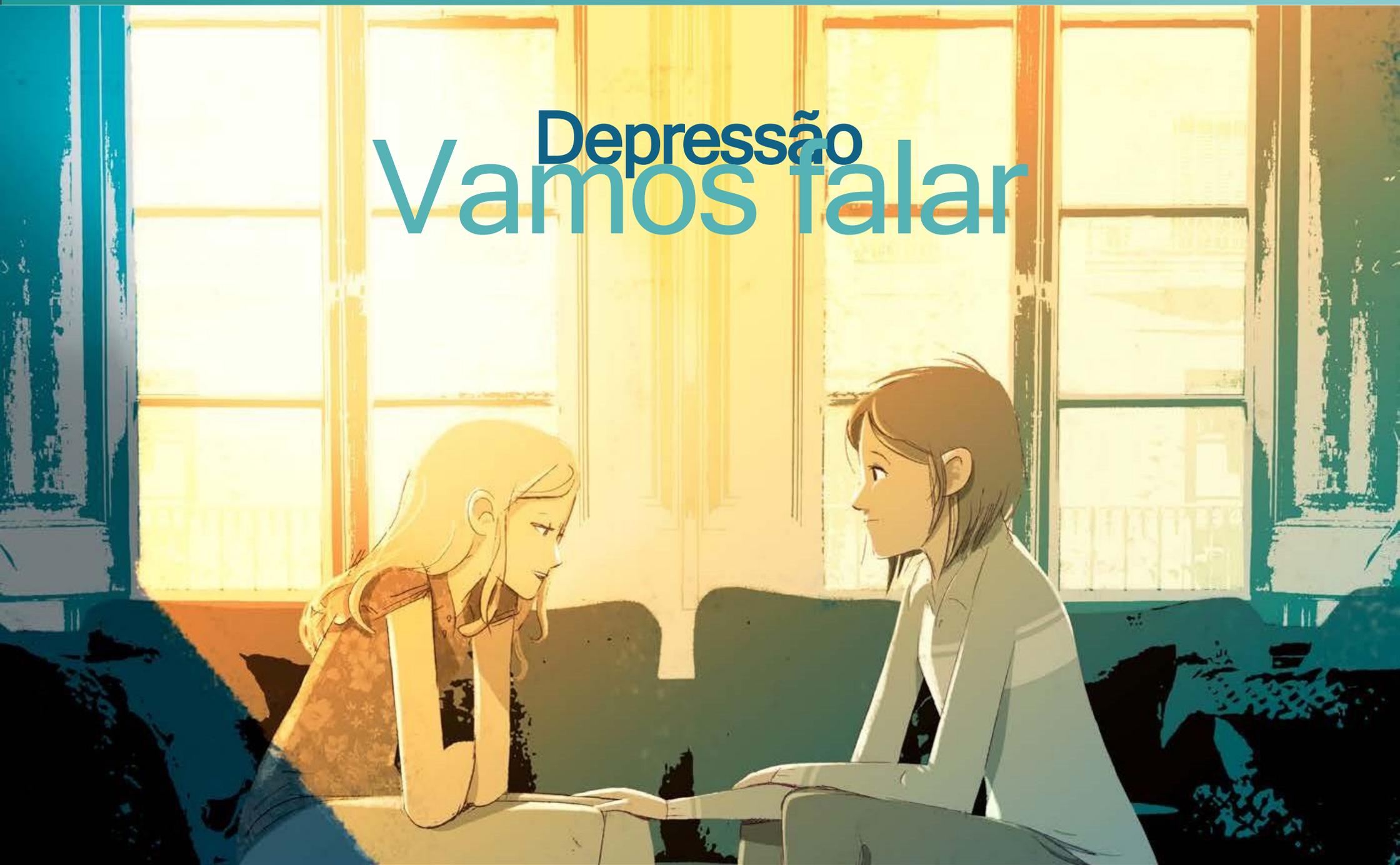


Depressão Vamos falar

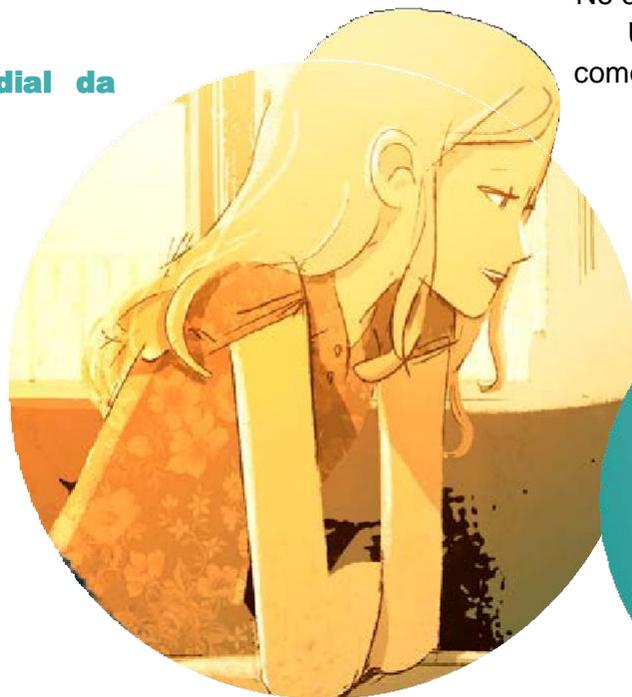


A campanha num relance

O Dia Mundial da Saúde, comemorado a 7 de abril de cada ano para assinalar o aniversário da fundação da Organização Mundial da Saúde, proporciona-nos uma oportunidade única para mobilizar ações em torno de um tema específico de saúde que preocupa pessoas de todo o mundo.

O tema da campanha do Dia Mundial da Saúde 2017 é a depressão.

A depressão afeta pessoas de todas as idades, de todas as esferas da vida, em todos os países. Provoca angústia e tem impacto na capacidade das pessoas realizarem até mesmo as tarefas diárias mais simples, com consequências por vezes devastadoras para o relacionamento com a família e amigos e a capacidade de se sustentar.



No pior cenário, a depressão pode levar ao suicídio, atualmente a segunda principal causa de morte entre os 15 e os 29 anos de idade, em todo o mundo.

No entanto, a depressão pode ser prevenida e tratada. Uma melhor compreensão do que a depressão é e como pode ser prevenida e tratada, ajudará a reduzir o estigma associado à doença e levar a que mais pessoas procurem ajuda.

Questões?

Se tem alguma questão sobre a campanha, gostaríamos de o ajudar.

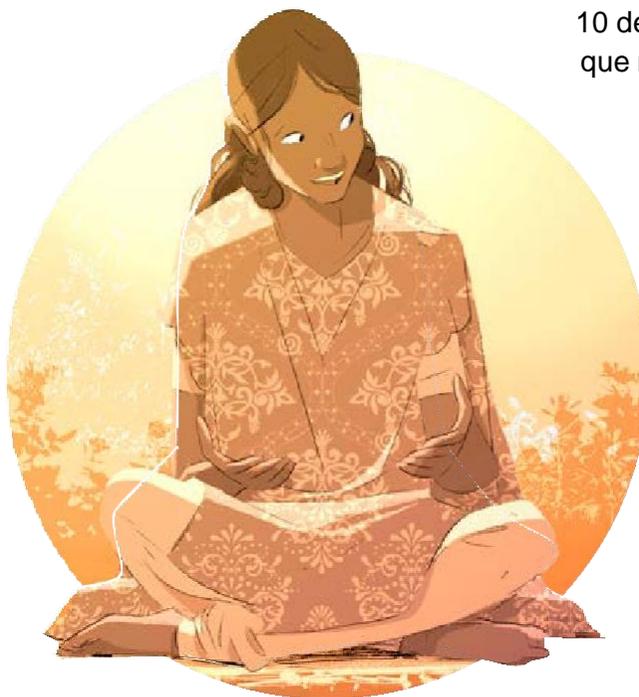
Envie email para whd17@who.int e entraremos em contacto consigo assim que possível.



Este guia é para si

Se está a ler este guia de campanha provavelmente está interessado em envolver-se na campanha. Isso é ótimo, porque alcançar os objetivos da campanha só será possível se trabalharmos em conjunto.

Se trabalha para o governo, uma organização não-governamental ou para os media, se é um médico, professor, jornalista, *blogger*, pai ou simplesmente alguém que ouviu falar sobre a campanha e gostaria de se envolver, este guia é para si.



O que estamos a tentar alcançar

O objetivo geral desta campanha de um ano, com início a 10 de outubro de 2016, Dia Mundial da Saúde Mental, é que mais pessoas com depressão, em todos os países, procurem e obtenham ajuda.

Mais especificamente, pretendemos alcançar que:

- o público em geral esteja melhor informado sobre a depressão, suas causas e possíveis consequências, incluindo o suicídio, e que ajuda está ou pode estar disponível para a prevenção e o tratamento;
- pessoas com depressão procurem ajuda;
- família, amigos e colegas de pessoas que vivem com depressão sejam capazes de disponibilizar apoio.

O que é a depressão

Depressão é uma doença caracterizada por tristeza persistente e perda de interesse em atividades que as pessoas normalmente desfrutam, acompanhada por uma incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas.

Além disso, as pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas:

- perda de energia;
- alteração no apetite;
- dormir mais ou menos que o habitual;
- ansiedade;
- concentração reduzida;
- indecisão;
- inquietação;
- sentimentos de inutilidade, culpa ou desesperança;
- Pensamentos autoagressivos ou de suicídio.



O propósito da campanha

No centro da campanha está **a importância de falar sobre a depressão como uma componente vital da recuperação**. O estigma que envolve a doença mental, incluindo a depressão, continua a ser uma barreira para as pessoas que procuram ajuda em todo o mundo.

Falar sobre a depressão, seja com um familiar, amigo ou profissional de saúde; ou em grupos maiores, por exemplo em escolas, no local de trabalho e nos ambientes sociais; ou no domínio público, nos meios de comunicação social, nos blogues ou nas redes sociais, **ajuda a quebrar o estigma, permitindo que mais pessoas procurem ajuda**.

O slogan

O slogan da campanha é: **Depressão: vamos falar.**

Quem é o alvo

A depressão pode afetar qualquer um. Assim, esta campanha é para todos, qualquer que seja a sua idade, sexo ou estatuto social. Na Organização Mundial de Saúde optámos por prestar atenção especial a três grupos que são desproporcionalmente afetados:

adolescentes e adultos jovens, mulheres em idade fértil (particularmente após o parto) **e pessoas mais velhas** (acima de 60 anos).

Os materiais direcionados a estas populações estão disponíveis nos materiais da campanha.

Mensagens globais

A depressão é uma perturbação mental comum que afeta pessoas de todas as idades, de todas as **esferas da vida**, em todos os países.



- O risco de ficar deprimido aumenta com a **pobreza, desemprego, acontecimentos de vida como a morte de um ente querido ou rutura de um relacionamento, doenças físicas e problemas causados pelo uso de álcool e drogas.**
 - A depressão provoca **angústia** e pode afetar a **capacidade** das pessoas realizarem até mesmo as **tarefas diárias mais simples**, com consequências às vezes devastadoras para o **relacionamento com a família e os amigos.**
- A depressão não tratada pode **impedir que as pessoas trabalhem e participem na vida familiar e comunitária.**
 - No pior cenário, a depressão **pode levar ao suicídio.**
 - A depressão **pode ser eficazmente prevenida e tratada.** O tratamento envolve, geralmente, **psicoterapia** ou medicação com **antidepressivo** ou a **associação** de ambos.
- **Superar o estigma** frequentemente associado à depressão levará mais pessoas a receberem ajuda.
- **Falar com pessoas em quem se confia** pode ser um primeiro passo para a recuperação da depressão.

Como se pode se envolver

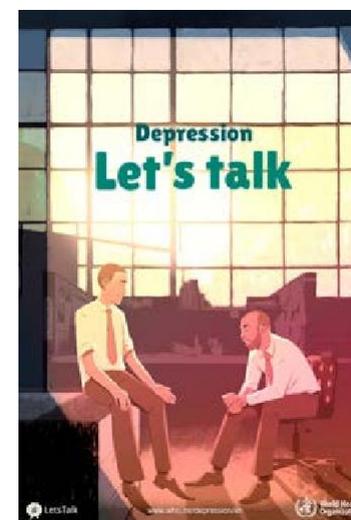
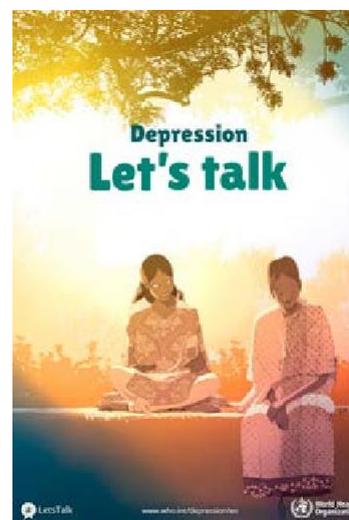
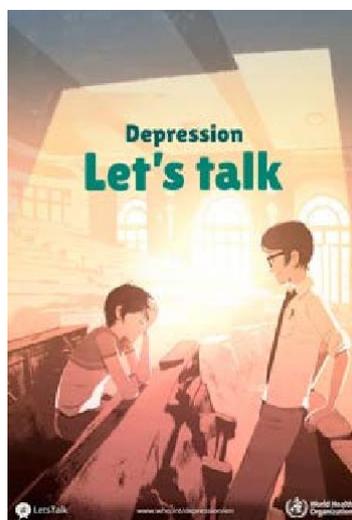
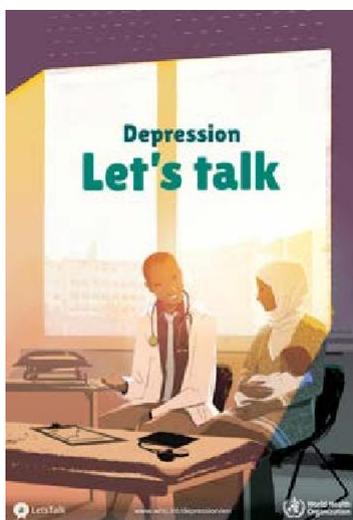
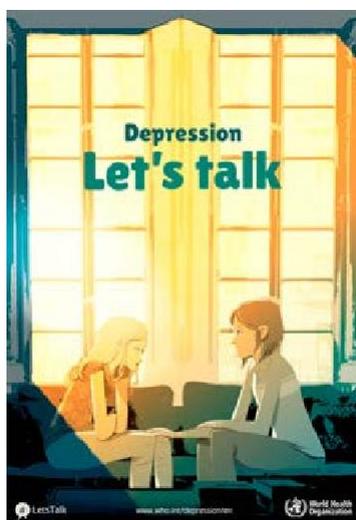
Use e adapte os nossos materiais da campanha

Desenvolvemos um conjunto de cartazes e folhetos para começar a campanha.

Cartazes

Cada cartaz descreve uma **conversa entre duas pessoas sobre depressão**: mãe e filha; mãe com o seu bebé e um profissional de saúde; aluno e professor; dois homens no trabalho; uma mulher mais velha com uma mulher mais nova.

Pode fazer download dos cartazes (em inglês) [aqui](#).



Folhetos

Os folhetos produzidos para a campanha destinam-se a fornecer informações iniciais sobre a depressão e para aumentar a sua compreensão e de como pode ser prevenida e tratada.

São os folhetos que pode usar nas suas atividades de campanha:

- Depressão: o que você deve saber
- Viver com alguém com depressão?
- Preocupado que o seu filho esteja deprimido?
- Preocupado com o futuro? Prevenção da depressão durante a adolescência e na casa dos vinte anos.
- Quer saber porque é que o seu bebé não está a fazê-la feliz?
- Permanecer positivo e prevenir a depressão à medida que envelhece
- Conhece alguém que pode estar a considerar o suicídio?
- Sente que a vida não vale a pena ser vivida?
- Tenha em atenção que os materiais da marca OMS devem ser utilizados tal como estão. Para questões sobre o seu uso envie um e-mail para whd17@who.int.



Cada folheto está traduzido em **árabe chinês inglês, francês russo e espanhol**.

Pense onde os materiais da campanha podem ser disponibilizados para alcançar pessoas a quem são destinados. Algumas ideias são: centros de saúde, consultórios médicos, clínicas, hospitais, escolas, colégios e universidades, supermercados, clubes de lazer e sociais, associações, locais de trabalho, locais de culto e transportes públicos.

Organize uma atividade

Organizar uma atividade ou evento é uma ótima maneira de aumentar a consciencialização sobre a depressão e estimular a ação, tanto entre pessoas como numa escala mais ampla. Se decidir organizar um evento, tenha em mente o seguinte:

- O que está a tentar alcançar?
- Qual o seu público-alvo?
- O que faria o seu público-alvo querer participar?
- Quando e onde a sua atividade será realizada?
- Deve juntar-se a outras organizações?
- Quem vai convidar? Há alguém que o poderia ajudar a alcançar os seus objetivos?
- Tem os recursos necessários para alcançar os seus objetivos? Se não, como poderá mobilizá-los?
- Como vai promover o seu evento?
- Os media podem ajudá-lo a alcançar os seus objetivos? Em caso afirmativo, quais?



- Como vai compartilhar informações sobre as suas atividades após o evento?
- Como vai medir o sucesso?

Exemplos de atividades a considerar: **fóruns de discussão, eventos desportivos, workshops para jornalistas, competições artísticas, cafés matinais, espetáculos, atividades patrocinadas** – tudo o que contribui para uma melhor compreensão da depressão e como ela pode ser prevenida e tratada.

Pense em envolver os vencedores da sua organização, especialmente se são influentes entre aqueles a que está a tentar alcançar..

Como é uma **campanha de um ano**, as atividades podem ser organizadas ao longo desse período. No entanto, encorajamos a organização de atividades no **Dia Mundial da Saúde, 7 de abril de 2017**. A atenção dos media é alta neste dia, o que pode gerar uma maior consciencialização.

Informação sobre depressão

Se está a organizar uma atividade ou a desenvolver materiais de campanha próprios, eis alguns factos e números a considerar:

- **As perturbações mentais comuns estão a aumentar em todo o mundo:** entre 1990 e 2013, o número de pessoas a sofrerem de **depressão e/ou ansiedade aumentou em quase 50%**. Cerca de **10% da população mundial é afetada por uma ou ambas dessas condições**.

- Depressão por si só representa 10% de anos vividos com incapacidade global.
- Em emergências humanitárias e conflitos em curso, até 1 em cada 5 pessoas é afetada por depressão e ansiedade.

- **A depressão aumenta o risco de outras doenças** não transmissíveis como **diabetes e doenças cardiovasculares**. **Simultaneamente** essas patologias **aumentam o risco de depressão**.



- A **depressão em mulheres após o parto** pode afetar o desenvolvimento de recém-nascidos.
- Em muitos países do mundo, não há ou há muito pouco apoio disponível para pessoas com distúrbios de saúde mental. Mesmo em países de rendimento alto, **quase 50% das pessoas com depressão não recebem tratamento**.
- A falta de tratamento para doenças mentais comuns tem um **alto custo económico**: novas evidências de um estudo liderado pela OMS mostram que **a depressão e a perturbação de ansiedade custam à economia global mais de 1 trilhão de dólares por ano**.
- **Os distúrbios de saúde mental mais comuns podem ser prevenidos e tratados a um custo relativamente baixo**.

Partilhe informação e materiais nas redes sociais

Ao longo da campanha, comunicaremos através dos nossos canais nas redes sociais:

 <https://www.facebook.com/WHO/>

 [@WHO](https://twitter.com/who)

 <https://www.youtube.com/c/who>

 <https://www.instagram.com/who/@worldhealthorganization>

 LetsTalk

 depression

 mentalhealth

O principal *hashtag* que estamos a usar na nossa campanha é #LetsTalk mas procure também por publicações que usem as *hashtags* #depression e #mentalhealth.

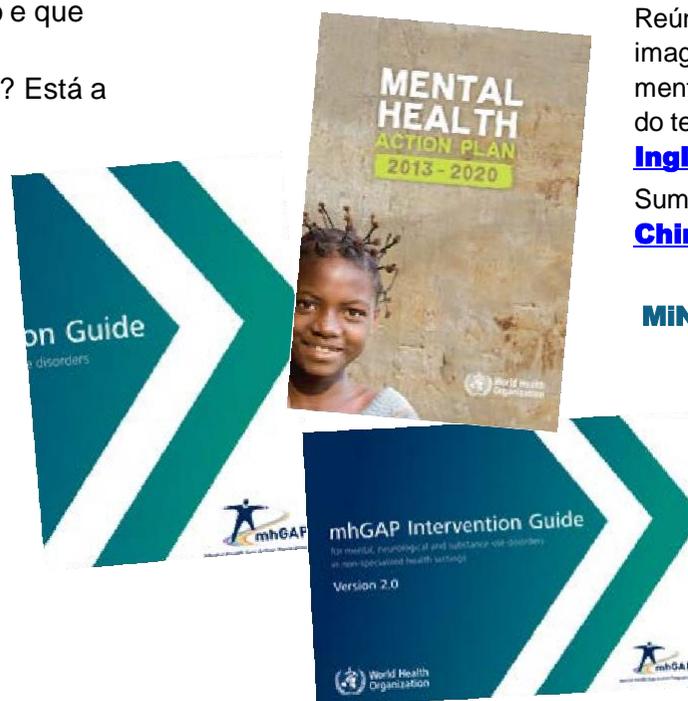
Encorajamos a partilha das nossas publicações nas redes sociais, partilhe os seus materiais e participe em discussões relacionadas com a campanha.

Recursos para jornalistas

Se é jornalista interessado em noticiar assuntos relacionados com a depressão, aqui estão algumas ideias para poder começar:

- Informe-se sobre a prevalência da depressão e que serviços estão disponíveis no seu país.
- Qual é a percepção da depressão no seu país? Está a mudar?
- Que organizações estão envolvidas em atividades para melhorar a saúde mental? Em que áreas foram bem sucedidas? Quais são os desafios?

Entre em contato com os gabinetes de informação do governo, o gabinete da OMS e outras organizações que trabalham no campo da saúde mental no seu país.



Recursos possíveis de utilizar para começar:

Atlas da Saúde Mental da OMS

Reúne dados de todo o mundo para dar uma imagem dos recursos disponíveis para a saúde mental em vários países e como evoluem ao longo do tempo.

Inglês

Sumário executivo disponível em **Árabe**, **Chinês** **Inglês** **Francês** **Russo** **Espanhol**

MiNDbank da OMS

Fornecer acesso a políticas, estratégias e leis nacionais sobre saúde mental e abuso de substâncias por país.

Inglês

Plano de Ação para a Saúde Mental 2013-2020

Aprovado na Assembleia Mundial da Saúde, o Plano serve de guia para a melhoria dos serviços de saúde mental em todo o mundo até 2020. Inclui objetivos, indicadores de progresso e ações propostas para governos, parceiros internacionais e nacionais da OMS.

[Inglês](#) [Francês](#) [italiano](#) [Japonês](#) [Espanhol](#)

Programa de Ação da OMS no Gap em Saúde Mental (mhGAP)

O mhGAP visa ajudar as autoridades a aumentar os serviços para os distúrbios mentais, neurológicos e de uso de substâncias, particularmente em países de baixo e médio rendimento. O Guia de Intervenção mhGAP para uso em contextos não-especializados de saúde é o recurso principal do programa. Desenvolvido para profissionais de saúde que prestam cuidados a pessoas com distúrbios de saúde mental, fornece recomendações baseadas na evidências sobre cuidados para distúrbios específicos, incluindo depressão.

Versão 2.0: [Inglês](#)

Versão 1.0 [Português](#) [Árabe](#) [Inglês](#) [Francês](#) [Japonês](#)
[Persa](#) [Espanhol](#)

Documento de referência desenvolvido para o evento do Banco Mundial/ OMS "Fora das sombras: tornar a saúde mental uma prioridade para o desenvolvimento global"

Inclui: razão para investir em saúde mental; lidar com distúrbios mentais comuns; configurações de tratamento e integração; lacunas de recursos, opções de financiamento e propostas para o futuro.

[Inglês](#)

Aumentar o tratamento da depressão e da ansiedade: um retorno global na análise de investimentos

Publicado na [The Lancet Psychiatry, April 2016](#)

[English](#)

Ficha sobre depressão da OMS

[Árabe](#) [Inglês](#) [Chinês](#) [francês](#) [Russo](#)
[Espanhol](#)

Videos (em inglês)

[I had a black dog, his name was depression](#)

[Living with a black dog](#)

[Making mental health a global development priority](#)

Infografias

Os benefícios de saúde e económicos de investir na saúde mental

[Inglês](#) [Espanhol](#)