

## **O que é o Dia Mundial da Saúde Mental?**

O Dia Mundial da Saúde Mental é assinalado todos os anos a 10 de outubro, desde 1992, por iniciativa da Federação Mundial de Saúde Mental (WFMH) com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS). O objetivo da data é promover a consciencialização global, reduzir o estigma e incentivar políticas públicas que garantam cuidados adequados a todas as pessoas.

## **A origem da data e seu objetivo global**

O dia foi criado com o intuito de abrir espaço para o diálogo sobre saúde mental, muitas vezes deixada em segundo plano nas políticas de saúde. Todos os anos, a OMS lança um tema central - em 2025, espera-se foco em “Saúde mental para todos: acessível e inclusiva”, reforçando a urgência do acesso universal.

## **A importância da Saúde Mental no século XXI**

A saúde mental deixou de ser tabu e passou a ser reconhecida como parte essencial da qualidade de vida. Problemas como ansiedade, depressão, stress pós-traumático e burnout afetam milhões de pessoas, com impacto em relações pessoais, rendimento escolar e laboral.

## **Dados sobre saúde mental em Portugal**

Taxa de ansiedade e depressão

Segundo o Relatório da OCDE (2023), Portugal é um dos países europeus com maior prevalência de sintomas de depressão e ansiedade, afetando cerca de 20% da população adulta.