

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

Não te escondas!

Estudos revelam que as experiências de divulgação em ambientes sociais mais próximos são na verdade menos negativas do que é esperado. Pode ser útil encontrar apoio em familiares ou amigos que te são próximos. Partilhar a tua situação com as pessoas em quem confias, pode fazer com que te sintas mais apoiado. Será mais fácil ser ajudado pelos outros se estes souberem o que se passa contigo.

Tenho uma doença mental e um trabalho que adoro!

Nunca existiram tantos serviços de apoio, informação e tratamentos como agora. O processo de recovery é pessoal, de redescoberta de um novo sentido de identidade e força pessoal para viver, participar e contribuir para a comunidade. Este processo é uma caminhada de extrema importância para a pessoa com doença mental que poderá ter de reajustar as suas rotinas e os seus papéis sociais.

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

O que quer que estejas a sentir ou que te esteja a preocupar, não há problema em falar sobre isso.

Quando partilhamos as nossas batalhas, as pessoas percebem que também podem partilhar as suas. E, de repente, percebemos que aquilo que nos envergonhava é na verdade comum a tantas pessoas. Ninguém se deve sentir envergonhado ou constrangido de dizer a alguém que tem problemas de saúde mental.

HÁ CONVERSAS QUE MUDAM VIDAS.

Estudos revelam que existem atrasos preocupantes entre o aparecimento dos primeiros sintomas de doença e o início do tratamento. O estigma aparenta ser o grande motivo para as pessoas evitarem pedir a ajuda necessária - o que limita a qualidade de vida e atrasa a recuperação.

O que é que podes fazer por alguém com doença mental?

O teu testemunho pode ser uma ferramenta vital para ajudar outros a superar o estigma que enfrentam e uma forma de retribuir à sociedade, educando a comunidade sobre saúde mental e discriminação.

A doença faz parte da minha vida, mas não é a minha vida.

As pessoas com doença mental, tal como a maioria das pessoas, apresentam objetivos de vida como, por exemplo, a obtenção de um emprego, viver numa habitação de uma forma independente e confortável.

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

Surpreendentemente comum, não é?