

Depressão no mundo e em Portugal

Segundo a Organização Mundial de Saúde, esta doença **afeta mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo** e, em 2030, pode vir a constituir a principal causa de incapacidade por doença.

Infelizmente, **em Portugal, ainda existe estigma associado à doença mental**, o que leva ao atraso na procura de cuidados de saúde.



É **essencial reconhecer que a Depressão é uma perturbação mental legítima que necessita de acompanhamento adequado**, devendo ser abordada numa fase inicial para evitar o agravamento dos sintomas.

Números da depressão

Portugal é o país da Europa com a taxa de depressão mais elevada e o segundo no mundo

400 000

portugueses entre os 18 e os 65 anos sofrem de depressão (por ano)



1 em cada 4 ou 5 pessoas vai ter uma depressão ao longo da vida

70-80%

de taxa de sucesso para o tratamento da depressão

Fonte: Estímia

Atualmente **existem terapias eficazes** que o/a podem ajudar a sentir-se melhor e a viver a sua vida de uma forma saudável e gratificante.



- * Linha de apoio psicossocial (10-16h): 800 200 066
- * E-mail: covid19.apoio@cm-tvedras.pt
- * <https://saudemental.covid19.min-saude.pt/linhas-de-crise/>
- * O ACES Oeste Sul dispõe também de uma Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados, que possibilita consultas de Psicologia, mediante critério clínico. Fale com o seu médico de família.



Rua Fernando Barros Leal, s/n 2560-253
Torres Vedras

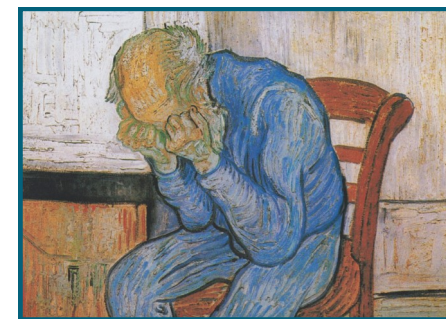
Tel: +351 261 336 373
+351 261 336 371

E-mail: arandis.usf@gmail.com

USF Arandis, 2022

Depressão

Como prevenir a doença mental durante a Pandemia



Elaborado por :

Nuno de Sousa e Castro, IFG 2021/2022

Baseado em: "Psiquiatria Básica em Medicina Familiar"

Atualizado por:
João Lima (IFG)

Depressão Major

O que é ?

A **Depressão** é uma doença caracterizada por **sentimentos persistentes de tristeza ou irritabilidade**, que podem estar ou não associados a:

- » Diminuição do interesse em quase todas as atividades;
- » Perturbações do sono;
- » Perda de energia;
- » Dificuldades de concentração;
- » Alterações na memória.

É importante compreender que a depressão se distingue do sentimento normal de tristeza, já que compromete o adequado funcionamento social, laboral e familiar dos doentes.

Atualmente, com a Pandemia Covid-19, a Depressão tem vindo a aumentar no nosso país, pelo que se torna extremamente importante saber reconhecer e gerir a doença, sendo fulcral a procura de cuidados de saúde quando necessário.

Como Prevenir ?



• **Adoção de um estilo de vida saudável**

A prática regular de **exercício físico** ajuda a prevenir sintomas de depressão, particularmente em pessoas que já tiveram a doença. A implementação de uma **alimentação equilibrada** e **regulação do sono** são também fundamentais na manutenção do bem-estar mental.



• **Interação Social**

O isolamento social encontra-se muito associado à Depressão. Apesar de não ser possível manter o contacto físico com amigos e familiares durante a Pandemia, é importante **manter a interação social através de meios de comunicação à distância**, seja por chamada telefónica, e-mail ou utilização de redes sociais.



• **Hobbies/Interesses**

A prática de **atividades prazerosas** pode ajudar a lidar com as preocupações e a impedir o surgimento de sintomas depressivos.

Quando recorrer ao Médico ?

Deve consultar o seu médico de família se surgirem os seguintes sintomas, por um período igual ou superior a 2 semanas:

- » Dificuldade em adormecer ou Sonolência excessiva
- » Perda de memória ou dificuldades de concentração
- » Tristeza persistente ou diminuição do prazer no dia-a-dia
- » Pensamentos recorrentes de culpa
- » Pensamentos de suicídio ou de auto-lesão



Se sentir que não consegue melhorar, procure ajuda.

