



SOBRINHO, Ismael. **Depressão: doença ou problema espiritual?** 2. ed. Nova Lima: Integralmente Editora, 2018. ISBN 78-85-925-2000-7.

Título da obra em inglês: *Depression: Illness or Spiritual Problem?*

Ângelo Vieira da Silva\*

Seja rico ou pobre, religioso ou ateu, homem ou mulher, a depressão pode ser um diagnóstico possível. “De todas as doenças emocionais, a depressão é a mais comum” (SOBRINHO, 2018, p. 27). É manifesto que um dos grandes males da atualidade tem sido a causa de muitas internações e até suicídios. Por isso, ao se deparar com a obra aqui resenhada, é possível que o leitor tenha em mente muitos amigos, familiares ou conhecidos que passaram ou estejam acamados no leito desta complicada doença. Por experiência própria e de leitura, introduzo a resenha por acreditar ser impostergável tratar a depressão desde o aparecimento de seus sintomas mais leves. Daí a relevância desta obra.

O livro “*Depressão: Doença ou Problema Espiritual*” está em sua segunda edição. Além dos elementos pré-textuais de praxe, a organização da obra está disposta em três partes principais (Causas e Frequência, a Doença e, a Cura), com vinte e seis subdivisões ao todo. Quaisquer leitores poderão nutrir suas mentes sobre o assunto. Entretanto, apesar de suas bases científicas gerais, o foco do texto é o leitor cristão que, muitas vezes, é mal orientado sobre o mal da depressão. O leitor atento poderá conhecer os sintomas da doença (fatores físicos, emocionais e espirituais), compreender se um cristão fiel pode ser acometido por ela, superar preconceitos e remover possíveis concepções sociais errôneas sobre o tema. Tudo para que se entenda: “protelar o tratamento fará com que a doença se torne cada vez mais grave e de difícil abordagem terapêutica” (SOBRINHO, 2018, p. 80).

---

Resenha recebida em 11 de abril de 2021 e aprovado em 19 de julho de 2021.

\* Mestre em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória. País de origem: Brasil. E-mail: revavds@gmail.com

O autor, Ismael Gomes de Oliveira Sobrinho, é médico pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), especialista em Psiquiatria e Psicogeriatria pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e mestre em Ciências da Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (CMMG). Atua há dez anos na prática clínica e, em empresas e igrejas, realiza palestras relacionadas à saúde emocional, trabalho e espiritualidade cristã.

Com o intuito de responder ao título da obra, o capítulo um é denominado “Causas e Frequência” da depressão. Compreendendo que a Bíblia cristã é mais do que um conjunto de doutrinas teológicas, o autor aponta o erro em não se perceber as crises emocionais vivenciadas por muitos homens e mulheres que tinham uma vida espiritual profunda e sincera. Dúvida, apreensão, sintomas depressivos, angústia extrema, etc., podem ser percebidos nos textos bíblicos que relatam claramente o relacionamento das pessoas com Deus. Então, Sobrinho (2018) questiona: há casos bíblicos de depressão? Verificando textos bíblicos como I Reis 18-19 e Tiago 5.17, responde: “A bíblia [...] não apresenta o termo ‘depressão’ registrado em suas páginas. Isso não nos impede de estarmos mais atentos e verificarmos os dramas humanos vivenciados por esses homens que, apesar de ‘andarem com Deus’, acabaram por expressar diversos sintomas condizentes com momentos depressivos” (SOBRINHO, 2018, p. 22).

Aquela que ocupa o segundo lugar dentre as doenças que mais causam incapacidade para o trabalho, segundo a Organização Mundial da Saúde, também é um problema grave dentro da igreja. Apontando alguns levantamentos estatísticos aterradores, o autor demonstra como as pessoas com depressão têm sido alvo de preconceito e sobrecarga emocional ao longo da vida. Seja diagnosticada entre crianças ou adultos, a influência espiritual na doença seria apenas mais um ponto a ser verificado. Por isso, Sobrinho conclui: “dizer que a opressão maligna ou maldição familiar é a causa da depressão em uma família constitui, além de um erro teológico, uma grande fonte de culpa e de adiamento do tratamento adequado” (SOBRINHO, 2018, p. 29).

Após uma descrição histórica de cristãos fiéis que ficaram doentes (SOBRINHO, 2018, p. 30-31), o autor foca na depressão causada por fatores espirituais. Repelindo os conceitos da falta de fé e oração insuficiente, por exemplo, postula que é um erro resumir a causa das doenças em fatores espirituais como esses. Citando textos bíblicos, Sobrinho também trata da relação entre depressão e pecado. De fato, “de uma forma universal [...] e indireta, podemos deduzir que toda enfermidade, e isso inclui a depressão, deriva do pecado. Isso não quer dizer que individual e diretamente toda depressão se origine dele” (SOBRINHO, 2018, p. 43). Ora, se a maioria dos casos depressivos não guarda relação direta com o pecado, é vital que o cristão também entenda as causas biológicas da doença (SOBRINHO, 2018, p. 49-54), a fim de que não se enquadre nos tipos de espiritualidade que adoecem (SOBRINHO, 2018, p. 65-68).

O segundo capítulo intitula-se “A Doença”. O autor aborda o diagnóstico da depressão (seu aspecto estritamente clínico), casos de exames complementares, escalas diagnósticas e medicamentos. Também instrui acerca da importância de se “diferenciar a depressão de sentimentos de tristeza normais e situações de luto” (SOBRINHO, 2018, p. 73). Nesse interim, destaca-se o Inventário de Depressão de Back (SOBRINHO, 2018, p. 74-80), sugerido pelo autor, e a compreensão clara dos sintomas da doença em virtude das possíveis confusões nos dias de hoje. Para tanto, Sobrinho elenca alguns dos principais sintomas da doença: (a) humor deprimido, (b) perda de interesse, prazer e falta de energia e (c) alterações de apetite, sono e desejo sexual. Reconhecendo que “a depressão não é um sintoma isolado, mas um conjunto de sintomas somados que irão exigir o tratamento médico especializado” (SOBRINHO, 2018, p. 82), aborda exemplos dos sintomas físicos (dor ou desconforto do peito, problemas de pele, sensibilidade do sistema gastrointestinal), cognitivos (alterações de memória e concentração) e queixas psicossociais (baixa autoestima, isolamento).

A obra ainda elenca alguns subtipos diferentes de quadros depressivos, “transtornos emocionais que apresentam sintomas depressivos ao longo de sua evolução com características atípicas, sazonais ou que se expressam de maneira

menos ou mais intensa que a depressão típica” (SOBRINHO, 2018, p. 93). O autor apresenta a distímia, a depressão e transtornos emocionais no pós-parto, a depressão sazonal e a depressão com sintomas psicóticos, bem como a relação da doença com os transtornos de ansiedade (pânico, ansiedade generalizada e fobia social). Entrementes, o autor demonstra a diferença entre depressão e transtorno bipolar (SOBRINHO, 2018, p. 107-112), a relação entre a doença e o risco de suicídio (113-118), o crescente número de diagnósticos entre crianças, adolescentes e idosos (119-125) e, o caso deste leitor, a depressão em pastores e líderes cristãos (127-130).

Por fim, o terceiro e último capítulo tem o título de “A Cura”. Conclamando o leitor a compreender o valor do tratamento integral para respostas terapêuticas completas e satisfatórias, Sobrinho salienta as medidas que visam o pleno funcionamento físico-biológico, emocional e espiritual. Ainda aborda extremos a serem contestados, tais como: (a) todo quadro depressivo necessita de medicamentos, (b) psiquiatra é responsável apenas pelo tratamento de pessoas loucas, (c) redução do homem apenas à sua natureza biológica, (d) Deus é meu psicólogo, etc.

Ao tratar da espiritualidade que cura e liberta, o autor aborda as mudanças curativas advindas pela conversão, a estruturação de uma nova identidade, o valor da confissão, do perdão, da comunhão, da leitura bíblica, da libertação espiritual, dos milagres e, evidentemente, o poder da oração e intercessão na depressão. “Desse maneira, é fundamental entender que o âmago da oração não está nela, mas no próprio Deus. Isso indica que se deve orar não apenas para ser ‘liberto da depressão’, mas para submeter-se e comunicar-se com Deus, ser como Ele, amá-lo e servi-lo” (SOBRINHO, 2018, p. 167). Assim, ao final do capítulo explica-se o que é a psicoterapia, um dos principais tratamentos para a depressão (Terapia Cognitivo-Comportamental e Psicanálise), conclama-se à melhora da alimentação e atividade física (benefícios para a saúde geral) e justifica-se o tratamento farmacológico ao lado de medidas de suporte (elencando os quinze pontos essenciais sobre os antidepressivos, por exemplo). Registra-se o subtópico “Eletroconvulsoterapia e estimulação magnética cerebral” (SOBRINHO, 2018, p. 201-204) antes das considerações finais.

Finalmente, deve-se dizer que o livro responde muitas indagações sobre o tema, lançando luz nas trevas da ignorância, do preconceito e de crendices que confundem a muitos. Além dos casos reais de terapia, as diversas explicações científicas aliadas às referências bíblicas corretas propiciam ao leitor uma sólida fundamentação para buscar a cura ou apoiar quem necessita dela. Com efeito, o leitor é instigado e facilmente convencido acerca dos fatores físicos, emocionais e espirituais que podem causar a doença.

A abreviada referência bibliográfica não diminui a obra, mas salienta a vasta experiência e conhecimento do autor acerca daquela que é a mais comum das doenças emocionais. Ora, se em 2020 prevê-se a depressão ser o primeiro lugar das doenças que incapacitam para o trabalho (SOBRINHO, 2018, p. 27), obras como esta surgem para atenuar o terrificante prognóstico. Sim, uma vez que a causa da doença envolve os fatores físicos, emocionais e espirituais, “a cura também terá que, necessariamente, passar por eles” (SOBRINHO, 2018, p. 133). Eis um livro altamente recomendável.