

Pesquisadores revelam que a depressão também afeta o sistema imunológico, como doenças inflamatórias da pele, principalmente as dermatites atópicas. A descoberta pode mudar a forma de como tratar e lidar com o transtorno

» ISABELLA ALMEIDA

A depressão tem sido cada vez mais compreendida não apenas como um transtorno ligado ao cérebro, mas como uma condição que envolve também o sistema imunológico e a genética. Estudos publicados recentemente reforçam essa mudança de perspectiva e mostram que doenças mentais e físicas podem compartilhar mecanismos biológicos em comum. Além disso, pesquisas mostram que a forma como as pessoas pensam e como a sociedade observa o problema pode mudar os rumos da doença.

Pesquisadores da Escola de Medicina Icahn do Mount Sinai, em Nova York, descobriram que pacientes com transtorno depressivo maior apresentam alterações imunológicas semelhantes às encontradas em doenças inflamatórias da pele, especialmente a dermatite atópica. O estudo identificou a participação da chamada via imunológica Th2, relacionada ao receptor alfa da interleucina-4 (IL-4R), importante no controle da inflamação.

A descoberta chamou a atenção porque medicamentos capazes de bloquear essa via já são utilizados com sucesso em doenças dermatológicas. Entre eles está o dupilumabe, um anticorpo aprovado para tratar dermatite atópica moderada a grave. Para os cientistas, o remédio pode abrir um novo caminho terapêutico também para a depressão.

“Este estudo é empolgante porque abre a possibilidade de uma forma completamente nova de tratar a depressão, visando o sistema imunológico, em vez dos antidepressivos mais tradicionais que atuam nos neurotransmissores do cérebro”, afirmou James Murrrough, diretor do Centro de Descoberta de Depressão e Ansiedade do Mount Sinai.

Os pesquisadores compararam proteínas presentes no sangue de pacientes com depressão, psoríase, dermatite atópica e indivíduos saudáveis. Os resultados mostram que pessoas com depressão compartilhavam alterações inflamatórias semelhantes às observadas na dermatite atópica. Em seguida, a equipe utilizou modelagem computacional para verificar se medicamentos usados na dermatologia poderiam agir também sobre os mecanismos biológicos da condição mental.

Em modelos animais, a neutralização do receptor IL-4R preveniu comportamentos associados a depressão induzida por estresse crônico. Para Emma Guttman-Yassky, chefe do Departamento de Dermatologia do Mount Sinai, os resultados fornecem “uma base sólida e justificativa para estudos em humanos e ensaios clínicos que abordem diretamente esse novo alvo terapêutico”.

De acordo com Gustavo Omena, psiquiatra e psicogeriatra, a depressão não acontece apenas na mente, ela repercute no corpo inteiro. “Sabemos que há uma comunicação constante entre cérebro, sistema imunológico, hormônios, intestino, sono e metabolismo. Quando uma pessoa entra em um quadro depressivo, pode ocorrer aumento de substâncias inflamatórias, alterações no cortisol, piora da qualidade do sono, redução da disposição física e mudanças no funcionamento de diversos órgãos”, diz.

MUITO além do CÉREBRO

Magnific



O transtorno hoje é entendido não apenas como uma doença ligada à mente, mas condição que envolve o sistema imunológico

Omena explica que o caminho inverso, também, acontece. “Doenças físicas crônicas, dores persistentes, limitações funcionais e inflamações podem aumentar significativamente o risco de depressão. Existem pesquisas que mostram que pessoas com depressão podem sentir mais dores no corpo, assim como pessoas com dores crônicas podem desenvolver depressão com mais facilidade. É uma relação de mão dupla.”

Outro estudo, conduzido pela Universidade do Colorado em Boulder, nos Estados

Unidos, e publicado na revista *Nature Communications*, aponta para a forte conexão genética entre transtornos psiquiátricos e doenças físicas.

Fatores de risco

A análise reuniu dados e informações médicas de quase 2 milhões de pessoas. Os cientistas investigaram 73 doenças físicas e 13 transtornos psiquiátricos, incluindo depressão, TDAH, esquizofrenia, entre outros. O

resultado mostrou que fatores de risco genéticos se sobrepõem em 42% dos casos.

“A descoberta surpreendente aqui não é que os transtornos psiquiátricos e os transtornos médicos estejam ligados, mas, sim, o quanto eles estão ligados”, disse Andrew Grotzinger, professor assistente de psicologia e neurociência da Universidade do Colorado. “No nível genético, descobrimos que há tanta sobreposição que, na verdade, não se tratam de duas classes diferentes de doenças.”

Para saber mais

Esforço constante

Pessoas com depressão se esforçam diariamente para lidar com a condição, no entanto, nem sempre essa força é percebida. Estudos anteriores mostraram que, em vez disso, elas frequentemente se deparam com uma narrativa contrária na sociedade, segundo a qual são retratadas como fracas. Tais preconceitos têm um efeito negativo sobre os pacientes. Agora, um novo estudo liderado pela psicóloga Christina Bauer, da Universidade de Viena, na Áustria, mostra como é importante que a dedicação dessas pessoas seja enfatizada. Segundo o trabalho, publicado recentemente na revista Personality and Social Psychology Bulletin, focar na força dessas pessoas aumenta a autoconfiança e as ajuda a alcançar seus objetivos pessoais com mais facilidade.

O estudo revelou que a depressão e a ansiedade apresentam forte associação genética com doenças cardiovasculares. Já a esquizofrenia mostrou relação com problemas gastrointestinais, enquanto o transtorno bipolar apareceu ligado a distúrbios geniturinários e problemas do sono.

Segundo Salmo Raskin, geneticista, diretor científico da Sociedade Brasileira de Genética Médica e Genômica, e CEO do Laboratório Genetika, em Curitiba, um dos mecanismos genéticos que podem explicar a forte sobreposição entre transtornos psiquiátricos e doenças físicas são as alterações epigenéticas. Ele explica: “Cada vez conhecemos mais e melhor, demonstrando que, se o DNA de uma pessoa se altera pouco ou nada durante a vida, a expressão dos genes, ou seja, a produção de proteínas, pode ser bastante modificada de acordo com o meio ambiente”.

“Isso tem servido para dar uma base genética, levando em conta o impacto do meio ambiente, para muitas doenças psiquiátricas e do neurodesenvolvimento. E isso pode acontecer também em relação a doenças físicas, um fenômeno que antigamente chamávamos de somatização, a pessoa acaba refletindo no seu próprio corpo consequências de doenças psiquiátricas ou transtornos do desenvolvimento”, completou o especialista.

Os pesquisadores concluem que a relação entre doenças mentais e físicas ocorre em diferentes níveis. A depressão pode favorecer hábitos prejudiciais, como sedentarismo e alimentação inadequada, aumentando o risco de doenças cardíacas e metabólicas. Ao mesmo tempo, doenças físicas graves também podem desencadear transtornos mentais. Em outros casos, um mesmo fragmento de DNA pode aumentar simultaneamente o risco para ambas as condições.

Alegria cercada de medo

Você pode se divertir, estar rodeado de amigos e ainda pensar que essa sensação boa irá sumir, diminuindo sua alegria naquele momento. Um artigo publicado recentemente na revista *Clinical Psychological Science* examinou esse fenômeno, chamado de amortecimento, e como ele se relaciona com os sintomas da depressão.

Segundo Liesbeth Bogaert, líder da pesquisa e cientista da Katholieke Universiteit Leuven, na Bélgica, o amortecimento pode ser definido como a minimização de emoções positivas. Para o trabalho, os cientistas utilizaram análises de redes e aprendizado de máquina para avaliar conjuntos de dados de 13 estudos anteriores conduzidos pelo laboratório de Bogaert.

A equipe de Bogaert analisou como frases como “eu não mereço isso” e “isso não vai durar” e descobriram que essas sentenças tinham um alto nível de utilidade preditiva para sintomas de depressão, incluindo emoções negativas, pessimismo e autoimagem ruim. “Uma coisa que não esperávamos era a robustez e a consistência com que descobrimos que esses pensamentos negativos, focados no futuro, destacavam-se em relação aos sintomas depressivos”, disse Bogaert.

Os pesquisadores também observaram que a supressão emocional pode parecer

inofensiva, mas pode prejudicar o bem-estar ao longo do tempo. “Realmente precisamos desses sentimentos positivos para lidar com as dificuldades da vida, para nos recuperarmos mais facilmente de eventos estressantes”, disse Bogaert.

Segundo a psicóloga Kênia Ramos, do Hospital Mantevida, no Distrito Federal, pensamentos como esses fazem parte de padrões cognitivos disfuncionais, muito presentes em quadros depressivos. “A forma como a pessoa interpreta a realidade influencia diretamente suas emoções e comportamentos. Quando alguém interpreta experiências positivas com descrença ou desvaloriza o próprio merecimento, existe um enfraquecimento da capacidade de internalizar experiências de prazer, segurança e reconhecimento. Isso fortalece crenças centrais negativas, como inadequação, desvalor e desamparo. Além disso, esse padrão mantém o indivíduo em estado constante de antecipação de perda ou frustração, reforçando sofrimento emocional.”

“Um fenômeno muito comum na depressão é a dificuldade em sustentar emoções positivas, chamado de anedonia, que é a redução da capacidade de sentir prazer ou satisfação. Mesmo diante de acontecimentos positivos, muitas pessoas deprimidas têm dificuldade em se conectar

rawpixel no Magnific



O amortecimento é o medo constante de perder a sensação dos bons momentos: alegria passageira seguida de depressão

emocionalmente com essas experiências ou tendem a invalidá-las rapidamente. Isso faz com que momentos de felicidade sejam breves, fragilizados ou até acompanhados de culpa”, finalizou a especialista.

As causas do amortecimento ainda não são totalmente compreendidas. A cultura é um fator importante a ser considerado,

mas não contribui diretamente para o problema. No entanto, alguns valores culturais, como a humildade, são relevantes para o estudo do amortecimento. Bogaert explicou que minimizar significa desmerecer notícias ou conquistas positivas porque se acredita, por exemplo, que elas não são merecidas, e não ser humilde por estar de

acordo com normas sociais ou culturais.

Segundo a autora, aproveitar os sentimentos positivos tem mais a ver com prestar atenção neles, tentando intensificá-los e prolongá-los, mas de uma forma equilibrada e gentil. “Trata-se, na verdade, de compartilhar boas notícias com um amigo ou relembrar momentos felizes.”