

DEPRESSÃO E INFLAMAÇÃO

GOBETTI, Anielle¹; HAUSELMANN, Karen¹; SANTOS, Isabela¹; MIKALOUSKI, Udson².

RESUMO

Este trabalho apresenta elementos de pesquisas recentes que indicam que a perda da capacidade de regular adequadamente processos inflamatórios, desencadeados por diferentes formas de estresse físico ou mental, fatores associados à ocorrência e à manutenção de um quadro de depressão. Alguns experimentos em animais, mostram que estressores psicológicos e físicos, suficientemente graves, podem produzir estados de depressão e doenças inflamatórias, como por exemplo, doenças autoimunes.

Palavras-chave: depressão, estresse, doenças.

ABSTRACT

This paper presents elements of recent research that indicate the loss of the ability to properly regulate inflammatory processes, triggered by different forms of physical or mental stress, factors associated with the occurrence and maintenance of depression. Some animal experiments show that sufficiently severe psychological and physical stressors can produce states of depression and inflammatory diseases, such as autoimmune diseases.

Keywords: depression, stress, diseases.

INTRODUÇÃO

A depressão é um problema de saúde mental que afeta a população mundial em aproximadamente 322 milhões de pessoas, no Brasil segundo a OMS (organização mundial de saúde) em dez anos de 2005/2010 teve um aumento de 18,4% de casos de depressão, sendo incluídos nesses casos pessoas com fobia, transtorno obsessivo-compulsivo, estresse pós-traumático e ataques de pânico.

¹ Discente do curso de Enfermagem da Faculdade de Apucarana – FAP

² Mestre docente da Faculdade de Apucarana – FAP

As mulheres sofrem mais com a ansiedade, cerca de 7,7% das mulheres são ansiosas e 5,1%, deprimidas. Já entre os homens, o número cai para 3,6% nos dois casos. Ainda é possível dizer que 30% dos casos de depressão podem ter relação a algum processo de inflamação pequeno e crônico, algumas inflamações podem mudar o estado emocional da pessoa pois acaba atrapalhando a produção de serotonina que é importante para o bem estar cerebral. Há também indícios preliminares de que pacientes que o sangue apresenta altos índices de proteínas ligadas à ativação excessiva do sistema imunológico respondem de maneira menos satisfatória, isso quando respondem aos remédios geralmente usados contra esse problema psiquiátrico.

OBJETIVO

Compreender como as alterações fisiológicas e estresse influenciam na depressão.

MÉTODO

O trabalho foi realizado por meio de pesquisas bibliográficas, que, segundo Pizzani (2012) “pode ser realizada em livros, periódicos, artigos de jornais, sites da Internet entre outras fontes”.

Para a realização do presente trabalho foram utilizados artigos científicos nacionais sobre a temática apresentada, acessados na plataforma do Google Acadêmico.

DESENVOLVIMENTO

Felizmente com o passar dos anos a depressão está parando de ser um tabu e virando assunto de saúde física, está diminuindo o preconceito existente com as pessoas que tem essa patologia.

Assim, a depressão está se tornando uma das doenças que mais acomete as pessoas nos últimos anos, podemos dizer que a maioria das pessoas hoje em dia, já tiveram uma crise de ansiedade, pânico ou até mesmo desenvolveram a depressão. Algumas até iniciaram um tratamento mais por vários motivos acabaram abandonando o mesmo.

Existem vários estudos no mundo todo, onde cientista, médicos e outros, tentam entender a real causa da depressão, porém após várias observações, obtiveram a relação entre doenças inflamatórias e depressão.

As pesquisas mais recentes na área da saúde mental, vem cada vez mais reforçando a teoria de que há uma ligação entre a depressão e o descontrole do sistema imunológico. Seguindo essa linha de raciocínio, a depressão pode ser causada pelos mesmos mecanismos, que permitem ao organismo responder a infecções. Pacientes com depressão apresentam, um aumento na concentração sanguínea de marcadores inflamatórios, até quando estão ausente uma doença física identificável.

Podemos cita exemplos de pessoas que contraíram o vírus da gripe, eles apresentam letargia, mudanças de humor, geralmente é um humor depressivo. Podemos observar que ao apresentar esse quadro os sentimentos de tristeza, desanimo, falta de interesse em realizar algo que até uns dias era prazeroso se torna insuportável, isso tudo se liga a depressão, pois, são esses os sentimentos que uma pessoa com quadro de depressão sente.

A alguns anos vem sendo realizados vários estudos, a respeito de como um processo inflamatório, pode estar relacionado a saúde emocional e mental do paciente, sendo a maioria das vezes constatado que o indivíduo que consta um processo inflamatório, a grande parte das vezes tem algum caso de ansiedade e até depressão ao longo dessa patologia.

Existem alguns tratamentos propostos por médicos e cientistas que estão desenvolvendo estudos de casos, um exemplo de terapia para a depressão é Pristiq (desvenlafaxina), que age como inibidor de receptação de noradrenalina (NE) e serotonina (5HT), substâncias do sistema nervoso que são diretamente relacionadas ao mecanismo da depressão. A psicoterapia aliada a medicamentos antidepressivos são armas necessárias para recuperar a funcionalidade do paciente, restaurando sua capacidade plena de atuação, como retornar ao trabalho, reassumir hobbies ou resgatar relacionamentos pessoais. Isto refletirá em significativa melhoria da qualidade de vida.

Após esses estudos pode se dizer que a depressão não é mais só um problema emocional e sim um problema físico também, e se tudo for como os cientistas estão descobrindo, pode se dizer que poderia estar unificando um tratamento de antidepressivos e anti-inflamatórios.

Porém, tudo ainda está em estudo, pode se levar anos até se ter uma conclusão exata, do que realmente acontece no corpo humano e as relações que apresentam entre cada patologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho possibilitou a compreensão da relação entre as doenças autoimunes e a depressão, através de estudos que comprovam que o sistema imune desequilibrado por razões genéticas, ambientais, hormonais ou imunológicas podem desencadear distúrbios psicológicos como a depressão. Essa maior compreensão poderá contribuir para o melhor entendimento das bases biológicas da depressão e, possivelmente, para a geração de novas perspectivas na busca de uma terapêutica mais efetiva.

Se o stress está relacionado com problemas imunológicos, fica claro que as estratégias que procuram reduzir o stress terão um efeito positivo sobre o seu funcionamento, como por exemplo acompanhamentos psicológicos, rodas de terapias e também terapias ocupacionais.

REFERÊNCIAS

CURIOSO, Mega. Anti-inflamatórios podem ser o futuro do tratamento para a depressão. *Ciência*. 2016. Acesso em: 13/09/2019

<<https://www.megacurioso.com.br/medicina-e-psicologia/100165-anti-inflamatorios-podem-ser-o-futuro-do-tratamento-para-a-depressao.htm>>. Acesso em:13/09/2019

GRACIOLI, Júlia. **Brasil vive surtos de depressão e ansiedade**. *Jornal da USP*. São Paulo. 2018. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/brasil-vive-surto-de-depressao-e-ansiedade/>>. Acesso em:11/09/2019

LABNETWORK. **Depressão é uma doença inflamatória?** 2014. Disponível em: <<https://www.labnetwork.com.br/noticias/depressao-e-uma-doenca-inflamatoria/>> Acesso em:05/09/2019

MARAVILHOSA, A Mente é. A neuroinflamação ou teoria inflamatória da depressão. 2018. Disponível em: <<https://amenteemaravilhosa.com.br/teoria-inflamatoria-da-depressao/>>. Acesso em:

PIVETTA, Marcos. Depressão por inflamação. **Rev. Pesquisa Fapesp**. v. 5, p. 44-47, 2014.

PIZZANI, Luciana et al. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. RDBCI: **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, v. 10, n. 2, p. 53-66, 2012.