

CONTEXTO

Cliente: Richet

Veículo: Revista Segredos da Mente

Data: Julho/2014

Colunas/Editoria:

Pág(s): 34 à 37

O mundo secreto do
CÉREBRO

SEGREDOS DA mente

É possível APRENDER mais rápido?
Descubra técnicas infalíveis para agilizar seu aprendizado

A CHAVE DA CONCENTRAÇÃO
De que forma o cérebro se mantém focado em uma tarefa?

ANSIEDADE
aprenda a controlar e a usá-la a seu favor

Como o **GOOGLE** afeta a sua memória

O PODER DO INCONSCIENTE
Ele controla quase tudo que você faz e é capaz de coisas que você nem imagina!

R\$ 9,90

7 890123 456789

Cliente: Richet

Veículo: Revista Segredos da Mente

Data: Julho/2014

Colunas/Editoria:

Pág(s): 34 à 37



Cliente: Richet

Veículo: Revista Segredos da Mente

Data: Julho/2014

Colunas/Editoria:

Pág(s):34 à 37

Esqueça os métodos tradicionais!

Agora a depressão pode ser detectada por meio de exame clínico

TEXTO AMANDA ARAÚJO ARTE CAROLINE GOMES

Se hoje você tem que ir ao psicólogo e conversar com o profissional para saber se tem ou não depressão, futuramente o método poderá ser totalmente diferente. Pesquisadores estão desenvolvendo uma nova forma para detectar o famoso mal do século – a partir de um exame de sangue. Apesar do que muitos pensam, essa doença não é uma ‘frescura’ e trata-se de um desequilíbrio químico cerebral, considerada um problema de saúde pública global. Por isso, merece atenção e cuidado redobrado!

Como diagnosticar

Em entrevista à revista Segredos da Mente, Eva Redei, professora de psiquiatria e ciências comportamentais da Faculdade de Medicina da Universidade Northwestern conta que começou a trabalhar com reabilitação de estresse, realizando estudos com animais que apresentam alta reação biológica e comportamental. “Esses animais apresentaram doenças muito semelhantes à depressão humana. Foi aí que comecei a querer saber as causas biológicas desse fenômeno”, conta.

Levando os testes com ratos de laboratório a diante, a pesquisadora pôde perceber a diferença entre o cérebro dos animais que apresentaram a depressão como comportamento e os que não desenvolveram. “O que fizemos foi comparar o cérebro e o sangue dos animais testados e a diferença notada foi que o cérebro é refletido no sangue e traduzimos os códigos para os seres humanos. Foi assim que começamos a conseguir os primeiros diagnósticos por exame de sangue da depressão”, afirma.

Atualmente, é possível saber se está doente ou não a partir de consultas com psicólogos e psiquiatras, no qual o paciente relata o seu dia a dia e, assim, cabe ao médico reconhecer se há ou não sintomas dessa doença. Além de facilitar esse diagnóstico em adolescentes – caso mais difícil por conta da repentina mudança de humor –, o teste ainda auxilia a reconhecer os vários tipos de depressão. O estudo foi realizado em conjunto com pesquisadores do Instituto de Pesquisa do Hospital Infantil Nationwide, em Columbus, no Estado de Ohio, onde os participantes fizeram exames de sangue identificando os marcados genéticos. Foi a partir disso, que Eva e os outros pesquisadores puderam reconhecer que alguns marcadores se diferenciavam, podendo ser diagnosticada a depressão.

Cliente: Richet

Veículo: Revista Segredos da Mente

Data: Julho/2014

Colunas/Editoria:

Pág(s):34 à 37

Um novo horizonte

Segundo Eva, a depressão é uma das principais doenças que causam problemas ao paciente e à família, e cerca de 20% da população sofre desse problema. “Fico indignada por ser um problema que a pessoa não pode lidar sozinha. É impossível! É como ter diabetes em um estágio muito grave. Por mais que a pessoa faça dietas, ela não pode se curar sozinha”, conta. Para Eva, a pesquisa é muito importante para que os médicos possam saber qual medicamento ou tratamento correto para cada paciente e para que a doença seja diagnosticada corretamente. “Os médicos americanos não são muito especializados em psiquiatria e, mesmo reconhecendo e diagnosticando o problema, muitas vezes não sabem como o paciente vai reagir a determinados medicamentos ou como será a melhora, se for tratado com a ajuda de psiquiatras”, afirma. A pesquisadora ainda conta que mais de 60% da população que já foi diagnosticada pelo método atual não está melhorando, pois não recebe o tratamento adequado. “Nós continuamos pesquisando para poder diagnosticar melhor aqueles que têm e os que não têm depressão. Espero ver as pessoas conseguindo se libertar disso o mais rápido possível”, diz.

“Nós continuamos pesquisando para poder diagnosticar melhor aqueles que têm e os que não têm depressão. Espero ver as pessoas conseguindo se libertar disso o mais rápido possível”

Eva Redel, professora de psiquiatria e ciências comportamentais da Faculdade de Medicina da Universidade Northwestern

Para o tratamento

Além de ter a novidade para a descoberta da doença, o tratamento também está passando por mudanças. “Em casos mais graves, a depressão pode levar ao suicídio. Por isso, é importante saber como identificar a doença, quando procurar ajuda médica e também como ajudar alguém doente”, diz Hélio Magarinos Torres Filho, médico patologista e diretor médico do Laboratório Richet. Atualmente, o laboratório realiza o MD Mental, teste para auxiliar o tratamento da depressão.

Mas, como funciona?

“O MD Mental é um teste que analisa os fatores genéticos que influenciam no metabolismo dos medicamentos utilizados em condições psiquiátricas, indicando quais as drogas e as melhores dosagens se enquadram para cada paciente”, explica Hélio. Ou seja, o teste, através da análise genética, diz se o indivíduo é um metabolizador lento, quando a droga permanece mais tempo na circulação, ou rápido, quando ela é eliminada mais rapidamente pelo organismo, indicando a melhor dosagem. É realizado a partir da análise de DNA obtido em amostras de saliva e indicado, somente, para o paciente que faz ou vai iniciar tratamento com medicamentos de uso psiquiátrico.

Como esse teste pode ajudar no tratamento?

Hélio explica que as drogas de uso psiquiátrico geralmente são de difícil ajuste e necessitam de um tempo para que estejam totalmente adequadas aos pacientes, causando menos efeitos adversos e atuando de forma correta. “O teste analisa o DNA do paciente para identificar variações genéticas que podem afetar o metabolismo e a eficácia das drogas psiquiátricas, como antidepressivos e antipsicóticos. Além disso, o exame mostra para o médico qual a dosagem ideal de cada medicamento para o paciente”, diz. Dessa forma, o teste permite que o especialista escolha a substância com menor chance de erro, minimizando efeitos colaterais adversos ao paciente, podendo ser utilizado em qualquer estágio da doença. ■

Cliente: Richet

Veículo: Revista Segredos da Mente

Data: Julho/2014

Colunas/Editoria:

Pág(s):34 à 37

Sem exageros!

Nenhum excesso é bem-vindo ao corpo e à mente, não é mesmo? O músculo que é exigido em demasia acaba contundido e é exatamente isso o que ocorre com a mente. "Se exagerarmos na dose das atividades mentais também entramos em estafa e, ao invés de rendermos muito desempenhando diversas tarefas em nossa rotina, acabamos por render menos. A mente também necessita de uma pausa, um respiro para continuar suas atividades", explica a psicóloga Marina Delduca Cilino. Por isso, tenha um tempo para você, invista em atividades que tranquilizam a mente e fique longe da depressão!

- **Tire uma pausa do trabalho:** "Ausentar-se do trabalho em férias ou mesmo conseguir desligar-se dele é pré-condição para uma boa qualidade de vida", diz a psicóloga Olga Tessari.
- **Tome sol:** você sabia que a exposição à luz solar do início da manhã ou final da tarde por 20 minutos é um anti-estresse natural? Além disso, o sol promove elevação de melatonina, substância responsável pelo ciclo do sono e pelo bom humor.
- **Tenha mais contato com a natureza:** Isso promove relaxamento. Ambientes fechados e atividades contínuas dentro de casa como ver televisão, computador, videogames e sons altos são estressantes e viciam.
- **Saia com os amigos:** é importante estar e interagir com as pessoas que se importam com você.
- **Ria mais:** já foi comprovado que o riso pode aliviar o estresse e aumentar a produção de substâncias que podem melhorar o humor.
- **Defina metas:** definir metas é importante para que você consiga se organizar e evitar o estresse.
- **Pratique atividades físicas:** que tal começar a correr, caminhar ou frequentar a academia por 30 minutos, 3 vezes por semana? As atividades físicas aumentam a produção de substâncias no organismo que dão a sensação de bem-estar e disposição.

FOTOS Shutterstock Images

CONSULTORIA Hélio Magarinos Torres Filho, médico patologista e diretor médico do Laboratório Richet; Marina Delduca Cilino, psicóloga; Olga Tessari, psicóloga; Eva Redel, professora de psiquiatria e ciências comportamentais da Faculdade de Medicina da Universidade Northwestern.