

COMBATER O ESTIGMA ASSOCIADO À SAÚDE MENTAL: UM PASSO FUNDAMENTAL PARA A EMPATIA E A IGUALDADE

Falar sobre saúde mental é essencial, uma vez que afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. O estigma faz com que pessoas com perturbações mentais sofram em silêncio, dificultando o acesso ao tratamento elevando ao sofrimento significativo.

ESTIGMA

- Conjunto de atitudes negativas, crenças e comportamentos discriminatórios;
- Definido como "representação de uma marca negativa, um atributo profundamente depreciativo que transforma uma pessoa de um ser completo e normal num ser desacreditado" (Rodrigues e Fonseca, 2015).

COMO COMBATER O ESTIGMA?



Falar abertamente sobre o tema

Conversar abertamente contribui para desmistificar o tema e promove um ambiente acolhedor e de apoio.



Recolher informação

Procurar conhecimento sobre saúde mental ajuda a quebrar mitos e promover uma visão mais inclusiva e compreensiva.



Apoiar quem precisa

Oferecer apoio emocional com empatia e livre de preconceitos transmite conforto, demonstra respeito e pode fazer toda a diferença no processo de recuperação.

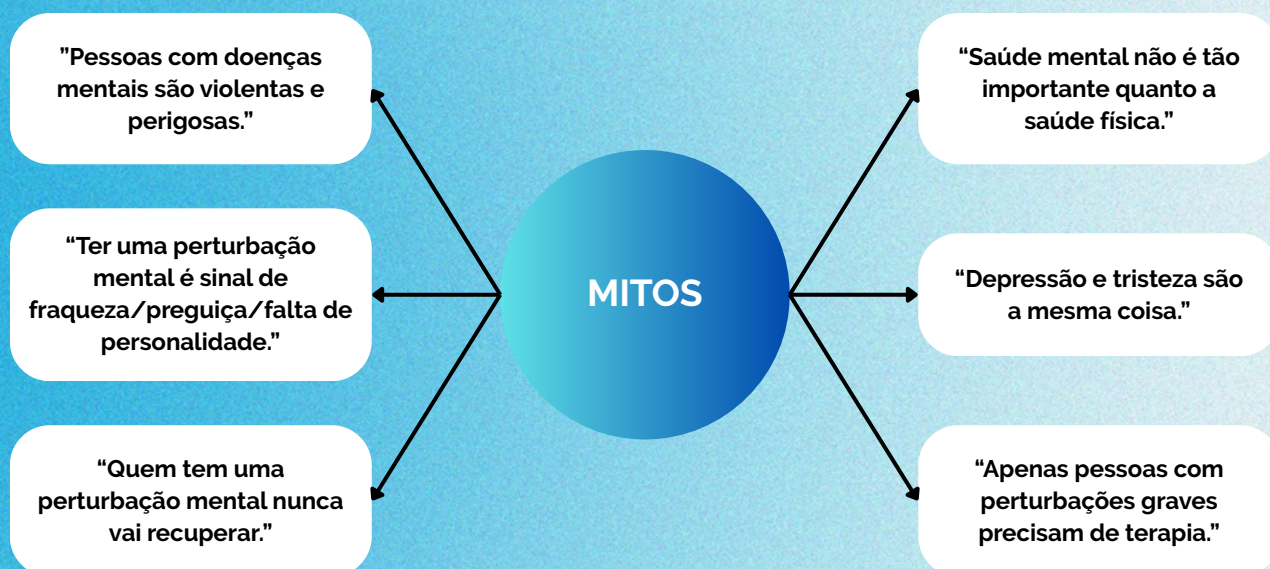
Para mais informações consultar o site da OPP

ESTIGMA

Capacidade de compreender e partilhar os sentimentos do outro, permitindo uma conexão emocional e interpessoal mais profunda. (Formiga, 2012)

IGUALDADE

Consiste na promoção de condições justas e equitativas para todos os indivíduos, independentemente das suas diferenças sociais, culturais, de género ou económicas. Trata-se de atuar de forma ética e consciente para construir uma sociedade mais inclusiva. (Strey, 2008)



LINHAS DE APOIO E MEIOS DE INFORMAÇÃO:

Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP): <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>
Informação sobre saúde mental: <https://saudemental.pt.wordpress.com/>
CASP - Centro de Apoio e Serviço Psicológico: 229 866 092
SNS 24: 808242424

DESCONSTRUIR O PRECONCEITO COMEÇA POR TI!

Lembra-te, a saúde mental é fundamental para o bem-estar de todos. Não deixes que o estigma te impeça de procurar ajuda e dar apoio a quem precisa. Juntos podemos quebrar barreiras, criar um ambiente mais acolhedor e promover um bem-estar mental mais adaptativo.

Se tu, ou alguém que conheces, estiver a precisar de ajuda, não hesites em procurar apoio. Juntos, podemos construir uma comunidade mais saudável, empática e livre de preconceitos. Procurar um profissional é um passo essencial rumo a um futuro mais positivo e equilibrado.