

Guia Prático para Depressão

Thiago Alves

Psicólogo clínico | Terapeuta cognitivo-comportamental | Neuropsicólogo

CRP 05/65340 | CRP 07/42260

O que é depressão segundo a neurociência?

Segundo a neurociência, a depressão não é apenas "tristeza". Ela é um colapso multifatorial que envolve neurotransmissores, hormônios do estresse, experiências sociais e genéticas. É um dos estados mais incapacitantes do cérebro, onde o sistema de resposta ao estresse permanece ativado por tempo demais, causando esgotamento físico e emocional.

O que a ciência descobriu sobre a origem da depressão?

1. Desequilíbrio neuroquímico: Níveis reduzidos de serotonina, dopamina e noradrenalina são observados em quadros depressivos - mas isso é consequência e não a única causa.
2. Córtex pré-frontal e hipocampo hipoativos: Pesquisas mostram que áreas responsáveis por tomada de decisão e regulação emocional ficam menos ativas na depressão.
3. Sistema de estresse sobrecarregado: O eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal) permanece ativado, liberando cortisol constantemente, o que prejudica a memória, o sono e a energia vital.
4. Eventos traumáticos e ambiente disfuncional: A exposição crônica ao estresse, especialmente na infância, muda a forma como o cérebro responde à dor emocional e à rejeição.

Sintomas centrais da depressão:

- Sensação persistente de vazio ou desesperança
- Perda de interesse por coisas antes prazerosas
- Dificuldade de concentração e memória
- Alterações no sono e apetite
- Cansaço constante, mesmo após descanso
- Pensamentos negativos repetitivos
- Culpa excessiva ou sensação de inutilidade

Como aliviar a depressão segundo Sapolsky e a ciência?

1. Atenuar o estresse: Técnicas de relaxamento, meditação e rotina previsível reduzem a atividade do eixo do estresse.
2. Atividade física: Exercícios regulares aumentam BDNF (fator neurotrófico), promovendo neuroplasticidade e reduzindo sintomas.
3. Conexões sociais: Relações significativas protegem o cérebro.
4. Reestruturação cognitiva (TCC): Terapias baseadas em evidências, como a TCC, são eficazes a longo prazo.
5. Sono de qualidade: Criar uma higiene do sono regular é uma das primeiras intervenções recomendadas.

E sobre medicação?

Estudos reconhecem que antidepressivos podem ser úteis, principalmente em quadros moderados a graves, mas nunca devem ser a única intervenção. O ideal é o modelo integrado: psicoterapia, suporte social, mudanças no estilo de vida e, quando necessário, fármacos.

Reflexão final:

Segundo a ciência, tratar a depressão não é sobre "ter força de vontade", mas sobre oferecer ao cérebro as condições necessárias para retomar o controle emocional, físico e cognitivo.

Você não está sozinho - e isso tem tratamento.

Referência:

Sapolsky, R. M. (2017). **Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst**. Penguin Press.