

## CAMPANHA

### “DÁ A CARA PELA DOENÇA MENTAL”

É uma campanha anti-estigma e discriminação que pretende sensibilizar a população portuguesa para a problemática da saúde mental, bem como contribuir para uma mudança de representações e atitudes face à doença mental.

“Dá a cara pela doença mental” convoca-nos a todos para participar ativamente neste processo de mudança, quer associado “simbolicamente” a nossa face à de muitas outras pessoas, com e sem experiência de doença mental, quer promovendo a divulgação de testemunhos de discriminação e sobretudo de histórias positivas e de esperança de recuperação pessoal e participação social.

Vamos mudar a face da doença mental?



**alex**  
**dá a cara pela  
doença mental**



Projeto cofinanciado pelo  
Programa de Financiamento  
a Projetos pelo INR, I.P.



25  
ANOS  
1997-2022



P.PORTO

U.PORTO

**Mostre alguma compreensão - imagine como estes problemas podem ter impacto na vida das pessoas.**

Todas as pessoas têm direito a ser tratadas com dignidade e respeito.

Não são superadas por meio da "força de vontade".

Uma perna partida precisa de assistência médica e leva o seu tempo a recuperar. Alguém que sofre de uma doença mental não é diferente.

**Dê uma oportunidade**

Se tiver familiares, amigos ou colegas com problemas de saúde mental não critique e valorize as suas pequenas conquistas.

As pessoas com doença mental vão sentir-se seguras para falar sobre o que sentem e mais facilmente vão pedir ajuda para encontrar tratamento e recursos de que necessitam.

**As pessoas com doença mental podem se recuperar e ter vidas gratificantes**

Muitas pessoas com problemas de saúde mental encontram apoio em IPSS com residências, unidades socio-ocupacionais e equipas de apoio domiciliário com a finalidade de, no mais curto espaço de tempo, permitir à pessoa recuperar as suas competências psicossociais e reintegrar-se na sua família e comunidade

**Tenho uma doença mental e um trabalho que adoro!**

Nunca existiram tantos serviços de apoio, informação e tratamentos como agora. O acompanhamento clínico e o apoio social àqueles que vivem com doença mental, é fundamental para que possam ter uma participação plena na sociedade, no mercado de trabalho e na sua vida familiar.

# HÁ CONVERSAS QUE MUDAM VIDAS.

*Será possível que conheça alguém com doença mental e ainda não se apercebeu disso?*

**O que é que pode fazer por alguém com doença mental?**

Todos podemos fazer muito, começando pela forma como falamos e agimos.

Apesar dos desafios representados por ter uma doença mental, muitas pessoas vivem vidas produtivas. Os mitos associados à doença mental fomentam o estigma e dificultam a inserção destas pessoas na comunidade.

**A doença mental NÃO É A PESSOA. É apenas isso, uma doença.**

Muitas pessoas não procuram apoio devido ao estigma que esperam enfrentar e ao auto-estigma de se sentirem um fardo. Ninguém se deve sentir envergonhado ou constrangido de dizer a alguém que tem problemas de saúde mental.

## 1 EM CADA 4 DE NÓS PODE TER UM PROBLEMA DE SAÚDE MENTAL DURANTE AS NOSSAS VIDAS

*Surpreendentemente comum, não é?*