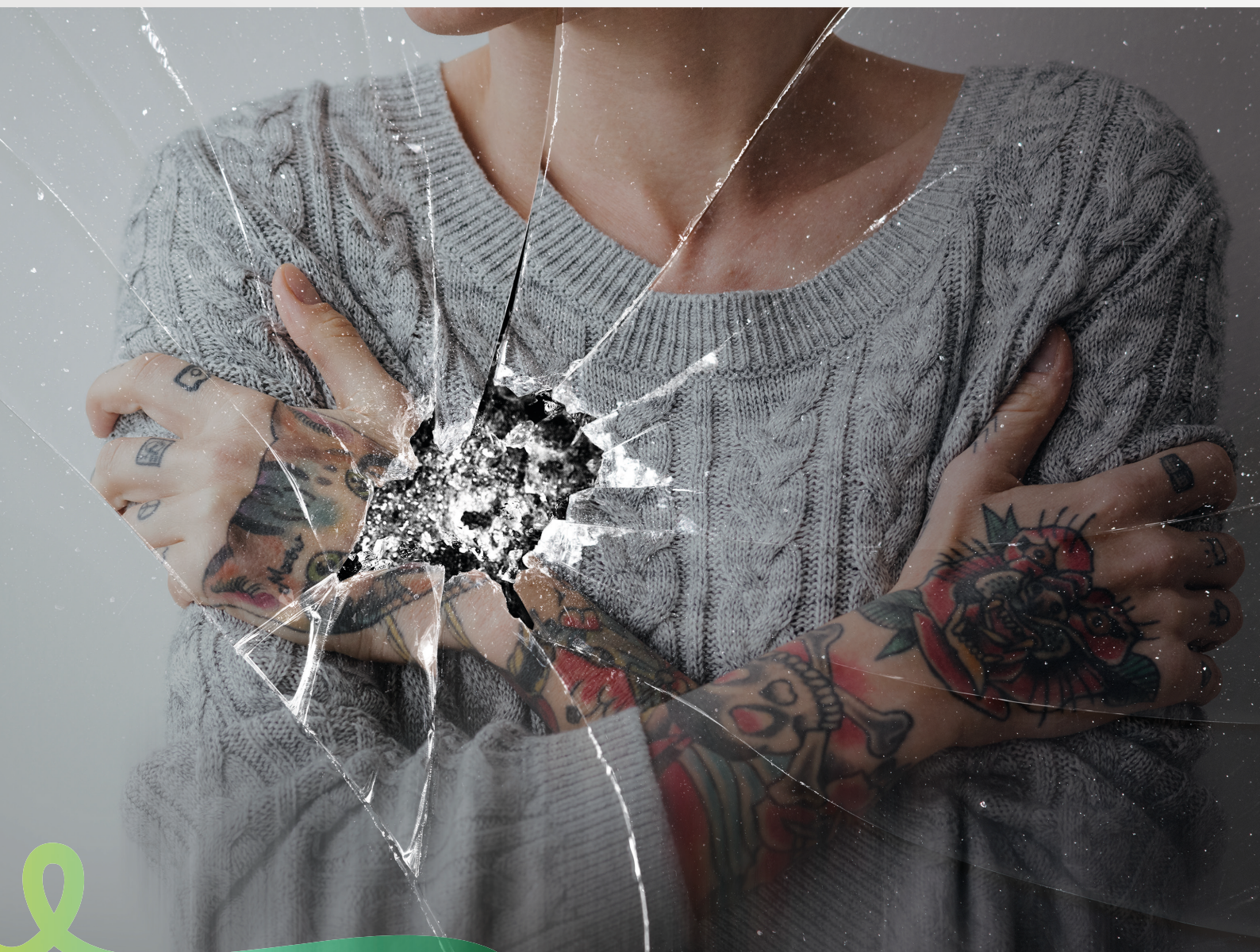


A quebra de estigmas depende de todos nós

A segunda edição do Boletim de Saúde Mental da Emdec explora os perigos da medicalização (processo que transforma, artificialmente, questões não médicas em problemas médicos) excessiva e a importância de todos na quebra dos estigmas sobre o assunto.

O objetivo é tornar acessível o tema saúde mental e trazer orientações práticas para aplicar no dia a dia.

Também apresentamos um retrospecto do Junho Branco, mês de conscientização sobre o uso de drogas, e estratégias de atenção à saúde mental.



O papel das atitudes individuais na construção do estigma

Tempo médio de leitura: 6 minutos

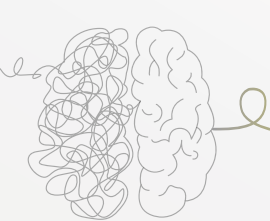
Você já ouviu falar de estigma e psicofobia? O estigma é como uma tatuagem negativa que exclui e desvaloriza pessoas ou grupos por causa de características ou condições específicas. Já a psicofobia é uma forma de discriminação que viola os direitos humanos e a dignidade das pessoas que sofrem com problemas de saúde mental. A psicofobia pode se manifestar de diversas formas, como piadas, ofensas, agressões, exclusão, negligência ou violência.¹

Apesar de serem muito comuns, os transtornos mentais ainda são cercados de mitos, tabus e estereótipos. Isso tem um poder destrutivo, sabia? Pode afetar a qualidade de vida, a autoestima, a recuperação e o acesso aos direitos das pessoas com transtornos mentais. Além disso, pode gerar sofrimento, isolamento, violência e até colocar vidas em risco.

Muitas vezes, as pessoas com esses transtornos são vistas como perigosas, incapazes, fracas ou até mesmo culpadas por algo que não escolheram.



1.Referência: Campanha Psicofobia, da Associação Brasileira de Psiquiatria, disponível em www.psicofobia.com.br.



Precisamos desconstruir essas visões distorcidas e respeitar a individualidade de cada pessoa. Afinal, todos temos qualidades, defeitos, sonhos e desafios.

Nesta reflexão, exploramos os impactos destrutivos do desrespeito e da discriminação contra pessoas com transtornos mentais. Reconhecemos o poder negativo que as atitudes inadequadas de alguns indivíduos podem exercer, perpetuando o estigma e a marginalização.

No entanto, não paramos por aí. Vamos analisar como os próprios pacientes e os profissionais têm um papel fundamental na quebra desse ciclo prejudicial.



Além da caixa de remédios

Os profissionais da saúde têm a corresponsabilidade de cuidar da saúde mental, mas algumas atitudes inadequadas contribuem para o estigma. Alguns profissionais podem prescrever medicamentos de forma imprudente, sem critério ou o devido acompanhamento, não informando sobre os riscos e efeitos colaterais e nem oferecendo outras formas de cuidado.

O excesso de medicalização e a dependência exagerada de medicamentos na área da saúde mental são tópicos debatidos na literatura acadêmica e na pesquisa. Isso ocorre quando questões normais do dia a dia são tratadas como doenças mentais, resultando em um aumento nos diagnósticos e na dependência de medicamentos.

Desse modo, pode levar à crença de que experiências comuns são patológicas, reforçando o estigma em relação à saúde mental. Além disso, um tratamento exclusivo ou predominantemente medicamentoso para doenças mentais pode criar a ideia de que os problemas são puramente biológicos e não requerem outros tipos de apoio ou abordagens terapêuticas.



No limiar do cuidado

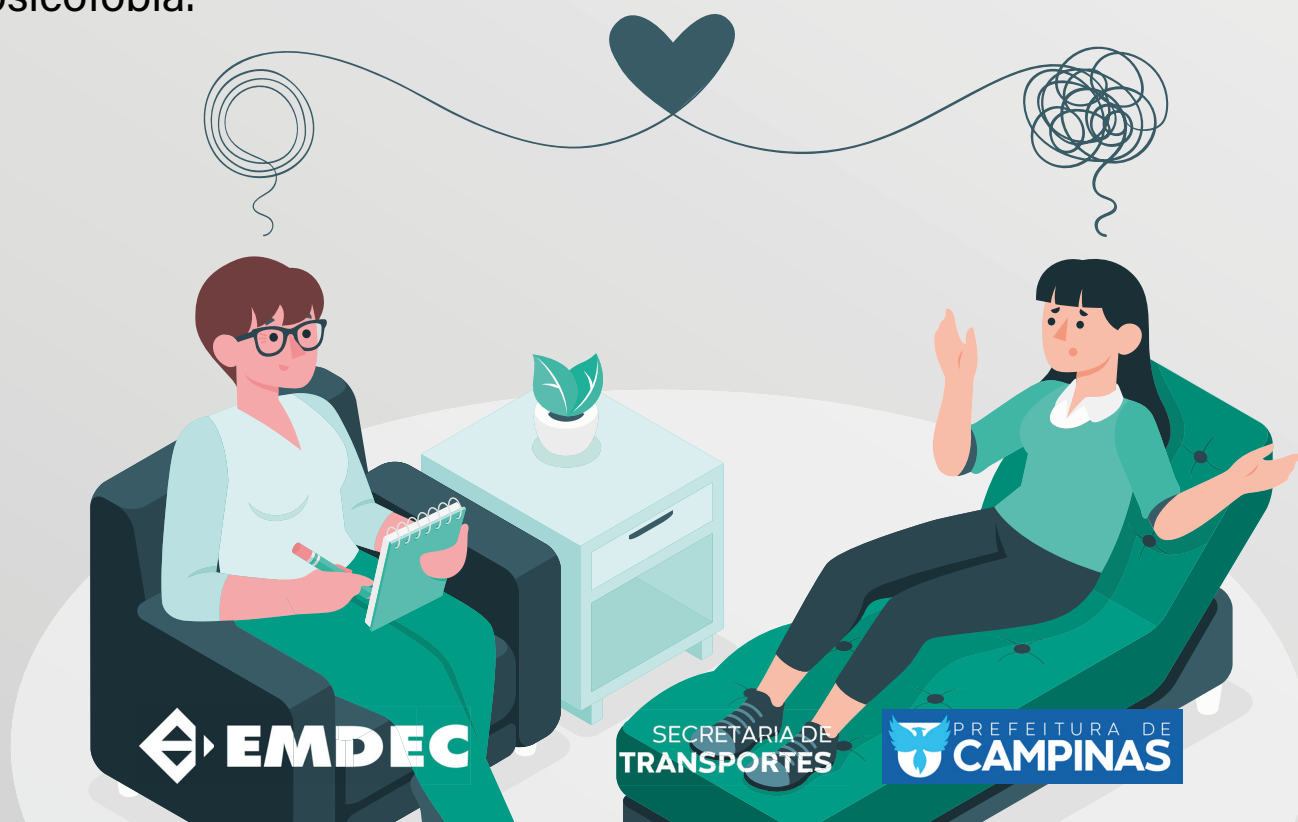
Outra atitude profissional que pode contribuir para o estigma é emitir laudos ou atestados sem rigor ou ética, facilitando fraudes, simulações ou exageros, com o objetivo de obter benefícios indevidos.

Essas atitudes de profissionais da saúde podem resultar em prejuízos para as pessoas com transtornos mentais e para a sociedade em geral. Sobrecarregam os sistemas previdenciários, desmotivam o trabalho e a produtividade, desvalorizam o sofrimento real e reforçam o estigma em relação à saúde mental.

Superando desafios

Outro fator que contribui para o estigma e a psicofobia é o comportamento dos próprios pacientes. Alguns têm dificuldade para cuidar de si adequadamente, deixam de seguir o tratamento recomendado e não adotam hábitos saudáveis. Esses comportamentos podem criar uma imagem negativa e reforçar estereótipos sobre pessoas com transtornos mentais.

Por isso, é importante que as pessoas se responsabilizem pela sua saúde e pelo seu bem-estar. Isso significa buscar ajuda quando necessário, seguir as orientações dos profissionais, cuidar da alimentação, do sono, do lazer e das relações sociais. Ao fazerem isso, as pessoas com transtornos mentais também podem contribuir para reduzir o estigma e a psicofobia.



Construindo pontes

Mas, como todos podemos mudar esse cenário? Como podemos combater o estigma e a psicofobia e promover uma cultura de respeito, acolhimento e inclusão das pessoas com transtornos mentais?

Veja algumas dicas a seguir:

• Informe-se sobre os transtornos mentais



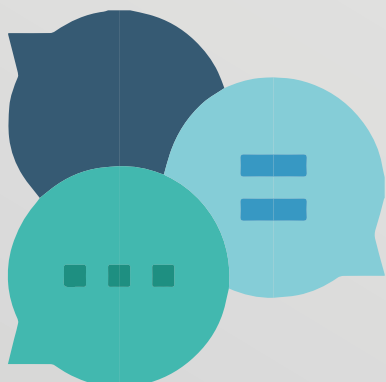
- Leia livros, artigos científicos e materiais educativos sobre diferentes transtornos mentais;
- Participe de palestras ou workshops que abordem questões relacionadas à saúde mental;
- Acesse sites confiáveis, de organizações de saúde mental, para obter informações precisas.

• Evite propagar informações falsas, sensacionalistas ou preconceituosas

- Verifique a fonte das informações antes de compartilhá-las nas redes sociais;
- Não compartilhe boatos ou estereótipos negativos sobre pessoas com transtornos mentais;
- Esteja ciente de que palavras e frases negativas podem perpetuar estigmas.



• Conheça as pessoas por trás dos rótulos



- Interaja com pessoas que têm transtornos mentais, ouça suas histórias e experiências;
- Reconheça que cada indivíduo é único e não pode ser definido apenas por um rótulo diagnóstico;
- Procure compreender os desafios e as conquistas pessoais de cada pessoa.

• Valorize potencialidades e respeite limitações



- Reconheça e elogie as habilidades e os talentos das pessoas com transtornos mentais;
- Não julgue ou menospreze alguém com base em suas limitações; e, sim, encoraje o progresso.

• Escute com empatia e sem julgamento

- Quando alguém compartilhar suas experiências com transtornos mentais, ouça atentamente;
- Evite fazer julgamentos precipitados ou interromper a pessoa enquanto ela fala;
- Mostre compreensão e apoio, oferecendo ajuda se necessário.



• Incentive a busca por ajuda profissional



- Se alguém que você conhece está enfrentando problemas de saúde mental, encoraje-o a buscar ajuda de um profissional qualificado;
- Explique que procurar um especialista pode ajudar a encontrar o tratamento adequado;
- Ofereça-se para acompanhar em uma consulta ou fornecer informações sobre serviços de saúde mental disponíveis.

Quebrando o silêncio

Não se esqueça do **Canal de Denúncias** (bit.ly/Denuncias_Emdec). Se presenciar ou sofrer qualquer forma de discriminação, violência ou abuso, lembre-se: não fique em silêncio. A Emdec está ao seu lado, repudiando essas atitudes.

Vamos avançar juntos, abrindo caminhos para uma sociedade mais acolhedora, inclusiva e consciente. A saúde mental de todos depende da nossa ação coletiva. E aí, qual o seu papel?



EMDEC - Canal de Denúncias

Consultar Denúncia

Classificação *

Selecionar

Desejo me identificar? [Acesse a Política de Privacidade da EMDEC](#)

Texto *

10000 caracteres restantes

Arquivo

+ Selecionar um Arquivo**Salvar****Limpar**

Campanha Junho Branco - Conscientização sobre o uso de drogas

A Emdec realizou, com sucesso, a Campanha Junho Branco, no mês de conscientização sobre o uso de drogas, com palestras abertas a todos os colaboradores, incluindo terceirizados, estagiários e aprendizes.

Na primeira palestra, o médico urologista Orestes Mazzariol, do Espaço Saúde do Departamento de Medicina Preventiva do PHS Samaritano Saúde, discutiu o importante papel dos planos de saúde no tratamento e na reabilitação social relacionada ao uso de drogas. Os participantes puderam compreender como o plano de saúde pode ser um aliado fundamental nesse processo.

A segunda palestra foi conduzida por Marilda Martins, coordenadora da Coordenadoria de Prevenção ao Uso de Drogas (CPUD) da Prefeitura Municipal de Campinas e presidente do Conselho Municipal de Entorpecentes (Comen), representando a Secretaria Municipal de Assistência Social, Pessoa com Deficiência e Direitos Humanos.

A palestra explorou o papel da rede pública no tratamento e na reabilitação de pessoas afetadas pelo uso de drogas. Foi uma oportunidade valiosa para obter informações cientificamente validadas; e compartilhar conhecimentos, ajudando a comunidade a lidar com a questão.



Caso você conheça alguém que necessite de ajuda por meio da rede pública em Campinas, ligue (19) 3733-7431 / (19) 3733-7432; ou, se preferir, visite a sede da CPUD, localizada na rua Barreto Leme, 1.550, Cambuí. O atendimento é realizado das 9h às 12h; e das 13h às 17h.

Durante as palestras, abordamos o tema das drogas de forma franca e sem julgamentos, com ênfase na prevenção e no autocuidado. Foi um momento de aprendizado, reflexão e troca de experiências.

Lembramos a todos que não se trata de julgar o certo ou errado, mas sim de fazer bem a si mesmo e aos que nos cercam. Cada um de nós tem o poder de tomar decisões conscientes e buscar um estilo de vida saudável.

Agradecemos a participação de todos os inscritos, independentemente do número. Foi um pequeno grupo, mas o impacto que podemos causar é significativo. Juntos, estamos construindo um ambiente mais consciente e acolhedor.



Estratégias de atenção à saúde mental

PHS Samaritano: profissionais clínicos, neurologistas, psiquiatras, acupunturistas e outros para tratamento ambulatorial ou em regime de internação em clínica de reabilitação, bem como sessões de psicoterapia.
Orientações pelo ramal 7135; ou e-mail thalita.silva@emdec.com.br.

SESMT: faz exames periódicos e acompanha a saúde do funcionário. Quando necessário, realiza o afastamento, agenda perícia médica do INSS e passa as orientações necessárias.
Contato pelo ramal 7118; ou e-mail rosi.oliveira@emdec.com.br.

Serviço Social: proporciona espaço de acolhimento, escuta e orientação, visando ao acompanhamento e à intervenção em questões pessoais, familiares ou profissionais, além de realizar campanhas de conscientização.
Contato pelos ramais 7127 e 7136; ou e-mails viviane.salvador@emdec.com.br e jessica.favaro@emdec.com.br.

Processo de Administração de Folha de Pagamento e Benefícios (DFH_F): administra os benefícios no afastamento do colaborador (plano de saúde e vale-alimentação) e convênio com drogarias para descontos em medicamentos.
Contato pelo ramal 7176; ou e-mail vitor.fonseca@emdec.com.br.

Ginástica Laboral Emdec: a ginástica laboral com a prática de massagem rápida promove um maior bem-estar físico, diminui o estresse e ainda minimiza tensões emocionais e psicológicas.
Contato pelos ramais 7126 e 7117; ou e-mails larissa.oliveira@emdec.com.br e rodolfo.goncalves@emdec.com.br.

Credencial Sesc: as atividades físicas, esportivas, culturais, de lazer e convivência são aliadas na luta contra a depressão e outros transtornos psicológicos.
Contato pelo ramal 7176; ou e-mail vitor.fonseca@emdec.com.br.

Grupo Permanente de Prevenção à Discriminação no Ambiente de Trabalho (GPDAT): conscientiza os profissionais da Emdec, prevenindo práticas abusivas de poder e comportamentos discriminatórios.
Informações na Intranet, em Grupos/GPDAT, ou pelo e-mail gpdatt@emdec.com.br.

Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA): previne acidentes e doenças relacionadas ao trabalho, buscando harmonizá-lo e preservar a vida e saúde.
Informações na Intranet, em Grupos/CIPA.