



each
is
of
solution

of us
part
the

Each of us

is part of the solution

Let's end mental health stigma together



www.eachofus.eu

#EACHOFUS

O que é a Each of Us?

Each of us (“Cada um de nós”) é uma campanha anti estigma e discriminação criada pela Mental Health Europe. O principal objetivo desta campanha é sensibilizar as pessoas para as problemáticas da saúde mental. A Each of us procura mostrar que os problemas de saúde mental são mais comuns do que podemos pensar e que cada um de nós pode contribuir para alterar mentalidades e acabar com o estigma e a discriminação de pessoas com problemas de saúde mental.

- **Um em cada cinco** de nós pode esperar ter uma experiência com um problema de saúde mental durante as nossas vidas.
- **Um em cada cinco** adolescentes na Europa é, num dado ano, afetado/a por pelo menos um problema psicológico.
- **Três-quartos** das empresas Europeias apontam a presença de pelo menos um risco psicossocial no local de trabalho.

Os números falam por si: a saúde mental é hoje uma questão de grande importância em termos económicos, sociais e de saúde pública, que diz respeito a milhões de Europeus em todas as fases da vida.

Porquê uma campanha anti estigma?

Ainda que a sensibilização em torno do tema da saúde mental tenha aumentado ao longo da última década, o estigma e a discriminação enfrentados por pessoas com problemas de saúde mental continuam em níveis inaceitavelmente altos. As causas principais são as perceções sociais de problemas de saúde mental, que são dominadas sobretudo por estereótipos negativos. Nos media, na televisão, em ambiente laboral, em ambiente escolar e no sector da saúde prevalecem ideias erradas sobre pessoas com problemas de saúde mental, sobretudo devido a falta de informação e de sensibilização.

Uma campanha anti estigma a nível local, regional e nacional, tendo como alvos grupos específicos, ajuda a criar sensibilização e a combater ideias erradas e estereótipos. É preciso acabar com o estigma e com a discriminação porque as pessoas com problemas de saúde mental estão a ser discriminadas no dia-a-dia não só por verem o seu acesso negado a bens e serviços ou por tratamento injusto, mas também porque o estigma pode reduzir a disposição para o investimento na saúde mental por parte de decisores políticos.

Para quem?

Esta campanha destina-se a decisores políticos, jovens, trabalhadores e ao público em geral, de modo a criar sensibilização em torno da saúde mental e acabar com o estigma.