

# Estigmas



UFPEL

*e (algumas coisas) que devemos saber*



# O que é estigma

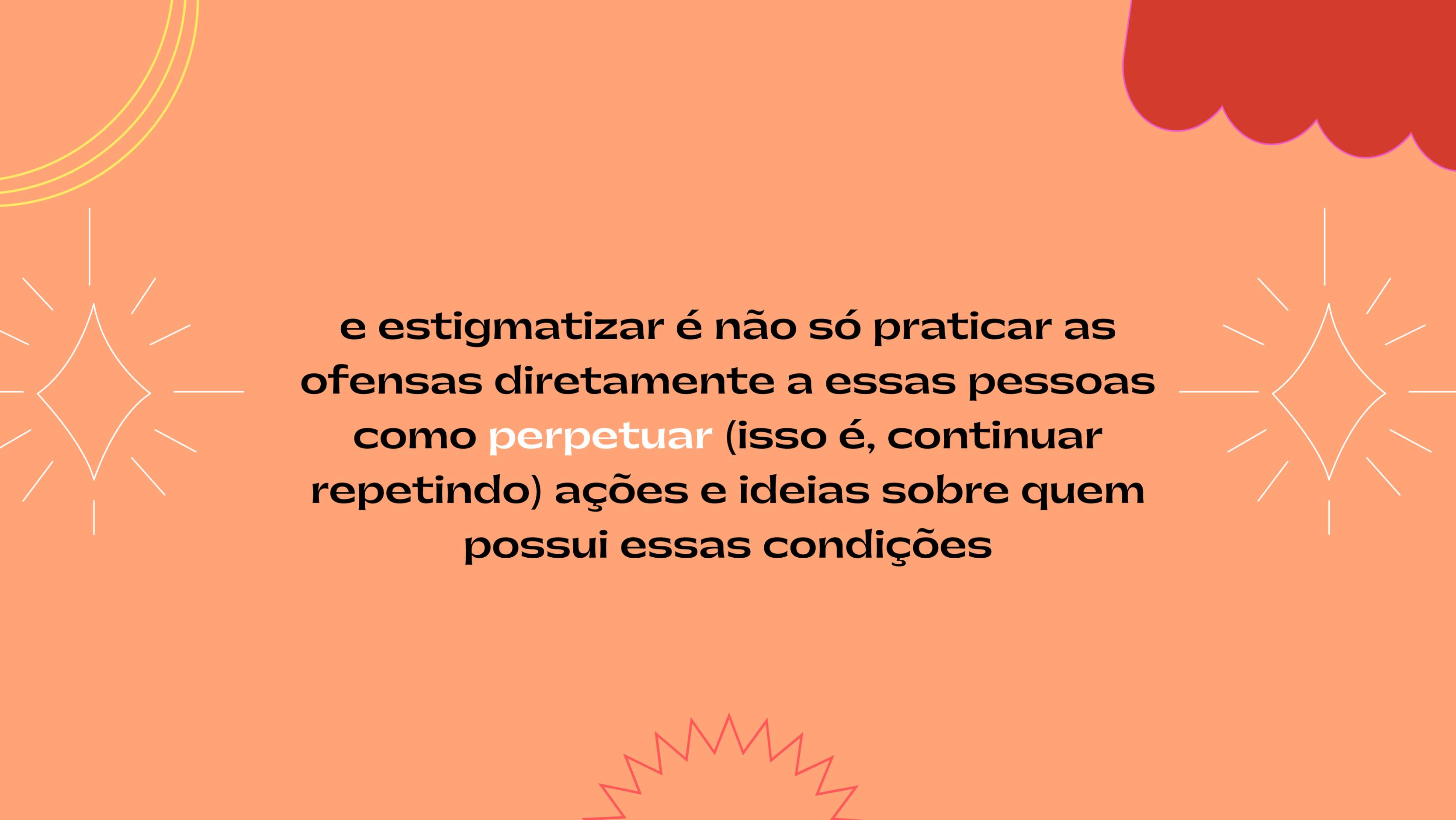
é um conjunto de atitudes e pensamentos negativos que levam as pessoas a rejeitar, rotular e desrespeitar os portadores de transtornos mentais



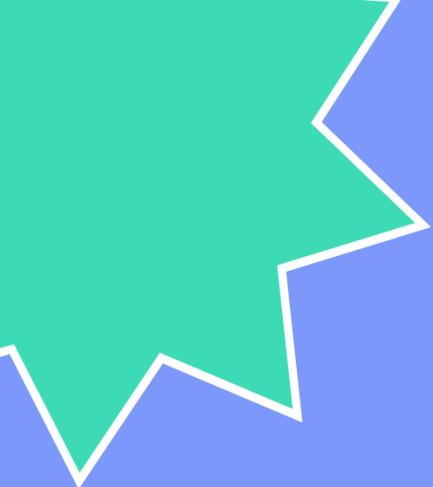
**Portadores de transtornos mentais** são pessoas que possuem condições como ansiedade, depressão, TOC, transtorno bipolar, esquizofrenia, dentre outros



Ou seja, todos conhecemos **(ou até somos)** algumas dessas pessoas.



**e estigmatizar é não só praticar as  
ofensas diretamente a essas pessoas  
como **perpetuar** (isso é, continuar  
repetindo) ações e ideias sobre quem  
possui essas condições**



**EXEMPLOS DE  
ESTIGMATIZAÇÃO**

*no dia a dia*



## **Estereótipo**

Todas as pessoas com transtornos mentais são malucas e perigosas

## **Preconceito**

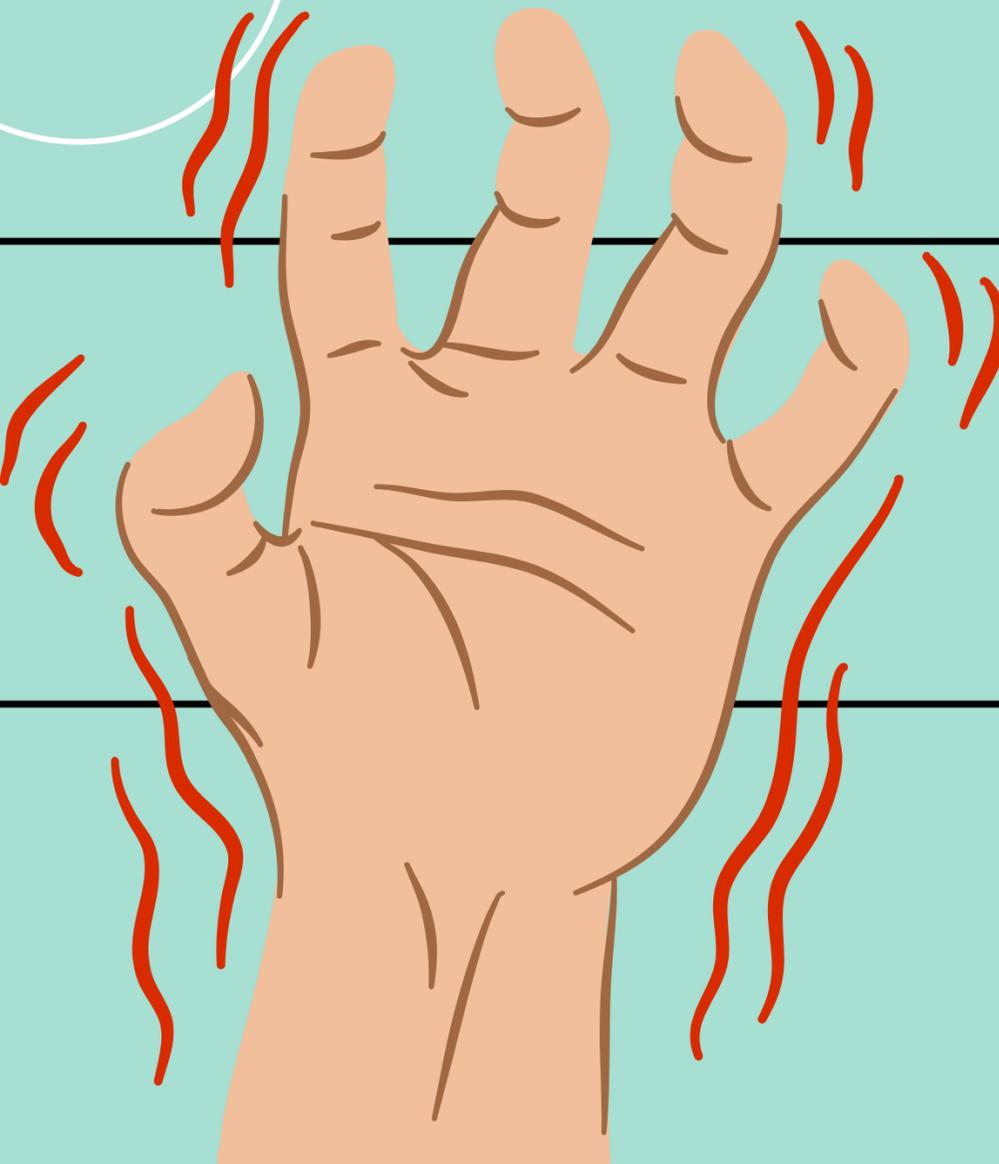
Todo mundo que toma remédio para transtorno mental é viciado.

## **Discriminação**

Eu evito conversar com aquela pessoa porque sei que ela tem depressão.



# + exemplos de estigmas



→ "Pessoas com problema de saúde mental devem resolver seus problemas sozinhas."

→ "Uma vez que se tem o transtorno mental, é para sempre."

→ "Saúde mental não tem a mesma importância de saúde física."

# e aquelas frases clássicas...

"É frescura! Vai dormir que passa."

"No meu tempo isso não existia!"

"Isso é coisa de doido!"

"Toda medicação psiquiátrica  
deixa a pessoa viciada!"

"Isso é causado por mal-olhado/feitiço/coisa-ruim."





*ou seja...*

FIM DO ESTIGMA!

Manter a cultura do estigma, (como zombar do colega que tem algum transtorno mental) é uma atitude inadequada e maldosa.



Estudos mostram que principalmente adolescentes são os que mais sofrem com a estigmatização, já que é nessa fase da vida que há uma necessidade intensa de **aprovação** e **inclusão** dos demais.



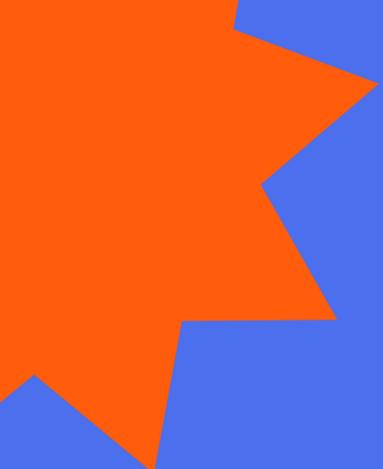
Nesse mesmo estudo, um dado muito importante é exposto:

O suicídio é a **terceira** maior causa de morte nessa faixa etária dos adolescentes.



Vocês conseguem pensar o motivo disso?

Pois é...



# O que podemos fazer?

Falar abertamente sobre transtornos mentais!

Conversar com pessoas próximas sobre o que são estigmas.

Apoiar políticas públicas que deem atenção à saúde mental.

Prestar atenção (e corrigir) a nós mesmos sobre esse tema.

Posicionar-se quando escutar termos pejorativos.



E o mais importante...



# BUSCAR AJUDA!

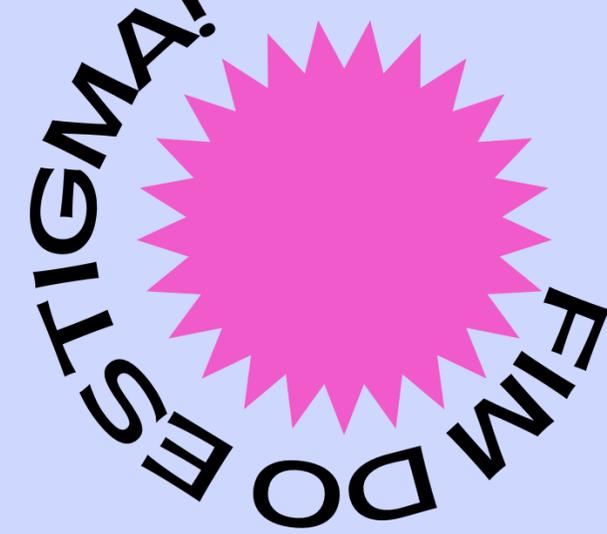
Transtornos mentais TÊM tratamento - e são um direito!

É possível ter acesso pelo SUS

Qualquer pessoa pode buscar auxílio (Ex: CVV - 188)

Lembrar que uma boa alimentação e atividade física auxiliam no manejo de transtornos mentais





*Obrigado pela atenção!*



**UFPEL**