



## Ficha Informativa 1 – **Doença Mental: Factos, Mitos e Estigma**

### **O que é uma “doença mental”?**

“Doença mental” engloba um amplo espectro de problemas patológicos que afectam a mente, usualmente provocando grande desconforto interior e alterando comportamentos.

Provoca uma enorme variedade de sintomas entre as quais queixas a nível do humor, ansiedade, memória, percepção e pensamento.

Diferentes sinais e sintomas reúnem-se e evoluem no tempo, caracterizando as diferentes doenças mentais, que têm em comum tornarem a pessoa disfuncional, a nível pessoal, familiar, social e laboral, alterando, tanto pela intensidade como pela persistência, o dia-a-dia da pessoa que sofre.

### **O que causa uma “doença mental”?**

A doença mental, tal como a maioria das doenças, é **multifactorial**, ou seja, resulta da combinação de diferentes factores. Assim é na conjugação da nossa base genética com o meio que nos envolve e seus momentos ou períodos importantes (facilitadores/desencadeadores) que a doença pode surgir, repentinamente ou de forma mais insidiosa. Uma das clássicas formas de olhar para as causas da doença mental, subdivide-as em doenças de causa **endógena** (resultado de factores hereditários e constitucionais), em doenças de causa **exógena**, sendo que estas, ao contrário das primeiras, são mais reactivas aos acontecimentos do dia-a-dia e menos dependentes da nossa genética, biologia e fisiologia.

Seja qual for a causa existe sofrimento psicológico usualmente com repercussões a nível físico.

## **Mitos associados à doença mental**

### **1. As pessoas que sofrem de doenças mentais nunca irão recuperar**

As doenças mentais tratam-se e a maior parte dos doentes recuperaram a saúde. As doenças mentais devem ser encaradas do mesmo modo como se olha para as doenças físicas.

### **2. Pessoas com doenças mentais são perigosas e devem ser excluídas da família, da comunidade e da sociedade?**

Não. Os doentes mentais não representam perigo acrescido para a família, comunidade ou sociedade. Por esse motivo, devem ser tratadas adequadamente e inseridas na comunidade, sem medo ou exclusão. Assim, dentro das suas limitações, poderão levar uma vida normal, feliz e produtiva.

### **3. A doença mental deve-se à pobreza e/ou pouca inteligência**

Em geral a doença mental, tal como outras doenças físicas, pode afectar qualquer pessoa, independentemente da sua idade, emprego ou habilitações escolares; claro que há doenças que afectam a inteligência e que se procuram tratar.

### **4. A doença mental é causada por fraqueza individual**

Estas pessoas não escolhem ficar doentes, trata-se de uma doença e não de uma fraqueza de carácter.

### **5. A doença mental é uma doença rara**

Doenças mentais (ansiedade, depressão, esquizofrenia, etc.) podem afectar qualquer pessoa em qualquer época da sua vida. Podem causar mais sofrimento e incapacidade que qualquer outro tipo de problema de saúde. A Organização Mundial de Saúde, em 2001, refere que 1 em cada 4 pessoas poderá ser afectada, ao longo da sua vida, por uma doença mental.

## **Estigma**

As pessoas com doença mental descompensada agem de forma diferente devido à sua doença. São marcados como diferente e dificilmente aceites pelos demais. Pessoas nestas condições atraem medo, hostilidade e desaprovação em vez de compaixão, apoio e compreensão. Com o tempo, começam a sentir-se como estranhos e excluídos da sociedade.

O estigma relacionado com a doença mental provém do medo do desconhecido e de um conjunto de falsas crenças originadas pela falta de conhecimento e compreensão dos diferentes tipos de patologias.

Assim, o estigma são como que rótulos negativos usados para identificar pessoas que sofrem de doenças mentais, criando barreiras que impedem os indivíduos e suas famílias de procurar ajuda, pelo medo de serem excluídos. A exclusão e discriminação é pois o resultado dos estigmas e preconceitos contra o doente e a doença mental e são um grande obstáculo à recuperação do doente mental e sua participação na sociedade, pois restringem as oportunidades a que as pessoas com doenças mentais têm direito.

Lembre-se:

- Não há nada de que se envergonhar.
- O estigma abarca tudo e todos os que se relacionam com a pessoa que sofre de uma doença mental.
- A sociedade em geral está menos preparada para aceitar e ajudar as pessoas com doença mental do que as pessoas com doença física.

**Cuidar sim, discriminar não.**

Cada ser humano nasce e desenvolve-se de maneira única. Nenhuma pessoa é igual à outra, reconhecer isso é fundamental para compreender e respeitar os diferentes.

Esta folha informativa pode ser livremente impressa, copiada ou distribuída sob a condição de não ser alterada.

A ENCONTRA+SE não é responsável por nenhuma acção tomada a partir das informações contidas nesta folha informativa

**ASSOCIAÇÃO DE APOIO ÀS PESSOAS COM PERTURBAÇÃO MENTAL GRAVE**  
**NIF507811976\_ I.P.S.S. inscrita sob o nº 19/07 na DGS**

R. HENRIQUE LOPES DE MENDONÇA, 253\_HABITAÇÃO 22\_4150-396 PORTO\_TEL.919060165\_ EMAIL encontrarse.pt@gmail.com\_ www.encontrarse.pt