

DIOGO TELLES CORREIA

# A VIDA NUM DEGRAU

Histórias reais de quem venceu a depressão

**PACTOR**

## **Diogo Telles Correia**

é Médico Especialista em Psiquiatria e Psicoterapeuta. Doutorado em Psiquiatria e Saúde Mental pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, onde é Professor Auxiliar com Agregação de Psiquiatria e Saúde Mental. É Assistente Hospitalar do Departamento de Psiquiatria do Hospital de Santa Maria e Consultor na Unidade de Transplantação Hepática do Hospital Curry Cabral. É Vice-presidente da Associação Portuguesa de Psicopatologia e membro da Associação Portuguesa de Terapias Comportamental e Cognitiva, bem como de múltiplas outras associações nacionais e internacionais. Tem vários livros publicados que são referências em Portugal e noutros mercados de língua portuguesa, bem como dezenas de artigos científicos na área da Saúde Mental em revistas internacionais de relevo.

É também autor do livro ***Eu Existo - Para além das obsessões, Para além das vozes, Para além da depressão, Para além da ansiedade***, publicado também pela PACTOR.

... as paredes do mundo não são muralhas de altura inusitada,  
mas escadas suaves como o fumo...

*José Tolentino Mendonça*





DIOGO TELLES CORREIA

# A VIDA NUM DEGRAU

Histórias reais de quem  
venceu a depressão



PACTOR - Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação  
[www.pactor.pt](http://www.pactor.pt)

## EDIÇÃO

PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação  
Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA  
Tel: +351 213 511 448  
pactor@pactor.pt  
www.pactor.pt

## DISTRIBUIÇÃO

Lidel – Edições Técnicas, Lda.  
R. D. Estefânia, 183, R/C Dto. – 1049-057 LISBOA  
Tel: +351 213 511 448  
lidel@lidel.pt  
www.lidel.pt

## LIVRARIA

Av. Praia da Vitória, 14 A – 1000-247 LISBOA  
Tel: +351 213 511 448 • Fax: +351 213 522 684  
livraria@lidel.pt

Copyright © 2016, PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação  
® Marca registada da FCA – Editora de Informática, Lda.  
ISBN edição impressa: 978-989-693-063-9  
1.ª edição impressa: junho 2016

Paginação: magnetic  
Imagens: © Shutterstock  
Impressão e acabamento: Cafílesa – Soluções Gráficas, Lda. – Venda do Pinheiro  
Depósito Legal n.º 411003/16  
Capa: José Manuel Reis  
Fotografia de capa: Edgar Manso

Todos os nossos livros passam por um rigoroso controlo de qualidade, no entanto, aconselhamos a consulta periódica do nosso *site* ([www.pactor.pt](http://www.pactor.pt)) para fazer o *download* de eventuais correções.

Não nos responsabilizamos por desatualizações das hiperligações presentes nesta obra, que foram verificadas à data de publicação da mesma.

Os nomes comerciais referenciados neste livro têm patente registada.



Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo eletrónico, mecânico, fotocópia, digitalização, gravação, sistema de armazenamento e disponibilização de informação, *sítio Web*, *blogue* ou outros, sem prévia autorização escrita da Editora, exceto o permitido pelo CDADC, em termos de cópia privada pela AGECCOP – Associação para a Gestão da Cópia Privada, através do pagamento das respetivas taxas.

*Este livro é dedicado  
a todos os meus pacientes.*



# Índice

---

|          |                                                                       |      |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|------|
|          | <b>Prefácios</b>                                                      | IX   |
|          | <b>Introdução</b>                                                     | XIII |
| <b>1</b> | <b>Nasci assim</b>                                                    | 1    |
| <b>2</b> | <b>Amar e sofrer</b>                                                  | 33   |
| <b>3</b> | <b>Ameaça silenciosa</b>                                              | 53   |
| <b>4</b> | <b>Carrossel de emoções</b>                                           | 79   |
|          | <b>Opinião de António Garcia Pereira,<br/>advogado, ao Capítulo 3</b> | 110  |



# Prefácio

---

Diogo Telles Correia mostra-nos, neste livro, como as emoções das nossas vivências subjetivas vão construindo as bases da personalidade ao longo da nossa biografia. Ainda que sejamos produto do nosso passado, não somos completamente reféns dele. É aqui que o autor, através das suas competências clínicas e científicas, ajuda os seus pacientes a “subir o degrau” da ambivalência entre passado e futuro. De sublinhar que o faz da melhor maneira: penetrando no mundo interno de cada doente, compreendendo a dimensão relacional dos sintomas e apostando fortemente nas partes saudáveis da pessoa que antecedem sempre a doença mental.

Tudo isto, dito desta forma, parece fácil, mas não é. Para aqui chegar, Diogo Telles Correia vai-se posicionando como clínico-investigador, ou seja, aquele que investiga tendo como principal “laboratório” o encontro fenomenológico com cada doente em particular.

É neste terreno, também “movediço” para o psiquiatra, que vai colocando hipóteses de trabalho clínico, que serão confirmadas ou refutadas tendo sempre como ponto de partida e de chegada a subjetividade do doente. Por isso, nos diz, com toda a razão, que o diagnóstico é dinâmico.

Quero destacar um outro ponto de grande mérito: o da humildade e humanismo do autor. Ao longo das histórias clínicas, conseguimos captar a ressonância empática que vai ecoando no interior do psiquiatra, que ora se entusiasma ora se entristece com os altos e baixos do acompanhamento dos doentes. Isto é, também o autor vai aprendendo e saindo mais enriquecido à medida que a proximidade emocional com os doentes vai variando. Saliento ainda o valor acrescentado que confere à possibilidade de tratamentos combinados e ao trabalho em equipa com outros profissionais.

Não deixaria igualmente de enfatizar o modo heterodoxo como utiliza o potencial terapêutico da poesia, literatura, filosofia e música, entre outros, como formas de chegar ao “eu” dos pacientes, numa perspetiva complementar aos tratamentos psiquiátricos mais convencionais. É também por aqui que nos mostra ser possível o estabelecimento da relação empática com os doentes, assim como tentar discernir o que é (in)compreensível entre personalidade e doença.

Não tenho dúvidas de que este livro constitui uma excelente ferramenta no combate ao estigma da doença mental.

**Filipe Arantes Gonçalves**

*Médico Psiquiatra e Psicoterapeuta.*

*Membro Fundador da Associação Portuguesa  
de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica.*

Porto, maio de 2016

# Prefácio

---

Da leitura interessada e atenta das histórias de vida constantes deste livro, considero que aqui se apresenta uma obra otimista que retrata quatro casos clínicos com um final feliz, os quais elevam o conhecimento, a consciencialização e os cuidados a ter perante o diagnóstico de depressão e perturbação bipolar. Demonstram também a relação de confiança e cuidados de saúde que os pacientes depositaram no seu médico psiquiatra, que, com profissionalismo, empenho e dedicação, os ajudou a vencer, “degrau a degrau”, a depressão, prevenindo e evitando atos de suicídio.

Este livro contempla casos clínicos e histórias de vida reais de pessoas com perturbação do humor, com quem me identifico pessoalmente, dado ter o diagnóstico da doença bipolar e a experiência de 25 anos no âmbito associativo e de intervenção comunitária, na Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares (ADEB). Uma associação que, através dos seus

---

A ADEB é “uma porta aberta e de reduto afetivo” no acolhimento e desenvolvimento da reabilitação psicossocial, completando, assim, o diagnóstico e a terapêutica medicamentosa, tendo por base:

- Implementar respostas de cuidados continuados integrados de saúde mental destinadas a pessoas com o diagnóstico da doença unipolar e bipolar e outras comorbidades associadas;
  - Promover, educar e formar na área da saúde mental;
  - Apoiar e orientar os jovens e adultos associados da ADEB em situação de desemprego;
  - Desenvolver o Fórum Sócio-Ocupacional;
  - Desenvolver os seguintes grupos psicoterapêuticos: Grupos Psicoeducativos (GPE); Grupos Terapêuticos de Stress e Ansiedade (GTSA) e Grupos de Prevenção de Ideação e Comportamento Suicida (GPICS).
- 

objetivos e valências, combate o (auto) estigma e a exclusão social, promovendo a saúde mental, a educação, a prevenção e a reabilitação.

O livro que aqui se apresenta é revelador da humanidade e profissionalismo do seu autor, Diogo Telles Correia, que demonstra ser um psiquiatra compreensivo, com grande disponibilidade e sensibilidade no tratamento psiquiátrico, farmacológico e psicoterapêutico, bem como no acompanhamento dos seus pacientes para que obtenham mais autoestima, saúde e qualidade de vida.

Por todas estas razões, apresenta-se aqui uma obra de exemplo e fonte de inspiração para a implementação de boas práticas clínicas e uma luz de esperança para as pessoas que padecem destes tipos de perturbações, no sentido de obterem acesso a mais e melhores cuidados de saúde mental em Portugal.

Parafraseando Nietzsche, é preciso ter um caos dentro de nós para dar à luz uma estrela cintilante.

**Delfim Augusto d’Oliveira**

*Presidente da Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares (ADEB).*

Lisboa, maio de 2016

# Introdução

---

As emoções são como as ondas do mar: sobem, sobem, e subitamente rebentam numa explosão de intensidade, até decrescerem de novo à serena planície inicial. Todos vivenciamos os seus ciclos, cuja ondulação depende também daquilo que a vida nos vai proporcionando. Uns experimentam estas oscilações com maior tolerância; outros, dotados de uma sensibilidade especial, acabam por quebrar na subida e na explosão das ondas emocionais.

A depressão surge exatamente quando a intensidade da tristeza ultrapassa os limites da superação humana – e isto não depende da força de vontade nem da inteligência. A depressão pode surgir de um conjunto de circunstâncias que se relacionam sempre com um encontro entre aquilo que é nosso constitucionalmente (os nossos traços de personalidade, genéticos ou adquiridos em experiências de vida, a bioquímica do nosso cérebro, entre outras) e aquilo que

vivenciamos no nosso meio ambiente (situações traumáticas que nos marcam e causam em nós efeitos duradouros).

O que está presente em todos os casos de depressão é uma tristeza que ultrapassa largamente aquilo que é espetável sentir perante as vicissitudes da vida, quer em intensidade, quer em duração. E a sua grandeza é tal, que se vitaliza no corpo e se associa a outras manifestações, como a dificuldade em dormir, a falta de apetite ou a dor.

Contudo, ao contrário do que se pensa, nem sempre os casos de depressão são sobreponíveis. Chama-se depressão a situações que podem ser muito diversas, na sua intensidade, duração, bem como no seu tratamento.

A prevalência da depressão pode chegar aos 15%. Quer isto dizer que 15% da população mundial apresenta, ao longo da sua vida, pelo menos um episódio depressivo. Portugal é um dos países europeus onde esta situação é mais frequente.

Neste livro, acompanhamos a história de quatro pessoas no seu combate à depressão. A forma como cada uma a enfrenta e a vence, “degrau a degrau”, percorrendo diferentes caminhos e com diferentes tipos de ajuda.

O **António** cresceu em depressão. Não conhece outra forma de vida. Não foi preciso nenhum fator desencadeador para que a tristeza tomasse as rédeas da sua existência e o impedisse de viver.

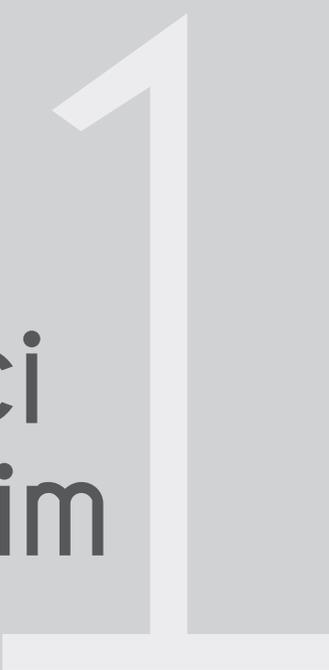
O **Afonso** desenvolveu uma depressão na sequência de conflitos com a sua namorada que vieram “acordar” alguns traços mais sombrios da sua personalidade, marcados por muitos ciúmes e por uma insegurança vincada.

O **Pedro** sofreu um processo de assédio moral (*mobbing*) na sua empresa e, por este motivo, não consegue deixar de sucumbir nas teias da depressão.

A **Joana** foi diagnosticada desde jovem com uma perturbação bipolar. Acaba por sofrer da forma mais grave de depressão. Uma depressão que paralisa, emudece, transporta a pessoa para uma outra dimensão da existência.

Quatro histórias de vida que nos impressionam e nos apaixonam. Casos reais de luta e de superação que, acompanhados de ajuda especializada, terminam com um final feliz.





# Nasci assim

O sofrimento acompanha sempre uma inteligência elevada e um coração profundo. Os homens verdadeiramente grandes devem, parece-me, experimentar uma grande tristeza.

*Fiódor Dostoiévski*

# Nasci assim

---

## Depressão endógena<sup>1</sup>

Depois de mais uma tarde de consultas, entro, como habitualmente, numa livraria que se inter-ceta numa das esquinas do meu percurso. Passo pelos livros da moda, que raramente me chamam a atenção, e termino nos livros das minhas áreas de interesse: Psiquiatria, Psicologia e Filosofia.

Deparo-me com uma multiplicidade de pessoas em torno do escaparate que se fixa nesta secção. Muitos livros de autoajuda: “como não cair”, “como vencer na vida”, “como lutar sem hesitações” são alguns dos temas mais frequentes. Olhos ávidos concentram-se nestes livros e devoram o seu conteúdo. Apercebo-me de que há mesmo muita gente que procura ajuda para “não cair”. Deixa-me feliz que grande parte das pessoas consiga, através de alguns palpites, começar a acreditar em si e a permitir-se não cair ou levantar-se.

Contudo, não consigo deixar de pensar naqueles que caem. Naqueles cuja capacidade de superar

---

<sup>1</sup> Depressão endógena é a expressão que se usa para designar os casos de depressão provocados sobretudo por fatores biológicos (genéticos, biológicos, bioquímicos, ...) e raramente por fatores situacionais.

---

estagnou num degrau distante dos casos focados pela maioria daqueles livros. E que, em vão, se escondem todos os dias ao fim da tarde em cantos de livrarias como aquela, consumindo cada novo livro que promete ensinar “a não cair”. Guardando, por detrás da voracidade com que os leem, uma mágoa que não sara... E que cresce cada vez que se depara, numa daquelas páginas mágicas, com frases que garantem a facilidade de sair do escuro. Porque eu sei que nem sempre é fácil sair do escuro, nem sempre é fácil superar... Lembro-me do caso do António.

\*

O António entrou no meu consultório numa tarde de outono. Era um rapaz muito jovem. Louro, magro, esguio e de aparência frágil. Olhos cinzentos, vincados no chão.

– Doutor, não quero viver mais!

Foi a primeira frase que me disse. Antes sequer de me poder apresentar.

– António, compreendo a sua dor. Gostava de o ajudar. Deixe-me tentar.

Ele olhou para mim e não foi preciso eu dizer mais nada. Discorreu de imediato numa história que viria a ocupar toda a consulta. Falou, ofegante e desesperado, como se me quisesse entregar um pouco daquela dor.

– Sempre fui assim. Não me lembro de alguma vez ter sido uma criança alegre. Desde cedo que me senti diferente de todos. Ficava

no meu canto, não gostava das brincadeiras dos meus colegas. Estudava muito, tinha boas notas. Refugiei-me nos estudos. Quando estudava, desfocava a minha concentração dos pensamentos que toldavam de negro a minha consciência. E esse é o meu problema neste momento, Doutor. Já nem a escola me interessa.

» Entrei para Engenharia Aeroespacial. O curso dos meus sonhos. Imaginava-me um investigador nessa área. Mas isso deixou de me interessar. Já nem me entusiasmo com isso. Não quero viver assim. Para quê? Sinto um vazio dentro de mim. O prazer foi-se. Não existe gosto por nada. O meu coração está anestesiado. Não tenho energia, nem força. O meu corpo não responde. Já ultrapassou a falta de vontade. Perdi a vitalidade. Quero ficar quieto, deitado no quarto, às escuras. Deitado até que possa dormir sem acordar nunca mais. O problema é que nem consigo dormir... Fico o tempo todo deitado a pensar que devia morrer. Nem para comer me levanto. Para quê? Alimentar-me para quê? Nunca me senti diferente disto, não conheço outro mundo além deste desânimo permanente. Mas nos últimos tempos este estado tornou-se incompatível com viver.

Ao ouvir estas palavras, ao ver o tom esbatido dos olhos do António, senti, também eu, uma dor imensa. Um rapaz com 18 anos num estado de depressão tão profundo. Revoltava-me o facto de ele ter chegado a este ponto sem nunca ter tido ajuda eficaz. Soube, mais tarde, que havia já passado por dois técnicos de saúde mental. Com ambos, tinha estabelecido uma aparente boa relação terapêutica. No entanto, sem melhoria significativa. Até que chegou ao estado presente.

Tentei, com ele, entrar naquele seu mundo fortemente cristalizado pela ubiquidade da depressão. Não foi fácil. A sua personalidade tinha sido construída sobre traços de grande dependência. Sempre sustentara a sua existência em alguém mais forte.

Primeiro, no pai que ele divinizava. Um pai muito presente, que chegou a vir a algumas consultas com o António. Era um homem alto e forte. Uma fisionomia contrastante com a do filho, marcada

por uma fragilidade física e existencial. Muito dedicado e preocupado com ele. Quando estava presente, era contagiante a ternura com que o olhava. Uma ternura que denunciava uma ligação muito forte entre os dois.

Mais tarde, quando entrou no colégio, ligara-se a um colega, também este uma presença muito forte. Pela descrição, seria um rapaz muito popular e com bastante influência sobre os outros. O António fez dele o seu guardião. Aparentemente, o Joaquim, o colega, quase o adotara. Defendia-o dos mais rebeldes e apresentava-o aos mais afáveis. Frequentavam a casa um do outro, onde jogavam computador horas a fio. O António era melhor aluno do que o Joaquim e sempre o ajudou com empenho.

Em criança não sofrera nenhum tipo de *bullying*<sup>2</sup>. Não sei se pela presença do Joaquim, se pelo facto de que sempre tivera uma existência tão apagada, que ninguém dava por ele. Ia à escola, estava sempre muito atento nas aulas e, nos intervalos, seguia o Joaquim nas suas investidas, mas sem grande participação. Depois, regressava a casa, onde estudava horas a fio, jantava com os pais e ia dormir.

Em casa também passava despercebido. Os serões eram marcados pelo silêncio da sua mãe, Maria Eduarda, de temperamento muito parecido com o do António. Percebi que a mãe sempre fora uma pessoa muito especial. Era seguida por psiquiatras desde criança. Sempre se queixara de uma tristeza permanente que, à semelhança do próprio António, também a enfraqueceu perante a vida. Conseguiu estudar Economia, mas acabou por deixar o trabalho e refugiar-se em casa para cuidar da família. Contudo, era um cuidar muito mecânico. Estava sempre calada no seu canto, presa nos seus pensamentos. O António via-a chorar frequentemente. Um dia, em criança, quando percebeu que os olhos da mãe estavam encharcados de lágrimas, aproximou-se dela e abraçou-a. Não disse

---

2 Anglicismo utilizado para descrever atos de violência, física ou psicológica, intencionais e repetidos, por um ou mais indivíduos, causando dor e agonia e sendo executados dentro de uma relação desigual de poder. Termo proposto por Dan Olweus, em 1999.

**“Um dia ainda hão de descobrir que há realmente pessoas que são demasiado sensíveis. Demasiado sensíveis para este mundo. E que isso provavelmente as liga, por um lado à genialidade, mas, por outro, ao sofrimento psíquico.”**

ANTÓNIO

**“Os primeiros meses foram mágicos. Tu eras tudo para mim. Mas, a pouco e pouco, esta cabeça começou a revelar um lado escuro que eu não conhecia.”**

AFONSO

**“Nunca achei que pudesse chegar a este ponto. O tempo que perdi longe dos meus filhos e da minha mulher! A empresa era mais um filho. E aquele que tantas vezes tratei como filho predileto. [...] mas, esta já não era a minha empresa.”**

PEDRO

**“Joana abriu os olhos. Fitou-me, primeiro com a perplexidade de quem desperta de um sono profundo. Gradualmente, o seu olhar foi-se despindo da opacidade do sono e tomou forma. [...] E quando menos esperava, no seu rosto esboçou-se um sorriso.”**

MÉDICO DA JOANA

Neste livro somos acompanhados numa viagem apaixonante ao mundo de António, Afonso, Pedro e Joana, que se viram desprovidos da plenitude das suas vidas, mas que "degrau a degrau" combateram a depressão. Baseado em casos reais, assistimos, ao longo destas fascinantes páginas, à forma como cada um encarou esta doença, os tortuosos e amargurados caminhos que percorreu e os diversos tipos de acompanhamento que recebeu.

Diogo Telles Correia mostra-nos que a depressão, nas suas várias formas clínicas, assume hoje em dia proporções inimagináveis e afeta pessoas de todos os sexos, idades e classes sociais, mas pode ser curada.

Histórias de vida que nos impressionam e nos apaixonam. Casos reais de luta e de superação.