

CAMPANHA ANTI-ESTIGMA / PRÓ SAÚDE-MENTAL



COMISSÃO DE HONRA

Presidida por Sua Excelência o Presidente da República, a Comissão de Honra integra as seguintes personalidades:

Eminentíssimo Senhor Cardeal D. José da Cruz Policarpo

Senhora D.^a Laurinda Alves

(Jornalista)

Senhor Manoel de Oliveira

(Realizador)

Senhora Dr.^a Maria Angélica Andersen Castro-Henriques

(Psicóloga)

Senhor Professor Mário Hipólito

(Presidente da Federação Nacional das Famílias Pró Saúde Mental)

Senhor Professor Doutor Walter Osswald

(Universidade Católica Portuguesa)



ENCONTRAR+SE



INDICE

I. INTRODUÇÃO	4
Identificação da Instituição	4
Enquadramento do projecto no âmbito da acção da ENCONTRAR+SE	4
II. CONTEXTUALIZAÇÃO	4
Alguns dados sobre a doença mental	4
O estigma na doença mental	5
Consequências do estigma associado à doença mental	7
Combater o estigma na doença mental	7
O papel dos meios de comunicação no estigma da doença mental	8
III. CAMPANHA ANTI-ESTIGMA /PRÓ SAÚDE MENTAL	9
Objectivos	9
Grupos-alvo	9
Implementação do projecto	10
Breve explicação sequência dos temas	11
Meios de comunicação a utilizar	12
Identificação dos temas / mensagens-chave a transmitir	13
Outra Iniciativas e Organizações consultadas	14
Avaliação da eficácia do projecto	14
IV. ESTABELECIMENTO DE PARCERIAS	14
V. CONTACTOS	16
VI. REFERÊNCIAS	17



“Cuidar, sim. Excluir, não.”

(Dia Mundial da Saúde Mental, 2001)

“Não há saúde sem saúde mental”

(Dia Mundial da Saúde Mental, 2005)

I. INTRODUÇÃO

Identificação da Instituição

A “**ENCONTRAR+SE**” é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, reconhecida como pessoa colectiva de utilidade pública, sem fins lucrativos, que surge da necessidade de desenvolver soluções para as dificuldades encontradas no desenvolvimento, implementação, avaliação e investigação de respostas adequadas às exigências próprias da reabilitação psicossocial da pessoa com doença mental grave.

Enquadramento do projecto no âmbito da acção da ENCONTRAR+SE

Segundo a alínea a) do Art. 4 dos Estatutos da ENCONTRAR+SE, “para execução do seu objecto, a Associação desenvolverá as seguintes actividades:

- a) elaboração, implementação e avaliação de iniciativas de sensibilização, divulgação e formação na área da saúde mental e doença mental grave, no sentido de informar a população geral e formar técnicos especializados”.

II. CONTEXTUALIZAÇÃO

Alguns dados sobre a doença mental

“Estima-se que a prevalência de perturbações psiquiátricas na população geral [em Portugal] ronde os 30%, sendo aproximadamente de **12% a de perturbações psiquiátricas grave [...]**” (Direcção-Geral da Saúde, 2004).



“Calcula-se que **as perturbações mentais afectem mais de um em cada quatro adultos na Europa**, estando na origem da maior parte da 58.000 mortes anuais por suicídio” (Livro Verde sobre a saúde mental, 2006).

No estudo “The health of adults in the European Union” efectuado em 2003, Portugal era o terceiro país dos 15 com mais casos de morbilidade psiquiátrica geral (EEIG, 2003), situação que se deve ter mantido, ou piorado.

A Organização Mundial de Saúde atribui às doenças mentais 8,1% da carga mundial de morbilidade, maior do que a que se encontra em todos os tipos de cancro, que representa apenas 5,8%. Cinco das dez principais causas de incapacidade em todo o mundo residem em problemas mentais, entre os quais se encontram a depressão endógena, a esquizofrenia, os transtornos afectivos bipolares, o alcoolismo e os transtornos obsessivo-compulsivos” (OMS, 2000).

“No plano económico, a doença mental custa à UE cerca de 3% a 4% do seu produto interno bruto [...]” (Livro Verde sobre a saúde mental, 2006).

“ A estigmatização dos doentes mentais continua a ser uma realidade. As pessoas doentes ou diminuídas mentais confrontam-se com medos e preconceitos que aumentam o seu sofrimento pessoal e agravam a sua exclusão social” (Livro Verde sobre a saúde mental, 2006).

O estigma na doença mental

“A estigmatização e a discriminação estão entre os maiores obstáculos à intervenção / apoio nas doenças mentais. Em todo o mundo as pessoas não procuram, obtêm ou mantêm tratamento devido ao medo, recursos deficientes ou falta de informação. As pessoas com doença mental tornam-se facilmente vítimas da sua doença, vêm os seus direitos humanos serem violados e são discriminadas. **A estigmatização e a discriminação são factores chave que impedem as pessoas de obter os apoios de que precisam.** “

(World Health Organization, FIFTY-FIFTH WORLD HEALTH ASSEMBLY A55/18, Provisional agenda item 13.13 11 April 2002)



No Relatório sobre “Mental Health and Social Exclusion” (Social Exclusion Unit, 2004), que resultou da consulta levada a cabo pela Social Exclusion Unit do Office of the Deputy Prime Minister do Reino Unido, no sentido de investigar a forma de reduzir a exclusão social em adultos com doença mental, na primeira das 5 grandes razões apontadas como responsáveis pela exclusão social que afecta pessoas com doença mental lê-se:

“Estigma e discriminação contra pessoas com doença mental ainda está muito presente nas sociedades. Independentemente do número de campanhas, ainda não houveram mudanças de atitudes que se possam considerar significativas. (Taylor Nelson Sofres, 2003). São poucos os empregadores dizem que empregariam uma pessoa com uma doença mental (Manning & White, 1995). Muitas pessoas temem revelar o seu problema até a familiares e amigos” (Social Exclusion Unit, 2004, p. 4).

É neste contexto que podemos ler no Relatório Mundial de Saúde de 2001 da Organização Mundial de Saúde, na parte relativa à Saúde Mental, intitulada “Nova Conceção, Nova Esperança” que, **“de todas as barreiras a superar na comunidade, a mais importante é a estigmatização e a discriminação com ela associada para com pessoas que sofrem transtornos mentais e comportamentais”** (p.100).

No Relatório da Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental apresentado em Abril de 2007 também encontramos uma referência a este problema, e no ponto referente às respostas desejáveis para a reabilitação psicossocial na comunidade podemos ler que “a um nível mais abrangente é necessária uma campanha de sensibilização e de educação do público, bem planeada, que possa reduzir o estigma e a discriminação em relação às pessoas com doença mental e respectivas famílias, que constitui uma barreira invisível na sociedade, impedindo o exercício dos seus direitos de cidadania. Neste sentido os meios de comunicação desempenham um importante papel, pelo que qualquer acção contra o estigma face à doença mental tem que contar com o apoio deste meio para combater a desinformação e as falsas ideias” (pp.86).



Consequências do estigma associado à doença mental

O estigma associado à doença mental, põe em risco o tratamento e a qualidade de vida de muitas pessoas que passam por esta experiência, quer directa quer indirectamente. Em última análise repercutindo-se nas comunidades e na economia dos países.

De entre as consequências directas de uma visão negativa e errada da doença mental, salientam-se algumas cuja gravidade é evidente:

- um número significativo de pessoas adiam a procura de ajuda piorando situações clínicas facilmente controláveis;
- doentes não aderem à medicação pondo em risco recaídas e deterioração das capacidades;
- pessoas com doença mental são discriminadas nos empregos, nos locais de ensino, agravando o isolamento social e o grau de incapacidade provocada pela doença, e com consequências nas famílias e sociedades;
- aumento do isolamento e exclusão social, da desesperança e do risco de suicídio;
- dificuldade de acesso a tratamento, reduzidas estruturas de apoio comunitário, falta de formação especializada dos técnicos, violação dos direitos humanos, falta de interesse político.

Combater o estigma na doença mental

“Para atacar o estigma e a discriminação é necessária uma abordagem em diversos níveis, abrangendo a educação dos profissionais e trabalhadores em saúde, o fechamento de instituições psiquiátricas que servem para preservar e reforçar o estigma, a provisão de serviços de saúde mental na comunidade e a implementação de leis para proteger os direitos dos doentes mentais. **O combate ao estigma requer também campanhas de informação pública para educar e informar a comunidade sobre a natureza, o grau e o impacto dos transtornos mentais, a fim de dissipar mitos comuns e incentivar atitudes e comportamentos mais positivos**”. (OMS, 2001, p. 100)



Neste sentido, a 4ª das 10 recomendações para acção propostas pelo Relatório da OMS (2001) que temos vindo a citar refere:

“EDUCAR O PÚBLICO. Devem ser lançadas em todos os países **campanhas de educação e sensibilização do público sobre a saúde mental.** A meta principal é reduzir os empecilhos ao tratamento e à atenção, aumentando a consciência da frequência dos transtornos mentais, sua susceptibilidade ao tratamento, o processo de recuperação e os direitos humanos das pessoas com tais transtornos. As opções de atenção disponíveis e seus benefícios devem ser amplamente divulgados, de tal forma que as respostas da população geral, dos profissionais, da média, dos formuladores de políticas e dos políticos reflectam os melhores conhecimentos disponíveis. Isso já é uma prioridade em diversos países e em várias organizações nacionais e internacionais. Uma bem planejada campanha de sensibilização e educação do público **pode reduzir a estigmatização e a discriminação, fomentar o uso dos serviços de saúde mental e lograr uma aproximação maior entre a saúde mental e a saúde física.**” (p.IX)

O papel dos meios de comunicação no estigma na doença mental

Vários estudos têm salientado que as representações da doença mental nos meios de comunicação tem ajudado a promover imagens negativas e estereótipos, especialmente no que diz respeito à falsa relação entre doença mental e violência (Francis, Pirkis, Dunt & Blood, 2001). Como consequência desta representação negativa da doença mental e das pessoas que dela sofrem, resultam as atitudes negativas de que são alvo (ex. Coverdale, Nairn & Claasen, 2002).

Desta forma, para que seja possível alterar este cenário, torna-se necessário que os meios de comunicação social divulguem mensagens correctas e positivas sobre a doença mental e aqueles por ela afectados directa e indirectamente.



III. CAMPANHA ANTI-ESTIGMA / PRÓ SAÚDE MENTAL

Objectivos

A presente campanha anti-estigma / pró saúde mental tem como objectivos:

- Iniciar um processo de sensibilização do público para as doenças mentais, através de um projecto positivo e construtivo que se desenvolverá de forma continuada no tempo;
- Contribuir para a gradual substituição dos estereótipos ligados à doença mental que contribuem para a discriminação e isolamento das pessoas que sofrem directa e indirectamente de doença mental, no sentido de melhorar as atitudes de que são alvo;
- Promover o aumento do conhecimento da natureza das doenças mentais e alternativas de tratamento, no sentido de incentivar a atempada procura de tratamento e o aumento de esperança daqueles que sofrem directa e indirectamente de doença mental;
- Possibilitar, com base na informação referente à natureza das doenças mentais e alternativas de tratamento, a gradual diminuição do peso associado à doença mental, no sentido de facilitar a vivência, directa e indirecta, desta realidade.

Grupos-alvo

Este primeiro projecto anti-estigma / pró saúde mental promovido pela ENCONTRAR+SE foi pensado para que tivesse como fim último alcançar o maior número de pessoas. Através da música, e recorrendo a meios de comunicação utilizados transversalmente (rádio, televisão, imprensa), procurar-se-á sensibilizar a população geral para este tema, transmitindo informação desmistificadora de estereótipos associados à doença mental. Algumas iniciativas serão planeadas para grupos específicos (ex. adolescentes).

Implementação da Campanha

1ª FASE

A primeira fase da campanha, decorreu de 10 de Outubro de 2007 a 10 de Janeiro de 2008, e procurou chamar a atenção das pessoas para o problema, através de filmes e de cartazes onde se faz referência a pensamentos e sintomas que podem estar associados a três doenças, (depressão, perturbação de pânico e esquizofrenia) reforçando a ideia de que as doenças mentais são uma realidade para as quais há tratamento.

Os filmes foram divulgados, no metro em Lisboa, no Porto Canal e na SIC, também podendo ser vistos no youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=83gqd9xRUuo>
http://www.youtube.com/watch?v=4I_-CZOg-jc
<http://www.youtube.com/watch?v=Av15QmoSy4M>

Os cartazes, onde consta uma mensagem semelhante à dos filmes, foram divulgados na imprensa e em mupis distribuídos pelas cidades cujas Câmaras já se associaram ao projecto (Aveiro, Faro, Leiria, Porto, Vila Nova de Gaia e Viseu).

2ª FASE

A segunda fase do projecto decorrerá entre Janeiro e Outubro de 2008 e irá envolver o lançamento mensal de uma música da autoria de alguns dos mais significativos nomes da música portuguesa. No passado dia 10 de Janeiro foi apresentada a primeira música “Pertencer”, que resulta da parceria dos Xutos e Pontapés com OIOAI.

As músicas desta campanha são alusivas aos temas que a ENCONTRAR+SE propôs aos músicos, os quais representam aspectos relacionados ao estigma que devem ser substituídos. Os temas são apresentados através de duas palavras (ou atitudes...) antagónicas, uma negativa e uma positiva, contrastando desta forma aspectos errados, preconceituosos e estigmatizantes, com informação correcta, positiva e construtiva, no sentido de alertar para a necessidade de mudança na forma como a doença mental ainda é encarada.

O projecto foi concebido pelo Zé Pedro Reis (Xutos) em parceria com a Paula Homem e o Pedro Tenreiro, e terá a direcção artística e produção de Nuno Rafael, conceituado músico e cúmplice habitual de Sérgio Godinho.

Paralelamente serão feitos videoclips (30') da música, e um cartaz com uma ilustração do tema do mês.

Sempre que mensalmente se inicie a divulgação de um tema, é intenção da ENCONTRAR+SE disponibilizar em formato digital o mesmo no seu site, sendo esta uma forma de atrair as pessoas ao site onde se disponibilizará informação complementar sobre diferentes temas ligados à doença / saúde mental (fichas informativas, links, entre outros).

DATA	TEMA	MÚSICOS/GRUPOS
Janeiro 2008	DISCRIMINAR / INTEGRAR	Xutos e Pontapés / Oioai
Fevereiro 2008	NEGAR / ASSUMIR	Rodrigo Leão / J.P Simões
Março 2008	SEPARAÇÃO / UNIÃO	Camané / Dead Combo
Abril 2008	MEDO / COMPREENSÃO	GNR / The Gift
Mai 2008	CULPA / TOLERÂNCIA	Sérgio Godinho / Xana
Junho 2008	VERGONHA / ACEITAÇÃO	José Mário Branco / Mão Morta
Julho 2008	DEPENDÊNCIA / AUTONOMIA	Cool Hipnose / Tiago Bettencourt
Agosto 2008	OFENDER / RESPEITAR	Paulo Gonzo / Balla
Setembro 2008	DESESPERO / ESPERANÇA	Mariza / Boss AC
Outubro 2008	SOLIDÃO / FRATERNIDADE	Jorge Palma / Clã

Nota: Este alinhamento ainda pode sofrer pequenas alterações

Breve explicação da sequência dos temas das músicas

A ideia é começar pelo tema geral do projecto:

1 - DISCRIMINAR / INTEGRAR,

Depois dá-se início à passagem da negação (das doenças, do aceitar estar doente) e da ignorância para o assumir e informar, ou seja:

2 - NEGAR / ASSUMIR



Daqui começamos a entrar na doença propriamente dita, reforçando a ideia de que as doenças mentais fazem parte do todo das doenças, e que não são escolha mas doença;

3- SEPARAÇÃO / UNIÃO

Feita a introdução à saúde mental como parte integrante da saúde, unida a mente ao corpo, e assumida a doença como doença e não como escolha de atitude, passamos a tratar diferentes aspectos da vivência da doença e da percepção que os outros têm desta. Assim seguem:

4- MEDO / COMPREENSÃO

5- CULPA / TOLERÂNCIA

6- VERGONHA / ACEITAÇÃO

7- DEPENDÊNCIA / AUTONOMIA

Depois passamos para a consequência mais directa sofrida:

8- OFENDER / RESPEITAR

Terminando com os dois últimos temas que fazem a passagem para uma perspectiva mais positiva (ESPERANÇA), e fecham o ciclo retomando o tema inicial da integração (FRATERNIDADE)

9- DESESPERO / ESPERANÇA

10- SOLIDÃO / FRATERNIDADE

A forma como a campanha foi concebida pela LOWE, deu origem ao movimento **UPA – Unidos para ajudar**, cujo mote é “**Levanta-te contra a discriminação das doenças mentais**”. O UPA procura, de forma responsável e alegre, levar as pessoas a dar o pequeno passo que fará toda a diferença no entendimento e aceitação das doenças mentais. Este “levanta-te contra” é tanto dirigido às pessoas que não aceitam, adiam, negam e vivem em sofrimento por causa de uma doença mental, como para qualquer um de nós que ainda lida mal com esta realidade.



O Movimento UPA englobará outras iniciativas com vista à sensibilização, divulgação e formação na área da saúde mental e doença mental grave em grupos mais específicos.

A apresentação do projecto decorreu no passado dia 10 de Outubro de 2007 durante o Jantar de Beneficência Comemorativo do 1º Aniversário da ENCONTRAR+SE.

Meios de comunicação a utilizar

Sendo os “mass media” um dos mais poderosos influenciadores das percepções e dos sistemas de valores do público, a campanha procurará utilizar a rádio, a televisão, os outdoors e a imprensa.

“Os diversos meios de comunicação de massas podem ser usados para fomentar atitudes e comportamentos mais positivos da comunidade para com pessoas com transtornos mentais. Podem-se tomar medidas para monitorizar, remover ou impedir o uso de imagens, mensagens ou notícias [dos meios de comunicação] que poderiam ter consequências negativas para as pessoas que sofrem transtornos mentais e comportamentais. Os veículos [dos meios de comunicação] podem ser usados também para **informar o público, persuadir ou motivar a mudança individual de atitudes e condutas e advogar a mudança nos factores sociais, estruturais e económicos que afectam os transtornos mentais e comportamentais**. A publicidade comercial, embora custe caro, é útil para aumentar a consciência dos problemas e ocorrências, bem como para neutralizar concepções erradas. A propaganda é uma forma relativamente mais barata de criar notícias capazes de atrair a atenção do público e de configurar os problemas e acções de modo a lograr a sensibilização. A colocação de mensagens de saúde ou sociais nos veículos de entretenimento é útil para promover mudanças de atitudes, crenças e condutas” (OMS, 2001).

Identificação dos temas / mensagens chave a transmitir

Foi proposta uma parceria a várias entidades públicas e privadas ligadas à Saúde Mental para, em conjunto com a ENCONTRAR+SE, formar a “Comissão Técnica de Acompanhamento”. As Instituições que aceitaram participar e que constituem esta Comissão são: a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, o Colégio de

Psiquiatria da Ordem dos Médicos, a Federação Nacional das Associações de Famílias Pró-Saúde Mental, a Associação de Educação e Apoio na Esquizofrenia e a S.O.e.S.q. Brasil.

Iniciativas e Organizações consultadas

Resource Center to Address Discrimination and Stigma [www.stopstigma.samhsa.gov];

“**Changing minds— every family in the land**”, do Royal College of Psychiatrists do Reino Unido [www.rcpsych.ac.uk];

Campanha “**Open the doors**”, da Associação Mundial de Psiquiatria, já implementada em 20 países [www.openthedoors.com];

Zerostigma da European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness [www.eufami.org]

Stigma Watch promovida pela sane. Austrália [www.sane.org]

Avaliação da eficácia da campanha

Foi efectuado o estudo sobre “**Atitudes de estudantes universitários face à doença mental**”, que envolveu uma amostra de 300 estudantes, o qual será repetido no final da campanha com o objectivo de avaliar o impacto da mesma na mudança de atitude / aumento de conhecimento sobre a doença mental nesta população.

IV. ESTABELECIMENTO DE PARCERIAS



Para a boa execução dos objectivos a que esta campanha se propõe, e conforme já referido anteriormente, foi formada uma “**Comissão Técnica de Acompanhamento**” do projecto que engloba técnicos de saúde, representantes das famílias, dos utentes, de organizações não governamentais e de iniciativas de combate ao estigma.

Paralelamente à “Comissão Técnica de Acompanhamento”, este projecto conta com apoio de diferentes patrocinadores e parceiros, conforme passamos a referir:

Assim, são:

Patrocinadores Major do Projecto:

AstraZeneca
Tecnifar

Patrocinador Minor do Projecto:

RAR

Apoios

BPI
Fundação Calouste Gulbenkian
Sanofiaventis

A **Lowe Lisboa** é a agência de publicidade colaboradora do projecto a quem se deve toda a criatividade e execução da campanha. Segue a indicação das diferentes pessoas envolvidas nesta 1ª fase:

Dupla Criativa:

Copy: Nuno Gaspar

Director de Arte: Leonor Rasteiro

Direcção Criativa: Susana Albuquerque e João Coutinho

Fotografo: Gonçalo Gaioso

Produção do filme: Ministério dos filmes

Realizador: Miguel Coimbra

Toda as acções de divulgação do projecto, e sua inclusão nos meios de comunicação resultam do apoio da **OmnicomMediaGroup**.

Para a execução e manutenção do site contamos com o apoio da **Visualmágico**.



ENCONTRAR+SE

A divulgação da campanha conta, também, com o apoio da Câmara Municipal de Faro, Câmara Municipal do Porto, Câmara Municipal de Setúbal, Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia e Câmara Municipal de Viseu, através da cedência de muppis.

V. CONTACTOS

Coordenação do projecto

Filipa Palha

Telemóvel

91 9060165

Endereço Electrónico

E-mail: encontrarse.pt@gmail.com

Morada

R. Henrique Lopes de Mendonça, nº 253 Apt. 22

4150-396 Porto



VI. REFERÊNCIAS

Coverdale, J., Nairn, R. & Claasen, D. (2002). Depictions of mental health in print media: A prospective national sample. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36 (5), 697-700.

Direcção-Geral da Saúde (2004). **Plano Nacional de Saúde 2004-2010: mais saúde para todos. Volume II – Orientações Estratégicas**. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde. [Em linha]. [Consultado em <http://www.dgsaude.pt/uplod/membro.id/ficheiros/i006757.pdf>].

European Opinion Research Group EEIG. The health of adults in the European union. Special Eurobarometer 183-7 / Wave 58.2.2003. Brussels, Directorate General of Health and Consumer Protection.

Francis, C. Pirkis, J., Dunt D. & Blood, R. W. (2001) Mental Health and illness in the media. A review of the literature. Canberra: Mental Health and Special Programs Branch, Department of Health and Aging, Australia [www.auseinet.com/resources/other/mhimedia.pds].

Livro Verde da Comissão, de 14 de Outubro de 2005, "Melhorar a saúde mental da população: Rumo a uma estratégia de saúde mental para a União Europeia. COM (2005) 484. Brussels, Directorate General of Health and Consumer Protection.

Manning, C. & White, P. D. (1995). Attitudes of employers to the mentally ill. *Psychiatric Bulletin*, 19, 541-543

OMS (2001). Relatório Sobre A Saúde No Mundo. Saúde Mental: Nova Conceção, Nova Esperança. Geneve: OMS. (Documento em Português)

Social Exclusion Unit (2004). Mental Health and Social Exclusion. Social Exclusion Unit Report Summary. London: Office of the Deputy Prime Minister.



ENCONTRAR+SE

Taylor Nelson Sofres (2003). Attitudes to Mental Illness 2003 Report. London: Department of Health / Office for National Statistics.