

2023-04-26 11:55:52

<http://justnews.pt/noticias/a-triatleta-olimpica-vanessa-fernandes-e-a-nova-embaixadora-da-iniciativa-viva-para-la-da-depressao>

## **A triatleta olímpica Vanessa Fernandes é a nova embaixadora da iniciativa «Viva! Para lá da depressão»**

A triatleta olímpica Vanessa Fernandes acaba de se juntar, enquanto embaixadora, à campanha 'Viva! Para lá da depressão'. Esta é uma iniciativa que pretende promover a saúde mental e quebrar o estigma associado à doença mental em Portugal, em especial a depressão.

A campanha, que se apresenta agora com uma imagem renovada, conta com o contributo de vários especialistas de renome do panorama nacional, partilhando conselhos dirigidos à população.

“O convite para ser embaixadora surgiu de uma forma muito natural. Comecei por ser convidada para partilhar o meu testemunho e depois surgiu o convite para ser embaixadora. Identifico-me bastante com o propósito da campanha e acredito que é preciso sensibilizar e abordar o tema da saúde mental e depressão com leveza, falar com abertura e sem vergonha”, afirma Vanessa Fernandes.

“Esconder e não enfrentar esta realidade só contribui para a deterioração do ser humano”, acrescenta a atleta portuguesa com uma vida dedicada ao Alto Rendimento.



Vanessa Fernandes e Luís Alves Monteiro

### **"Um grande exemplo de superação"**

“A campanha nasceu da vontade de a Angelini Pharma promover a literacia dos portugueses sobre uma questão tão premente como é a saúde mental, e quebrar estigmas associados. É um grande privilégio termos ao nosso lado nesta missão a Vanessa, uma figura icónica do desporto português que representa um grande exemplo de superação.”, explica Andrea Zanetti, diretor-geral da Angelini Pharma.

“Com a ajuda dos vários especialistas e testemunhos associados à campanha esperamos continuar a contribuir para o bem-estar e saúde mental da população”, acrescenta o responsável.

### **Conselhos para "ajudar na superação da depressão"**

Luís Alves Monteiro, presidente da Associação dos Atletas Olímpicos de Portugal (AAOP), é também um dos mais recentes convidados especiais da iniciativa. Em entrevista, que estará disponível em breve no site da campanha, o representante da AAOP explica que a saúde mental é fundamental para a alta performance dos atletas, evidenciando a importância de quebrar o tabu que está associado ao tema na sociedade civil.

Lançada em 2022 e agora com uma nova imagem, a campanha conta com um website dedicado onde estão disponíveis diversos conteúdos sobre saúde mental e conselhos que poderão ajudar na superação da depressão.

Entre podcasts, vídeos e artigos, os conteúdos envolvem vários especialistas de renome, nas suas diversas áreas de especialidade, como psiquiatria, cuidados de saúde primários, psicologia, nutrição e exercício físico, entre outras, enquanto áreas complementares essenciais para o sucesso do tratamento da depressão.

São convidados dos próximos podcasts ou videocasts os psiquiatras Pedro Morgado, Pedro Zuzarte e Susana Almeida, que irão abordar, respetivamente, temas como: perturbações disruptivas do comportamento nas crianças e adolescentes, positividade e impacto psicológico das emoções positivas e depressão nos doentes oncológicos.