

DEPRESSÃO SAZONAL

VAMOS SABER O QUE É?

Múltiplas vezes, desvalorizada e confundida com preguiça, tristeza ou pessimismo, a depressão sazonal é um problema de saúde mental sério, que provoca alterações profundas na forma como se vê e interpreta a realidade, levando, geralmente, a um sofrimento que se torna difícil de ser compreendido pelos outros.

TEXTO RITA MONTEIRO, PSICÓLOGA, CLÍNICA ESPREGUEIRA, PORTO
FOTOS FREEPIK.COM

Norman Rosenthal, psiquiatra e líder da equipa que investigou e descreveu a Perturbação Afetiva Sazonal, pela primeira vez, refere que a alteração do clima faz toda a diferença no estado de espírito das pessoas. “Quando temos um verão quente, ensolarado e seco e um inverno nublado e escuro, é quando a sazonalidade do problema se torna mais aparente”, mencionou, ao The Guardian. A depressão sazonal consiste numa desordem comportamental relacionada, principalmente, com a mudança das estações do ano, surgindo, normalmente, um agravamento no outono e no inverno (dias de frio e de chuva), alturas, essas, caracterizadas por proporcionarem pouca energia, menos vontade de sair de casa, de trabalhar, de interagir, entre outros. A depressão sazonal é mais comum nas alturas de menor luz solar, mas as alterações comportamentais relacionadas com as estações podem, também, acontecer noutras alturas do ano, sobretudo, na primavera, podendo interferir, profundamente, na qualidade de vida da pessoa e daqueles que a rodeiam, de forma quase incapacitante, sendo o seu tratamento precoce a melhor forma de combater os seus efeitos nefastos. De acordo com Michelle Riba, professora de psiquiatria e diretora do Centro de Depressão da Universidade do Michigan, nos EUA, a depressão sazonal, além de ter uma componente de depressão, pode também revelar bipolaridade ou outros problemas de saúde mental. “Para pessoas que todos os anos têm um padrão regular de tristeza, ansiedade e humores cíclicos, a primeira coisa que precisam de fazer é consultar alguém para fazer um diagnóstico,” referiu, ao Huffington Post, em 2015. Acredita-se que, nestes últimos anos, a Perturbação Afetiva Sazonal ganhou mais força, em virtude da pan-

demia que o país atravessou. Estima-se que afete perto de 10% da população europeia, com especial incidência em indivíduos seniores (que podem ir das mais graves às mais moderadas manifestações clínicas). Embora pareça absurdo, a verdade é que as estações do ano podem ser um indicador significativo da nossa saúde mental, sendo que nas regiões mais a norte, onde os dias são mais sombrios, a probabilidade de se ter esta doença aumenta. Vários estudos revelam que as mulheres têm maior taxa de depressão sazonal do que os homens, como reportou o New York Times. No entanto, os homens não estão imunes. Também pessoas que já tenham histórico familiar de depressão estão mais suscetíveis de desenvolver depressão sazonal.

Mas afinal, o que pode causar a depressão sazonal?

Os cientistas acreditam que a depressão sazonal está relacionada com a exposição solar e com o efeito direto da luz na produção de serotonina e de melatonina no cérebro. Em algumas pessoas, a diminuição da luz solar no outono e no inverno provoca um desequilíbrio nos níveis desses neurotransmissores (automaticamente, irá haver uma quebra na produção da serotonina- hormona da felicidade), responsável pela regulação do humor, do apetite e do sono, havendo uma maior tendência para um humor depressivo. Além da serotonina, também se sabe que a ausência de luz interfere com a produção da melatonina, hormona responsável pelo ritmo circadiano (sono), que, quando produzida em excesso, provoca maior nível de fadiga e de falta de energia.

“A Perturbação Afetiva Sazonal ganhou mais força, em virtude da pandemia que o país atravessou. Estima-se que afete perto de 10% da população europeia, com especial incidência em indivíduos seniores”



“As estações do ano podem ser um indicador significativo da nossa saúde mental, sendo que nas regiões mais a norte, onde os dias são mais sombrios, a probabilidade de se ter esta doença aumenta”

Quais são, então os principais sinais ou sintomas?

Os sintomas da depressão sazonal são semelhantes a outras formas de depressão. Dependendo da gravidade, podem afetar apenas ligeiramente o dia a dia, ou ter um efeito mais incapacitante. A perturbação de humor sazonal, internacionalmente designada como “Seasonal Affective Disorder” (SAD), é caracterizada pela presença de humor depressivo, baixa motivação e energia, cansaço extremo, irritabilidade, dificuldade em dormir ou dificuldade de concentração, apatia, desinteresse, ansiedade, mudança no horário das refeições, alteração de apetite e do padrão do sono, acabando os pacientes, por vezes, por se isolarem. Contudo, “algumas características têm sido mais associadas a este tipo de depressão, como a falta de energia, o aumento do sono

– a chamada hipersonia – maior apetite e aumento de peso”, refere Diogo Telles Correia, médico psiquiatra, psicoterapeuta e professor na Faculdade de Medicina de Lisboa. Pelo contrário, diz, “os tipos clássicos de depressão são associados frequentemente a insónia e falta de apetite”. De salientar, que existem sintomas que se invertem caso a depressão sazonal ocorra no inverno ou no verão, por exemplo, nos meses frios há, habitualmente, mais vontade de comer, ganho de peso, e mais sono; quando se trata da época de calor, sofre-se de insónias e há perda de apetite e de peso.

Quais são os fatores de risco que devemos ter em conta?

Várias situações aumentam o risco de sofrer depressão sazonal, nomeadamente, viver longe da linha do Equador, em zonas com menor exposição ao sol, ou ter de-



“A experiência confirma que, na maioria das vezes, não é o próprio a notar as alterações de comportamento, mas, sim, as pessoas mais próximas”

ficiências de vitamina D, que é produzida graças à luz solar. Outro fator que pode levar ao agravamento do estado de saúde, é o facto de haver população particularmente vulnerável, nomeadamente com historial de depressão na família, daí que a atenção de terceiros seja fundamental. A experiência confirma que, na maioria das vezes, não é o próprio a notar as alterações de comportamento, mas, sim, as pessoas mais próximas.

DEIXO-LHE COM ALGUMAS IDEIAS DE COMO PREVENIR A DEPRESSÃO SAZONAL, BEM COMO O TIPO DE TRATAMENTOS QUE EXISTEM:

O primeiro passo para se tratar a depressão sazonal é levar o problema a sério. “Não é algo para se rir ou brincar. É um problema de saúde significativo”, menciona Michelle Riba. Também Norman Rosenthal alerta para a necessidade de valorização desta doença, “Levar a sério é sempre o meu primeiro conselho”, refere.

Existem diversas estratégias para colmatar os sentimentos depressivos associados à mudança das estações e, caso já exista histórico de depressão na família, evitar que as alterações comportamentais evoluam:

- Sair de casa, passear e fazer caminhadas ao ar livre;
- Abrir as cortinas e janelas, de forma a permitir que entre o máximo de luz natural;
- Acordar mais cedo, para que possa usufruir mais tempo da luz natural;

- No trabalho, se possível, sentar-se ao pé das janelas;
- Ter uma alimentação cuidada, evitar doces e hidratos de carbono;
- Fazer exercício várias vezes por semana, sobretudo, ao ar livre (sempre que possível) para reduzir a ansiedade;
- Tentar estar com amigos e família, ter uma vida social ativa.

É fundamental aproveitar, ao máximo, o sol nos dias de inverno, para obter os seus benefícios, e, mesmo quando o frio e a chuva estejam presentes, é importante contrariar a vontade de se isolar, saindo e convivendo com as pessoas mais próximas.

O tratamento para a depressão sazonal inclui alterações na rotina e no estilo de vida, mas também pode passar por outras formas de tratamento. Os casos mais graves podem exigir a prescrição de antidepressivos e terapias cognitivo-comportamentais, mas, normalmente, consegue tratar-se com a Terapia da Luz, uma das soluções mais eficazes e naturais. O especialista, que é também autor do livro ‘Winter Blues, Everything You Need To Know To Beat Seasonal Affective Disorder’ (em tradução livre, ‘Tristeza de Inverno, tudo o que precisa de saber para combater a Perturbação Afetiva Sazonal’), foi pioneiro nos tratamentos com Terapia da Luz ou Fototerapia, que con-

siste em ajudar o corpo a corrigir o ritmo circadiano e a produzir hormonas mais comuns em épocas mais solarengas, o que vai ajudar as pessoas a serem menos infelizes. A psicoterapia ajuda a lidar melhor com as sensações negativas e a reduzir a ansiedade ou o stress. A medicação é usada, essencialmente, nos casos mais graves e o médico especialista pode prescrever esse tratamento, de futuro, para alguns dias ou semanas, antes de ser previsível o início dos sintomas, com a alteração das estações.

Embora fosse desejável, nem sempre é possível prevenir estes episódios, no entanto os especialistas apresentam, atualmente, uma vasta informação sobre o assunto e estão munidos com os melhores fármacos para ajudar a reduzir o risco de recaída. Tal como a depressão e outras perturbações de saúde mental, as alterações provocadas pela depressão sazonal podem não ser nítidos, ou ser menosprezadas antes de se tornarem mais graves. Em caso de dúvida, não hesite em procurar ajuda especializada.



RITA MONTEIRO

Psicóloga
Clínica Espregueira, Porto
clinicaespregueira.com
Tel.: 220 100 170