

Compreender a depressão

AS DOENÇAS MENTAIS SÃO UM DOS MAIORES PROBLEMAS DE SAÚDE PÚBLICA DA SOCIEDADE MODERNA¹

A depressão é o principal fator a contribuir para os problemas de saúde mental na Europa²

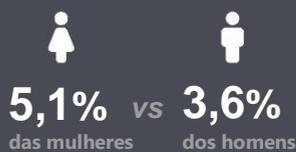
300 milhões

DE PESSOAS EM TODO O MUNDO VIVEM COM DEPRESSÃO – O EQUIVALENTE A DOIS TERÇOS DA POPULAÇÃO DA UNIÃO EUROPEIA³

ESTIMATIVA DE PREVALÊNCIA DE DEPRESSÃO NA EUROPA: ³	Bélgica	França	Alemanha	Itália	Espanha	Suécia	Suíça	Reino Unido
	4,8%	4,8%	5,2%	5,1%	5,2%	4,9%	5%	4,5%
	>500.000 pessoas	>2,9 milhões de pessoas	>4,1 milhões de pessoas	>3 milhões de pessoas	>2,4 milhões de pessoas	>440.000 pessoas	>380.000 pessoas	>2,6 milhões de pessoas

QUEM É AFETADO PELA DEPRESSÃO?

Na população em geral, a depressão é mais comum entre as mulheres do que entre os homens³



A DEPRESSÃO É MAIS DO QUE APENAS SENTIR-SE TRISTE OU EM BAIXO.¹¹

É um distúrbio de humor comum,

mas grave

e não é algo do qual se possa simplesmente "sair".⁴

Há vários tipos diferentes de depressão, cada um com o seu grau diferente de gravidade⁴

A PERTURBAÇÃO DEPRESSIVA MAJOR OU PDM É A PRINCIPAL CAUSA DE INCAPACIDADE EM TODO O MUNDO⁵

40 milhões

é o número estimado de pessoas na Europa que vivem com PDM – um valor que equivale à população espanhola⁶



Humor depressivo



Perda de interesse ou prazer em todas/quase todas as atividades



Fadiga e perturbação do sono



Dificuldades no raciocínio, na concentração e na tomada de decisões

A PDM TEM UM EFEITO DEVASTADOR NAS VIDAS DAS PESSOAS^{7,8}

Considerados como tendo uma duração mínima de, pelo menos, duas semanas, mas geralmente prolongam-se por muito mais tempo.⁹



Em média, um episódio depressivo dura **6 meses** e

1 em 5 pode durar mais de 2 anos.⁹

A PDM NÃO TEM IMPACTO APENAS NA PESSOA AFETADA¹⁰

Os sintomas podem causar um efeito cascata em todos os aspetos das suas vidas^{5,10,11}



Saúde



Relacionamentos



Emprego e educação



Qualidade de vida em geral

1 em 10

Pessoas ausentou-se do trabalho por causa da depressão, faltando em média **36 dias de trabalho** por episódio depressivo.¹⁰

Os custos económicos da depressão, só por si, ascenderam a

136,3 mil milhões de €

no Espaço Económico Europeu (EEE) em 2007 – o que equivale a um custo aproximado de **265 €** para cada pessoa que vive atualmente no EEE.¹⁰



Embora as causas biológicas da PDM não sejam totalmente compreendidas, foram identificados alguns fatores de risco¹¹



Doenças clínicas crónicas – as pessoas com doenças de longo prazo ou incapacitantes têm mais probabilidades de sofrer de depressão⁹



Histórico familiar – os pais, irmãos e filhos de pessoas com PDM têm 2 a 4 vezes mais probabilidades de desenvolver esta patologia⁸



Idade – os primeiros sintomas ocorrem geralmente na casa dos vinte anos, sendo as pessoas com idades compreendidas entre os 55 e os 74 anos as pessoas mais afetadas³



Mudanças de vida radicais, traumas ou stress⁸

Pensa-se que problemas na regulação do humor e no desenvolvimento de novas ligações dentro do cérebro podem contribuir para a PDM.¹²

BREAKING DEPRESSION

JUNTOS PODEMOS AJUDAR A PARAR A DESINFORMAÇÃO E OS PRECONCEITOS, A QUEBRAR O ESTIGMA E, POR FIM, A QUEBRAR A DEPRESSÃO

Breaking Depression é uma campanha de sensibilização à escala europeia que tem como missão fazer com que as pessoas compreendam melhor, apoiem e ajudem aqueles que vivem com depressão. Inspirada na antiga **arte japonesa kintsugi**, onde os objetos partidos são reparados com esmalte dourado, foi concebida para ajudar a sensibilizar as pessoas para os desafios de viver com diferentes tipos de depressão, incluindo a PDM.



Saiba mais e ajude a fazer a verdadeira diferença ao visitar www.breakingdepression.eu e ao partilhar o seu apoio hoje

PARA MAIS INFORMAÇÕES E APOIO

Se está preocupado com a sua própria saúde mental ou com a de outra pessoa, contacte:

SOS
voz amiga
Ligue-nos. Nós Escutamos!

Diariamente das 15h30 às 00h30
21 354 45 45
91 280 26 69
96 352 46 30
Site: www.sosvozamiga.org
Facebook: [facebook.com/sosvozamiga](https://www.facebook.com/sosvozamiga)

COM UMA MAIOR COMPREENSÃO, TODOS SEREMOS CAPAZES DE CUIDAR MELHOR DOS NOSSOS ENTES QUERIDOS E DE NÓS PRÓPRIOS.

Janssen Neuroscience
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

Janssen Neuroscience EMEA

www.janssen.com/emea/therapeutic-areas/neuroscience

A missão da Janssen é a de reduzir o peso, a incapacidade e a devastação causadas pelas perturbações da saúde mental e a de transformar a vida das pessoas que vivem com estas patologias. A Janssen é uma empresa farmacêutica que faz parte da família de empresas Johnson & Johnson

1. Vos T, et al. *The Lancet*. 2013; 386(9995), 743-800.

2. WHO. Depression in Europe. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>. Consultado em: Setembro de 2019.

3. WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Consultado em: Setembro de 2019.

4. NIMH. Depression. Disponível em: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Consultado em: Setembro de 2019.

5. WHO. Depression. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Consultado em: Setembro de 2019.

6. WHO. 3 out of 4 people suffering from major depression do not receive adequate treatment. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2017/3-out-of-4-people-suffering-from-major-depression-do-not-receive-adequate-treatment>. Consultado em: Setembro de 2019.

7. WHO. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Disponível em: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>. Consultado em: Agosto de 2019.

8. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. 2013.

9. WHO. Preventing depression in the WHO European Region. Disponível em: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0_03/325947/New-Preventing-depression.pdf. Consultado em: Setembro de 2019.

10. Target. Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders. Disponível em: http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Consultado em: Setembro de 2019.

11. National Alliance on Mental Illness. Depression. Disponível em: <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Depression>. Consultado em: Setembro de 2019.

12. Duman RS, et al. Synaptic plasticity and depression: new insights from stress and rapidacting antidepressants. *Nat Med* 2016;22(3):238-249.