#CANCELE O ESTIGMA

Não as pessoas

+conhecimento –preconceito

LINHA SAÚDE MENTAL

CRISTÁLIA
Sempre um passo à frente...

Pandemia, mudanças sociais e econômicas, autocobrança, sofrimento psíquico, impacto na saúde global: especialistas já afirmam que há uma 2ª pandemia, mas agora relacionada à saúde mental no Brasil: o suicídio supera, por exemplo, o número de mortes por acidente de moto.

Por isso, informação é fundamental.
Como evitar estigmatizar os transtornos de saúde mental e como parar de rotular as pessoas?

É preciso cancelar o preconceito e impulsionar o conhecimento!

LINHA SAÚDE MENTAL

CRISTÁLIA
Sempre um passo à frente...

O **estigma** pode agravar problemas como depressão, ansiedade, isolamento e também **pode levar ao suicídio**.

A pergunta é: como você pode contribuir com esta mudança?

Que tal parar e pensar sobre as expressões utilizadas no dia a dia e como elas podem afetar a vida das pessoas?

Certos termos não são mais adequados aos dias de hoje, pois só servem para reforçar um estereótipo depreciativo.

Veja agora alguns termos que devemos deixar de utilizar para não propagar preconceitos e cancelar o estigma, pensando seus sentidos e significados comuns.

LINHA SAÚDE MENTAL

CRISTÁLIA
Sempre um passo à frente...

Aqui vai uma lista de expressões que podem ser depreciativas:

Você está louco?

Usada para uma discordância extrema, visa a diminuir a atitude ou argumento de alguém questionando a sua saúde mental.

Coisa de louco...

Muito usada no passado, pode inclusive ter um significado positivo, mas geralmente expressa surpresa associada a algo perturbador.

Seu doido!

Também pode expressar surpresa ou ter tom depreciativo.

Por que evitar?

A palavra doido/louco geralmente refere-se a pessoas com diferentes transtornos de saúde mental, que muitas vezes têm sua capacidade de interação social prejudicada, o que pode causar sofrimento a ela e às pessoas próximas.

Aqui vai uma lista de expressões que podem ser depreciativas:

Perdeu o juízo?

Insinua que a pessoa perdeu a capacidade de julgamento social.

Cabeça de vento.

Diz que a pessoa não possui conteúdo, malícia ou não mede a consequência de seus atos.

Você não bate bem da cabeça!

Expressa que a pessoa tem compreensão limitada.

Por que evitar?

Primeiro pelo seu sentido inferiorizante. Depois, porque algumas das características negativas que são evidenciadas podem fazer parte de quadros de diferentes transtornos de saúde mental, mas não necessariamente são incapacitantes.

Seu doente mental!

Esta frase traz, literalmente, o estigma da doença mental na nossa sociedade. Ter um transtorno de saúde mental não deve ser visto como um aspecto inferior. Doença e saúde são estados que intercalamos durante a vida, mas que não nos definem.

Você não tem nada na cabeça / Seu desmiolado!

Novamente, une-se um aspecto físico (o "miolo" ou massa cerebral) aos transtornos de saúde mental sem nenhuma relação necessária.

Aqui vai uma lista de expressões que podem ser depreciativas:

Parece retardado!

Aqui há uma confusão comum entre transtornos de saúde mental e deficiência intelectual. A deficiência intelectual é o termo usado para definir pessoas com doenças que apresentam distúrbios do neurodesenvolvimento e podem ou não apresentar transtornos mentais.

Por que evitar?

Essas são frases que reúnem capacitismo (discriminação contra pessoas com algum tipo de deficiência), preconceito e desconhecimento sobre as doenças mentais.

Lembre-se: procurar apoio e conhecimento é fundamental.

Neste Setembro Amarelo, vamos levar informação e incentivar a reflexão para, juntos, dizer não ao preconceito.

Não há vergonha alguma em ter uma doença, procurar meios de se tratar e conviver com ela. Vergonhoso mesmo é ser preconceituoso e desinformado.

LINHA SAÚDE MENTAL

CRISTÁLIA
Sempre um passo à frente...

RESPEITO E INTEGRAÇÃO
FAZEM PARTE
DO TRATAMENTO.

#CANCELE O ESTIGMA

Não as pessoas

Ouça nosso podcast sobre Saúde Mental

Para saber mais, acesse os canais da campanha: todosjuntospelavida.com.br

Acesse nossa série no Youtube

LINHA SAÚDE MENTAL

CRISTÁLIA
Sempre um passo à frente...