

## campanha “Viva! Para lá da depressão”

10 Outubro, 2022

A campanha “[Viva! Para lá da depressão](#)” é destinada à população em geral que visa aumentar a literacia dos portugueses sobre a saúde mental, em particular a depressão.

No [website](#) da campanha estão disponíveis um vasto leque de conteúdos sobre o tema, nomeadamente podcasts e vídeos com conselhos de especialistas de renome em Portugal nas mais diversas áreas: psicologia, psiquiatria, cuidados de saúde primários, nutrição e exercício físico. Há também testemunhos reais de superação contados na primeira pessoa.

Por ocasião do Dia Mundial da Saúde Mental, que se assinala a 10 de outubro, o psiquiatra Henrique Prata Ribeiro destaca que, apesar do impacto altamente negativo da pandemia em todas as áreas da medicina, nomeadamente nas perturbações mentais, um dos efeitos positivos no campo da saúde mental foi contribuir para que as pessoas sentissem menos vergonha de procurar ajuda e reconhecessem o seu estado de sofrimento. Sabe-se que as perturbações mentais aumentaram significativamente devido ao período pandémico e estima-se que continuem a aumentar. Lançada este ano, a campanha “Viva! Para lá da depressão” pretende contribuir para quebrar o estigma associado à doença mental e promover a saúde mental.

Tornar a saúde mental e o bem-estar de todos uma prioridade global foi o tema definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para o Dia Mundial da Saúde Mental de 2022[i]. A pandemia desafiou o bem-estar individual e coletivo, com sucessivos confinamentos, reorganização e readaptação constante da vida em sociedade. Os serviços de saúde mental foram severamente afetados e as lacunas existentes tornaram-se ainda mais evidentes. Paralelamente, estimativas apontaram para o aumento dos transtornos de ansiedade e depressão em mais de 25% durante o primeiro ano da pandemia.

Apesar das inúmeras consequências inquietantes provocadas pela pandemia, a saúde mental ganhou um peso sem precedentes na sociedade e abriu-se uma janela de oportunidade para se falar mais abertamente do tema. Embora o estigma e a discriminação continuem a persistir e a constituir uma barreira à inclusão social e ao acesso aos cuidados adequados, Henrique Prata Ribeiro tem notado, na sua prática clínica diária, um grande aumento de afluência de pessoas que procuram ajuda.

“Para além do peso que os sucessivos confinamentos tiveram na saúde mental das pessoas, o facto de se falar mais acerca do tema está a fazer com que as pessoas não tenham vergonha de procurar tratamento nem de assumir que estão em sofrimento”, refere o psiquiatra. “Apesar de tudo o que a pandemia originou de menos positivo, levamos esse avanço no combate ao estigma para a área das doenças mentais”.

Na ótica do médico, a importância de promover a saúde mental deve ser a mesma que existe em promover qualquer outra área da saúde. “Funcionam como um todo e são indissociáveis, por isso, da mesma forma que as pessoas foram aprendendo quais os comportamentos que preveniam as doenças cardiovasculares ou oncológicas, deverão conhecer os mesmos para a saúde mental”. Henrique Prata Ribeiro explica que o mesmo pensamento é válido na identificação de sinais que possam implicar um risco de se estar perante uma doença.

O especialista, e também membro do Health Parliament Portugal, explica que “a forma mais fácil de uma pessoa

reconhecer uma perturbação psiquiátrica é através da disrupção que existe no seu normal funcionamento ou comportamento”. Existem vários sintomas psicológicos naturais, que fazem parte da vida quotidiana, contudo, “quando esses sintomas psicológicos passam a estar presentes de forma marcada, invadindo todas as áreas de funcionamento do indivíduo ao longo do dia, podem já configurar uma perturbação, como por exemplo sentimentos como a tristeza ou a ansiedade”. O psiquiatra indica outros sinais de alerta como alterações de comportamento, baixo autocuidado e o gradual isolamento. Nestes casos, “as pessoas devem procurar um profissional de saúde, que encaminhe devidamente o caso”.

Além de conhecer os sinais de alerta, importa saber de que forma se pode promover uma boa saúde mental. “A forma mais básica é comum e aplicável a quase todas as áreas da medicina: ter uma vida saudável”. Sobre este ponto, o médico aprofunda: praticar exercício físico regular, de intensidade moderada; ter uma alimentação saudável; não consumir drogas, álcool ou tabaco; ter horários regulares de sono; ter um balanço equilibrado entre o tempo pessoal e o tempo coletivo – tanto no trabalho quanto com a família e amigos. Ressalva que devem também ser colocadas em prática estratégias de vigilância e prevenção, tanto nos cuidados de saúde primários, como nas escolas e centros de emprego.

Considerando o acesso à informação uma das medidas mais poderosas em Saúde Pública, o especialista reconhece a importância de campanhas de literacia da população. “É essencial levar informação às pessoas, especialmente de uma forma simples, que permita o seu consumo por diferentes vias e sem excluir faixas etárias. A principal forma de se quebrar estigma é através desse tipo de iniciativas, que conseguem chegar a todas as pessoas com garantia de que a informação veiculada é fidedigna”. O psiquiatra acredita que se a população estiver informada passa a ter comportamentos preventivos, a identificar sinais de risco e a recorrer aos cuidados de saúde.