

Depressão, neurotransmissores e psicologia positiva

Loeri Fátima Bazotti¹
Tatiana Gomes Rosa²

Resumo: A depressão é uma doença que acomete muitas pessoas, é considerada a doença do século. Segundo a OMS será a doença mais comum até 2030. A sociedade moderna, o estresse causado pela falta de tempo, uma vida muito corrida, são alguns dos sinalizadores das possíveis causas da manifestação dessa doença, além de situações inesperadas, como perda de familiares, desemprego, doença ou separações, podendo também ser desencadeada por fatores genéticos. Tem como característica padrões de pensamentos negativos, como se a vida perdesse o sentido. Causa sentimentos de prostração, perda de interesse e prazer, culpa, baixa autoestima, sono e alimentação com má qualidade, cansaço e déficit de concentração. Sabe-se que uma das causas da depressão está relacionada com o neurotransmissor serotonina, conhecido como neurotransmissor do bem estar. Na depressão acontece uma diminuição da liberação desse neurotransmissor, mas a bomba de recepção e a enzima continuam trabalhando normalmente. Para o tratamento da depressão são usados antidepressivos, que têm por objetivo inibir a recaptção dos neurotransmissores e manter um nível elevado dos mesmos na fenda sináptica. Com isso o humor se reestrutura e o doente se sente melhor. A forma de tratar a depressão mudou muito no decorrer da história, sendo que os medicamentos antidepressivos surgiram há menos de 70 anos, juntamente com tratamentos psicológicos e psiquiátricos. Neste trabalho objetiva-se, apresentar a Psicologia Positiva como mais uma alternativa de tratamento que visa reestabelecer o equilíbrio do indivíduo através do desenvolvimento do bem-estar e o impacto na produção dos neurotransmissores. Desde o ano 2004, a partir da obra Felicidade Autêntica e depois em 2011 com a obra Florescer, a Psicologia Positiva traz uma abordagem que enfatiza os aspectos positivos do desenvolvimento humano, considerando os cinco constructos do bem-estar: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização, alicerçados por 24 forças pessoais. Para construção de uma vida com mais bem-estar, a Psicologia Positiva nos apresenta formas de buscar os constructos, como por exemplo: Diário das bênçãos, prática de exercícios físicos e meditação, sorrir, conviver com pessoas de bom-humor, se envolver em alguma tarefa prazerosa, e buscar fazer coisas que dão sentido para a vida, dentre outras. Através dessas práticas, novas redes neurais são formadas, ocorrendo um aumento na produção dos neurotransmissores serotonina e acetilcolina, diminui a produção do cortisol, hormônio do stress. O aumento na produção desses neurotransmissores pelos neurônios através dessa abordagem, nos mostra outras formas de tratar a depressão, explorando outras forças até então desconhecidas pelos indivíduos, buscando assim o equilíbrio mente e corpo.

Palavras-chave: Depressão; Neurotransmissores; Serotonina; Psicologia positiva.

Depression, neurotransmitters and positive psychology

¹CESUCA, Cachoeirinha, RS, Brasil. E-mail: fatima.bazotti@yahoo.com.br.

²CESUCA, Cachoeirinha, RS, Brasil. E-mail: tatianarosa@cesuca.edu.br

Abstract: Depression is a disease that affects many people, is considered the disease of the century. According to WHO, it will be the most common disease until 2030. Modern society, stress caused by lack of time, a very busy life, are some of the signs of the possible causes of the manifestation of this disease, as well as unexpected situations such as loss of family, unemployment, disease or separation, and may also be triggered by genetic factors. It has characteristics of negative thoughts, as if life loses its meaning. It causes feelings of prostration, loss of interest and pleasure, guilt, low self-esteem, sleep and poor quality food, fatigue and concentration deficit. It is known that one of the causes of depression is related to the neurotransmitter serotonin, known as the well-being neurotransmitter. In depression there is a decrease in the release of this neurotransmitter, but the receptor pump and the enzyme continue to work normally. For the treatment of depression, antidepressants are used, which aim to inhibit the reuptake of neurotransmitters and maintain a high level of them in the synaptic cleft. This makes the mood restructure and the patient feels better. The way depression has been treated has changed a lot over the course of history, with antidepressant drugs emerging less than 70 years ago along with psychological and psychiatric treatments. In this work we aim to present Positive Psychology as another treatment alternative that aims to reestablish the individual's balance through the development of well-being and the impact on the production of neurotransmitters. Since 2004, from the work of Authentic Happiness and then in 2011 with the work *Florescer*, Positive Psychology brings an approach that emphasizes the positive aspects of human development, considering the five constructs of well-being: positive emotion, commitment, meaning, positive relationships and achievement, grounded by 24 personal strengths. In order to build a life with more well-being, Positive Psychology presents us with ways to look for constructs, such as: Diary of blessings, practice of physical exercises and meditation, smiling, socializing with people of good humor, getting involved in some pleasurable task, and seek to do things that give meaning to life, among others. Through these practices, new neural networks are formed, occurring an increase in the production of the neurotransmitters serotonin and acetylcholine, decreases the production of cortisol, stress hormone. The increase in the production of these neurotransmitters by neurons through this approach shows us other ways of treating depression, exploring other forces previously unknown to individuals, thus seeking the mind and body balance.

Keywords: Depression; Neurotransmitters; Serotonin; Positive psychology.

¹CESUCA, Cachoeirinha, RS, Brasil. E-mail: fatima.bazotti@yahoo.com.br.

²CESUCA, Cachoeirinha, RS, Brasil. E-mail: tatianarosa@cesuca.edu.br