

## Estigma social associado ao transtorno depressivo: uma proposta de solução

Alice Karina Pruch<sup>1</sup>; 0009-0004-1790-2251  
Ana Carolina da Silva<sup>1</sup>; 0009-0003-3597-4868  
Beatriz Barbosa Telles<sup>1</sup>; 0009-0000-7474-254X  
Beatriz Melo dos Reis<sup>1</sup>; 0009-0007-5007-4605  
Layza Vieira Eler<sup>1</sup>; 0009-0005-7291-2425  
Lohany Novais dos Reis<sup>1</sup>; 0009-0008-0339-8110  
Mariah de Oliveira Chaves<sup>1</sup>; 0009-0009-5189-1070  
Luiz Bernardo Curvo<sup>1</sup>; 0000-0001-8063-6030

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.  
[kaapruch@gmail.com](mailto:kaapruch@gmail.com) (contato principal)

**Resumo:** O relatório da Organização Mundial da Saúde (2022) define saúde mental como um estado de bem-estar que permite enfrentar o estresse, realizar capacidades, aprender, trabalhar e contribuir para a comunidade. No entanto, a estigmatização é uma barreira significativa para a busca de tratamento. O estigma faz com que indivíduos com doenças mentais sejam vistos como diminuídos ou diferentes, e isso tem raízes históricas profundas. A justificativa deste estudo reside na necessidade de reduzir o estigma e melhorar a busca por tratamento para transtornos mentais, especialmente o transtorno depressivo, uma condição crônica e recorrente. Os objetivos são promover a alfabetização em saúde mental e diminuir o estigma associado ao transtorno depressivo. Para alcançar esses objetivos, foram utilizados artigos científicos recentes e documentos de organizações de saúde. Além disso, foi criada uma página no Instagram chamada “projetoesm”. Essa página visa informar o público geral com uma linguagem acessível sobre a história do estigma, sintomas e possibilidades de tratamento do transtorno depressivo. A falta de alfabetização em saúde mental tem impactos negativos significativos, como atraso no diagnóstico e menor adesão ao tratamento. Estratégias educacionais, como o uso de redes sociais, têm mostrado eficácia na melhoria da conscientização e na redução do estigma.

**Palavras-chave:** Estigma Social. Mídias Sociais. Saúde Mental. Transtorno Depressivo.

## INTRODUÇÃO

O relatório da Organização Mundial da Saúde (2022), define saúde mental como “um estado de bem-estar mental que permite as pessoas a lidarem com o estresse da vida, realizar suas capacidades, aprender bem e trabalhar bem, e contribuir para suas comunidades”. No entanto, não há uma única definição de saúde mental, mas é possível perceber que não é somente a ausência de uma doença mental (GALDERESI, 2024; ZAYTS-SPENCE et. al., 2023).

Uma das barreiras mais embasadas na literatura para a ausência de demanda para o tratamento de doenças mentais, é o estigma (WASHBURBN et al., 2021). O termo estigma significa que uma determinada pessoa é percebida como diminuída, manchada e diferente (JUSKO, REJDAK, 2020). Estigmatização é o termo utilizado para explicar a atitude de desaprovação social, frente a uma recepção negativa de um grupo perante outro (REWERSKA-JUSKO; REJDAK, 2020).

Só em meados do século XIX os distúrbios mentais foram reconhecidos como doenças, já que na idade média ocidental eram associados a possessões demoníacas (FOBE, 2023; SANTOS, 2017). Nesse mesmo século, surgiram as instituições que acolhiam doentes mentais, os manicômios, os quais ofereciam tratamento médico especializado e sistemático, porém em condições precárias (FALKUM, 1999).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2023) determina que o transtorno depressivo maior pode ter diferentes graus e características. Além disso, define o transtorno depressivo maior “pela presença de pelo menos um episódio depressivo maior ocorrendo na ausência de história de episódios maníacos ou hipomaníacos”. Determina que deve ocorrer humor depressivo e perda de interesse nas atividades diárias por pelo menos duas semanas, além de outros sintomas colocados como critérios.

Diante disso, é possível entender o transtorno depressivo como uma doença heterogênea. Esse transtorno traz repercussões na saúde mental e física, pode afetar qualquer indivíduo, é uma condição crônica e afeta a função psicossocial e ocupacional. Esses fatores alteram os sentimentos e a percepção de si mesmo do paciente. As causas do transtorno depressivo são variadas, mas, no geral, incluem

estresse crônico e de baixa intensidade, além de fatores genéticos, patológicos e psicossociais (XU et al., 2021).

Devido à ausência de conhecimento em saúde mental, a estigmatização se propaga na sociedade e possui impacto negativo na vida social dos indivíduos, o que prejudica o bem-estar dos que convivem com o transtorno depressivo e dificulta a busca e adesão ao tratamento. Diante do que foi exposto, evidencia-se que é de suma importância abordar a população com objetivo informativo sobre a depressão, seus sintomas, implicações e alternativas de tratamento. Desse modo, por ser uma doença crônica e com alta incidência, torna-se relevante encontrar medidas que ajudem na propagação de informações sobre saúde mental e transtorno depressivo. Portanto, os objetivos propostos são difundir informações para possibilitar alfabetização em saúde mental e reduzir o estigma associado ao transtorno depressivo.

## **MÉTODOS**

Para fundamentação teórica, foram utilizados artigos do PubMed publicados entre 2020 e 2024, com os descritores “Depressive Disorder”, “social stigma”, “mental health”. Além disso, foram utilizados documentos do Ministério da Saúde, Organização Mundial da Saúde e Organização Panamericana de Saúde para complementar a fundamentação teórica. Para difusão de informações, foi criada uma página no Instagram, com o papel de abordar a estigmatização em relação ao transtorno depressivo de diversas formas, com informações verídicas e fontes confiáveis. O perfil é intitulado “projetoesm”, referindo-se ao conceito de educação em saúde mental. O público-alvo dessa página é a população em geral, desse modo, a linguagem não é de cunho técnico, mas sim de fácil compreensão. Os conteúdos da página são de cunho autoral e foram elaborados na plataforma Canva, abordam a história da estigmatização, definição de saúde mental, definição e principais sintomas de transtorno depressivo, contextualização em séries e filmes, tratamentos e terapias disponíveis, profissionais e instituições qualificadas para atendimento.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A origem dessas estigmatizações advém de diversas razões, a principal é a falta de Alfabetização em Saúde Mental (ASM). Esse termo é direcionado ao conhecimento

de distúrbios mentais que contribui para sua identificação, tratamento e prevenção. Ademais, ASM abrange a capacidade de reconhecer transtornos específicos, buscar informações e apoio, conhecer os riscos e causas relacionados ao autocuidado e a conscientização sobre os serviços profissionais disponíveis (ALMEIDA et al., 2023). Essa problemática pode levar pessoas com distúrbios mentais a diversas desvantagens no aspecto do cotidiano, como em relacionamentos, educação e trabalho (GURUNG et al., 2022). A discriminação e o estigma internalizado implicam em um impacto negativo na qualidade de vida do paciente, no atraso ao diagnóstico, na baixa aderência ao tratamento e no pior prognóstico da doença (SHALBAFAN; EL HAYEK; DE FILIPPIS, 2023). Desse modo, o estigma em relação à saúde mental pode determinar maiores consequências do que a doença mental em si.

Estudos mostram que o estigma implica no agravamento dos resultados para pessoas com doença mental grave, com cerca de 40% dessa população não obtendo as necessidades de tratamento solucionadas, apesar dos recursos terapêuticos disponíveis (PESCOSOLIDO et al., 2021). Desse modo, as formas de informar a população sobre saúde mental possuem impacto na interpretação do conceito de saúde mental, o que pode promover estereótipos negativos, aumento da estigmatização e exclusão de grande parte da população (GALDERESI, 2024; ZAYTS-SPENCE et al., 2023).

Estudos mostraram que apenas 66,9% daqueles que sofreram um episódio depressivo maior grave relataram ter recebido qualquer tratamento, evidenciando que, mesmo para aqueles que relatam sintomas graves, os empecilhos ao tratamento ainda permanecem (WASHBURN et al., 2022). A ausência de conhecimentos sobre transtorno depressivo e a estigmatização em torno de condições de saúde mental são algumas das barreiras à busca por um cuidado profissional adequado (OPAS, 2022). A Organização Pan-Americana da Saúde, em sua campanha de apoio à saúde mental chamada “#FaçaSuaParte”, estabeleceu estratégias de combate ao estigma, sendo uma delas a alfabetização em busca de aprendizagem e conscientização pública sobre o tema. Além da educação, a ação visa alavancar a busca por ajuda. Segundo o chefe de Saúde Mental da OPAS, uma das melhores formas de combater o estigma

é dialogar sobre o tema a fim de reduzi-lo e proporcionar busca por apoio (OPAS, 2022).

No Relatório Mundial de Saúde Mental de 2022, a OMS alerta que estratégias de combate ao estigma podem esclarecer a perspectiva da visão pública e melhorar as condições de vida das pessoas com transtornos mentais. A alfabetização em saúde mental deve usar dados e fatos a fim de desmistificar conceitos deturpados. Uma das estratégias de educação citadas no Relatório é o uso do contato online, o qual mostrou-se mais eficaz em influenciar o comportamento e a conscientização pública. Desse modo, pode-se perceber a abrangência das condições de saúde mental, os desafios envolvidos e as oportunidades de expandir as discussões sobre o tema. Assim, para combater o estigma e alavancar a busca por assistência nos casos de transtorno depressivo, é extremamente necessário empenhar esforços na alfabetização em saúde mental, sendo uma estratégia muito promissora e crucial para a difusão de informações claras e direcionadas a respeito do tema.

As redes sociais são uma das ferramentas de transporte de informação mais utilizadas, por isso é preciso atentar-se a qualidade do conteúdo fornecido. Essas plataformas podem disponibilizar uma forma de fórum eficaz para discussão e disseminação de informação em comunidades voltadas para o aprendizado (SOUZA et al., 2019; BRAND et al., 2022). Assim, torna-se cada vez mais importante a existência de páginas que abordem assuntos como a saúde mental para difusão de informações verídicas e idôneas sobre o tema (DENNISS et al., 2023).

## **CONCLUSÕES**

A estigmatização em torno dos transtornos de saúde mental impacta negativamente em todos os afetados pela doença. Desse modo, é necessário estabelecer as estratégias de combate a esse estigma. Com a alta relevância das redes sociais atualmente e a popularização do acesso à internet, essas mídias tornam-se excelentes canais de difusão de informação. Quando essas informações são verídicas e confiáveis, as mídias tornam-se uma fonte formidável de alfabetização em saúde mental. Por esses motivos a criação de uma página no Instagram para difusão de conhecimento em saúde mental é muito relevante e acurada para promover a redução

do estigma, incentivar a busca por tratamento e auxiliar na melhoria da qualidade de vida dos que vivem com transtorno depressivo, o que é uma condição muito frequente na população.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Raquel Simões de et al. Mental Health Literacy and Stigma in a Municipality in the North of Portugal: A Cross-Sectional Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, p. 3318, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3318>. Acesso em 26 fev. 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado. Porto Alegre: Grupo A, 2023. Disponível em: [https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820949/epubcfi/6/38\[%3Bvnd.vst.idref%3Dcap\\_006.xhtml\]/4\[DSM-5\\_COMPLETO-16\]/2/108/3:239\[jida%2Cs.\].](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820949/epubcfi/6/38[%3Bvnd.vst.idref%3Dcap_006.xhtml]/4[DSM-5_COMPLETO-16]/2/108/3:239[jida%2Cs.].) Acesso em: 26 fev. 2024.

BRAND, Jefferson C et al. Internet and Social Media Contribute to Medical Research Journal Growth. **Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery**, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749806322002833?via%3Dihub>. Acesso em: 31 mar. 2024.

DENNISS, Emily et al. Nutrition-Related Information on Instagram: A Content Analysis of Posts by Popular Australian Accounts. **Bulletin Nutrients**, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10223443/>. Acesso em: 31 mar. 2024.

FALKUM, E. The history of the asylum--the history of "the great confinement"? **Tidsskrift for den Norske laegeforening**: tidsskrift for praktisk medicin, ny raekke, v. 119, n. 30, p. 4519–4523, 1999. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10827496/> Acesso em: 28 fev. 2024.

FOBE, J.-L. RELIGIOSIDADE E DOENÇA MENTAL: UMA PERSPECTIVA BÍBLICA. Revista Fragmentos de Cultura - **Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas**, Goiânia, Brasil, v. 33, n. Esp, p. 54–65, 2023. DOI: 10.18224/frag.v33iEsp.13490.

Disponível em: <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/fragmentos/article/view/13490>.  
Acesso em: 3 mar. 2024.

GALDERISI, Silvana. The need for a consensual definition of mental health. **World Psychiatry**, v. 23, n. 1, p. 52, 2024. Disponível em: [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10785984/>]. Acesso em: 25 fev. 2024.

GURUNG, Dristy et al. Stigma against mental health disorders in Nepal conceptualized with a 'what matters most' framework: a scoping. **Epidemiology and Psychiatric Sciences**, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8851063/>. Acesso em: 29 fev. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: OMS, 2022. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1433523/retrieve>. Acesso em: 27 mar. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Campanha de Redução do Estigma na Saúde Mental**. OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/campanhas/faca-sua-parte> Acesso em: 27 mar. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **OPAS lança campanha para combater o estigma contra pessoas com condições de saúde mental**. OPAS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/7-10-2022-opas-lanca-campanha-para-combater-estigma-contra-pessoas-com-condicoes-saude>. Acesso em: 27 mar. 2024.

PESCOSOLIDO, Bernice A. et al. Trends in public stigma of mental illness in the US, 1996-2018. **JAMA network open**, v. 4, n. 12, p. e2140202-e2140202, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.40202> Acesso em: 26 fev. 2024.

REWERSKA-JUŚKO, Magdalena; REJDAK, Konrad. Social stigma of people with dementia. **Journal of Alzheimer's Disease**, v. 78, n. 4, p. 1339-1343, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33185610/>. Acesso em: 28 fev. 2024.

SANTOS, C. M. Visão sobre depressão sofreu transformações ao longo da história. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/ciencias/visao-sobre-depressao-sofreu-transformacoes-ao-longo-da-historia/>>. Acesso em: 2 mar. 2024.

SHALBAFAN, Mohammadreza; EL HAYEK, Samer; DE FILIPPIS, Renato. Mental-health-related stigma and discrimination: Prevention, role, and management strategies. **Frontiers in Psychiatry**, v. 14, p. 1136995, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.113699> Acesso em: 26 fev. 2024.

SOUZA, Karlla et al. Impactos do Uso das Redes Sociais Virtuais na Saúde Mental dos Adolescentes: Uma Revisão Sistemática da Literatura. **The Pan African Medical Journal Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, 2019. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/download/156/134>. Acesso em: 01 abr. 2024.

WASHBURN, Micki et al. Latinos' conceptualization of depression, diabetes, and mental health-related stigma. **Journal of Racial and Ethnic Health Disparities**, p. 1-11, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34508304/>. Acesso em: 28 fev. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. World mental health report: transforming mental health for all. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 29 fev. 2024.

XU, Dong et al. A scientometrics analysis and visualization of depressive disorder. **Current Neuropharmacology**, v. 19, n. 6, p. 766-786, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32888272/>. Acesso em: 26 fev. 2024.

ZAYTS-SPENCE, Olga; EDMONDS, David; FORTUNE, Zoe. Mental Health, Discourse and Stigma. **BMC psychology**, v. 11, n. 1, p. 1-5, 2023. Disponível em: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01210-6>. Acesso em: 28 fev. 2024.