

**Autor:** Ana Carolina Ferreira, Ana Filipa Martins, Ana Sofia Silva, Catarina Pinto, Cecília Pinto, Filipe Cruz, Inês Cruz, João Silva, Maria Inês Costa, Maria Inês Cunha, Mariana Cruz, Mariana Malonek, Maurício Dias, Tiago Cunha

**Última atualização:** 2017/12/06

**Palavras-chave:** Depressão, Prevenção, Rastreio, Suicídio, Estigma

## Resumo

A depressão é uma das doenças mais incapacitantes do mundo e pode levar ao suicídio. O suicídio provoca a morte a 800 mil pessoas por ano em todo o mundo. Em Portugal há 10 pessoas em cada 100.000 que se suicidam anualmente. É urgente eliminar o estigma associado a estes temas que nos são mais próximos do que poderíamos imaginar e passar à ação, contribuindo para a criação de um ambiente protetor.

## Saúde mental

A Saúde define-se como um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

De acordo com a Direção Geral da Saúde, as perturbações mentais têm vindo a aumentar e os diagnósticos mais comuns são as perturbações de ansiedade e depressão, altamente prevalentes na população. A depressão é uma situação preocupante na medida em que muitos dos doentes deprimidos apresentam ideação suicida.

Em Portugal, os dados oficiais mostram uma taxa de mortalidade por suicídio de 10.9 por cada 100.000 habitantes (2015). Nos jovens, o suicídio é a segunda causa de morte, o que os coloca num grupo de risco acrescido.

Num inquérito que realizamos em estudantes do ensino superior, encontramos um número significativo de pessoas com sintomas de depressão e alguns inclusivamente em risco de suicídio.

### Porque é que a depressão pode ser mortal?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a **depressão é a doença mais incapacitante** do mundo e **pode afetar qualquer pessoa**, em qualquer idade.

Manifesta-se de forma variável, podendo **levar a ideação suicida** (pensamento ou ideia que engloba desejos, atitudes ou planos do indivíduo para acabar com a sua própria vida) e **até mesmo ao suicídio** na forma consumada. Cerca de metade dos doentes com depressão apresentam ideação suicida, sendo que por cada suicídio efetivo existem cerca de 20 tentativas não concretizadas.

## O que fazer perante esta situação?

---

A **depressão é curável** e uma percentagem significativa de suicídios podem ser evitados se a população em geral souber detetar sinais e sintomas e contribuir para a existência um ambiente de cooperação com a pessoa deprimida. Há sinais que podem indiciar a presença de depressão e/ou ideação suicida:

- humor persistentemente triste, ansioso, irritável, melancólico e/ou perda da expressão emocional
- perda de interesse em atividades antes agradáveis
- fadiga e baixo nível de energia
- isolamento social e dificuldades de relacionamento
- falar muito sobre suicídio, morte e falta de razões para viver
- preparativos para se desfazer dos seus bens sem razão aparente
- mudança repentina de comportamentos, atitudes e aparência
- auto-mutilação

Estar atento é fundamental, transmitir a sensação de compreensão, reconhecer o sofrimento e valorizá-lo. Por vezes é suficiente estar com a pessoa, deixá-la verbalizar as suas preocupações e reforçar que a depressão é comum, tratável e não um sinal de fraqueza. Não se deve deixar sozinho alguém que esteja na iminência de cometer suicídio, mas sim conversar com a pessoa e conduzi-la ao meios de apoio existentes. O **número nacional de emergência (112)** pode ser utilizado em casos urgentes.

Em situações menos urgentes, o doente poderá dirigir-se ao médico de família, que o encaminhará para o especialista adequado. No Porto existe ainda o **Telefone da Amizade (228 323 535)**.

Também é muito importante trabalhar no sentido de implementar medidas que diminuam o estigma e promovam a saúde mental e não ter medo de questionar.

## Rastreio da depressão

---

Rastrear a depressão pode ser muito simples:

Teve pouco interesse ou prazer em fazer coisas nas últimas duas semanas?	Não	Várias vezes	Mais de metade dos dias	Sempre
Sentiu desânimo, desalento ou falta de esperança nas últimas duas semanas?	Não	Várias vezes	Mais de metade dos dias	Sempre

Se responder diferente de não a qualquer uma das perguntas anteriores, consulte o seu médico porque poderá estar com uma depressão.

## No caso das Universidades

---

A Universidade do Porto disponibiliza o Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE), no qual todos os alunos podem pedir (por via telefónica ou por e-mail) uma consulta de psicologia gratuita, sendo acompanhados por um especialista. Outras Universidades têm serviços semelhantes.

É importante que sejam conhecidos e acessíveis:

- informação bem visível nas páginas eletrónicas das Faculdades
- cartazes expostos em pontos estratégicos
- criação de um panfleto informativo com todos os serviços e respetivos contactos
- Criar um ambiente estruturante que envolva toda a comunidade académica é também uma estratégia que pode melhorar a saúde mental e diminuir o estigma, fator fundamental neste objetivo.

## Conclusão

---

Vamos acabar com o estigma: é normal não se sentir sempre bem, é normal precisar de ajuda, é normal que os amigos ajudem, e é normal que existam apoios institucionais para quem precisa.

Uma boa saúde mental é fundamental para uma vida boa.

## Referências recomendadas

---

- [Sociedade Portuguesa de Suicidologia](#)
- [O que é a depressão? - Oficina de Psicologia](#)
- [WHO Mental Health Gap Action Programme](#)
- [Portal SNS. Dia Mundial da Saúde 2017](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) •**