janela do apartamento, localizado no 6º andar do edifício. Aos 20 anos apresentou quadro de Depressão Maior, de difícil tratamento. Não saía de casa, recusava-se aprender a dirigir por sentir-se incapaz e pensava em abandonar a faculdade. Com muita resistência, conseguiu relatar à sua terapeuta a morte de sua mãe e o que realmente sentiu. Foram momentos de muita dor. Após 12 semanas já conseguia sair de casa para atividades prazerosas, como ir ao cinema. Passou a acreditar mais em si mesma e matriculou-se em auto-escola. Continuou seu curso na faculdade.

Saciedade é a perda da sede de viver, a perda dos motivos que nos mantém vivos por considerarmos que já nos saciamos de todos eles. Paradoxalmente, a saciedade nos leva a uma situação de busca contínua de algo diferente, algo que nos motive. É decorrente do materialismo, que impede o homem de enxergar além da realidade imediata.

Eudes convenceu-se de procurar o médico após insistente pedido de sua esposa. Foi realizado diagnóstico de Distímia e iniciado tratamento mas uma peculiaridade chamou a atenção na consulta, Eudes tinha necessidade de comprar compulsivamente, para encontrar algo que o fizesse descobrir motivo para viver, mas a cada compra sentia-se como aquela sensação de ter comido em exagero e continuar buscando algo diferente para dar um novo gosto na boca. Estava endividado e não teve outra solução senão vender um dos carros da casa. Isso o fez acompanhar sua esposa em uma atividade voluntária semanal, onde servia como voluntária em um hospital pediátrico. Em menos de um mês Eudes integrou-se com o grupo e experimentou satisfação em estar vivo.

Depressão é uma doença, deve ser tratada sempre, jamais deve ser considerada uma doença de fundo moral. Tentar entendê-la em uma abordagem

ampla, como a oferecida pelo modelo médico-espírita, é abrir novas possibilidades ao tratamento complementar dessa grave doença.