



**DIA MUNDIAL DA
SAÚDE MENTAL**

10 DE OUTUBRO

10 OUTUBRO – DIA MUNDIAL SAÚDE MENTAL

O Dia Mundial da Saúde Mental é celebrado a **10 de outubro**.

Este dia visa chamar a atenção pública para a questão da saúde mental global, e identificá-la como uma causa comum a todos os povos, ultrapassando barreiras nacionais, culturais, políticos ou socioeconómicas. Combater o preconceito e o estigma à volta da saúde psicológica é outro dos objetivos do dia.

Esta data foi criada em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental (World Federation for Mental Health).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a saúde mental uma prioridade e defende que a questão da saúde mental não é estritamente um problema de saúde.

Neste dia realizam-se colóquios para se encontrar soluções para os problemas relacionados com a saúde mental e coordenar esforços na luta contra esta realidade. O tema do Dia Mundial da Saúde Mental é: "*Dignidade na Saúde Mental: Primeiros Socorros de Saúde Mental e Psicológica para Todos*".

Aumento dos casos de depressão

As perturbações de natureza mental estão a crescer e os distúrbios mentais, independentemente da sua gravidade, são uma das principais doenças incapacitantes do século XXI.

A depressão é a segunda causa de incapacidade na União Europeia. As doenças mentais e, particularmente a depressão, são o fator de maior risco de suicídio.

Saúde mental em Portugal

Um estudo da Direção Geral de Saúde mostra que Portugal lidera a lista dos países europeus com maior número de casos de perturbações mentais. Os mais afetados são as mulheres, quando se comparam os sexos, e as pessoas com menos educação e dinheiro, quando o critério é a posição social. Em Portugal existem perto de 100 mil doentes esquizofrénicos.

Fontes:

<https://www.calendarr.com/portugal/dia-mundial-da-saude-mental/>