



Unidos

Contra o Estigma

O estigma é uma das maiores barreiras enfrentadas por pessoas com transtornos mentais.

O estigma acerca dos transtornos mentais existe em diferentes culturas e contextos ao redor do mundo.



1 em 8 pessoas no mundo

vive com um transtorno mental¹

4,6% das pesquisas em saúde

são focadas em saúde mental, globalmente²

2% dos orçamentos em saúde

vão para saúde mental, em média³

Apesar da prevalência dos transtornos mentais, ainda há muito desconhecimento e desinformação sobre o assunto, o que resulta na difusão do estigma.

Pessoas com transtornos mentais podem sofrer estigmatização por parte de familiares, vizinhos e até mesmo de profissionais de saúde. Em alguns casos, essas pessoas podem internalizar mensagens e estereótipos negativos, e aplicá-los a si mesmos, o que é conhecido como "auto-estigma"⁴



O estigma pode levar ao isolamento social e à discriminação, impactando na possibilidade do indivíduo de obter renda, ter acesso a cuidados em saúde, ser parte da comunidade e se recuperar do seu transtorno mental.⁵



Em um estudo da revista Lancet, 80% dos respondentes concordaram que o estigma e a discriminação podem ser piores que o impacto da doença em si.⁶

Com medo de sofrer uma possível discriminação, muitas pessoas com transtornos mentais optam por passar por isso sozinhas.

Em última instância, o estigma e as atitudes e comportamentos discriminatórios podem impactar negativamente as pessoas com transtornos mentais e dificultar sua recuperação. **Compreender o estigma é o primeiro passo para desenvolver esforços de redução do estigma.**

ENTENDENDO O ESTIGMA SOCIAL

O estigma social é definido aqui como "a maneira pela qual as pessoas em uma determinada comunidade ou sociedade veem e agem em relação às pessoas com transtornos mentais."⁷ Uma forma comum de entender o estigma social é identificar três componentes relacionados: **conhecimento, atitudes e comportamentos.**

O componente **"conhecimento"** geralmente se refere à falta de entendimento detalhado sobre transtornos mentais na sociedade, mas também podem surgir devido à desinformação.⁸

Atitudes estigmatizantes referem-se a reações emocionais negativas em relação a pessoas com transtornos mentais.⁹

Comportamento refere-se à rejeição e exclusão social de pessoas com transtornos mentais por discriminação, o que pode causar danos tanto por antecipação quanto por ser vivenciado.¹⁰

Essas atitudes negativas e comportamentos discriminatórios podem criar e reforçar conceitos errados sobre a prevalência, processo e causas dos transtornos mentais. Tais equívocos podem incluir crenças sobre a periculosidade ou incompetência de pessoas com transtornos mentais, ou a crença de que esses transtornos não podem ser tratados.¹¹



O IMPACTO DO ESTIGMA E DA DISCRIMINAÇÃO

O estigma relacionado aos transtornos mentais é multifacetado, com diversas consequências muitas vezes subestimadas.

A **Comissão da Lancet para acabar com o Estigma e a Discriminação na Saúde Mental** divide o impacto do estigma em quatro domínios: 1. Impactos Pessoais, 2. Impactos Estruturais, 3. Impacto na Saúde e na Assistência Social, e 4. Impacto Social e Econômico. Globalmente, as pessoas com transtornos mentais geralmente experimentam pelo menos algumas das seguintes restrições:¹²

IMPACTOS PESSOAIS

- Isolamento social e solidão
- Auto-estigma
- Qualidade de vida reduzida

EFEITOS DE SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL

- Acesso limitado a cuidados de saúde
- Atraso na recuperação

IMPACTOS ESTRUTURAIS

- Provisões legais
- Direitos humanos
- Implementação de intervenções psicossociais

IMPACTO SOCIAL E ECONÔMICO

- Empregabilidade
- Direito ao voto
- Posse de propriedades

ABORDANDO O ESTIGMA

O estigma relacionado aos transtornos mentais pode ser reduzido por meio de campanhas de conscientização.

1

Pesquisas mostram que conhecer ou ter contato com alguém com um transtorno mental é uma das melhores maneiras para reduzir o estigma.¹³ Uma revisão da literatura, de 2016, sobre como lidar com o estigma, concluiu que esforços para redução do estigma e da discriminação podem funcionar a níveis pessoais e sociais.¹⁴

2

Ouvir ativamente pessoas que vivem com transtornos mentais é imperativo para compreensão do impacto dos transtornos e da estigmatização. Intervenções anti-estigma – particularmente estratégias de contato social, através das quais pessoas com experiência vivida ajudam a mudar atitudes e ações – também podem reduzir o estigma e a discriminação na sociedade.¹⁵



Pelo menos no nível teórico, entendemos o que significa viver com um transtorno mental. No entanto, ainda existe uma quantidade considerável de estigma, e ainda é difícil para muitas pessoas falar sobre isso. Eu não quero forçar as pessoas a falar sobre, porém, ainda assim, muitos têm medo de admitir para si mesmos, ou para seus colegas, e por isso eles não podem obter a ajuda e o apoio de que precisam.

TOMASZ URBANEK
VIVENDO COM TOC E DEPRESSÃO

3

O estigma também pode ser reduzido melhorando o conhecimento da sociedade sobre a saúde mental. Campanhas de conscientização globais, como o Dia Mundial da Saúde Mental e a Semana da Conscientização do Cérebro, são oportunidades para normalizar conversas sobre transtornos mentais e derrubar a desinformação e preconceitos.

A IMPORTÂNCIA DE USAR LINGUAGEM NÃO-ESTIGMATIZANTE

A linguagem estigmatizante é uma barreira ao tratamento para pessoas que vivem com transtornos mentais.

A linguagem estigmatizante relete e reorça atitudes e comportamentos negativos em relação às pessoas que vivem com transtornos mentais. Ter conversas abertas e respeitosas com pessoas que vivem com transtornos mentais é o primeiro passo para derrubar a linguagem estigmatizante.

A Comissão da Lancet para Acabar com o Estigma e a Discriminação em Saúde Mental recomenda o uso da linguagem da "pessoa em primeiro lugar" ao falar com ou sobre um indivíduo com um transtorno mental. Usando essa estratégia, coloca-se o indivíduo como prioridade, e não seu transtorno.¹⁶



Descrever os sintomas ou experiências com linguagem estigmatizante pode resultar em que as pessoas evitem procurar ajuda.

Uma pessoa não é definida por seu transtorno mental.

Seja cuidadoso sobre como você fala sobre transtornos mentais.

RECOMENDAÇÕES

Para continuar a aumentar a conscientização sobre os transtornos mentais e combater o estigma:

Inclua pessoas com experiência vivida nos esforços de redução do estigma

Ninguém entende melhor o impacto das doenças do cérebro do que as pessoas afetadas por elas. Pessoas com experiência vivida devem ser capacitadas e apoiadas para desempenhar papéis ativos em campanhas de conscientização sobre doenças e esforços de redução do estigma.

Conduza o diálogo sobre saúde mental com linguagem não-estigmatizante

Combater o estigma acerca dos transtornos mentais começa com discussões abertas e honestas. Ao falar para ou sobre alguém que vive com um distúrbio mental, conduza com uma linguagem que coloca o indivíduo em primeiro lugar.

O COMPROMISSO DA LUNDBECK

Como líder em saúde do cérebro, a Lundbeck continuará a apoiar a saúde mental e os esforços de conscientização e educação para erradicar o estigma e permitir mudanças políticas e sociais.



Na Lundbeck, trabalhamos para mobilizar esforços para eliminar o estigma e normalizar as discussões sobre a saúde do cérebro. Isso inclui campanhas globais de conscientização, de promoção da saúde do cérebro e redução do estigma, como a Semana de Conscientização do Cérebro e o Dia Mundial da Saúde Mental, bem como campanhas educativas aprofundadas, dirigidas a formuladores de políticas públicas, profissionais de saúde e o público em geral.



Na Lundbeck, estamos totalmente comprometidos em restaurar a saúde do cérebro e dar suporte às pessoas afetadas por doenças do cérebro. Nossas atividades comerciais, engajamento da comunidade e interações com formuladores de políticas públicas e organizações não-governamentais são guiadas pela clareza de propósito: nos dedicamos incansavelmente a restaurar a saúde do cérebro, para que cada pessoa possa ser o seu melhor.



REFERÊNCIAS

- ¹ World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page 37. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- ² World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page 53. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- ³ World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page 37. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- ⁴ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. The Lancet (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ⁵ World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page 37. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- ⁶ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. The Lancet (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ⁷ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. The Lancet (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ⁸ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. The Lancet (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ⁹ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. The Lancet (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ¹⁰ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. The Lancet (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ¹¹ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. The Lancet (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)
- ¹² Thornicroft G. Shunned: discrimination against people with mental illness. Oxford: Oxford University Press, 2006
- ¹³ Corrigan PW, Watson AC. Understanding the impact of stigma on people with mental illness. World Psychiatry (2002); 1: 16-20, PMC1489832
- ¹⁴ American Psychiatric Association. Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness. Taken from the internet June 2023: <https://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination>.
- ¹⁵ World Health Organisation, World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All 2021, page xvi. Taken from the internet June 2023: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- ¹⁶ Thornicroft, G., et.al, The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. The Lancet (2022); 400: 1438-80, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01470-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01470-2)

