

Entre a Ciência, a Escuta e o Sofrimento Humano: uma conversa necessária sobre Psiquiatria e Saúde Mental

escrito por Kathelen Branco



K: Olá, Ana, boa noite! Me chamo Kath e estou muito feliz em recebê-la aqui. Está sendo um prazer conversar contigo e ter esse espaço para mostrar ao público do site qual é o seu trabalho e, assim, encantar a todos.

A: Boa noite, Kath. É um prazer poder compartilhar um pouco da minha experiência de vida. Espero que possamos construir um ótimo percurso ao longo da entrevista.

K: O que a motivou a escolher a psiquiatria como especialidade médica?

A: Sempre fui a amiga que escuta, que acolhe e que acaba fazendo esse papel de “ponte” nas relações. Quando escolhi psiquiatria, ainda no início da faculdade, eu não tinha essa clareza – só sentia que era uma especialidade que permite conhecer o paciente como um todo. Durante a graduação, fiz monitoria (um estágio voluntário) em psiquiatria por 2 anos e 6 meses. Ali, acompanhei pessoas chegarem para a primeira consulta completamente sem esperança e, depois de um tempo, retomarem o brilho pela vida. Ver alguém voltar a enxergar cor onde só existia cinza é indescritível. Depois disso, não tive mais dúvidas da minha escolha.

K: Muito bem, impressionante, eu diria. Na sua visão, quais os maiores desafios da psiquiatria hoje no Brasil?

A: Nosso estilo de vida. Correria, excesso de informação o tempo todo (especialmente pelo celular), falta de descanso, noites mal dormidas, pouco contato com a natureza, baixa tolerância à frustração e até dificuldade em lidar com o tédio. É praticamente um terreno fértil para o adoecimento mental.

K: Sim, atualmente, com essa era da informação, creio que tudo ficou muito rápido, 'né? Como você enxerga o estigma em torno da psiquiatria e dos remédios psiquiátricos?

A: O estigma está diminuindo, mas não necessariamente pelos motivos que gostaríamos. Como cada vez mais pessoas sofrem com saúde mental, o assunto passou a ser mais discutido. Ainda existe muito preconceito – principalmente com transtornos que envolvem psicose –, mas hoje a informação circula mais, e isso ajuda.

K: E o que diferencia uma boa consulta psiquiátrica de uma consulta “apressada”?

A: Existem três pilares: Escuta. Parece óbvio, mas é assustador pensar que ainda existam médicos que não escutam seus pacientes. Técnica. Ouvir é essencial, mas não basta se o profissional não estudou ou não se atualiza para entregar o que a ciência oferece de melhor. Individualização. Cada paciente é único. É preciso entender o contexto social, familiar, cultural. Isso exige sensibilidade, não só técnica. Não dá pra fazer tudo isso em uma consulta rápida demais.

K: Qual a diferença entre psiquiatra e psicólogo, na prática?

A: O psiquiatra é médico: diagnostica, prescreve medicamentos e avalia alterações neuroquímicas e diagnósticos diferenciais. O psicólogo trabalha principalmente com psicoterapia, ajudando o paciente a entender, ressignificar e lidar com emoções e

comportamentos. As áreas se complementam, e quando caminham juntas o tratamento costuma ser muito mais eficaz.

K: Como saber se devo procurar um psiquiatra ou um psicólogo primeiro?

A: Não existe ordem certa. O importante é começar. Ambos conseguem identificar quando há necessidade de acompanhamento com o outro profissional.

K: Quando é realmente necessário usar antidepressivos ou ansiolíticos?

A: De forma geral, quando os sintomas começam a prejudicar significativamente a vida da pessoa – afetando rotina, trabalho, relações, sono, produtividade – ou quando abordagens não medicamentosas não estão sendo suficientes. Cada caso é único, então a avaliação psiquiátrica é essencial.

K: Existe risco em parar um remédio psiquiátrico por conta própria?

A: Sim. Muitos precisam ser reduzidos gradualmente, e interromper sozinho pode causar abstinência, piora do quadro ou retorno mais intenso dos sintomas. Em alguns casos, pode até levar a convulsões ou outras complicações graves. Sempre converse com o médico.

K: O tratamento online em psiquiatria é tão eficaz quanto o presencial?

A: Na maioria dos casos, sim. Porém, urgências psiquiátricas, pacientes graves ou internados devem ser atendidos presencialmente. E se o próprio paciente ou o médico perceberem que o online não está funcionando tão bem quanto o presencial, é importante mudar.

K: Perfeito, amei sua explicação e tenho certeza que quem ler também vai adorar, mas vamos mudar um pouco o tópico e falar sobre saúde mental no dia a dia.

K: Quais sinais mostram que a ansiedade pode ter virado um transtorno?

A: Quando deixa de ser apenas um incômodo e passa a causar sofrimento real, atrapalhando a rotina. Outros sinais: aumento da intensidade e frequência, sensação desproporcional às situações, insônia, falta de ar, aperto no peito, preocupações excessivas e evitar compromissos ou interações sociais.

K: Como diferenciar tristeza passageira de depressão?

A: A diferença está na duração, intensidade e impacto na vida. É natural ficar triste após uma perda ou frustração, mas quando o sentimento permanece por muito tempo, atrapalha a funcionalidade e vem acompanhado de sintomas como perda de prazer, cansaço, alterações no sono e apetite, dificuldade de concentração ou desesperança, é importante investigar.

K: O que a população precisa entender melhor sobre transtorno bipolar?

A: Que não é “mudar de humor do nada”. O bipolar envolve episódios profundos de depressão e períodos de mania ou hipomania, com euforia intensa, energia aumentada, impulsividade e até gastos exagerados. O tratamento é essencial, porque essas oscilações afetam muito o cérebro e a vida da pessoa.

K: O “burnout” é doença de trabalho ou um problema de saúde mental mais amplo? A: É um transtorno relacionado ao trabalho, mas seus efeitos vão muito além dele. Ele representa um esgotamento físico, emocional e mental causado por exigências excessivas, falta de reconhecimento e ausência de equilíbrio entre esforço e descanso. Também tem um componente social: condições de trabalho, sono, lazer, atividade física e tempo para desconectar fazem muita diferença. K: É possível ter qualidade de vida usando remédio a longo prazo?

A: Sim! O uso contínuo de medicação não define a vida de

ninguém. Quando bem indicada, ela devolve autonomia, bem-estar e prazer nas atividades. Não é fraqueza, é tratamento – igual em qualquer outra área da medicina.

K: Se pudesse corrigir uma crença errada sobre saúde mental, qual seria?

A: A ideia de que medicação resolve tudo. Nenhum remédio ensina a colocar limites, sair de relacionamentos abusivos, fazer atividade física ou dar sentido à vida. A medicação ajuda – e às vezes é fundamental –, mas não substitui mudanças de comportamento, hábitos e terapia.

K: Estamos vivendo uma “epidemia de ansiedade” ou apenas falando mais sobre isso?

A: Creio que um pouco dos dois. Falar mais é ótimo: reduz estigma e incentiva a busca por tratamento. Mas nosso estilo de vida, cheio de estímulos, pressão por produtividade e sono negligenciado, realmente está adoecendo as pessoas.

K: Na sua prática, qual caso mais marcou sua trajetória (sem expor nomes)?

A: É difícil escolher um só. Pacientes com depressões graves que reencontram o prazer pela vida sempre me emocionam. E os casos sociais, marcados por histórias de violência, abandono ou trauma, muitas vezes trazem a sensação de impotência – e isso também marca.

K: A psiquiatria é mais ciência ou mais escuta e acolhimento?

A: É os dois. A psiquiatria precisa de responsabilidade e ciência, sempre. Mas sem escuta e acolhimento, a técnica se perde. Sofrimento psíquico não aparece em exames de sangue – ele aparece na fala, nos gestos, no silêncio. Uma boa psiquiatria é o equilíbrio entre ciência e humanidade.

K: Certo, obrigada por todas as respostas esclarecedoras, mas, infelizmente, chegamos ao fim da nossa entrevista, uma pena, é

ótimo poder conversar contigo, Ana, to e saber que pessoas podem sim ajudar não só com ações, mas também com uma palavra amiga, como você mesma disse ser uma boa ouvinte, senti-me até numa sessão, claro, sem precisar expor meus problemas, mas a sensação de suas palavras calmas, fizeram-me ter um novo vislumbre. Agradeço novamente por esse diálogo incrível e espero que, de verdade, você brilhe muito em sua carreira e continue ajudando pessoas por todo o Brasil e quem sabe, por fora também!