Maria das Graças, hoje, se vê mais feliz e corajosa

da dor. O manejo, segundo Nogueira, exige um olhar integrativo que envolva controle analgésico, reabilitação, psicoterapia e, quando necessário, medicamentos específicos como os antidepressivos duais, que atuam em ambas as frentes para devolver a funcionalidade ao paciente.

"Hoje eu sou mais alegre"

No meio disso tudo, diante de tantos pensamentos nebulosos, há quem tenha encontrado em algum lugar uma maneira de arranjar outra perspectiva para a vida. Aos 70 anos, Maria das Graças da Rocha Oscar afirma viver uma fase diferente da própria história. Depois de conviver com a depressão durante décadas, ela conseguiu recuperar parte da autonomia e da independência que havia perdido ao longo da vida. Hoje, consegue sair sozinha, pegar ônibus e realizar atividades que, antes, pareciam impossíveis. A melhora, segundo ela, é resultado de um acompanhamento contínuo com psiquiatra e psicóloga, além do uso de medicamentos.

Os primeiros sinais apareceram ainda na adolescência. Aos 15 para 16 anos, depois do nascimento do filho André, Maria das Graças teve eclâmpsia e, a partir daquele período, começou a enfrentar problemas de saúde mental. As dificuldades, no entanto, tinham raízes ainda mais antigas. Durante a infância, ela presenciou episódios relacionados ao adoecimento psíquico da mãe, experiência que considera marcante em sua trajetória. "Tive uma infância muito difícil, porque eu era menina, a minha mãe tinha problemas de cabeça e via aquelas coisas acontecerem com ela", relembra.

Ao longo dos anos, Maria das Graças passou por diferentes momentos de agravamento do quadro. Em uma das fases mais difíceis, chegou a apresentar problemas de memória e crises frequentes de nervosismo, que descreve como episódios em que ficava fisicamente debilitada. A busca por ajuda, inicialmente, partiu dos familiares, que perceberam a necessidade de acompanhamento profissional. Com o tempo, ela passou a assumir o próprio tratamento.

Atualmente, mantém consultas com psiquiatra e psicóloga, faz terapia e utiliza medicamentos, que podem ser ajustados conforme a orientação médica. Embora ainda tenha episódios pontuais de tristeza e choro, afirma que consegue atravessá-los de maneira diferente. Para Maria das Graças, a chegada à velhice não representou um agravamento da depressão. Pelo contrário, foi nesse período que percebeu uma melhora significativa. "O envelhecimento me fez melhorar. Quando era mais jovem, eu era muito pior", afirma. A transformação também aparece nas pequenas conquistas do cotidiano.

Hoje, ela consegue pegar um ônibus sozinha e realizar tarefas fora de casa, mesmo que ainda encontre dificuldades em atividades que exigem deslocamentos maiores, como viagens. "Para mim, mudou tudo, porque eu era nada, era um trapo. Agora, não. Hoje, graças a Deus, eu sou uma pessoa alegre", diz. Ao olhar para a própria trajetória, destaca a importância de reconhecer os sinais da depressão e procurar acompanhamento. "É muito importante aceitar ajuda. É muito importante ter o diagnóstico no começo, porque aí o tratamento fica muito melhor, é muito mais rápido", aconselha.

