

MÓDULO 01

O ESTIGMA DOS TRANSTORNOS MENTAIS

Muitos portadores de transtornos mentais relatam ser mais difícil conviver com o estigma existente em torno dos transtornos mentais do que com o próprio transtorno em si.

O estigma é definido como “um conjunto de atitudes e crenças negativas que levam o público em geral a temer, rejeitar, evitar e discriminar os portadores de algum transtorno mental. Estigmatizar alguém não é só usar uma palavra errada ou agir de forma inapropriada, trata-se de desrespeitar uma pessoa. Consiste no uso de rótulos negativos para identificar uma pessoa. O estigma constitui uma barreira, pois o medo de serem estigmatizadas e discriminadas desestimula os portadores e suas famílias a buscarem a ajuda que necessitam.” (SAMHSA, 2004)

Estudos mostram que aproximadamente dois terços das pessoas diagnosticadas com transtornos mentais não buscam tratamento (Regier et al. , 1993; Kessler et al., 1996). Entre os vários motivos para que isto aconteça, sabemos que o estigma é uma das maiores barreiras que os desestimula a buscar tratamento.

METAS DE APRENDIZADO

Neste módulo, os participantes têm como meta de aprendizado:

- Entender o estigma dos transtornos mentais e como esse tipo de discriminação influencia o comportamento dos que precisariam buscar ajuda;
- Reconhecer os mitos e a realidade sobre os transtornos mentais;
- Desenvolver uma percepção mais positiva e realista em relação ao transtorno mental.

MÓDULO 01

PRINCIPAIS CONCEITOS A SEREM ABORDADOS:

- O estigma gera comportamentos negativos baseados na discriminação em relação às pessoas com transtornos mentais;
- Devido ao medo de serem estigmatizadas, as pessoas evitam procurar ajuda e o tratamento que necessitam;
- O estigma é perpetuado através de crenças distorcidas sobre Os transtornos mentais e pode estar presente nas atitudes das pessoas, nas políticas públicas, na mídia, etc;
- É possível diminuir o estigma através da disseminação de informações corretas sobre os transtornos mentais e seus respectivos tratamentos.

UMA PESQUISA CANADENSE DEMONSTROU QUE, DE MANEIRA GERAL, AS PESSOAS:

- Possuem dificuldade em identificar corretamente os transtornos mentais;
- Não sabem como lidar com as pessoas com transtornos mentais;
- Não consideram os problemas de saúde mental mais comuns (ansiedade / depressão leve a moderada) como transtornos mentais;
- Associam transtornos mentais com transtornos psicóticos e têm medo das pessoas rotuladas como “doentes mentais”;
- Muitas vezes relutam em procurar ajuda profissional;
- Têm atitudes negativas em relação a medicamentos psiquiátricos.

MÓDULO 01

ALGUMAS PERGUNTAS...

- O que você já ouviu falar sobre pessoas portadoras de transtornos mentais?
- Que coisas negativas ou positivas você já ouviu sobre os portadores de transtorno mental?
- Por que você acha que os portadores de transtornos mentais são estigmatizados?
- Você conhece alguma outra doença ou questão social que também tenha sido estigmatizada ao longo da história?
- O que você acha que influencia as percepções das pessoas em relação aos transtornos mentais?
- Qual é o papel da mídia no que diz respeito à formação das crenças das pessoas?
- Como você acha que o estigma afeta a vida dos portadores de transtornos mentais?
- Você acha possível mudar as crenças da comunidade em relação aos transtornos mentais? Como isso poderia ser feito?

* Adaptado da publicação *MindMatters: Understanding Mental Illness*, pg. 57.

MÓDULO 01

DEFININDO O QUE É ESTIGMA

Abaixo, você encontrará algumas definições do termo "estigma", retiradas de diferentes fontes publicadas em diferentes momentos da História:

“Uma marca ou sinal de desgraça ou descrédito; um sinal visível ou característico de doença”. (*Versão Concisa do Dicionário Oxford, 1990*).

“Um atributo que traz consigo uma enorme descredibilidade” (*Goffman, E. Stigma: The management of Spoiled Identity. 1963*).

“Uma marca ou característica que distingue uma figura ruim ou passível de objeção; sinal de um transtorno específico como a histeria; uma marca queimada na pele com uma barra de ferro incandescente como retribuição a uma infâmia ou marca de submissão; uma marcação; um símbolo de desgraça ou infâmia; um sinal de grave censura ou condenação marcada em uma pessoa ou coisa” (*Dicionário Shorler Oxford, Quarta Edição, 1993*).

MÓDULO 01

O ESTIGMA DOS TRANSTORNOS MENTAIS

"Define-se estigma como um conjunto de atitudes e crenças negativas que fazem com que o público em geral tenha medo, rejeite, evite ou discrimine os portadores de transtornos mentais. O estigma não se limita à adoção de uma palavra incorreta ou a uma atitude inadequada. Trata-se de desrespeito. Consiste no uso de rótulos negativos para identificar um portador de transtorno mental. É no fundo, uma barreira, pois o medo de ser estigmatizado e conseqüentemente discriminado faz com que os portadores de transtornos mentais e suas famílias deixem de buscar a ajuda que necessitam" (SAMHSA 2004).

TERMOS ASSOCIADOS AO ESTIGMA

Estereótipo:

"Uma pessoa que é julgada baseada em uma impressão ou crença injusta e fixa". Os estereótipos são crenças generalizadas a um grupo de pessoas, como por exemplo, quando dizemos *"Todas as pessoas portadoras de transtorno mental são perigosas"*.

Preconceito:

"Uma opinião pré-concebida, geralmente relacionada a pessoas reconhecidas como diferentes ou "estranhas"". O preconceito consiste em aceitar no estereótipo, como por exemplo, quando dizemos *"eu acredito que todas as pessoas com transtorno mental são perigosas"*.

Discriminação:

"Tratamento desfavorável baseado no preconceito". A discriminação acontece em atitudes como negar uma matrícula a um aluno com transtorno mental ou evitar o contato social com portadores de um determinado transtorno, baseado no preconceito.

MÓDULO 01

PESQUISA SOBRE AS CRENÇAS DA COMUNIDADE

Assinale a resposta mais adequada:	Concordo	Discordo	Não tenho certeza
01) Pessoas com problemas de saúde mental devem resolver sozinhas os seus problemas.			
02) Uma vez que você tem um transtorno mental, é para sempre.			
03) As mulheres são mais propensas a terem um transtorno mental do que os homens.			
04) A medicação é o melhor tratamento para o transtorno mental.			
05) Pessoas com transtornos mentais são geralmente mais violentas e perigosas.			
06) Os adultos são mais propensos a terem um transtorno mental do que os adolescentes.			
07) Só de olhar, você já sabe se uma pessoa tem um transtorno mental.			
08) Pessoas com transtornos mentais são geralmente tímidas e quietas.			
09) Qualquer um pode ter um transtorno mental.			
10) Você se importaria de ter um amigo na escola ou um colega no trabalho se ele ou ela tivesse um transtorno mental?			
11) Você ficaria feliz em ter um amigo próximo que tivesse um transtorno mental?			

MÓDULO 01

1) Pessoas com problemas de saúde mental devem resolver sozinhas os seus problemas.

Isto não é verdade. Quando as pessoas têm um problema de saúde que é “físico”, elas geralmente tomam alguma atitude e procuram um médico ou algum outro tipo de ajuda para resolverem o problema. O transtorno mental está associado a perturbações do funcionamento cerebral e, na maioria dos casos, requer um atendimento especializado. Por conta do estigma em torno do transtorno mental, muitas pessoas têm relutado em buscar ajuda.

2) Uma vez que você tem um transtorno mental, é para sempre.

Embora seja verdadeiro o fato de que a maioria dos transtornos mentais seja vitalício, eles geralmente são episódicos, ou seja, não é sempre que os sintomas estão presentes. Assim como as pessoas que vivem com doenças crônicas como artrite e asma, os portadores de transtornos mentais podem viver bem e serem produtivos se os seus respectivos transtornos estiverem controlados.

3) As mulheres são mais propensas a terem um transtorno mental do que os homens.

Embora tanto as mulheres como os homens sejam igualmente afetados pelos transtornos mentais em geral, a taxa de mulheres afetadas por transtornos específicos, como por exemplo, os distúrbios alimentares é maior.

Outros transtornos como a depressão também podem apresentar taxas mais altas em mulheres. Já os homens apresentam taxas mais elevadas de TDAH e alcoolismo. Alguns transtornos como o transtorno bipolar afeta homens e mulheres relativamente na mesma proporção.

Comparadas aos homens, as mulheres são mais propensas a buscar ajuda para lidar com problemas mentais e emocionais, assim como

dividir suas preocupações com os amigos. As mulheres costumam ser mais abertas em relação a amigos e familiares em informar que estão fazendo algum tipo de terapia. Na prática, 62% das mulheres provavelmente preferem ou certamente querem que seus amigos saibam (em comparação com 45% dos homens).

4) A medicação é o melhor tratamento para os transtornos mentais.

A medicação pode ser uma parte extremamente eficaz no tratamento de um transtorno mental, mas não é, de forma alguma, o único tipo de apoio ou tratamento que ajuda as pessoas a se recuperarem. Uma ampla gama de intervenções como as psicoterapias, o apoio social, vocacional e habitacional, assim como recursos de auto-ajuda, recursos que envolvam outros membros da comunidade tais como grupos, clubes e instituições religiosas também são importantes para ajudar as pessoas a se recuperarem e permanecerem bem.

É importante entender o uso de medicações como algo necessário, porém não suficiente para o tratamento de muitos transtornos mentais. A melhor abordagem consiste na combinação de estratégias cuja eficácia já tenha sido comprovada.

5) Pessoas com transtorno mental são geralmente violentas e perigosas.

De forma geral, os portadores de transtorno mental não são mais violentos e perigosos do que o resto da população. O transtorno mental não está presente na maioria dos crimes cometidos em nossa sociedade.

MÓDULO 01

6) Os adultos são mais propensos a terem um transtorno mental do que os adolescentes.

Vários dos principais transtornos mentais começam a se manifestar durante a adolescência e nos primeiros anos da vida adulta.

7) Só de olhar, você já sabe que uma pessoa tem um transtorno mental.

De maneira geral, não é possível dizer que uma pessoa tem um transtorno mental baseando-se somente na aparência dela. Às vezes, quando os portadores estão tendo um episódio agudo, o comportamento delas pode parecer estranho, mas na maior parte das vezes os transtornos mentais não são identificáveis pela aparência.

8) Pessoas com transtornos mentais são geralmente tímidas e quietas.

Não existe uma relação causal forte entre as características da personalidade de uma pessoa e a tendência dela para desenvolver um transtorno mental.

9) Qualquer um pode ter um transtorno mental.

Correto. Na realidade, os transtornos mentais têm uma alta prevalência na população.

10) Você se importaria em ter um amigo na escola ou um colega no trabalho se ele ou ela tivesse um transtorno mental?

11) Você ficaria feliz em ter um amigo próximo que tivesse um transtorno mental?

As perguntas 10 e 11 tratam da questão do “distanciamento social”, ou seja, da disponibilidade das pessoas em manterem um relacionamento (nos seus diferentes graus de intimidade) com outra pessoa. O distanciamento social é um indicador das crenças que o público em geral tem em relação a um portador de transtorno mental.

O distanciamento social é um conceito complexo que é influenciado não apenas por vários fatores, tais como idade, sexo, nível sócio-econômico e nível cultural, como também pelas crenças que o entrevistado tem em relação às questões relacionadas à saúde mental.

O contato e a inclusão social de portadores de transtornos mentais com o resto da população é o que geralmente promove a diminuição do estigma. Ambos conseguem mudar significativamente as crenças e os comportamentos propagados ao longo da história. Este contato e a consequente interação acontecem quando as pessoas descobrem que um colega de trabalho, um vizinho ou um amigo está enfrentando um transtorno mental e mesmo assim, continua sobrevivendo sozinho, trabalhando e participando da comunidade.

DIMINUINDO O ESTIGMA: O QUE FUNCIONA?



Embora não exista uma estratégia simples ou única para acabar com o estigma associado aos transtornos mentais, muitas coisas podem ser feitas. As pesquisas mostram que os pensamentos negativos em relação aos transtornos mentais podem ser mudados se:

- **Oferecermos informações baseadas em pesquisas confiáveis** (*Penn & Martin, 1998*).
- **Elaborarmos programas educativos** que ajudem a mudar as crenças das pessoas (*Surgeon General Report on Mental Health, 1999*).
- **Mantivermos uma maior proximidade ou tivermos um contato direto com os portadores de transtornos mentais** (*Corrigan & Penn, 1999*).
- **Instituímos programas que auxiliem os portadores a se integrar melhor à comunidade** através da escola, do trabalho, grupos sociais de interesses específicos, etc.
- **Oferecermos tratamento e apoio** que promovam, de forma eficaz, a recuperação dos portadores.

MÓDULO 01

MAIS ALGUMAS SUGESTÕES...

APRENDA MAIS SOBRE O TRANSTORNO MENTAL

Se estiver mais informado a respeito dos transtornos mentais, você estará mais bem preparado para identificar e evitar os estereótipos negativos que possam surgir.

OUÇA RELATOS DE PORTADORES DE TRANSTORNOS MENTAIS

Os portadores podem descrever a maneira como se sentem estigmatizados, como isso afeta a vida deles e como gostariam de serem vistos e tratados.

CUIDADO COM O LINGUAJAR

A maioria de nós (até mesmo os profissionais de saúde mental e os próprios portadores) usam termos e expressões para se referirem aos transtornos mentais que perpetuam o estigma.

REAJA À PRESENÇA DE CONTEÚDOS ESTIGMATIZANTES NA MÍDIA

Mantenha os olhos abertos para identificar os meios de comunicação que estigmatizam o transtorno mental e reporte o incidente. Entre em contato com os autores, editores, produtores e anunciantes responsáveis pela elaboração do conteúdo. Escreva, ligue ou mande um email, expressando a sua preocupação e passando a eles as informações corretas para que possam usá-las na próxima vez.

TOME UMA ATITUDE EM RELAÇÃO AO ESTIGMA

Posicione-se quando escutar termos psiquiátricos utilizados incorretamente ou de maneira pejorativa.

MÓDULO 01

FALE ABERTAMENTE SOBRE OS TRANSTORNOS MENTAIS

Não tenha medo de que os outros fiquem sabendo que você ou alguém próximo a você tem um transtorno mental.

Quanto mais o transtorno mental permanecer escondido, maior será o número de pessoas que continuarão a acreditar que ele seja algo vergonhoso.

EXIJA QUE OS POLÍTICOS FAÇAM MUDANÇAS

As políticas públicas que perpetuam o estigma podem ser alteradas se a população organizadamente se manifestar a esse respeito.

APOIE AS ORGANIZAÇÕES QUE LUTAM CONTRA O ESTIGMA

Associe-se, trabalhe como voluntário ou doe dinheiro, se possível. A influência e a eficácia destas organizações depende, em grande parte, dos esforços de seus voluntários e de doações. Ao participar, você estará contribuindo para a luta contra o estigma.

Adaptado da publicação: *Telling Is Risky Business: Mental Health Consumers Confront Stigma*. By: Otto Wahl (Rutgers University Press)