

Mensal  
Edição 19  
Abril / 2017



## Dia Mundial da Saúde **Depressão: *Vamos conversar?***



Cada ano, a organização escolhe um tema central para ser debatido no Dia Mundial da Saúde e que representa uma prioridade na agenda internacional da OMS.

O tema do Dia Mundial da Saúde de 2017 é a depressão, com o lema "**Let's talk**" (vamos conversar), visando a iniciativa de ajudar a prevenir e a tratar a depressão.

Uma em cada quatro pessoas sofrem de depressão... dá que pensar, não é? É um transtorno que pode afetar pessoas de qualquer idade em qualquer etapa da vida.

**Conversar abertamente sobre depressão é o primeiro passo para entender melhor o assunto e reduzir o estigma e a exclusão social que lhe está associado.**



**A discriminação e o estigma dificultam a procura de ajuda e a recuperação.**

## Depressão: vamos conversar?



### Como ajudar?

- 1.<sup>a</sup> AÇÃO: APROXIMAR-SE DA PESSOA, OBSERVAR E AJUDAR
- 2.<sup>a</sup> AÇÃO: NÃO JULGAR E ESCUTAR COM ATENÇÃO
- 3.<sup>a</sup> AÇÃO: INFORMAR E APOIAR
- 4.<sup>a</sup> AÇÃO: PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL ESPECIALIZADA INCENTIVANDO A PESSOA A OBTÊ-LA
- 5.<sup>a</sup> AÇÃO: INCENTIVAR O RECURSO A OUTROS APOIOS

### "Cada passo é uma conquista..."

- ◆ Procure ingerir alimentos que ajudam a combater o stress, depressão e ansiedade como: laranjas, brócolos, alface, peixe, chocolate amargo, castanha do brasil.
- ◆ Realize actividades que sejam relaxantes para si que melhorem o seu padrão de sono: reduzir o consumo de cafeína, ler, escrever antes de deitar, etc.
- ◆ Procure praticar regularmente exercício físico, como por exemplo, caminhadas em grupo, apreciando o melhor da natureza, relaxamento, meditação.
- ◆ Recorra a instrumentos de vários tipos (aconselhamento, psicoterapia individual, psicoterapia com casal, medicação) e à colaboração de várias áreas profissionais (psicologia clínica, endocrinologia, psiquiatria, ginecologia, urologia, enfermagem, fisioterapia).
- ◆ Conheça técnicas de auto-ajuda, de modo a poder ter mais controlo sobre si, as suas emoções e melhor interacção com os outros, contribuindo para uma vida mais satisfação e bem estar.
- ◆ Ocupe os seus tempos livres em que algo que lhe dê-a prazer (leitura, escrita, pintura, etc)
- ◆ Faça as pazes consigo mesmo. Diminua expectativas e entenda que a felicidade não é ter é SER.



#### Sites de interesse:

<https://www.clinicadamente.com/tratamentos/depressao>  
<http://felizmente.esenfc.pt>  
[www.sppsm.org](http://www.sppsm.org)  
[www.saude-mental.net/](http://www.saude-mental.net/)  
[www.saudemental.pt](http://www.saudemental.pt)

[www.adeb.pt/](http://www.adeb.pt/)  
[www.app.com.pt](http://www.app.com.pt)  
<https://www.dgs.pt/em-destaque/portugal-saude-mental-em-numeros-201511>  
[www.assolhar.com](http://www.assolhar.com)