

Orientações destinadas a reduzir o estigma associado à **COVID-19** em relação a profissionais de saúde e suas famílias

Como ocorre o estigma e que impactos tem

Como se manifesta o estigma nos comportamentos	Consequências
<ul style="list-style-type: none"> - Culpar e envergonhar: questionar a etiologia da pandemia, teorias da conspiração, comportamentos indesejáveis de um grupo específico de indivíduos (por ex. comer morcegos/animais vivos) - Indiferença, apatia, exclusão: aceitar deliberadamente situações injustas (por ex. isolar e excluir pessoas que recuperaram da COVID-19, ignorar o falecimento por COVID-19 de sem-abrigo ou indiferença em relação à infecção por COVID-19 dentro de grupos marginalizados como sejam presidiários, prostitutas, homossexuais, etc.) - impedir qualquer ligação e repudiar: discriminação (por ex. recusar a alguém o acesso a serviços, o uso do mesmo espaço ou transportes públicos) - negar o acesso: a emprego, educação, serviços de saúde ou habitação (expulsão da pessoa da sua residência ou remoção das escolas) - Ataques verbais, ameaças, assédio, apontar e ofender: etnocentrismo, preconceito, comentários ou olhares degradantes, impropérios, gritaria - Vitimização e violência: agressões físicas 	<p>Plano individual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medo, sentimento de abandono, zangado, magoado - Desespero, ansiedade, depressão - Isolamento, afastamento, alienação, suicídio <p>Plano comunitário/societal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segregação social e castigo - Violência/crime contra a vítima - Desumanização e violação dos direitos humanos - Protesto, resistência da comunidade, - Sanções económicas/políticas <p>Impacto sobre o controlo da COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar a identificação de contactos, esconder-se da vigilância - Esquivar-se/fugir dos cuidados/tratamento médico - Não se conformar às medidas sociais - Colocar as pessoas numa situação de maior risco por incapacidade de aceder a serviços <p>* O impacto sobre os profissionais de saúde irá fragilizar ainda mais o sistema de saúde e a faculdade de controlar a pandemia</p>

Ponderar de que maneira reduzir o estigma

- **Partilhar factos** sobre a transmissão da COVID-19, a situação actualizada no mundo, o grau de risco e ameaças baseando-se em provas cientificamente comprovadas e assentes em dados, por ex. oriundas do MS, do CDC ou de directrizes OMS
- **Mitigar a “informação deturpada” e a “desinformação”** pois fomenta actos mal intencionados, agressões, discriminação e estigma em relação a pessoas de origens diversas e em situações diferentes que devem ser identificadas em função do contexto local

- **Fazer cumprir o princípio da zero tolerância** à estigmatização e discriminação contra seres humanos.
- **Conduzir uma campanha a favor dos “heróis” louvando os cuidadores e profissionais de saúde** que possam ser alvo de estigmatização. Agradecer-lhes o seu trabalho e partilhar mensagens positivas na comunicação social local e nos grandes meios, inclusive nas redes sociais pertinentes
- **Partilhar intervenções de pessoas cujo trabalho consiste em cuidar de outras e proteger outrem**, manifestando-lhes apoio pelos serviços essenciais que prestam às comunidades (incluindo trabalhadores migrantes, condutores de camiões/autocarros/táxis, pessoal de limpeza viária, merceeiros, estafetas, agentes da polícia, voluntários da comunidade e outros conforme se aplique no vosso contexto)
- **Envolver as comunidades afectadas desde o início em TODAS as medidas de resposta** - para criar confiança, para assegurar a adequação e eficácia e para evitar danos indirectos ou indesejados e garantir uma partilha frequente da informação.
- **Chegar até às pessoas que possam sentir-se estigmatizadas ou ressentir-se das consequências do estigma** (por ex. perda da sua residência motivada por despejo forçado, negação do acesso a serviços sociais ou demais serviços, impedimento de participar em funções comunitárias ou obstrução no acesso à informação sobre COVID-19, a testes ou tratamento ou a funerais em segurança, etc...). Escutar as suas histórias e criar um ambiente de apoio para todos de maneira a entender e amparar pessoas que se ressentem das consequências do estigma
- **Facultar apoio psicológico** àqueles que tenham sido alvo de estigmatização, especialmente crianças, jovens e idosos que podem ter entrado em depressão, sofrer de ansiedade e desenvolver tendências suicidárias.
- **Envolver voluntários comunitários** das respectivas comunidades que possam estar a ser marginalizadas ou afectadas pela estigmatização para apoiar a redução do estigma no seu seio
- **Promover a solidariedade social** “todos estão no mesmo barco” e “ninguém está a salvo a não ser que todos estejam seguros”, **respeitar a diversidade humana e os direitos humanos** para assegurar que ninguém é deixado para trás. **Dar atenção à população vulnerável no âmbito da COVID-19** (o que inclui os idosos, as pessoas com patologias preexistentes, presidiários, refugiados e pessoas deslocadas.) salvaguardará toda a gente.

Orientações destinadas a reduzir o estigma em relação a doentes recuperados da COVID-19

Como ocorre o estigma e que impactos tem

Como se manifesta o estigma nos comportamentos	Consequências
<ul style="list-style-type: none"> - Culpar e envergonhar: questionar a etiologia da pandemia, teorias da conspiração, comportamentos indesejáveis por parte de um grupo específico de indivíduos de (por ex. comer morcegos/animais vivos) - Indiferença, apatia, exclusão: aceitar deliberadamente situações injustas (por ex. isolar e excluir pessoas que recuperaram da COVID-19, ignorar o falecimento por COVID-19 de sem-abrigo ou indiferença em relação à infecção por COVID-19 dentro de grupos marginalizados como sejam presidiários, prostitutas, homossexuais, etc.) - impedir qualquer ligação e repudiar: discriminação (por ex. recusar a alguém o acesso a serviços, o uso do mesmo espaço ou transportes públicos) - negar o acesso: a emprego, educação, serviços de saúde ou habitação (expulsão da pessoa da sua residência ou remoção das escolas, - Ataques verbais, ameaças, assédio, apontar e ofender: etnocentrismo, preconceito, comentários ou olhares degradantes, impérios, gritaria - Vitimização e violência: agressões físicas 	<p>Plano individual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medo, sentimento de abandono, zangado, magoado - Desespero, ansiedade, depressão - Isolamento, afastamento, alienação, suicídio <p>Plano comunitário/societal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segregação social e castigo - Violência/crime contra a vítima - Desumanização e violação dos direitos humanos - Protesto, resistência da comunidade, - Sanções económicas/políticas <p>Impacto sobre o controlo da COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar a identificação de contactos, esconder-se da vigilância - Esquivar-se/fugir dos cuidados/tratamento médico - Não se conformar às medidas sociais - Colocar as pessoas numa situação de maior risco por incapacidade de aceder a serviços <p>* O impacto sobre os profissionais de saúde irá fragilizar ainda mais o sistema de saúde e a faculdade de controlar a pandemia</p>

Ponderar de que maneira reduzir o estigma

- **Partilhar factos** sobre a transmissão da COVID-19, a situação actualizada no mundo, o grau de risco e ameaças baseando-se em provas cientificamente comprovadas e assentes em dados, por ex. oriundas do MS, do CDC ou de directrizes OMS

- **Enfrentar a informação deturpada, os boatos e as notícias falsas** ou as teorias da conspiração que destacam ou culpam grupos específicos de pessoas.
- **Criar confiança** recorrendo à comunicação social local e às comunidades fornecendo respostas transparentes e atempadas às suas preocupações
- **Comunicar claramente com empatia** o facto de as pessoas que padeceram de COVID-19 serem vítimas do coronavírus e não causadoras da doença de terceiros. O uso de palavras como “disseminador” ou “infectou” outras pessoas na comunicação pública pressupõe “intenção” de prejudicar outrem pelo que deve ser evitado.
- **Envolver influenciadores** tais como líderes religiosos, líderes de opinião, activistas, etc... preparando-os para sensibilizar acerca da forma como as pessoas percebem, culpam e estigmatizam “as outras” por causa do medo e da informação deturpada. Fornecer-lhes a informação certa e factos correctos por forma a reduzir o estigma.
- **Chegar até às pessoas que possam sentir-se estigmatizadas ou ressentir-se das consequências do estigma** (por ex. perda da sua residência motivada por despejo forçado, negação do acesso a serviços sociais ou demais serviços, impedimento de participar em funções comunitárias ou obstrução no acesso à informação sobre COVID-19, a testes ou tratamento ou a funerais em segurança, etc...). Escutar as suas histórias e criar um ambiente de apoio para todos de maneira a entender e ampara-los
- **Partilhar histórias e escutar as pessoas** que são estigmatizadas quando vivem no meio de outras para que falem das ameaças, preocupações, apreensões e receios que as afligem tal e qual o resto da população
- **Facultar apoio psicológico** àqueles que tenham sido alvo de estigmatização, especialmente crianças, jovens e idosos que podem ter entrado em depressão, sofrer de ansiedade e desenvolver tendências suicidárias.
- **Assegurar o acesso ao rastreio, a testes, a tratamento e a serviços essenciais gratuitos e comportáveis** para os mais vulneráveis e com maior dificuldade de alcançar, em especial pessoas que possam ser estigmatizadas e aqueles que não acreditam na sinceridade dos governos ou da sociedade para lhes prestar assistência.
- **Envolver voluntários comunitários** das respectivas comunidades que possam estar a ser marginalizadas ou afectadas pela estigmatização para apoiar a redução do estigma no seu seio

- **Proporcionar um ambiente seguro às pessoas que possam ser alvo de estigmatização para que possam expressar as suas opiniões**
- **Promover a solidariedade social** “todos estão no mesmo barco” e “ninguém está a salvo a não ser que todos estejam seguros”, respeitar a diversidade humana e os direitos humanos para assegurar que ninguém é deixado para trás. Dar atenção à população vulnerável no âmbito da COVID-19 (o que inclui os idosos, as pessoas com patologias preexistentes, presidiários, refugiados e pessoas deslocadas.) salvaguardará toda a gente.
- **Promover a importância da prevenção**, ações de salvaguarda vital, o rastreio precoce e o tratamento atempado

Orientações para reduzir o estigma em relação a pessoas que usam máscara e praticam o distanciamento social/físico

Como ocorre o estigma e que impactos tem

Como se manifesta o estigma nos comportamentos	Consequências
<ul style="list-style-type: none"> - Culpar e envergonhar: questionar a etiologia da pandemia, teorias da conspiração, comportamentos indesejáveis por parte de um grupo específico de indivíduos de (por ex. comer morcegos/animais vivos) - Indiferença, apatia, exclusão: aceitar deliberadamente situações injustas (por ex. isolar e excluir pessoas que recuperaram depois da COVID-19, ignorar o falecimento por COVID-19 de sem-abrigo ou indiferença em relação à infecção por COVID-19 dentro de grupos marginalizados como sejam presidiários, prostitutas, homossexuais, etc.) - impedir qualquer ligação e repudiar (discriminação, por ex. recusar a alguém o acesso a serviços, o uso do mesmo espaço ou transportes públicos) - negar o acesso a emprego, educação, serviços de saúde ou habitação (expulsão da pessoa da sua residência ou remoção das escolas) - Ataques verbais, assédio, apontar e ofender (etnocentrismo, preconceito, comentários ou olhares degradantes, impropérios, gritaria) - Vitimização e violência (agressões físicas) 	<p>Plano individual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medo, sentimento de abandono, zangado, magoado - Desespero, ansiedade, depressão - Isolamento, afastamento, alienação, suicídio <p>Plano comunitário/societal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segregação social e castigo - Violência/crime contra a vítima - Desumanização e violação dos direitos humanos - Protesto, resistência da comunidade, - Sanções económicas/políticas <p>Impacto sobre o controlo da COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar a identificação de contactos, esconder-se da vigilância - Esquivar-se/fugir dos cuidados/tratamento médico - Não se conformar às medidas sociais - Colocar as pessoas numa situação de maior risco por incapacidade de aceder a serviços <p>* O impacto sobre os profissionais de saúde irá fragilizar ainda mais o sistema de saúde e a faculdade de controlar a pandemia</p>

Ponderar de que maneira reduzir o estigma

- **Partilhar factos** sobre a transmissão da COVID-19, a situação actualizada no mundo, o grau de risco e ameaças baseando-se em provas cientificamente comprovadas e assentes em dados, por ex. oriundas do MS, do CDC ou de directrizes OMS
- **Enfrentar a informação deturpada, os boatos e as notícias falsas** ou as teorias da conspiração que destacam ou culpam grupos específicos de pessoas.
- **Criar confiança** recorrendo à comunicação social local e às comunidades fornecendo respostas transparentes e atempadas às suas preocupações
- **Comunicar claramente com empatia** o facto de as pessoas que padeceram de COVID-19 serem vítimas do coronavírus e não causadoras da doença de terceiros. O uso de palavras como “disseminador” ou “infectou” outras pessoas na comunicação pública pressupõe “intenção” de prejudicar outrem pelo que deve ser evitado.
- **Envolver influenciadores** tais como líderes religiosos, líderes de opinião, activistas, etc... preparando-os para sensibilizar acerca da forma como as pessoas percebem, culpam e estigmatizam “as outras” por causa do medo e da informação deturpada. Fornecer-lhes a informação certa e factos correctos por forma a reduzir o estigma.
- **Chegar até às pessoas que possam sentir-se estigmatizadas ou ressentir-se das consequências do estigma** (por ex. perda da sua residência motivada por despejo forçado, negação do acesso a serviços sociais ou demais serviços, impedimento de participar em funções comunitárias ou obstrução no acesso à informação sobre COVID-19, a testes ou tratamento ou a funerais em segurança, etc...). Escutar as suas histórias e criar um ambiente de apoio para todos de maneira a entender e fazer parte da solução
- **Partilhar histórias e escutar as pessoas** que são estigmatizadas quando vivem no meio de outras para que falem das ameaças, preocupações, apreensões e receios que as afligem tal e qual o resto da população
- **Envolver voluntários comunitários** das respectivas comunidades que possam estar a ser marginalizadas ou afectadas pela estigmatização para apoiar a redução do estigma no seu seio
- **Proporcionar um ambiente seguro às pessoas que possam ser alvo de estigmatização para que possam expressar as suas opiniões**

- **Promover a solidariedade social** “todos estão no mesmo barco” e “ninguém está a salvo a não ser que todos estejam seguros”, respeitar a diversidade humana e os direitos humanos para assegurar que ninguém é deixado para trás. Dar atenção à população vulnerável no âmbito da COVID-19 (o que inclui os idosos, as pessoas com patologias preexistentes, presidiários, refugiados e pessoas deslocadas.) salvaguardará toda a gente.
- **Promover a importância da prevenção**, acções de salvaguarda vital, o rastreio precoce e o tratamento atempado
- **Descriminalizar indivíduos e comunidades que não possam cumprir as restrições em termos de saúde pública mas apresentando necessidades à eliminação de obstáculos.** As restrições impostas para proteger a saúde pública devem ter duração limitada, ser razoáveis, indispensáveis e basear-se em dados factuais, podendo vir a ser renovadas. Quando necessário, devem prever excepções relativamente a grupos vulneráveis e conducentes a minimizar as suas repercussões. **As pessoas não deveriam ser penalizadas** por violar restrições atendendo às circunstâncias difíceis nas quais vivem. Devem ser previstas disposições para eliminar obstáculos (serviços sociais, ajudas para higienização, máscaras, por ex.) para as populações.