

ITECH - Instituto de Terapia e Ensino do Comportamento Humano

Depressão

Cristina Belotto da Silva

Depressão é um termo comum nos dias de hoje. Escutamos e falamos com frequência: “Hoje estou deprimido.”; “Isso me deprime.”; “Fulano é depressivo.”. Parece que, de forma geral, o estado triste tem sido descrito como estar deprimido. Mas será que tristeza é depressão?

Embora uma das características da depressão seja sentir-se triste, é necessário outros estados e comportamentos para caracterizar um quadro de depressão. Ou seja, apenas estar triste não é suficiente. Um estado de depressão envolve um desânimo que se prolonga há pelo menos duas semanas sem nenhum momento se sentindo melhor, juntamente a uma falta de vontade de fazer coisas, falta de energia ou cansaço extremo, não se sentir envolvido com o que ocorre em geral, dificuldade de concentração e de tomar decisões, ou ainda uma sensação de anestesia diante de eventos tanto bons quanto difíceis. Juntamente a isto, acompanha-se uma mudança no sono, que pode ser tanto dormir muito quanto perder o sono, assim como mudança no apetite, não sentir fome ou comer demais, e redução no interesse sexual. Há inclusive redução na capacidade de sentir prazer na maior parte das atividades antes consideradas agradáveis. Ou seja, é um estado e uma ausência de comportamentos que acaba prejudicando a vida, dificultando muitas vezes relações pessoais e trabalho.

Embora seja conhecido o determinante genético na depressão, algumas experiências de vida podem colaborar para o desenvolvimento de um quadro depressivo, assim como determinantes culturais.

Processos comportamentais que podem produzir depressão

Uma condição que pode propiciar o surgimento do quadro é quando há uma baixa taxa de reforços (retornos interessantes que aumentam as chances da pessoa se comportar da mesma forma no futuro) aos comportamentos da pessoa. Exemplo: uma pessoa que produz um relatório com cuidado, mas que não obtém nenhuma resposta do chefe e colegas com relação ao seu trabalho. Nestes casos, é comum que a pessoa não se empenhe tanto em relatórios seguintes e que talvez até não os faça caso não sejam cobrados. Estas conseqüências (não receber atenção ou outras coisas importantes para o sujeito), em grande escala, acabam diminuindo as chances da pessoa se comportar de forma ativa novamente, e assim ela é mais reforçada a não responder do que a responder de forma geral, o que pode gerar um quadro de depressão.

Outra condição é quando ocorre uma diminuição abrupta dos reforços positivos (retornos interessantes) que recebemos durante muito tempo. Exemplos: perda de emprego, morte de uma pessoa querida, aposentadoria, rompimento de relacionamento e incapacitação física. Nestes casos, quando temos outras condições paralelas interessantes e quando temos habilidades para desenvolver outras atividades e relações que possam se tornar interessantes, diminui a chance de entrar em depressão. No entanto, pessoas que tinham apenas uma fonte de reforço (retorno interessante) e a perdem, costumam ficar mais desamparadas do que quem tem várias fontes. Além disso, se a pessoa também não tem habilidades para construir novas fontes (sejam elas atividades, relacionamentos), também tem mais dificuldade para lidar com a situação. O que pode gerar depressão.

Punições prolongadas e inevitáveis ao longo da vida também é mais uma das condições que pode contribuir e produzir estados depressivos crônicos. Exemplos: pessoas que passaram por abusos físico, sexual e/ou moral contínuos e que não conseguiram se proteger da situação; pessoas cujos pais exigentes costumavam criticar e punir seus comportamentos mais do que dar atenção e valorizar comportamentos adequados. É sabido que a

estimulação aversiva inevitável produz redução comportamental, interferindo na aprendizagem de situações futuras devido à baixa de atividades. Isso porque foi aprendido que independente do que se faça, se é punido. O sujeito passa a não responder mais, inclusive não fugindo e não se esquivando de situações ameaçadoras e aversivas.

Além dessas condições, pode ocorrer de, ao longo da vida, a pessoa ter recebido mais atenção e cuidado quando manifestava sofrimento. E muitas vezes, por não obter atenção e cuidado de outra forma, seus comportamentos de se queixar, chorar e até de ficar quieta demais gerando preocupação nos outros podem ter sido reforçados (aumentado de frequência por receberem certas conseqüências). Exemplo: uma pessoa, que não se sente à vontade em situações sociais e que não sabe direito como puxar conversa, em uma situação social se lamenta de algo e inicialmente recebe atenção de algumas pessoas. Ou ainda, diante de situações com as quais a pessoa não sabe lidar, ao manifestar sofrimento, estas situações são retiradas. Exemplo: uma pessoa com dificuldade de desenvolver um trabalho específico que quando anuncia que está muito triste passa a ser menos cobrada para desenvolver o trabalho. Estas condições quando muito repetidas na vida e quando não têm concorrência com outras situações mais interessantes podem estabelecer um padrão de comportamento, ou seja uma forma de se relacionar que pode ser descrito como depressão. E um dos problemas é que, embora ela consiga atenção com estes comportamentos, é comum que seja apenas por um tempo limitado, porque a lamentação à médio prazo costuma ser aversiva para a maioria das pessoas, que acabam se afastando, e aumentando a lacuna de atenção. Ou ainda, dando atenção só de vez em quando – o que costuma manter ainda mais um comportamento.

Terapia Analítico-Comportamental no tratamento de casos de depressão

Diante destes processos comportamentais ao longo da vida que podem produzir depressão, a Terapia Analítico-Comportamental procura trabalhar de forma a: identificar situações aversivas que talvez possam ser alteradas pela mudança de comportamentos, identificar situações que mantêm certos comportamentos apenas pela retirada de eventos aversivos e não por resultarem em conseqüências interessantes para a pessoa, e modelar comportamentos que produzam conseqüências interessantes – o que acaba resultando em sentir-se bem e em comportar-se mais de forma a produzir mais conseqüências interessantes.

Mas para que consigamos colocar estas coisas em prática, é interessante a análise das situações que ajudaram a promover tal estado e a identificação de situações particulares a cada pessoa que poderiam ajudar a se sentir melhor e a se comportar de forma diferente. E basicamente este é o trabalho da Terapia Analítico-Comportamental, que juntamente à utilização correta de medicamentos prescritos por um psiquiatra costuma resultar numa melhora significativa do quadro depressivo.

Cristina Belotto da Silva

Graduada em Psicologia e Mestre em Psicologia Experimental: Análise do Comportamento pela PUC-SP, e Doutora em Ciências pelo Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP. Atualmente é Terapeuta Analítico-Comportamental no ITECH.