

No piloto automático, a depressão funcional atropela os dias daqueles que tentam dar conta de tudo, mas que esbarram em um sofrimento silencioso e interno

POR EDUARDO FERNANDES

Acordar cedo, ir para o trabalho, depois à academia e ainda manter as redes sociais atualizadas. A rotina que estampava o manual do sucesso contemporâneo, muitas vezes, esconde uma realidade preocupante: o adoecimento mental mascarado pela eficiência. Mais do que isso, a vida de muitos regida no piloto automático. Não há prazer, tampouco alegria. São os dias passando em um enorme atropelo. Conhecida como depressão funcional, essa condição descreve indivíduos que, mesmo diagnosticados com sofrimento psíquico severo, continuam cumprindo obrigações sociais e profissionais.

Esse fenômeno mais recente desafia o estereótipo clássico da depressão, que, vira e mexe, está sempre associado a um tipo de tristeza que mal permite levantar da cama. Além disso, faz uma pergunta importante sobre o tema: qual o limite de uma cultura que glamouriza o esgotamento? E embora não conste como um diagnóstico formal no DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), a expressão ganhou força nos consultórios para categorizar quem opera no chamado modo automático.

“Na prática clínica, observamos pacientes que mantêm uma rotina de alta performance enquanto vivem um sofrimento silencioso, muitas vezes marcado por vazio emocional, exaustão e desconexão afetiva”, explica Juliana Gebrim, psicóloga clínica e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (IPAF). Segundo a especialista, a dinâmica se torna um estado de sobrevivência psíquica. “Diferentemente da imagem clássica da depressão, aqui o sofrimento fica mascarado pela funcionalidade”, aponta.

O termo “depressão funcional”, vem sendo usado para descrever pessoas que continuam funcionando social e profissionalmente, mesmo vivendo sintomas depressivos importantes. E isso quebra, na visão de Juliana, um imaginário muito comum sobre a depressão, já que muitos acreditam que alguém deprimido necessariamente não consegue manter compromissos. “Mas, na prática clínica, existem pacientes que continuam produzindo, entregando resultados, cuidando da família e mantendo uma aparência de normalidade enquanto estão emocionalmente adoecidos.”

O esgotamento invisível

De certa forma, a funcionalidade não elimina o sofrimento psíquico. Muito pelo contrário, pois, apesar de muitos sintomas serem invisíveis, isso não significa que eles não estejam lá. Os sinais costumam ser sutis no início. Irritabilidade constante, perda de prazer nas atividades, sensação de vazio, dificuldade de concentração, lapsos de memória, alterações no sono, cansaço persistente e sensação de estar vivendo por viver, sem nenhum propósito aparente. De acordo com Juliana, o paciente relata que consegue cumprir tarefas, mas perdeu a capacidade de sentir satisfação genuína. É como se o cérebro permanecesse em estado de alerta contínuo, sem conseguir realmente descansar.

A armadura do perfeccionismo

Para a psicóloga, existe um perfil mais vulnerável a desenvolver a depressão funcional. São pessoas exigentes consigo mesmas, perfeccionistas, com alto senso de responsabilidade e dificuldade de reconhecer os próprios limites. “Profissionais submetidos à pressão constante, que associam valor pessoal à produtividade e indivíduos acostumados a sustentar emocionalmente outras pessoas tendem a desenvolver esse padrão. Vejo isso com frequência em concurseiros, executivos, profissionais da saúde e mulheres sobrecarregadas. Muitas dessas aprenderam ao longo da vida que demonstrar cansaço é sinal de fraqueza”, completa a profissional.

