

UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE

Dia Mundial da Saúde fala de depressão

A depressão, um transtorno que pode afetar pessoas de qualquer idade e em qualquer etapa da vida, é o tema escolhido pela Organização Mundial de Saúde para assinalar este ano o Dia Mundial da Saúde, comemorado a 7 de abril.

“Depressão - Vamos Falar” será também o mote para as atividades a desenvolver também pela Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco (UCCCB), que vai realizar sexta-feira uma ação de sensibilização de rua, distribuindo flyers alusivos a esta problemática e alertando a população para a mesma. A ação integra-se no seu Plano de Ação, no âmbito do Programa de Saúde Mental, que todos os anos efetua, pelo menos, uma ação de educação para a saúde dirigida à comunidade, sobre promoção da saúde mental.

Refira-se que a iniciativa “Vamos falar”, reforça a

existência de várias formas de prevenir a depressão e de a tratar, considerando que a mesma pode levar a consequências muito graves. Falar abertamente sobre depressão (em casa, na escola, na comunidade, no local de trabalho) é o primeiro passo para entender melhor a questão e reduzir o estigma associado a ela. Isto porque, de acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde, referentes a 2015, a depressão afetou 322 milhões de pessoas em todo o mundo, o que representa um crescimento de 18 por cento na última década, sendo este o fator que mais contribui para o suicídio, que no mesmo ano foi a causa de morte de 788 mil pessoas, colocando-o suicídio as 20 principais causas de morte.

A nível global a depressão tem maior prevalência entre as mulheres (4,4 por cento) do que entre os homens (3,6 por cento).