

ENTRE DESAFIOS E HORMÔNIOS:

a depressão na população
feminina

Imagem: sethadio / Freepik

◆ Dr. Caio Bruno Andrade Nascimento* ◆

“O mal do século”: definitivamente, esta tem sido uma das definições mais comuns do conceito de depressão nos nossos dias atuais, de forma que não consigo me esquecer do dia em que fiz o meu vestibular de Medicina da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) em 2017 e deparei com esse “mal” como sendo o tema da redação.

De lá para cá, muita coisa mudou e a taxa de incidência (casos novos) dessa condição aumentou ano após ano. Todavia, grandes estudos recentes têm nos apontado para uma prevalência (número de casos totais) dessa doença como sendo cerca de duas vezes mais comum em mulheres do que em homens. Por que será, então, que nós encontramos tamanha divergência de número de casos em mulheres? A resposta pode parecer simples, mas pode ser tão complexa como entender as particularidades da fisiologia feminina e contexto em que vivem as mulheres.

A depressão tende a ser mais comum em mulheres pois elas passam por maiores oscilações hormonais, como no período pré-menstrual, na gravidez e na menopausa, o que é capaz de gerar uma considerável oscilação do humor

Além disso, o estresse e a pressão do dia a dia costumam ser maiores, já que, desde a inserção (um tanto compulsória) das mulheres no mercado na segunda metade do século XX, tem sido comum que muitas delas acumulem, simultaneamente, trabalho,

casa e família; ademais, por vezes a população feminina está muito mais exposta à violência e a certas cobranças sociais, como a imposição midiática de padrões de beleza e expectativas causadas por comparações, o que afeta (e muito) a saúde mental. Além disso, o acúmulo de responsabilidades no dia a dia pode gerar um grande estresse emocional e físico. A falta de descanso adequado e a pressão para cumprir múltiplos papéis frequentemente levam a um quadro de exaustão, que pode contribuir para o surgimento ou o agravamento da depressão. Quando esses fatores não são devidamente reconhecidos, o risco de surgimento de transtornos depressivos pode aumentar consideravelmente!

É fundamental, portanto, que não se hesite em procurar auxílio médico e psicológico quando reconhecidos, concomitantemente, sinais de considerável tristeza persistente, alterações no sono e apetite que impactam de alguma forma a sua funcionalidade e demais sinais de alerta que indicam que algo talvez não esteja caminhando tão bem com a nossa saúde mental. O tratamento adequado, seja com psicoterapia, medicamentos ou mudanças no estilo de vida, é essencial durante a abordagem dessa condição, visando a uma melhora expressiva da qualidade de vida.

Por fim, reforço que a busca por ajuda deve ser vista sempre como um passo importante para a recuperação e, jamais, deverá ser considerada como sendo uma fraqueza: reconhecer que precisamos de ajuda, quando necessário, é um ato de coragem. Cuidemos uns dos outros! ●

***Doutor Caio Bruno Andrade Nascimento** é natural de Conselheiro Lafaiete (MG), católico e médico formado pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG). Trabalhou como médico generalista em Estratégia Saúde da Família (ESF) no interior do Estado de São Paulo e, atualmente, é residente em Psiquiatria pelo Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).