

A depressão é a principal causa de problemas de saúde e incapacidade em todo o mundo. De acordo com as últimas estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas vivem com depressão, um aumento de mais de 18% entre 2005 e 2015. A falta de apoio às pessoas com transtornos mentais, juntamente com o medo do estigma, impedem muitas pessoas de acessarem o tratamento de que necessitam para viver vidas saudáveis e produtivas.

As novas estimativas foram divulgadas pouco antes do Dia Mundial da Saúde, no dia 7 de abril, que tem como ponto alto a campanha anual da OMS, "Depressão: vamos conversar". O objetivo geral da campanha é que mais pessoas com depressão, em todo o mundo, busquem e obtenham ajuda.

Margaret Chan, Diretora-Geral da OMS, afirmou: "Estes novos números são um sinal de alerta para que todos os países repensem suas abordagens à saúde mental e tratem-na com a urgência que merece".

Nas Américas, cerca de 50 milhões de pessoas viviam com depressão em 2015, ou seja, cerca de 5% da população. "A depressão afeta a todos nós. Não discrimina por idade, raça ou história pessoal. Isso pode prejudicar os relacionamentos, interferir na capacidade das pessoas de ganhar a vida e diminuir seu senso de autoestima", disse a diretora da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Carissa F. Etienne. No entanto, "mesmo a depressão mais grave pode ser superada com o tratamento adequado. E o primeiro passo para obter tratamento é conversar", acrescentou.

"O estigma contínuo associado ao transtorno mental foi a razão pela qual decidimos nomear a nossa campanha de "Depressão: vamos conversar", alegou Shekhar Saxena, Diretor do Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substâncias da OMS.

Necessidade urgente de mais investimentos

O aumento de investimentos também é necessário. Em muitos países, não há ou há muito pouco apoio disponível para pessoas com transtornos de saúde mental. Mesmo em países de alta renda, quase 50% das pessoas com depressão não recebem tratamento. Em média, apenas 3% dos orçamentos de saúde de governo são investidos em saúde mental, variando de menos de 1% em países de baixa renda a 5% em países de alta renda.

O investimento em saúde mental beneficia o desenvolvimento econômico. Cada dólar investido na ampliação do tratamento para depressão e ansiedade leva a um retorno de US\$ 4 em uma melhor saúde e capacidade de trabalho. O tratamento envolve geralmente psicoterapia ou medicação antidepressiva, talvez uma combinação dos dois. Ambas as abordagens podem ser fornecidas por profissionais de saúde não especializados, seguindo um treinamento de curta duração e usando o Guia de Intervenção mhGAP da OMS. Mais de 90 países de todos os níveis de renda, incluindo 23 das Américas, introduziram ou ampliaram programas que fornecem tratamento para depressão e outros transtornos mentais usando esse Guia.

A falha na ação é onerosa. De acordo com um estudo conduzido pela OMS, que calculou os custos de tratamento e os resultados de saúde em 36 países de baixa, média e alta renda para 16 anos, de 2016 a 2030, baixos níveis de reconhecimento e acesso a cuidados para a depressão e outro transtorno mental comum, a ansiedade, resulta em uma perda econômica global de um trilhão de dólares americanos a cada ano. As perdas são incorridas pelas famílias, empregadores e governos. As famílias perdem financeiramente quando as pessoas não podem trabalhar. Os empregadores sofrem quando os funcionários se tornam menos produtivos e são incapazes de trabalhar. Os governos têm de pagar despesas mais elevadas de saúde e bem-estar.

Nas Américas, quase sete em cada 10 pessoas com depressão não recebem o tratamento de que necessitam. "Devemos agir agora para superar as lacunas que separam as pessoas com condições

mentais dos serviços de saúde de que precisam", disse Dévora Kestel, chefe da unidade de Saúde Mental e Abuso de Substâncias da OPAS/OMS.

Riscos de saúde associados

A OMS identificou fortes ligações entre a depressão e outras doenças e transtornos não transmissíveis. A depressão aumenta o risco de transtornos de uso de substâncias e de doenças como diabetes e cardíacas. O oposto também é verdadeiro, o que significa que as pessoas com essas outras condições têm um maior risco de depressão.

A depressão também é um fator de risco importante para o suicídio, que acaba com centenas de milhares de vidas a cada ano.

Saxena afirma: "Uma melhor compreensão da depressão e como ela pode ser tratada, embora essencial, é apenas o começo. O que precisa ser seguido é a expansão sustentada dos serviços de saúde mental acessíveis a todos, até mesmo às populações mais remotas do mundo".

Mais sobre depressão

A depressão é um transtorno mental comum, caracterizado por tristeza persistente e uma perda de interesse por atividades que as pessoas normalmente gostam, acompanhadas por uma incapacidade de realizar atividades diárias por 14 dias ou mais.

Além disso, as pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas: perda de energia; alterações no apetite; dormir mais ou menos do que se está acostumado; ansiedade; concentração reduzida; indecisão; inquietação; sentimentos de inutilidade, culpa ou desesperança; e pensamentos de autolesão ou suicídio.

Fonte: OMS, em 30.03.2017.