

“

*A inclusão  
começa  
quando  
olhamos para  
o outro com  
empatia e  
vemos a  
pessoa —  
não o rótulo.*

”

**GIRA**  
GRUPO INTERVENÇÃO  
E REABILITAÇÃO  
ACTIVA  
A DOENÇA MENTAL NÃO É LIMITE



## CONTACTOS

(+351) 213 544 535  
(+351) 936 027 570

Sede - Rua Luciano  
Cordeiro, 34 - 1º  
1150-216 Lisboa

[gira@gira.org.pt](mailto:gira@gira.org.pt)



PROJETO SER

## COMBATE AO ESTIGMA E PROMOÇÃO DA INCLUSÃO

**JUNTOS POR UMA SOCIEDADE  
MAIS EMPÁTICA E JUSTA**

## O QUE É O ESTIGMA?

O **estigma** surge quando certas pessoas ou grupos são julgados, rotulados ou excluídos com base em características como a **sua saúde mental, origem, incapacidade, orientação (religiosa, sexual), género ou condição social**.

Essas ideias preconcebidas levam muitas vezes à **discriminação, isolamento e vergonha**.

## O IMPACTO DO ESTIGMA

O estigma afeta não só a forma como os outros nos veem, mas também **como cada pessoa se vê a si própria**.

Pode levar a:

- Dificuldade em procurar ajuda;
- Isolamento e solidão;
- Redução da autoestima e da autoconfiança;
- Barreiras à integração social e profissional.



## O QUE É O AUTOESTIGMA?

Quando as mensagens negativas da sociedade são **interiorizadas**, a pessoa começa a acreditar nelas — dúvida do seu valor, sente-se inferior ou incapaz.

Reconhecer o autoestigma é o primeiro passo para **recuperar o poder pessoal e o sentido de identidade**.

## COMO PODEMOS COMBATER O ESTIGMA?

Pequenas atitudes fazem uma grande diferença:

- **Informar e sensibilizar** — compreender que a saúde mental faz parte da saúde global.
- **Usar uma linguagem respeitosa** — evitar rótulos como “maluco”, “fraco” ou “incapaz”.
- **Escutar sem julgar** — oferecer apoio genuíno e empático.
- **Valorizar as diferenças** — cada pessoa tem a sua história, talentos e contributos únicos.
- **Promover oportunidades iguais** — na escola, no trabalho e na comunidade.

## TODOS PODEMOS SER AGENTES DE INCLUSÃO

A **inclusão** é um compromisso coletivo. Significa **criar espaços onde todas as pessoas se sintam seguras, aceites e valorizadas** — independentemente das suas dificuldades ou particularidades. Quando escolhemos **acolher em vez de excluir**, estamos a construir uma sociedade mais saudável, solidária e humana.