



**Saúde SIM, Depressão NÃO!
VAMOS CONVERSAR?**

BOLETIM INFORMATIVO

O Dia Mundial da saúde foi criado em 1948 com o objetivo de levar as pessoas a refletirem e a tomarem consciência dos vários aspectos que envolvem a saúde e o papel de cada pessoa no seu cuidado.

Lembramos que saúde não é apenas ausência de doença e, portanto, além de tratar e prevenir, também se refere ao total bem estar de cada pessoa, o que significa qualidade de vida. E qualidade de vida envolve fatores como moradia, alimentação, saneamento básico, trabalho, renda, meio ambiente, entre outros.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) para a campanha de celebração do Dia Mundial da Saúde deste ano escolheu como tema a depressão, um transtorno que pode afetar pessoas de qualquer idade em qualquer etapa da vida. A campanha da OMS tem o lema “vamos conversar” para lembrar que existem meios de prevenir a depressão e também de tratá-la. Ela pode causar à pessoa afetada um grande sofrimento e transtorno no trabalho, na escola ou na família. Nos casos mais graves a depressão pode levar ao suicídio. Estudos mostram que cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano — sendo a segunda principal causa de morte entre pessoas jovens, com idade entre 15 e 29 anos. Em escala mundial, nos últimos anos tem ocorrido um aumento significativo da depressão e de outras condições de saúde mental.

A depressão também é a responsável pelo absenteísmo de muitos trabalhadores/as inclusive trabalhadores/as de saúde e, em tempos de crise, a tendência é que isso aumente.

O acesso à saúde é um direito garantido pelo estado em nosso país. Isto quer dizer que todas as pessoas têm direito à mesma e como saúde envolve qualidade de vida, sua garantia é fundamental também.

Atualmente temos vivenciado um quadro de crise econômica e política, que gera medo, insegurança e estresse. Perder o emprego, deixar de ter acesso à saúde e à educação, não transitar com segurança nas ruas, perceber um retrocesso nos direitos já adquiridos, dentre outras situações aflitivas, podem levar a um grave comprometimento da qualidade

de vida. O estresse e esse comprometimento podem acarretar, entre outros problemas de saúde, a depressão.

Por esse motivo, é importante cultivar o diálogo com a família, colegas, amigos/as, conversar, planejar e fazer coisas juntos, enfim, conversar com alguém de confiança quando se está triste ou tem algum problema é o primeiro passo para prevenir a depressão. Também é importante não ficar muitas horas nas redes sociais comparando a sua vida com a dos outros e deixando de fazer outras coisas, como dançar, escutar música, ler um livro, fazer esporte entre outros, isto pode também prejudicar a saúde. Precisamos lembrar também das epidemias que a cada ano deixam doentes e matam muita gente, como a dengue, chikungunya e zika e agora temos a ameaça da febre amarela que embora concentrada em alguns estados pode se alastrar por todo o país. O medo pode paralisar ou estimular a vencer esses desafios. O esperado é que cada cidadão/cidadã exerça seu direito à saúde seja se consultando, se vacinando, procurando levar um estilo de vida saudável, cuidando de si mesmo, de sua família e do seu entorno.

Com relação à saúde sexual e reprodutiva, às gravidezes não planejadas, às DST/HIV-Aids, o uso abusivo de álcool e outras drogas, o Bullying e às agressões por homofobia contra a população LGBT, que muitas vezes terminam em mortes, representam um grave problema de saúde pública e também afetam a saúde mental.

Os municípios são responsáveis de colocar em prática as políticas públicas de saúde para cuidar da população, mas a parte principal é você, porque são as atitudes e práticas saudáveis de uma pessoa que resultam em boa saúde e qualidade de vida para ela, para sua família, para sua comunidade, para seu município. Se cada pessoa fizer a sua parte, teremos uma comunidade e um país mais saudáveis! Mesmo em tempos de crise, tanto econômica, como política.

Lembre-se, além de alimentar-se bem, é importante não fumar, não abusar de bebidas alcoólicas, fazer exercícios físicos, cuidar do meio ambiente, fazer sexo seguro sempre, e procurar os serviços de saúde para se informar, tomar as vacinas e consultar para fazer o exame de saúde, de maneira a prevenir, ou seja, consultar antes de ficar doente. Estas práticas, entre outras, contribuem para a sua saúde e qualidade de vida, e também influenciam o seu entorno levando outras pessoas a adotarem a mesma prática.

A Reprolatina, em sua missão de contribuir para uma vida com mais saúde, em especial a saúde sexual e reprodutiva, reafirma seu compromisso na luta pela prevenção e a promoção da saúde sexual e reprodutiva, especialmente a prevenção à gravidez não planejada e as DST, HIV/Aids, está a seu lado também na campanha por uma vida sem depressão neste Dia Mundial da Saúde.