

Autor: Ana Beatriz Ribeiro; Ana Luísa Amorim; Ana Marisa Neto; André Colmente; António Viera; Benedita Viana; Bruno Silva; Filipa Fernandes; Gonçalo Félix; Joana Cardão; Letícia Nóbrega; Linda Chorão; Maria Beatriz Moreira; Maria Carvalho; Maria Inês Poças; Paulo Costa; Sara Cunha; Sílvia Cubo

Última atualização: 2017/12/07

Palavras-chave: Estigma; Doença mental; Estigma na doença mental

Resumo

A doença mental é uma condição de saúde que altera todas as dimensões da vida de uma pessoa. O estigma é uma desaprovação social severa devida a características presumidas ou verdadeiras, crenças ou comportamentos que não estão de acordo com as normas da sociedade. É comum o estigma nas doenças mentais.

É necessário mudar o paradigma!

O que é a doença mental?

A doença mental é uma condição de saúde que altera o pensamento, os sentimentos ou o comportamento de uma pessoa e lhe provoca alteração da forma como se relaciona funcionalmente com o mundo, a nível familiar e/ou social. Provoca stress e dificuldade em desempenhar as tarefas diárias.

Existem diferentes tipos de doenças mentais:

- Perturbações do Neurodesenvolvimento (Deficiências Intelectuais, Perturbações da Comunicação, Perturbações do Espectro do Autismo, Déficit de Atenção/Hiperatividade, Perturbação Específica da Aprendizagem, Perturbações Motoras, e Tiques)
- Espectro da Esquizofrenia e Outras Psicoses
- Perturbação Bipolar
- Perturbações Depressivas
- Perturbações de Ansiedade
- Perturbação Obsessivo-compulsiva
- Perturbações Relacionadas com o Trauma e Stress
- Perturbações Dissociativas
- Perturbação de Sintomas Somáticos
- Perturbações Alimentares (inclui a anorexia nervosa e a bulimia)
- Perturbações da Eliminação (inclui a enurese e a encoprese)
- Perturbações do Sono-Vigília
- Disfunções Sexuais
- Disforias de Género
- Perturbações Disruptivas, do Controle de Impulsos e da Conduta

- Perturbações Adictivas (toxicod dependências)
- Perturbações Neurocognitivas (delirium e demências)
- Perturbações da Personalidade
- Perturbações Parafílicas
- Outras Perturbações psiquiátricas

As doenças mentais mais comuns em Portugal (e em todo o mundo) são a **depressão**, a **ansiedade** e as **demências**.

O que é o estigma?

O estigma é um atributo, visível ou não, que se traduz na ausência de aceitação comunitária plena, resultando em atitudes discriminatórias devido a características presumidas ou verdadeiras, crenças ou comportamentos que não estão de acordo com os estereótipos sociais.

O que é o estigma na doença mental?

Os indivíduos com doença mental são vistos como perigosos, imprevisíveis, responsáveis pela sua doença ou vítimas merecedoras de pena. Estas noções estão enraizadas na sociedade, que contribui para a manutenção destes estereótipos.

A discriminação dos doentes mentais tem por base o medo, crenças irrealistas (como a de que as pessoas com doença mental não conseguem participar ativamente e produtivamente na sua comunidade) ou culpa, interpondo dificuldades a vários níveis:

- Ser contratado, promovido ou manter um emprego;
- Contribuir para a comunidade e sentir-se útil e produtivo no seio da mesma;
- Acesso à educação;
- Imigrar;
- Receber seguros;
- **Obter cuidados de saúde.**

Desmistificando... A realidade dos factos

- Muito poucas pessoas com doença mental são perigosas para a população;
- A maioria das pessoas com estas doenças consegue estudar, ter um emprego digno e viver de forma autónoma;
- As doenças mentais, à semelhança dos problemas físicos, não são opcionais. As pessoas não escolhem ter um enfarte nem um cancro, e também não escolhem ter uma depressão, nem ansiedade, nem esquizofrenia. Estas doenças ocorrem sem culpa do indivíduo e são passíveis de tratamento.

No entanto, pelo mundo fora?

- No Reino Unido, até julho de 2013, existiam leis que impediam estas pessoas de desempenharem o cargo de diretor executivo;
- Na Lituânia, alguns doentes são impossibilitados de ter a sua própria casa;
- ...

E cada um de nós? Qual é a nossa postura? Temos medo? Pena? Sentimo-nos assustados? Inseguros? Irritados? Seria melhor internar o doente numa instituição? Mesmo que contra a sua vontade? Afastamo-nos?

O que fazer?

- Refletir acerca do modo como o ?eu? **apoia as pessoas** que vivem com problemas de saúde mental em seu redor;
- **Identificar os sentimentos** que nos provocam o contacto com doentes mentais e aprender a lidar com eles, ainda que seja necessária ajuda profissional;
- Pesquisar **histórias** pessoais **de recuperação**;
- **Pensar nas palavras** utilizadas, evitando uma linguagem censuradora centrada na pessoa doente. Em vez de dizer ?um esquizofrénico?, preferir ?uma pessoa que vive com esquizofrenia?, por exemplo;
- Optar por uma **atitude integradora** na família, no trabalho ou na comunidade, em vez de afastar marginalizando;
- Procurar estabelecer **contacto direto** com estes doentes através de ações de voluntariado em organizações de saúde mental;
- **Ter coragem para denunciar** situações de discriminação ou leis injustas para com estas pessoas.

Conclusão

Cabe a cada um substituir a sensação de pena por uma atitude de compreensão face à situação destes doentes. O trabalho começa no íntimo de cada um de nós - só tentando compreender e aceitar estas pessoas é que poderemos ajudar. Trabalhemos no sentido de desconstruir o estigma na saúde mental e assim contribuiremos para o crescimento de uma sociedade mais humana e capaz de proporcionar uma qualidade de vida significativamente melhor às pessoas que sofrem com a sua doença mental.

Citando *Knight Raskin*, jornalista norte-americana:

?Para mim só há uma coisa interposta à nossa capacidade de cuidar das pessoas com doença mental, neste país e no mundo: o estigma.?

Referências recomendadas

- [Portal do SNS. Saúde mental em Portugal](#)

- [CDC - Stigma of Mental Illness](#)
- [National Alliance on Mental Illness. USA](#)
- [Mental Illness and Stigma - A Fact Sheet. Florida Council for Community Mental Health](#)
- [Stigma and Discrimination Around Mental Health and Substance Use Problems. HeretoHelp. Canada](#)
- [WHO. Mental disorders](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale conosco](#)** *