

Depressão e falta de desejo sexual estão relacionados



Foto: Wavebreak Media Ltd./Corbis

A [depressão](#) é avassaladora e traz consigo diversos sentimentos ruins que fazem com que o portador da doença se sinta cada vez pior. Além de abalar a autoestima, essa doença pode diminuir a libido, portanto **depressão e falta de desejo sexual** estão cada vez mais relacionados, sim!

Os sintomas característicos da depressão são muitos, tais como sentimento de desamparo e desesperança, queda brusca do humor, perda no interesse pelas atividades diárias, alteração no apetite e também no peso, baixa tolerância, irritabilidade, alteração no sono, dores inexplicáveis, perda de energia, além de autoaversão. Por outro lado, o [sexo](#) em nossa cultura é visto como um comportamento associado ao prazer, à alegria e ao relaxamento, que requer energia e disposição.

O psicólogo e psicoterapeuta Elídio Almeida afirma: "Todos os comportamentos atrelados ao sexo são completamente antagônicos ao

estágio da depressão. Essa seria uma das explicações para haver a perda ou diminuição da libido no período em que a depressão está presente".

Isso acontece porque o organismo não está em condições ideais para o sexo. "É como se o organismo reagisse para sinalizar que muita coisa não está indo bem na vida da pessoa", explica Elídio. E, além de ser resultado da depressão, a falta de desejo sexual acaba colaborando para que a doença se aprofunde, por sinalizar que a pessoa não está bem nem mesmo para atender a uma necessidade fisiológica como o sexo. Tal consequência tende a rebaixar ainda mais o sentimento de depreciação a cerca de si.

Por que antidepressivos diminuem o desejo sexual?

Por incrível que pareça, os remédios usados para combater a depressão podem trabalhar contra a libido. Os antidepressivos e calmantes, por inibirem o Sistema Nervoso Central (SNC), podem alterar os níveis hormonais e provocar a falta de desejo sexual.

A hipófise, uma glândula localizada no cérebro e intimamente relacionada ao SNC, é responsável por produzir hormônios importantíssimos para o funcionamento adequado do corpo inteiro. "Sendo assim, qualquer remédio que iniba o sistema nervoso central, como é o caso dos antidepressivos e calmantes utilizados no tratamento da depressão, pode provocar uma verdadeira bagunça nos níveis hormonais da pessoa e uma das principais é a perda do desejo sexual", explica o psicoterapeuta.

As áreas e substâncias do cérebro que controlam o humor são muito semelhantes àquelas que influenciam nossa libido. Uma dessas substâncias é a serotonina. "A maioria dos antidepressivos modernos atua na captação desse neurotransmissor, reduzindo sua quantidade disponível no nosso organismo. Por esse motivo é que grande parte dos medicamentos tem a diminuição do desejo sexual e a dificuldade em chegar ao orgasmo como efeitos colaterais", diz Elídio.

Sem falar que, ao tratar a depressão, os médicos psiquiatras priorizam a cura da doença e deixam de lado essa consequência. Existem remédios

antidepressivos mais modernos que não afetam a libido, mas não costumam ser a primeira opção dos profissionais.

As pessoas devem estar atentas aos primeiros sinais e sintomas da depressão. "A psicoterapia comportamental tem ajudado muitas pessoas a descobrir estratégias para investir em novos comportamentos, harmonizando o contexto às necessidades em prol de uma vida mais planejada e tendo a pessoa como principal administradora de suas ações", conta o profissional sobre modos de não permitir que a doença se instale.

Dessa forma, em qualquer estágio da depressão, é muito importante que a pessoa busque ajuda profissional para, inclusive, não precisar experimentar fases e sintomas mais graves da doença e também não perder suas fontes de satisfação vitais à vida, como o sexo e o prazer sexual.

leia também

- [Depressão é o transtorno mental mais comum entre as mulheres](#)
- [Transtorno do desejo sexual](#)

"Costumo sempre dizer aos meus pacientes que para termos resultados diferentes, precisamos ter comportamentos diferentes. Isso pode significar que muitas vezes precisamos fazer várias mudanças em nossas vidas e também mudar o ambiente em que vivemos", incentiva o psicólogo.

A partir do momento em que um tratamento que não agride o nível cerebral da libido é adotado e começa a fazer efeito, a pessoa recupera sua autoestima e, conseqüentemente, busca viver sua vida plenamente, o que impacta diretamente em sua atividade sexual. E à medida que o sucesso vai sendo obtido, o paciente ganha novo fôlego para melhorar, como num círculo virtuoso.

E não se esqueça que é de vital importância procurar um profissional capacitado assim que surgirem as primeiras suspeitas de que suas emoções

não estão bem. Mas questione os efeitos colaterais dos medicamentos que lhe forem receitados. Afinal, ninguém encontra a felicidade sem uma vida sexual ativa e satisfatória.

* [Elídio Almeida](#), psicólogo e psicoterapeuta.

Por Juliany Bernardo (MBPress)