

ESCURIDÃO VISÍVEL

ADEB

António Sampaio MD. Msc. Phd.

Psiquiatra

Lisboa 21 de Setembro de 2019

# ESCURIDÃO VISÍVEL

- a Depressão é uma perturbação do humor muito comum, sendo que o último estudo realizado de âmbito nacional, indicava que Portugal era dos países europeus com maior prevalência anual de depressão **atingindo 7,9% da população ( DGS,2014)**.
- Segundo a OMS, cerca de 300 milhões de pessoas (4,4% da população mundial) sofriam de depressão em 2017 ( OMS, 2017).

# ESCURIDÃO VISÍVEL

- “ A depressão é um transtorno de humor tão misteriosamente doloroso e esquivo no modo como se torna perceptível ao próprio... que é quase impossível de descrever”
- “ A minha aceitação da doença chegou após vários meses de negação...”
- “ Permanece quase incompreensível para aqueles que não o experimentaram...”

# ESCURIDÃO VISÍVEL

- “ Esta **falta de compreensão** não resulta de uma falta de empatia dos outros, mas da incapacidade básica que as pessoas saudáveis têm de conseguir imaginar um tormento tão alheio à sua experiência.”

# ESCURIDÃO VISÍVEL

- “ A maioria das pessoas sentem-se muito em **baixo de manhã, incapazes de se levantarem da cama.**” ...” mas no meu caso era exatamente o contrário.”

# ESCURIDÃO VISÍVEL

- “ Entre as muitas terríveis manifestações desta doença, tanto física como psicológica, o **sentimento de ódio por nós mesmos...a perda de auto-estima** – é dos sintomas mais universais e, à medida que o mal progredia, **sentia-me cada vez mais inútil.**”

# ESCURIDÃO VISÍVEL

- “ Há uma maior lentidão..., uma quase paralisia, a **energia psíquica desacelerada** quase até zero. Por fim o corpo é afetado e sente-se chupado, esgotado.”
- A **líbido** também fez uma retirada ...a **comida**, como tudo o resto no âmbito das sensações, passou a não ter sabor.”
- “ A mais aflitiva de todas as perturbações dos instintos básicos foi a do **sono...**”

# ESCURIDÃO VISÍVEL

- “...**todo o sentimento de esperança desaparece**, assim como qualquer ideia de futuro; a minha mente, refém de hormonas desgovernadas, deixara de pensar para passar a ser um instrumento que media, minuto a minuto, o grau do seu próprio sofrimento.
- “ É a desesperança, mais do que dor, que nos esmaga a alma”



# ESCURIDÃO VISÍVEL

- “ A minha ...**infelicidade era especialmente irónica** porque viera numa altura ...viera para receber um prémio que devia ter restituído o antigo brilho do meu ego.”

# ESCURIDÃO VISÍVEL

- “ Os especialistas mais honestos admitem que uma depressão grave não é facilmente tratável.”
- “ Há obras ... que são sérias e que apontam sensatamente na direção do tratamento e de cura, demonstrando, por exemplo como certas terapias – **Psicoterapia ou farmacologia, ou a combinação das duas** – podem de facto restabelecer a saúde mental...”

# ESCURIDÃO VISÍVEL

- Styron deixa-nos a todos, os que se preocupam e sobretudo aos que sofrem, uma mensagem de esperança: “Em lugar de me sentir um invólucro oco, sentia-me novamente um corpo onde corria vida”