

O caminho para a saúde mental

A importância do diagnóstico correto e do tratamento adequado para transtornos como depressão, ansiedade, TDAH e autismo, além do impacto da saúde mental no dia a dia

■ por Gustavo Maiato

O tema da saúde mental nunca esteve tão em evidência. Nos últimos anos, o aumento expressivo de casos de ansiedade e depressão trouxe à tona discussões sobre a importância do tratamento e a necessidade de superar preconceitos. O psiquiatra e neurologista Octávio Neto, associado do Clube Curitibano, compartilha sua visão sobre os desafios da área e a importância de um olhar atento para viver de forma saudável.

A importância de buscar ajuda

Ainda há um estigma considerável quando se trata de buscar ajuda psiquiátrica. Para muitos, consultar um psiquiatra parece um tabu, o que leva pacientes a procurar outras especialidades médicas. “Existe muito preconceito ainda, e muitas pessoas desistem de buscar ajuda psiquiátrica. Sou formado há 38 anos. Primeiro fiz residência em neurologia e depois mestrado na Federal do Paraná. Comecei a trabalhar na área e percebi que muitos casos psiquiátricos vinham parar no meu consultório para tratar com um neurologista. Isso acontece por causa do preconceito da pessoa em ir ao psiquiatra. Ela pensa: ‘Vou no neurologista mesmo’. Então, resolvi me especializar também em psiquiatria. Hoje, de 10 pacientes que aparecem, 8 são casos psiquiátricos”, relata.

Essa interseção entre neurologia e psiquiatria é frequente, já que algumas doenças compartilham sintomas. “A neurologia trata de cefaleia, epilepsia, doença do neurônio motor muscular, Parkinson, demência, entre outras. Os psiquiatras também tratam demência, ansiedade, depressão, autismo e TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade).”

© Gustavo Maiato



Octávio Neto

Depressão: um desafio silencioso

Os critérios para diagnosticar a depressão evoluíram ao longo do tempo. Antes, o foco estava em sintomas clássicos como tristeza, choro e angústia, mas hoje outros fatores também são considerados. “Atualmente, sabemos que há sintomas tão importantes quanto esses, como falta de energia, apatia, déficit de memória e de raciocínio. Por exemplo, a pessoa escrevia um texto em 20 minutos; agora leva o dia todo. Isso é comprovado, porque quem tem depressão apresenta redução no hipocampo — região do cérebro do cérebro responsável pela memória. Nosso objetivo, ao tratar a depressão, não é apenas fazer a pessoa parar de chorar, mas sim devolver a funcionalidade à sua vida”, afirma Octávio.

A depressão pode ser leve, moderada ou grave. “A leve é aquela pessoa que diz: ‘Estou empurrando a vida com a barriga’. Ela faz as coisas por obrigação e não sente prazer. Um exemplo é quem frequentava o Clube Curitibano todos os dias para nadar ou jogar golfe e, de repente, para de ir. Esse é o início da depressão. Se não tratada, pode evoluir para moderada ou grave, quando a pessoa já não quer mais trabalhar, não se arruma nem se cuida e perde completamente o interesse pela vida”.

Além do impacto emocional, a depressão também tem grande influência na economia. “É a doença que mais impacta financeiramente, porque as pessoas deixam de trabalhar”, destaca. Em crianças, o diagnóstico é ainda mais desafiador, pois os sintomas não são tão evidentes. “Você pode ver uma criança no recreio quieta, sem falar com ninguém. Antes, diriam que ela é tímida, mas, se há histórico de depressão na família, é um alerta”, explica.

Tratamentos modernos e mudanças de hábito

Hoje, há uma ampla gama de recursos disponíveis. “O tratamento mudou muito. Temos mais ferramentas, e a psicoterapia é fundamental. O medicamento ajuda a tirar a pessoa da crise, mas a ideia é prevenir novos episódios de depressão com mudanças de hábitos”, diz Octávio.

Entretanto, muitas pessoas buscam apenas a medicação, sem se comprometer com outras práticas essenciais. “O remédio vai ajudar, a ideia é que, um dia, o tratamento possa ser interrompido. Se a pessoa não dorme bem, não faz atividade física, se alimenta mal e não pratica meditação (*mindfulness*), pode ter novos quadros de depressão no futuro”, alerta.

Além disso, o estilo de vida atual também contribui para o aumento da ansiedade e depressão.



Antes, havia menos cobrança sobre nós mesmos. Hoje, a sociedade é muito consumista. Você quer trocar de carro todo ano, comprar roupas de grife, nunca está contente. Essa exigência de sempre ter o melhor leva à ansiedade e depressão. Depois da pandemia, os casos aumentaram 30%. Quem não tinha passou a ter, e quem já tinha, agravou”

Octávio Neto
Neurologista, psiquiatra e associado do Clube Curitibano

O impacto da tecnologia e do isolamento

O uso excessivo de tecnologia também influencia a saúde mental. “O celular é importante, mas precisa ter um tempo de uso controlado. O problema é quando a pessoa deixa de fazer outras coisas para estar no celular. Você sai para jantar e vê todos na mesa mexendo no celular, sem conversar. Isso prejudica a socialização”, pontua Octávio.

O trabalho remoto, que se tornou comum após a pandemia, também tem seus desafios. “Eu sou contra o home office total. Você precisa da rotina de sair de casa e interagir. No trabalho, você almoça com colegas e conversa. Em casa, pode nem trocar de roupa. O ideal seria um modelo híbrido”, afirma.

Autismo e TDAH

Com o avanço do diagnóstico, o número de casos de autismo aumentou nos últimos anos, principalmente em adultos que antes não eram identificados. “Hoje temos grau 1, 2 e 3 de autismo. Antes, o diagnóstico era mais comum em crianças. Mas há adultos que recebem o diagnóstico tardiamente. São aqueles que, quando crianças, tinham comportamentos diferentes, mas que não foram reconhecidos. Agora, essas pessoas mesmo na vida adulta podem ter uma funcionalidade boa. Há profissionais de alto desempenho que são autistas e nem sabiam”, explica.

O mesmo acontece com o TDAH, que pode ser confundido com desorganização ou impulsividade na vida adulta. “A criança com TDAH costuma ser muito agitada e ter dificuldades na escola. Já o adulto é desorganizado, dificuldade de cumprir horários e dificuldade de iniciar e concluir tarefas. Além disso, costuma interromper os outros em conversas”, detalha.

Sono e alimentação

O sono tem papel crucial na saúde mental. “O tempo ideal de sono é de 8 horas por noite, mas a qualidade do sono também importa. Muitas pessoas dizem que dormem bem, mas acordam cansadas. Isso pode indicar problemas como apneia, que prejudica a oxigenação do cérebro e afeta a memória e a atenção”, explica.

A alimentação também deve ser observada. “Evitar alimentos ultraprocessados é fundamental. Temos até feijoada em lata hoje! Além disso, é preciso atenção ao consumo de álcool, que pode estar ligado à ansiedade”, alerta.

O Clube Curitibano como espaço de bem-estar

Octávio Neto destaca a importância de espaços como o Clube Curitibano para o bem-estar mental. “O Clube oferece diversas atividades que ajudam na qualidade de vida. Meu neto joga futebol de salão, e gosto muito das Colônias de Férias. É um ambiente fantástico para crianças e adultos se exercitarem e socializarem”.

A busca pelo equilíbrio entre corpo e mente é essencial para uma vida mais saudável. Seja por meio da atividade física, do convívio social ou de mudanças no estilo de vida, cuidar da saúde mental é um compromisso que todos devemos assumir. “A psiquiatria é a única especialidade médica que não tem um exame laboratorial para diagnosticar uma condição. O diagnóstico vem da observação do comportamento do paciente e do que ele relata. Por isso, é fundamental prestar atenção aos sinais e buscar ajuda quando necessário”, finaliza. ☒