



Prevenção da depressão na praça da Canção

●●● “A depressão previne-se”. É com base nesta temática e em associação com a Câmara Municipal de Coimbra, que este fim de semana, dias 16 e 17, na praça da Canção (junto da Árvore da Juventude), um grupo de estudantes, que está a finalizar a licenciatura em Enfermagem na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, assinala o Dia da Prevenção da Depressão.

O tema “A depressão previne-se” tem como base o Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016, que prevê a dinamização de diversas atividades de promoção/prevenção da Saúde Mental.

Incapacidade

Num comunicado enviado aos órgãos de comunicação, os estudantes esclarecem que a depressão é “a segunda maior causa de incapacidade na Europa” e que Portugal “é o segundo país



DR

com maior prevalência de Depressão, com uma taxa

de 7,9 por cento”, segundo dados referentes a 2010. Referem ainda que, na Europa, a depressão atinge nove por cento dos homens e 17 por cento das mulheres em idade ativa. Além disso, Portugal é o país da União Europeia “com maior consumo de antidepressivos,

envolvendo 22 por cento da população”.

Por todos estes motivos, e outros, convidam a população a conhecer um pouco mais deste problema e a ir, no fim de semana, à praça da Canção, para conhecer uma atividade inovadora e de especial importância para

a população das diferentes faixas etárias da cidade, com benefícios evidentes para a saúde pública.

O Dia da Prevenção da Depressão conta com a colaboração de diversos ginásios da cidade e da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que vão dinamizar diferentes atividades de incentivo ao exercício físico durante os dois dias.

Os alunos responsáveis pela organização da iniciativa salientam que alimentação adequada e exercício físico são, de resto, dois ingredientes fundamentais na prevenção da depressão.

programa

► Amanhã - dia 16

10H00 - Lu Jong
11H00 - Yoga Integral
12H00 - Atividades da Faculdade de Desporto
14H30 - Pulsar yoga
15H20 - Tog Chod
16H00 - Body Vive
17H00 - Bodyattack
18H00 - Body Combat
19H00 - Zumba

► Domingo - dia 17

15H00 - GAP
16H00 - Zumba
17H00 - Body Step
18H00 - Dance Fusion
19H00 - Zumba

Demonstrações diversas durante toda a tarde na Praça da Canção