Campanha “VIVA! Para lá da depressão”

21 Novembro, 2025

Uma parceria para quebrar o estigma e promover a literacia sobre a depressão em Portugal.

João Francisco Lima é uma das vozes centrais da campanha de sensibilização **“VIVA! Para lá da depressão”**, uma iniciativa da Angelini Pharma Portugal. **A sua participação visa ampliar a mensagem de esperança e a importância de procurar ajuda, falando abertamente sobre um tema que afeta milhares de portugueses.**

A campanha, lançada em 2021, tem como principal objetivo promover a Saúde Mental e combater o estigma associado à depressão através de uma abordagem positiva e informativa. A participação de João Francisco Lima pretende reforçar esta missão junto de um público mais vasto e diversificado, aproveitando o seu alcance e a sua capacidade de gerar conversas significativas. Como parte desta colaboração, o contributo de João Francisco Lima materializa-se através do seu testemunho e perspetiva única, com a criação de conteúdos, que promovem um diálogo autêntico sobre Saúde Mental.

“É um privilégio enorme e uma ótima oportunidade de passar a mensagem. Em relação à depressão, a principal ideia errada que temos de abordar é a de que é precisa uma justificação clara ou uma razão específica para surgir. A verdade é que esta perturbação não exige necessariamente um evento que a cause; qualquer pessoa, em condições normais, pode acabar por ter uma perturbação depressiva e tem de ser tratada de acordo com isso”, afirma **João Francisco Lima**. “O facto de eu falar abertamente sobre isto permitiu-me ter conversas muito interessantes. É importante ter em conta que, da mesma forma que estamos disponíveis para reagir quando a nossa Saúde Mental fica mal, também devemos ser capazes de a preservar e promover, para que seja mais saudável e mais capaz de lidar com os fatores de stress do dia a dia e de nos trazer uma sensação de bem-estar”, acrescenta.

A plataforma da campanha “VIVA!” disponibiliza um website com conteúdos de rigor científico e linguagem acessível, incluindo uma série de podcasts, vídeos e artigos. Estes materiais contam com o contributo de especialistas de renome em áreas como Psiquiatria, Psicologia e Medicina Geral e Familiar. João Francisco Lima junta-se, assim, a outras figuras públicas que já deram o seu testemunho, como os atletas Nelson Évora e Vanessa Fernandes e o ator Tiago Castro.

Para mais informações sobre a campanha, testemunhos e ferramentas de apoio, visite o site oficial em vivaparaladadepressao.pt.