

---

**12 Meses**

**12 Temas**

---

**COVID-19 – Reduzir o  
Estigma Social**

---

**SST – Novembro de 2020**

---



## ESTIGMA SOCIAL EM RELAÇÃO A DOENTES OU CONTACTOS PRÓXIMOS DA COVID-19



### O que é?

“Estigma é o processo que ocorre quando alguma característica – “uma marca” – é assinalada como indesejável, baseada em estereótipos e preconceitos negativos, o que conduz à discriminação de pessoas ou grupos.”

No que refere à saúde e, mais concretamente à COVID-19, o estigma está associado ao receio de estar na presença de alguém que tenha contraído o vírus ou que se enquadre na posição de contacto próximo de alguém com teste positivo para esta doença. A situação mantém-se mesmo quando já não se verifica risco de contágio.

### Como se explica?

- É uma doença nova e sobre a qual a comunidade científica ainda não tem muitas respostas. A evolução do conhecimento é diário, rápido e por vezes difícil de acompanhar;
- É habitual ter sentimentos de desconfiança e ansiedade em relação ao que nos é desconhecido e não controlamos



### **Que impacto pode ter?**

O comportamento de afastamento por parte do grupo/equipa de trabalho poderá contribuir para a propagação do vírus. De que forma?

- Contribuindo para a omissão de sintomas da doença, de viagens realizadas, de contactos de risco, entre outros, pelo receio de discriminação;
- Impedindo que as pessoas procurem cuidados de saúde imediatamente;
- Desencorajando a adoção de comportamentos saudáveis.

### **Grupos objeto de estigma social:**

- Pessoas com ascendência asiática;
- Profissionais de saúde;
- Pessoas saídas de isolamento profilático ou quarentena.

### **Como contribuir positivamente para erradicar o estigma:**

- Divulgar informação apenas e quando oriunda de fontes oficiais e baseada em dados científicos fiáveis;
- Assegurar o distanciamento físico. Não o distanciamento emocional;
- Manter e privilegiar a comunicação e a união da equipa;
- Promover a solidariedade social. Perceber que estamos todos a viver a mesma situação, que poderíamos ser nós o “caso confirmado” ou o “contacto de alto risco” e que, muito provavelmente, em alguma altura o seremos;
- Expressar o nosso apoio, transmitindo sempre uma mensagem positiva e de esperança àqueles que, neste momento, se sentem mais vulneráveis por se encontrarem em situação de isolamento ou quarentena;
- Fazer cumprir o princípio da tolerância zero à estigmatização e discriminação. Lembra-se a existência de Código de Conduta da Comarca que reprovava este tipo de comportamentos.



Comarca do Porto

Lembre-se também que, quer individualmente, quer colectivamente, todos podemos contribuir para nos mantermos mutuamente seguros. Para tal, reforce todos os procedimentos de prevenção divulgados até ao momento:

- **Utilização de máscara;**
- **Higienização das Mãos;**
- **Etiqueta respiratória;**
- **Distanciamento físico.**

**Memorize os 3 C da prevenção da COVID-19:**

1º Evitar espaços fechados com ventilação insuficiente (Confined and enclosed spaces);

2º Evitar espaços com muitas pessoas (Crowded places);

3º Evitar contatos próximos (Close contacts).

Especialmente nesta fase que atravessamos **evite todos os contatos que não necessite de ter.**

**AVANÇAMOS COM A DETERMINAÇÃO QUE SEREMOS SEMPRE PARTE DA SOLUÇÃO E QUE  
JUNTOS SOMOS MAIS FORTES**

**Nota:** As imagens utilizadas foram retiradas da internet apenas a título ilustrativo