



VI- DEPRESSÃO

INTRODUÇÃO

⇒ Depressão será a doença mental mais incapacitante do mundo até 2020. Segundo a OMS, 300 milhões sofrem do transtorno no planeta. De acordo com dados da OMS, a quantidade de casos de depressão cresceu 18% em dez anos. Até 2020, esta será a doença mais incapacitante do planeta, na previsão da Organização Mundial da Saúde. O Brasil é campeão de casos de depressão na América Latina. Quase 6% da população, um total de 11,5 milhões de pessoas, sofrem com a doença, segundo dados da OMS. (Camila Tuchlinski - O Estado De S.Paulo, 10/10/2018)



⇒ Brasil é o país mais deprimido e ansioso da América Latina. Um relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde analisou como anda a saúde mental no globo. E os nossos resultados são especialmente preocupantes. Nos últimos dez anos, o número de pessoas com depressão aumentou 18,4% – hoje, isso corresponde a 322 milhões de indivíduos, ou 4,4% da população da Terra. Os dados vieram à tona em um relatório recente realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

“Apesar de a depressão atingir sujeitos de todas as idades, o risco se torna maior na presença de pobreza, desemprego, morte de um ente querido, ruptura de relacionamento, doenças e uso de álcool e de drogas”, atesta o relatório.

(Por Ana Luísa Moraes, <https://saude.abril.com.br> 10 ago 2018)

I- CONFLITOS DE IDEIAS

⇒ Conceitos errôneos

Uma perspectiva simplista, ou mesmo ignorante, de depressão tem gerado vários conceitos errados quanto à depressão:

- » “Depressão é doença”
- » “Depressão é sempre consequência de pecado”
- » “Depressão é fruto de falta de fé em Deus”
- » “Depressão é um castigo de Deus contra uma pessoa”
- » “Depressão é a consequência de um desequilíbrio químico”
- » “A cura da depressão depende exclusivamente de um aconselhamento bíblico”

⇒ Depressão é doença?

- » *Academia Nacional de Medicina, fundada em 1829 – “Apesar de toda a evolução, não existem exames laboratoriais ou complementares que possam dar o diagnóstico de Depressão. Os exames – sangue, urina, tomografia, ressonância magnética, eletroencefalograma, etc – são necessários para diferenciar a Depressão de outras doenças”.¹*

¹ http://www.anm.org.br/conteudo_view.asp?id=2402&descricao=DEPRESS%C3%83O

» O problema da teoria do “Desequilíbrio Químico”.

- Embora a literatura leiga e as declarações públicas dos laboratórios químicos pareçam indicar essa teoria como um fato científico, nunca se publicou uma nota sequer ou artigo científico que comprove a deficiência de serotonina como causa de algum transtorno mental.²
- Ainda não se sabe o que o equilíbrio, ou a quantidade correta de serotonina, dopamina, ou neropinefrina, causariam no cérebro humano.³
- Ao contrário, pesquisas tem demonstrado que a depressão não poderia ser consistentemente induzida ao se reduzir os níveis de serotonina, ou aliviada por se aumentarem esses níveis.⁴
- “A teoria bioquímica da depressão encontra-se num estado de crise. Os dados não correspondem à teoria” (Irvin Kirsch, um dos diretores do grupo de Estudos de Placebo na Faculdade de Medicina de Harvard)

⇒ Quem está com a razão, quanto ao problema da definição da depressão?

“As diferenças encontradas nos neurotransmissores ou no genoma não explicam isso (mudanças comportamentais); tentar analisar o comportamento humano com base nos genes e na química é igualar o ser humano a mosca-das-frutas favoritas dos geneticistas...” (Livro Evasivas Admiráveis do médico psiquiatra (não cristão) Anthony Daniels que escreve sob o pseudônimo Theodore Dalrymple)

“Eu tenho um grande respeito pela ciência e pela medicina. Eu dediquei décadas à minha prática de medicina porque eu vejo o ramo como importante e útil. Eu posso dizer, entretanto – apesar de toda literatura publicada em artigos de medicina por grandes cientistas – que os remédios corretos, as operações corretas, as dietas corretas não podem transformar pessoas insatisfeitas em pessoas contentes [com contentamento]. Uma mulher que está ansiosa e deprimida porque não consegue gerar um bebê, será uma mãe ansiosa que luta contra depressão. Sua maior necessidade não é naturalmente médica, ela precisa do poder transformador do Evangelho de Cristo.” (Dr. Dan Wickert – médico ginecologista, obstetra há mais de 25 anos, diretor do hospital Sisters of Saint Francis, EUA; e presidente da Associação de Cuidados com a Saúde Feminina)

“Quando decidimos que nossa dor, sofrimento, tristeza, ou preocupação, são causados por disfunção médica, nossas opções se limitarão aos remédios. Se escolhermos não tomar esta decisão, podemos procurar outras respostas para nossos problemas.” (Dr. Charles Hodges, médico de família, geriatra e terapeuta familiar licenciado. Atua como conselheiro bíblico do Faith Seminary, EUA)

II- DEFININDO A DEPRESSÃO À LUZ DA BÍBLIA

- ☛ Existe muita confusão e frustração pela cacofonia de vozes no cenário público quando o assunto é depressão. (TV, consultório médico, José o conselheiro, papos na igreja, revistas e até mesmo sermões) que reivindicam entender e resolver o problema aparentemente insolúvel de depressão. A Neurociência e as ofertas da psicologia apresentam muitas teorias mas poucos fatos.

² Dr. Charles Hodges, p.45

³ Jeffrey Lacasse, Jonathan Leo, “Serotonin and Depression: A Disconnect between the Advertisements and the Scientific Literature,” OLoS Medicine, 2:12 (December 2005)2, 222.plos.org (4/3/2006), citado pelo Dr. Hodges.

⁴ Dr. Hodges citando J. Moncrieff, D.Cohen, “Do Antidepressants Cure or Create Abnormal Brain States?”

- ☛ Hoje em dia, depressão simplesmente não é um problema médico ou um problema mental. É um problema humano. E, depressão não é um mero problema emocional; é uma emoção problemática com componentes espirituais muito significantes.
- ☛ Em vez de tentar definir o termo, diante desse quadro incerto, vamos olhar para o que a Bíblia diz. Apesar dela não usar o termo depressão, há muitas características de “tristeza” e “tristeza profunda” que encontramos no relato bíblico:

⇒ Textos que expressam um tom de tristeza

- Pv 15.13 – tristeza do coração
- Sl 38.6-8 – Desassossego do meu coração
- Sl 102.3-4,7 – Secou-se meu coração
- Sl 42.11 (ser lido junto com o 43) – Alma abatida
- Sl 77.4 – Angústia
- Sl 32.1-4 – Sem vigor

⇒ Situações que expressam um tom de tristeza ou desespero

- Nm 11.14,15 – Moisés diante da responsabilidade de liderar os hebreus
- Jó 3.24-26 – Jó diante da enfermidade, luto e falência financeira
- Ecl 2.20-21 – Salomão diante da transitoriedade da vida
- Lamentações 3.18-20 – O profeta Jeremias diante do sofrimento
- 2Co 1.8; 2Co 2.12-13; Fp 2.26 – O apóstolo Paulo diante da falta de tranquilidade

» Para a Bíblia

- A tristeza ou tristeza profunda pode ser identificada como aquele humor ou sentimento de debilidade (muita fraqueza), ou “ar” de desesperança, o qual torna-se a razão da pessoa em não lidar com as questões importantes ou habituais da vida.
- A Bíblia descreve a existência de uma “tristeza normal ou abatimento”. Há um reconhecimento de que a maioria dos seres humanos vai enfrentá-la diante de perdas, sobretudo aquelas mais importantes.
- Outra descrição dessa “tristeza normal” é que sua intensidade e duração correspondem ao tamanho e duração das perdas que a causaram.
- Outra descrição dessa “tristeza normal” é que ela pode desaparecer junto com o problema. Diante da adaptação ao problema, as manifestações de tristeza somem.

III- QUAL A ORIGEM DA TRISTEZA OU TRISTEZA PROFUNDA

- ⇒ Existem as mais variadas teorias sobre as causas. Por exemplo.: relacionamentos e circunstâncias difíceis; ou pensamentos negativos; etc.

“Quando se se aceita imediatamente o problema com um diagnóstico médico, definindo a depressão a como doença, todas as demais perspectivas parecem que serão superficiais ou sem qualquer valor.” (Dr. Charles Hodges)

⇒ **De onde a tristeza profunda vem, ou quais são as suas causas?**⁵

Ela tem suas causas, e em alguns casos elas são óbvias, e em outros casos não. Um bom modo de classificar as causas da tristeza é pensar a respeito de duas possíveis fontes:

A. Aquilo que vem até nós

- » As situações e circunstâncias da vida. Essas coisas são variáveis e incrivelmente únicas para cada indivíduo:
 - Pode ser aquilo que está acontecendo com o corpo de alguém, como uma doença, um problema cardíaco sério, câncer, ou um problema metabólico crônico, ou quem sabe um problema cerebral.
 - Quando nosso corpo sofre, nós sofremos. A dor é desgastante e em alguns casos implacável e incurável.
- » Nesses casos, o que nós fazemos? Como respondemos?

1. O lugar do passado na tristeza

- Às vezes trata-se de pessoas difíceis, seja no presente ou quem sabe no passado.
- Seja o abuso do passado, ou uma perda significativa, ou um relacionamento problemático, ou quando somos rejeitados ou passamos por sofrimento.
- Quem poderia negar a real influência de outras pessoas em nossas vidas ou nas nossas emoções?
- Quando entendido de modo apropriado, a partir da perspectiva bíblica, o passado é relevante, e em alguns casos extremamente significativo no entendimento da depressão.
- Problemas não resolvidos do passado, ou antigas raízes de amargura e ressentimento podem infectar nossos relacionamentos atuais.
- Por outro lado, honestamente confrontar a nós mesmos e aqueles que pecaram contra nós e então vencer o mal com a bondade do perdão nos ajudará a limpar e sarar nossa alma.
- O que é fundamental entender é que apesar de relevante, o passado não é determinante. Nós não precisamos sentir o que sentimos em função de nossas experiências passadas.

2. O lugar do mundo caído na tristeza

- Outro elemento do nosso sofrimento é o mundo caído no qual vivemos. As coisas não são como deveriam ser.
- Governantes não são justos, o clima não coopera, carros quebram, e em alguns momentos parece tudo parece um caos.
- Aliás, as escrituras afirmam que toda a criação geme esperando pela redenção que virá um dia. Mas, enquanto isso, nós temos tornados, vazamento de óleo, aviões caindo e líderes cruéis, políticas economicamente injustas que aumentam o sofrimento.

⁵ Dr. Sam Williams. Seminário – DEPRESSÃO – Entender e Aconselhar - IBCU – Julho/2017

B. Aquilo que vem de nós

- » Em outras palavras, o passado, o mundo caído e Satanás podem ser considerados como aquilo que vêm até nós, que podem contribuir para o sofrimento e a experiência da depressão. Embora todos esses elementos sejam significantes, nenhum deles pode ser considerado como determinante.
- » Nós poderíamos dizer que essas coisas estão normalmente presentes na fórmula da tristeza, mas que elas não são suficientes ou determinativas.
- » *Elas não são a causa da tristeza nelas mesmas.*
 - Por exemplo, você já percebeu que algumas pessoas podem ter vários desses fatores externos acontecendo em suas vidas sem que elas experimentem a depressão, enquanto outros tenham apenas um deles, e em alguns casos em quantidades inexpressivas, e ainda assim ficam deprimidas?
 - Isso nos diz algo a respeito da tristeza: no fim das contas, a tristeza não vem até nós, ela vem de nós mesmos.
- » É um produto meu. Eu sou responsável. Eu sou o fator crucial na fórmula da tristeza.
 - O que eu faço, como eu entendo e interpreto o que aconteceu comigo, na minha família, minha cultura ou meu corpo.
 - A tristeza profunda não vem apenas até mim, mas vem de mim, das minhas **crenças** e atitudes a respeito de mim mesmo, da vida e de Deus.
 - Tristeza Profunda é uma experiência ativa que resulta da **nossa resposta aos mais diferentes fatores internos e externos.**
 - ***Em outras palavras, a causa final da tristeza é a perda da esperança e confiança em Deus seguida da nossa escolha de seguir o nosso próprio caminho, de acordo com nossos ideais, pensamentos e atitudes. E isso é muito mais fácil quando você está sofrendo.***

IMPLICAÇÕES AULA 1:

- 1- O assunto depressão não é atual. Atual é sua pandemia sazonal (O Brasil é campeão)
- 2- A ciência estuda o assunto em busca de descobertas sobre algum desequilíbrio químico, mas o que tem até agora são teorias.
- 3- A Bíblia fala de tristeza profunda desde que o pecado levou o homem a nascer sobre a Ira de Deus, e viver escravo de seus próprios desejos (Rm 1.18-31; 5.18; 8.18; 22-23).
- 4- A Bíblia define a tristeza profunda como uma reação do ser humano as suas perdas e ausências de conquistas.