



E assim, mesmo diante de tanto esgotamento emocional, esses indivíduos continuam “funcionando”. A diretora de marketing Helena Silva (nome fictício), 38 anos, é um dos casos que ilustra esse cenário. Por trás do disfarce da alta produtividade, ela lida com um cansaço que o sono não restaura. Mais do que isso, enxerga, agora, que o trabalho virou uma barreira mecânica para evitar o fracasso.

Mesmo sofrendo internamente, mantém as aparências porque acredita que esse “modus operandi” é quase um escudo. “Acordo todos os dias com uma sensação de vazio profundo. Contudo, ainda assim, sinto que se parar, temo que esse abismo me engula por completo. As pessoas sempre acham que estou focada, mas na verdade estou exausta. E para piorar, quando saio do trabalho, preciso ser mãe e deixar a casa organizada. Não é fácil, mas a gente faz o que pode”, ressalta Helena.

Na visão de Juliana, muitas dessas pessoas acreditam que só podem pensar em parar quando tudo estiver resolvido. Ou, também, à medida que alcançam as metas que elas mesmas estabelecem. Profissão, amor, família e atividade física. Não é mais sobre conseguir, mas sobre mostrar que conseguiu. “O problema é que esse depois nunca chega”, complementa a especialista.

DICAS PARA AJUDAR ALGUÉM COM DEPRESSÃO FUNCIONAL

- 1** Esteja atento a mudanças, mesmo discretas, no comportamento, ainda que a pessoa continue cumprindo sua rotina normalmente;
- 2** Pergunte como ela realmente está e demonstre interesse na resposta;
- 3** Escute sem julgamentos, sem interromper ou tentar minimizar o sofrimento;
- 4** Evite frases como “isso é falta de força de vontade”, “vai passar” ou “você precisa reagir”;
- 5** Valide os sentimentos da pessoa, mostrando que o sofrimento dela é real e merece atenção;
- 6** Ofereça ajuda prática, como acompanhá-la em consultas, ajudá-la em tarefas ou simplesmente estar presente;
- 7** Incentive a busca por ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra, respeitando o tempo e a autonomia da pessoa. O apoio de amigos e familiares é importante, mas não substitui o tratamento médico;
- 8** Mantenha contato com frequência, mesmo que ela se isole ou responda pouco. Convide-a para caminhar, praticar algum esporte ou para um passeio ao ar livre;
- 9** Fique atento aos sinais de agravamento, como desesperança intensa, isolamento extremo dos programas coletivos ou falas sobre morte, e procure ajuda imediatamente se necessário;
- 10** Tenha muita paciência e mantenha seu apoio ao longo do tempo que for necessário. A recuperação é gradual, e saber que não está sozinha faz toda a diferença para quem enfrenta a depressão;

Sempre é bom lembrar que a depressão funcional não impede a pessoa de cumprir tarefas; ela faz com que cada tarefa custe um enorme esforço emocional. Quem parece forte também pode estar pedindo ajuda em silêncio. Por isso, estar atento (a) aos sinais e acolher sem julgar pode ser o primeiro passo para salvar a vida de alguém especial para você.

Fonte: psicóloga clínica e neuropsicóloga pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (IPAF) Juliana Gebrim