



NOTÍCIAS

O ESTADO DO PARANÁ – PR 03/06/2009

VIDA & SAÚDE

Depressão também atinge os homens.

A depressão atinge o dobro de mulheres em relação aos homens, mas isso não torna esse indicativo menos grave para o lado masculino.

Ao contrário, algumas características do comportamento masculino trazem índices preocupantes: eles demoram duas vezes mais a procurar ajuda médica e, quando chegam aos consultórios, muitas vezes a doença já está em estágio grave.

Como forma de se proteger, os homens, em geral, só buscam ajuda médica quando a doença evolui e ainda assim muitos deles não expõem a decisão a familiares e amigos.

"Homens com depressão sentem vergonha, especialmente porque a doença faz com que eles percam a produtividade no trabalho de forma gradativa, o que coloca em xeque a capacidade de ser provedor da casa", explica o psiquiatra Acioly Lacerda.

Com efeito, muitos homens não admitem e não entendem a doença. Talvez por essa dificuldade que eles têm em admitir a depressão, as estatísticas da doença estejam distorcidas. Nesse caso, o que difere homens e mulheres não seria a vulnerabilidade à doença, mas a capacidade de admiti-la.

Sem admitir

A crise depressiva está relacionada a fatores genéticos e ambientais. Nos homens, geralmente, a doença se desenvolve quando o paciente passa por situações de estresse relacionadas principalmente à vida profissional, como o desemprego ou medo de perder o emprego, pressão no trabalho, não receber uma promoção.

Para ambos os sexos, a maioria dos sintomas da depressão são os mesmos: tristeza persistente, insônia, apatia, pessimismo, irritabilidade, pensamentos negativos, perda do interesse, falta de energia, ideação suicida, perda de peso e apetite, diminuição do desejo sexual, além de dores vagas e difusas sem causa aparente.

No entanto, os pacientes masculinos ainda apresentam outras características que tornam o quadro ainda mais preocupante. "Geralmente, os homens abusam de álcool e substâncias tóxicas como forma de fugir da condição que a doença lhes causa, apresentam quadros de irritabilidade e raiva constantes, se isolam dos amigos e família e ainda apresentam o dobro de chance em cometer o suicídio", observa Acioly Lacerda.

Existem medicamentos que ajudam a combater os sintomas da doença, porém não se deve usar nenhum sem prescrição e rigoroso acompanhamento médico. Os pacientes com depressão devem também ser encorajados a modificar seus hábitos diários: realizar atividades físicas regulares, manter um período satisfatório de sono diário, ter uma boa alimentação e evitar o uso de substâncias, como anorexígenos, álcool e tabaco.



NOTÍCIAS