



Atividade física no combate à depressão

DIAGNOSTICADAS COM DEPRESSÃO, MULHERES REENCONTRAM PRAZER NA ATIVIDADE FÍSICA

“Você já tentou melhorar?”, “Isso é falta de oração”, “Para de ser tão negativo!” Esses comentários são tudo o que uma pessoa com depressão não precisa ouvir. No lugar do julgamento, um convite para uma caminhada seria uma melhor opção, já que os exercícios físicos orientados podem contribuir com o tratamento de pacientes com tal diagnóstico.

A história de vida da Ana Paula Fontoura é um exemplo. A gestora de Recursos Humanos, de 37 anos, substituiu, aos poucos, os remédios antidepressivos por doses de atividade física. Ela encontrou na corrida de rua a solução não só para seu bem-estar emocional, mas também físico. Isto porque, com o exercício, chegou a perder pelo menos 56 kg.

“Eu já vinha fazendo tratamento neurológico para depressão e ansiedade, mas isso não resolvia o meu problema. Sendo bem sincera, a medicação pode sim ajudar, mas os fatores decisivos para mim foram a atividade física e a religião”. Prova disso são os três remédios que Ana eliminou da rotina. “Antes, eu utilizava dois controlados e um para dor de cabeça, problema que eu tinha diariamente, devido à má alimentação. Hoje, tenho calmante em casa apenas para emergên-

cias, mas já não o utilizo. Costumo dizer que coloquei o exercício físico como uma medicação na minha vida”, conta Ana Paula.

O calmante é raro, mas os treinos são constantes. Com a mesma religiosidade com que vai à Igreja, Ana comparece aos treinos. “Como eu perdi muito peso, acabei perdendo massa muscular junto com a gordura. Então, agora estou praticando musculação, alternando: num dia braço, no outro perna. Ainda fico um pouco mais na academia para um aeróbico. Duas vezes na semana, treino corrida com o pessoal e, nos fins de semana, eu também corro”, explica.

Quem também sai com mais ânimo dos treinos é Sandra Lúcia Machado. A professora, de 45 anos, desenvolveu crise do pânico e depressão após uma pessoa próxima sofrer violência sexual. “Engordei muito. Afastei-me de todos. Não saía de casa. Minha família sofria muito”.

Sem ânimo para lutar contra o problema, Sandra só procurou ajuda quando começou a faltar ao trabalho. “Fui ao médico e tive o diagnóstico de depressão”. Com a receita médica em mãos, que sugeria, além dos remédios, doses de atividade física, a professora enfren-

tou dificuldades para seguir a orientação. Após muita insistência dos amigos e familiares, Sandra se encontrou no Pole Sport, modalidade vertente do Pole Dance.

“Emagreci e voltei a ser eu. Ou melhor, passei a ser uma versão melhor de mim”. Uma versão tão melhor, que deu à professora uma nova vida: “Depois disso, me separei e até me casei de novo. E estou muito feliz”, comemora.

Tal felicidade pode ter comprovação científica. Uma pesquisa de doutorado realizada na ala psiquiátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, pelo Profissional de Educação Física Felipe Schuch [CREF 012942-G/RS], avaliou os efeitos da adição de exercício físico ao tratamento usual de pessoas com depressão grave. O estudo buscou entender o quanto alterações em marcadores de regeneração neuronal e de estresse oxidativo estavam implicados na diminuição dos sintomas. Para isso, os participantes tinham de realizar sessões de exercício físico aeróbico três vezes por semana, supervisionados por um Profissional de Educação Física, durante o tempo pelo qual ficassem internados.

Para avaliar o quanto o exercício impactou os sintomas, os psiquiatras – que, ao lado de Felipe Schuch, compuseram a equipe – aplicaram escalas que avaliaram a gravidade da depressão. Por meio delas, pôde-se perceber o efeito adicional da atividade física na redução dos sintomas. “Acredita-se que o efeito ocorra em função do aumento da capacidade de regeneração neuronal e, potencialmente, da regulação dos marcadores de inflamação sistêmica, que parecem estar alterados em pessoas com depressão”, explica o pesquisador.



Ana Paula Fontoura antes e depois da atividade física



“É incrível de onde nós saímos e onde chegamos. A palavra que define é gratidão. Sou muito grata mesmo. É um benefício financeiramente impossível de ser retribuído”

Mas a iniciativa, muitas vezes, precisa partir não do paciente, mas das pessoas com os quais ele convive. Para Schuch, o familiar precisa entender que ninguém permanece deprimido por querer estar em tal situação. É preciso compreender que a pessoa precisa de tratamento, e então, todo suporte é bem-vindo. “O primeiro passo é identificar as barreiras existentes. Depois, traçar planos e metas factíveis, entendendo que recaídas e faltas fazem parte do processo”.

As mudanças na rotina de Sandra comprovam essa importância da atividade física para o tratamento da depressão, tanto que ela nem pensa em abandonar a atividade. “A academia de Pole Sport é um solo sagrado para mim, é prioridade na minha vida”, declara, sugerindo a quem está encarando a depressão ou outros transtornos: “O fundo do poço é o único lugar em que só se pode subir, então, não se acomode. Faça atividades físicas!”

Ana Paula Fontoura discorda de Sandra, mas apenas na modalidade: “Eu me encontrei na corrida”. Cada uma com seu esporte favorito, reconhecem o poder da atividade física no tratamento de pessoas com depressão. Como diz Ana, “É incrível de onde nós saímos e onde chegamos. A palavra que define é gratidão. Sou muito grata mesma. É um benefício financeiramente impossível de ser retribuído”, confessa, emocionada.



O Pole Sport devolveu a alegria de Sandra Lúcia