

A DEPRESSÃO E O LUTO VIVENCIADO POR MULHERES APÓS A SEPARAÇÃO CONJUGAL

PIMENTA, G. R.¹, CARVALHO, T. M.²

RESUMO

O presente artigo buscou descrever o fenômeno da depressão e da separação conjugal na visão da mulher. A metodologia utilizada foi a pesquisa descritiva e a revisão bibliográfica, levantando informações através de textos, artigos e pesquisas. O objetivo do trabalho envolveu compreender como a saúde mental da mulher pode ser afetada pela separação conjugal e a depressão, utilizando como base teórica o DSM-5, e a abordagem analítico-comportamental. Alguns pontos relevantes encontrados estão relacionados às consequências da depressão na vida da mulher, e como elas afetam negativamente a vida desta.

Palavras-chave: Depressão. Separação Conjugal. Mulher.

INTRODUÇÃO

A separação conjugal é um processo que afeta diversos casais e que ocorre em inúmeros contextos sociais, causando consequências negativas para mulheres, que muitas vezes estão inseridas em ambientes controladores e de dependência, tanto econômica quanto emocional. Com relevância em levantar informações, o trabalho buscou abordar situações vivenciadas por estas mulheres, que não possuem meios ou informações para lidar com o luto decorrente da separação conjugal.

Desta forma, buscou-se verificar no decorrer do artigo se a separação conjugal pode acarretar consequências psicológicas graves à mulheres pós-divórcio. Tendo em vista a importância de se abordar a depressão e o luto vivenciado pelas mulheres após a separação, este trabalho foi elaborado para responder a seguinte indagação: A depressão sofrida por mulheres pode ser

¹ Giovanna Rubia Pimenta. Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana - Pr. 2022. Contato: giovannapimenta775@gmail.com

² Thaísa Mara de Carvalho. Orientadora da Pesquisa. Docente do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana- PR. 2022. Contato: thaisa.m.carvalho@hotmail.com

decorrente da separação conjugal? Utilizando de textos, artigos e estudos sobre o tema, o artigo foi realizado também com a proposta, de desenvolver um trabalho que traga informações que sejam relevantes para a sociedade.

OBJETIVO

Compreender como a separação conjugal vivenciada por mulheres afeta sua saúde mental, podendo levar à depressão.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada envolveu o método de pesquisa descritiva, com o objetivo de identificar a relação do rompimento amoroso e o desenvolvimento da depressão nas mulheres. Para os autores Marconi e Lakatos (2017) a pesquisa descritiva tem como característica abordar aspectos de registros, descrição, análise e interpretação de fenômenos, com o objetivo de entender seu funcionamento no presente.

A pesquisa foi realizada baseando-se em uma revisão bibliográfica de trabalhos e autores da área e para maior compreensão do tema. Bocato (2006) descreve este método de pesquisa buscando o levantamento e análises críticas, de documentos publicados envolvendo o tema pesquisado, com o objetivo de desenvolver material.

RESULTADOS

De acordo com o DSM-5 (2014) a depressão tem como característica um grau de tristeza muito grave e persistente, podendo interferir no dia-a-dia do indivíduo. Para ser diagnosticado com depressão, os sintomas devem estar presentes no mínimo por duas semanas, apresentar alterações no funcionamento anterior e pelo menos um destes sintomas deve ser obrigatório: perda de interesse ou prazer e humor deprimido. Alguns sintomas apresentados na depressão são a irritabilidade, baixa autoestima, pessimismo, retraimento social, ansiedade, etc.

Dando continuidade a partir da visão da análise do comportamento, é observado segundo Cavalcanti (1997) que o comportamento depressivo possui relação com a genética, com a história de vida do indivíduo e com as

contingências atuais do seu ambiente e dos seus comportamentos. Dalgalarrodo (2000) também cita a perda, apresentada no luto, como um fator de risco para a depressão. O luto segundo a abordagem analítico-comportamental não está presente somente na morte, mas sim enquanto um processo que envolve o indivíduo privado de reforçadores, contendo também contingências aversivas para esse indivíduo (Nascimento, et al, 2015).

Para Cruz et. Al. (2013) após a separação conjugal a mulher apresenta sentimentos de sobrecarga, em relação a criação do filhos, também sofrendo de preconceito e julgamento social por agora estar no papel de “mulher separada”. Segundo Santos et. Al. (2017) o rompimento não é algo que se espera acontecer quando as pessoas se casam, então quando ocorre, o processo de separação pode gerar sentimentos de frustração, revolta e baixa autoestima que também está relacionada à depressão e é um dos fenômenos que podem acarretar gravidade na saúde mental da mulher.

Para os autores Roemer e Orsillo (2010) os sentimentos são conteúdos emocionais importantes para ser sentidos e não descartados, desta forma o indivíduo tem a possibilidade de reconhecer suas habilidades e limitações, criando confiança nas suas ações e exercendo a autoconfiança, que também está relacionada a auto aceitação.

Segundo Freire (2000) a auto aceitação está relacionada à visão positiva que o indivíduo tem de si mesmo, sobre a história de vida do mesmo, aceitando aspectos tanto positivos quanto negativos. A auto aceitação está relacionada também à autoestima.

Para Guilhardi (2002), a autoestima é definida como sentimento resultado de contingências de reforço positivo com origem no social. Os comportamentos emitidos pelo o indivíduo que são aceitos socialmente são reforçados positivamente, assim favorecendo o “sentimento de autoestima”. Por outro lado, quando estes comportamentos não são aceitos socialmente, produzindo consequências negativas, é mais provável o sentimento de baixa autoestima, uma das características apresentadas na depressão.

Conseqüentemente ao ter acesso a informação, sobre fatores da separação e da depressão, situações as vezes banalizadas ou deixadas de lado por diversas pessoas, porém que podem afetar de maneira grave a vida da mulher. É muito importante desenvolver novos materiais sobre o tema também

possibilita que a sociedade, compreenda o seu papel na vida de cada indivíduo, e até mesmo podendo auxiliar uma mulher que estiver nesta posição e precise de ajuda.

CONCLUSÃO

Tendo em vista as informações levantadas no decorrer do trabalho juntamente com o corpo de autores citados, o trabalho foi concluído respondendo a questão levantada no início: as mulheres apresentam chances de desenvolver a depressão após a separação conjugal. Esta afirmação está presente na descrição dos sintomas, dos comportamentos, na separação conjugal e nas consequências na vida desta.

Alguns resultados encontrados sobre a depressão na visão do DSM-5, traz características de um grau de tristeza grave e persistente que pode afetar o dia-a-dia da pessoa, apresentando perda de interesse, prazer ou humor deprimido. Alguns sintomas da depressão podem ser: irritabilidade, baixa autoestima, pessimismo, retraimento social, ansiedade, etc.

Já na concepção da análise do comportamento a depressão é a relação entre a genética, a história de vida do indivíduo e as contingências atuais do ambiente e do comportamento do mesmo. A abordagem comportamental também relaciona a depressão com o sentimento de tristeza, descrevendo este como um comportamento privado e negativo.

Sobre a separação conjugal na visão da mulher, foi encontrado resultados a cerca da sobrecarga emocional destas, principalmente para aquelas mulheres que possuem filhos, juntamente com os julgamentos que muitas pessoas do seu meio social fazem delas.

Conclui-se que o trabalho possibilitou levantar informações que auxiliem algumas mulheres que não possuem acesso sobre como a depressão se apresenta, as suas consequências e como esta pode afetar a sua vida após a separação conjugal, assim como aqueles que estão ao seu redor e que podem auxiliar estas a compreenderem como ocorre este processo, de separação conjugal, possibilitando assim conscientizar a sociedade do seu papel na vida de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, S. N. **Notas sobre o fenômeno depressão a partir de uma perspectiva analítico-comportamental.** Psicologia: Ciência e Profissão, 17(2), 2-12, 1997.

CRUZ, D., C., M.; DE SANTANA, E., C.; BARBOSA, L., P.; SILVA, S., R., S.; BARBOSA, V., L. **Divórcio dos pais: até que ponto isso interfere negativamente nos filhos que estão em fase de desenvolvimento.** Caderno de graduação- ciências humanas e sociais/ Aracaju, v. 1, n. 17, p. 129- 134, out. 2013.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais.** Porto Alegre, edit. Artmed, 2000.

FREIRE, S.A. **Envelhecimento bem- sucedido e bem-estar psicológico.** IN A.L. NERI & S.A. FREIRE (orgs), E por falar em boa velhice (pp. 21-30). Campinas: Papirus, 2000.

GUILHARDI, H. J. **Autoestima, autoconfiança e responsabilidade.** Em M. Z. Brandão, F.C.S. CONTE & J.S.M.B Mezzababosa (orgs), comportamento humano: tudo (ou quase tudo) que você gostaria de saber para viver melhor (pp. 63-98). Santo André: ESETec, 2002.

Manual Diagnóstico e estatístico de transtornos mentais DSM- 5 [American Psychiatric Association, tradução Maria Inês Corrêa Nascimento et al]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli [et al]. E. Porto Alegre. Editora:. Artmed, 5º edição , 2014.

NASCIMENTO, et al. **Luto: uma perspectiva da terapia analítico comportamental.** PsicolArgum. 33(83) p. 446-458. Out/dez. 2015

ROEMER, L., ORSILLO, S.M. (2010). A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindjfulness e aceitação. Porto Alegre: Artmed

SANTOS, A., F.,B.; PELEGRINI, M., I., P., B.; ANDRADE, M., M.; BUCHER, Bernadeth. **Divórcio: consequências no desenvolvimento emocional dos filho.** Ver. Conexão eletrônica- Três Lagoas, M.G.- volume 14- número 1- ano 2017.