

**Consultório:**

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista  
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384  
E-mail: [contato@mariuzapregnolato.com.br](mailto:contato@mariuzapregnolato.com.br)

## **DISTIMIA**

© Todos os direitos reservados

*Por: Mariuza Pregnolato*

A distímia é uma forma moderada de depressão, que costuma ser crônica. Ela interfere negativamente na vida das pessoas, dificultando a realização de suas atividades do dia-a-dia. Apesar de não ser incapacitante, pode tornar a vida muito pesada e desestimulante e, se não for tratada, tenderá a evoluir para um quadro de depressão maior, este sim, incapacitante.

Os portadores de distímia sentem fadiga e indisposição freqüentes, falta de motivação para realizar tarefas, dificuldade de sentir prazer e alegria, baixa auto-estima e diminuição da libido. Costumam apresentar severa autocritica, humor abatido e irritável, podendo tornar-se emocionalmente dependentes e, às vezes, manipuladores, pessimistas e desesperançados. É comum estarem presentes, também, alguns sintomas físicos como dores de cabeça ou de estômago, além de distúrbios alimentares e do sono. Quando evolui para um quadro de depressão maior, esses sintomas ficam acentuados fortemente e surgem outros ainda mais graves, impedindo a pessoa de trabalhar ou relacionar-se socialmente de modo satisfatório.

O diagnóstico da distímia não é simples, pois apresenta superposição de sintomas presentes em várias outras patologias. Os portadores dessa doença costumam procurar primeiramente a ajuda do clínico geral, por acharem que têm algum problema físico quando, na verdade, trata-se de um transtorno mental.

Outra dificuldade na distímia é que ela, muito comumente, apresenta comorbidades (isto é, ocorre simultaneamente a outras doenças) ou surge como conseqüência de outros distúrbios mentais, como fobia social, transtorno de ansiedade generalizada, transtornos de personalidade, etc. Muitas vezes, é devido à comorbidade que o paciente busca ajuda profissional e, só depois, é diagnosticado como distímico.

As pessoas que convivem com o distímico costumam ressentir-se de seu constante mau humor, negativismo e desânimo. Sentem que, por mais que se esforcem para animá-lo, ele sempre encontra uma maneira de desclassificar o esforço feito e mostra-se refratário a qualquer tentativa de melhorar o clima nos relacionamentos, geralmente alegando algum indisposição, cansaço ou sintoma físico.

A psicoterapia é altamente indicada para a reversão dos quadros de distímia por ser a modalidade de tratamento que proporciona a oportunidade do paciente aprender a se sentir estimulado novamente. Sem a ajuda da psicoterapia, o distímico dificilmente consegue acessar a sua fonte de alegria interior, que a ele parece estar perdida ou inexistente.