

# fala o leitor



Leitor, escreva-nos. Sugira ou reclame, nós somos o seu porta-voz. Damos também voz pública às minorias. As cartas para publicação na secção Fala o Leitor devem ser assinadas em conformidade com o bilhete de identidade, cuja fotocópia deve ser junta. Deve ser enviada a identificação completa do autor, morada e número de telefone. As cartas não deverão exceder uma página A4 e poderão ser resumidas pelo jornal sempre que o julgar conveniente. As cartas não serão devolvidas. email: [diarioaveiro@diarioaveiro.pt](mailto:diarioaveiro@diarioaveiro.pt)

## Dia Mundial da Saúde Mental 2017

Ex.mo. Sr. Director:

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde mental como, "o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere" (OMS, 2002).

Saúde Mental define-se não só como a ausência de doença, mas como uma situação de bem-estar físico, mental e social, essencial para o bem-estar dos indivíduos e inseparável da saúde em geral. Um indivíduo com boa saúde mental sente-se bem consigo, na interação com os outros e, responde positivamente aos desafios e exigências do meio.

As perturbações mentais estão a aumentar exponencialmente e são uma das principais causas de incapacidade temporária ou permanente do indivíduo, pelo que se torna um tema chave da OMS.

Em cada ano, a OMS aproveita a data comemorativa do Dia Mundial da Saúde Mental de Outubro, para fomentar a consciência sobre alguns temas relacionados com saúde mental a nível mundial.

Este ano deu início a uma campanha sobre depressão,



com o lema **Depressão: Vamos Falar!** (*Depression: Let's Talk!*), considerando que conversar abertamente sobre a depressão é o primeiro passo para entender melhor o assunto e reduzir o estigma associado a ele.

"*The Global Burden of Disease*" revelou na sua última revisão (2010), que as perturbações depressivas são já a 3.ª causa de carga global de doença (1.ª nos países desenvolvi-

dos), com a estimativa de que em 2030, passe a ser a 1.ª causa a nível mundial, com agravamento plausível das taxas de suicídio e parassuicídio.

A Depressão é uma perturbação mental que pode afectar as pessoas em qualquer idade, estrato social, ou cultura – globalmente, estima-se que 350 milhões de pessoas de todas as idades sofrem com este transtorno.

Um indivíduo deprimido, sente tristeza persistente, apatia, baixa autoestima, perda de vontade de desenvolver qualquer actividade e perda de capacidade de efectuar as actividades de vida diária, num período igual ou superior a duas semanas. A falta de concentração, as alterações no apetite e do sono (redução ou aumento), a inquietude, o sentimento de inutilidade, a indecisão, são

outros sintomas que caracterizam esta doença. Com maior gravidade são o sentimento de culpa ou desespero, as ideias ou pensamentos de autoagressão ou suicídio.

A depressão pode ser prevenida e tratada. Como medidas preventivas existe o combate ao isolamento e à solidão, com a procura de pessoas que valorizem a sua companhia (família, amigos), grupos de inte-

racção social, ter uma atitude reflexiva e ter consciência sobre as suas capacidades e aptidões, tentar gerir as situações de stress e a adoção de estilos de vida saudáveis (a prática de exercício físico, uma alimentação saudável, um sono regular).

Os tratamentos podem passar por psicoterapia, medicação antidepressiva ou a combinação de ambas.

Se eventualmente, sentir que está deprimido, deve procurar ajuda de um profissional de saúde.

O Dia Mundial da Saúde Mental será também assinalado no Centro Hospitalar do Baixo Vouga (CHBV) pelo Departamento de Psiquiatria de Saúde Mental com uma sessão no dia 10 de Outubro às 10 horas no salão nobre do CHBV (entrada livre) sobre *depressão*, que inclui uma palestra sobre depressão e risoterapia (instrumento de gestão emocional), relatos em discurso directo, terminando com um momento musical.

**Programa de Saúde Mental na Comunidade - UCC**  
**Laços de Mar e Ria (Centro de Saúde de Ilhavo) e Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental do Centro Hospitalar Baixo Vouga**

### Diário de Aveiro

Ano 32.º N.º 10.754  
Fundador: Adriano Mário da Cunha Lucas (1925-2011)

Director: Adriano Calde Lucas

Directores Adjuntos  
Miguel Calde Lucas  
Ivan Silva (Director-adjunto executivo, responsável por esta edição)

Sede  
Av. Dr. Lourenço Pebarinho, n.º 15-1.º G  
3800-164 Aveiro

Número de registo na ERC  
117255

Redacção  
Av. Dr. Lourenço Pebarinho, n.º 15-5.º A  
3800-164 Aveiro

E-mail: [diarioaveiro@diarioaveiro.pt](mailto:diarioaveiro@diarioaveiro.pt)  
Serviços comerciais

Av. Dr. Lourenço Pebarinho, n.º 15-1.º G  
3800-164 Aveiro

Horário de atendimento  
Segunda a Sexta - 9h às 19h  
(sem interrupção para almoço)  
e-mail: [publicidade@diarioaveiro.pt](mailto:publicidade@diarioaveiro.pt)

TELEFONES  
Redacção: 234000031  
Publicidade Gerat: 234000030  
Classificados: 234000036

FAXES  
Redacção: 234000066  
Publicidade Gerat: 234000066

DELEGAÇÕES  
FIGUEIRA DA FOZ  
Rua Dr. Joaquim Jardim, 13-1.º Dto  
3090-112 Figueira da Foz

Redacção: 232424940  
Publicidade: 233424941  
Fax: 233418310

CANTANHEDE  
Pç. Margalide de Manilha, 2-1.º Sala L  
3040-139 Cantanhede  
Tels.: 231428828 / 231428829 Fax  
231428830

COIMBRA  
Rua Adriano Lucas, n.º 161  
3020-430 Coimbra

Redacção: 239499900  
Publicidade: 239499999  
Fax: 239499912

S. JOÃO DA MADEIRA  
Edifício Caracas, Av. Benjamin Araújo,  
n.º 54, 2.º Sala C, 3700-059

S. João da Madeira, Fax: 256838452  
Tels.: 256838450/256838451

VISEU  
Rua Alexandre Herculano, 198-2.º Dir.  
3000-033 Viseu, Fax: 232000032  
Tels.: 232000031 / 232000030

LEIRIA  
Avenida Cidade Maringá, Edifício  
Centro Comercial Maringá,  
n.º 108 - Loja 95-06, 2400-116 Leiria

Gerat/Redacção: 244000031  
Gerat/Comercial: 244000030  
Fax: 244000032

Classificação: 244000036  
Facturação/Cobranças: 244000037  
Agentes/Assilvantes: 244000038

LISBOA  
Av. 24 de Julho, n.º 50, 1200-868 Lisboa  
Tel.: 21 3857584

PROPRIEDADE  
Adriano Lucas, Lda  
Contribuinte: 501340025  
Rua Adriano Lucas - 3020 Coimbra

EDITOR E CONCESSIONÁRIO  
DA EXPEDIÇÃO

Diário de Aveiro, Lda  
com sede na Av. Dr. Lourenço  
Pebarinho, n.º 15-1.º G - 3800-801 Aveiro,  
matriculada na Cons. R. Com.  
de Aveiro e NIPC: 501547606.

Capital Social: 5.000,00 euros

PRODUÇÃO Prodimprensa

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO  
FIG Indústrias Gráficas, SA  
Rua Adriano Lucas, n.º 161  
3020-430 Coimbra  
Tels.: 239499922 / 239499935  
(239499936, 464 1833)  
Fax: 239499981

DISTRIBUIÇÃO  
UASP - Soc. de Transportes  
e Distribuição, Lda.

CIT  
UNIP PREMIUM

Inservível à Lei  
Decreto Lei n.º 98/2007, alterado pelo  
Decreto Lei n.º 22/2015;

Sandra Simões (carteira n.º 2967)  
Júlia Pedreira (n.º 1932), Jorge Pires  
(n.º 3301).

Estabelecimento  
em [www.diarioaveiro.pt](http://www.diarioaveiro.pt)  
Diário de Aveiro na Internet  
<http://www.diarioaveiro.pt>  
<http://www.facebook.com/diarioaveiro>  
Tiragem controlada pela AFCT  
Tiragem média: 8.350 exemplares  
Difusão média: 58.000 leitores

Gerentes: Adriano Calde da Cunha Lucas e Miguel Calde da Cunha Lucas. Participações no capital separadas a 30%: Lucas & Filhos SGPS, SA - 1.000,00 euros; Diário de Coimbra, Lda - 1.000,00 euros; FIG Indústrias Gráficas, SA - 2.000,00 euros e Adriano Calde da Cunha Lucas - 1.000,00 euros



Aprender Inglês é um bom investimento  
para o futuro. Confie em nós!



**International  
House**  
Aveiro

**CAMBRIDGE ENGLISH**  
Language Assessment

Inscrições  
Abertas

Em Aveiro, em frente aos Arcos  
351 234 428 923  
[ihaveiro@ihaveiro.com](mailto:ihaveiro@ihaveiro.com)