

DICIONÁRIO

ANTICAPACITISTA EM SAÚDE MENTAL

**EXPRESSÕES SOBRE
ESQUIZOFRENIA
E SAÚDE MENTAL QUE NÃO
DEVEM FAZER PARTE DO
NOSSO VOCABULÁRIO**

Realização:



Apoio:



PREFÁCIO

Precisamos desmistificar a ESQUIZOFRENIA

“Lunático(a)”, “surtado(a)”, “maníaco(a)” e “retardado(a)” são apenas algumas das palavras associadas pejorativamente a pessoas que vivem com esquizofrenia, transtorno psiquiátrico que afeta 1,6 milhão de brasileiros(as)¹. Considerada a terceira causa de perda de qualidade de vida entre indivíduos dos 15 aos 44 anos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS)¹, a condição é utilizada em contextos equivocados, principalmente no humor, na política e no futebol, reforçando o preconceito de quem vive com a esquizofrenia.

O preconceito e o estigma causam inúmeros prejuízos para as pessoas com essa condição. Além de afastá-las do convívio social, podem representar uma importante barreira ao diagnóstico, além de atrapalhar a adesão ao tratamento e, consequentemente, o controle desse transtorno psiquiátrico. Quando não controlada, a esquizofrenia pode causar crises ou episódios psicóticos, que se caracterizam por alterações comportamentais agudas causadas principalmente por alucinações ou delírios. Essa descompensação da doença, com novos episódios psicóticos, está associada a perdas de massa cerebral que não podem ser revertidas. As pessoas diagnosticadas também podem apresentar alterações de humor e dificuldade de concentração². Apesar de não ter cura, a esquizofrenia pode ser tratada e ter os sintomas controlados. O preconceito não afeta apenas a pessoa diagnosticada, mas também sua família.

Segundo uma pesquisa realizada pela Janssen, empresa farmacêutica da Johnson & Johnson, 69% dos(as) brasileiros(as) ainda têm uma visão muito preconceituosa sobre a esquizofrenia, o que afeta não somente as pessoas que vivem com o transtorno psiquiátrico, mas também seus(suas) cuidadores(as). Com isso, 59% das famílias se sentem impactadas pela condição³.

Uma das alternativas para modificar essa realidade é a disseminação de informações confiáveis sobre o tema, combatendo o capacitismo. Além de retirar certas palavras e expressões do vocabulário, empregando intencionalmente uma linguagem inclusiva, é preciso ter em mente que as pessoas com esquizofrenia podem ter uma vida ativa e autônoma quando seguem corretamente seus tratamentos e contam com acompanhamento médico regular especializado e equipe multidisciplinar constante.

Está mais do que na hora de mudarmos a nossa concepção sobre esse transtorno psiquiátrico. Pessoas com esquizofrenia são capazes de estudar, trabalhar, se relacionar, socializar e ser protagonistas de suas próprias vidas. Vamos, “juntos”, combater a desinformação e o preconceito!

ÍNDICE

Introdução	4
O que é capacitismo?	5
“Meu dia foi muito esquizofrênico”	
“Fingir demência”	6
“Surtado(a)	
“Seu(sua) retardado(a)”	7
“Você parece normal”	
“Você não tem ‘cara’ de esquizofrênico”	8
“Você é lunático(a)”	
“Quem tem esquizofrenia é agressivo”	9
“Louco(a) de pedra”	
“Você é uma inspiração”	10
“Você tem esquizofrenia e é independente?”	
“Pessoas com esquizofrenia têm múltiplas personalidades”	11
Institucional	12
Referências	13

INTRODUÇÃO

VAMOS, “JUNTES”, DEIXAR NOSSO VOCABULÁRIO MAIS INCLUSIVO?

Um dos principais compromissos da Janssen é apoiar a jornada de tratamento e recuperação de pessoas que convivem com esquizofrenia e suas famílias. Acreditamos que combater a desinformação é uma das formas de mudar essa realidade.

Para apoiar essa luta, lançamos o **“Dicionário Anticapacitista em Saúde Mental”** com palavras e expressões que não devem fazer parte do nosso vocabulário, uma ferramenta não só contra o capacitismo, mas também para orientar que algumas palavras relacionadas com a esquizofrenia geralmente são utilizadas fora de contexto, perpetuando o preconceito e o estigma.

Realizada em parceria com o Programa de Esquizofrenia (PROESQ) da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), a Associação Mãos de Mães de Pessoas com Esquizofrenia (AMME), a Associação de Crônicos do Dia a Dia (CDD) e a Associação Gaúcha de Familiares e Pacientes Esquizofrênicos (AGAFPE), a iniciativa faz parte da campanha **“Ouçam Nossas Vozes”**.

Nossa língua é muito rica em expressões populares repletas de significados, mas algumas delas podem incomodar quem as ouve. Se incomoda ou ofende, é um sinal de que não são adequadas e podem refletir um preconceito inconsciente. Com o “Dicionário Anticapacitista”, convidamos as pessoas a conhecer a origem dessas expressões, compreender seus efeitos e adotar alternativas.

Assim, “juntos”, colaboramos para que nossa comunicação se torne mais empática, respeitosa e inclusiva, com reflexo na vida das pessoas com esquizofrenia, de suas famílias e da sociedade.

O QUE É O CAPACITISMO?

Originário da palavra em inglês *ableism*⁴, o capacitismo é a discriminação de pessoas com deficiência e/ou transtorno psiquiátrico⁵. Acompanhado do pressuposto de que algo precisa ser corrigido ou mudado, esse tipo de preconceito pode atingir indivíduos com deficiência físico-motora, auditiva, visual, intelectual, de aprendizagem, o que inclui aqueles que vivem com esquizofrenia e outros transtornos psiquiátricos⁴.

Como outras formas de discriminação, o capacitismo contribui para privar os direitos e a dignidade humana dessas pessoas, determinando e perpetuando desigualdades e injustiças sociais e contribuindo diretamente para a exclusão social de membros desse grupo⁶, como se fossem incapazes de realizar as atividades na sociedade, entre elas trabalhar, aprender, amar e cuidar⁷.

Esse preconceito pode ser manifestado de diversas formas, como em palavras, expressões e ações. Alguns termos são bastantes comuns no cotidiano, muitas vezes cercados pelo desconhecimento de que se tratam de expressões preconceituosas, como “surtado(a)”, “retardado(a)”, “você parece normal”, entre outros⁶.

Uma das melhores formas de combater essa discriminação é ser um(a) aliado(a) da luta anticapacitista, não rotulando pessoas com deficiências e/ou transtornos psiquiátricos nem reforçando a ideia de que esses indivíduos precisam mudar, mas reconhecendo e respeitando seus direitos e não se calando diante de situações capacitistas⁶.

“

Meu dia foi muito esquizofrênico

”



Esta expressão costuma ser utilizada para apontar inconsistência entre falas e/ou ações em relação a acontecimentos que complicaram ou dificultaram o dia de uma pessoa, como uma conversa ou um imprevisto, deixando-a confusa e sem entender o que ocorreu. No entanto, usar esta expressão é uma forma de reforçar o preconceito de que as pessoas com esquizofrenia vivem constantemente em quadro de crise ou surto, com alucinações, delírios, pensamentos desordenados e alterações de humor².

Quando o tratamento é seguido da forma correta, as crises ou surtos podem ser evitados, o que significa que os sintomas da doença podem ser controlados, possibilitando que a pessoa tenha uma vida ativa e autônoma, sendo capaz de estudar, trabalhar e se relacionar².

**Troque por:****“Meu dia foi muito complicado”,
“Tive um dia turbulento”**

“

Fingir demência

”

Popularizada na internet por meio das redes sociais, esta expressão já apareceu em filmes, séries e novelas, passando a ser utilizada pelas pessoas como uma forma de dizer que é necessário se fazer de desentendido(a) em determinadas situações.

Caracterizada pela disfunção de, pelo menos, duas funções do cérebro, como a memória e o discernimento, a demência pode estar associada a condições neurodegenerativas, como é o caso da doença de Alzheimer⁸. Como é algo que não se escolhe ou se finge ter, não deve ser relacionada ao comportamento negativo de alguém⁷.

**Troque por:****“Fingir-se de desentendido(a)”**

“ Surtado(a)”

Muitas pessoas utilizam a palavra “surto” para descrever mudanças de comportamento inesperadas ou desproporcionais diante de acontecimentos do dia a dia⁸. No entanto, diferentemente do que ocorre em situações cotidianas específicas, como um acesso de raiva passageiro em meio a uma briga, por exemplo, o surto psicótico faz parte do conjunto de sintomas que caracterizam o diagnóstico de esquizofrenia. A pessoa diagnosticada pode apresentar alucinações, delírios, ansiedade, agressividade, pensamento ou comportamento desorganizados e dificuldade de comunicação⁹.

Pessoas com esquizofrenia, quando não estão com os sintomas controlados pelo tratamento, podem ter quadros de surto². Chamar alguém de “surtado(a)” estigmatiza quem vive com essa condição.



Troque por:

**“Sem controle”, “Está impulsivo”,
“Está descontrolado”**

“ Seu(sua) retardado(a)”

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a deficiência intelectual (DI), antigamente denominada como retardo mental, é a capacidade significativamente reduzida de compreender informações novas ou complexas e de aprender novas habilidades¹⁰.

Chamar a si mesmo(a) de retardado(a) ou usar esta expressão para ofender outra pessoa reforça uma falsa ideia de superioridade⁹. Este termo costuma ser utilizado para se referir não apenas a pessoas com deficiência intelectual, mas também a quem tem algum tipo de transtorno psiquiátrico, como se fosse um insulto ser dessa forma¹¹.



Troque por:

“Sem noção”

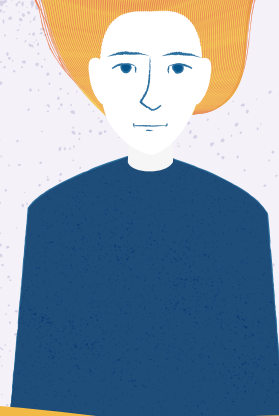
“ Você parece normal”

Esta expressão reforça o estereótipo de que todas as pessoas devem seguir um padrão, desrespeitando a diversidade natural de cada um. No caso da esquizofrenia, é uma forma de inferiorizar quem tem esse transtorno psiquiátrico, como se não fosse possível ter uma vida ativa e autônoma¹².



Troque por:

não há substituição para esta expressão. Neste caso, a melhor alternativa é não fazer este tipo de comentário.



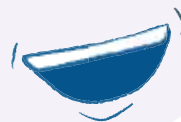
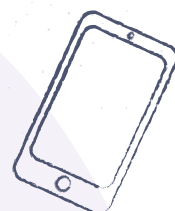
“ Você não tem ‘cara’ de esquizofrênico”

Sintomas de embotamento afetivo, ou seja, dificuldade de demonstrar emoções e sentimentos, podem modificar a expressão facial de pessoas com esquizofrenia, mas não causam mudanças na fisionomia e nos traços em si². Quando o indivíduo está em tratamento regular e com os sintomas controlados, não é possível notar que ele vive com esse transtorno psiquiátrico. Por isso, quando alguém compartilhar com você que foi diagnosticado com essa condição, evite este tipo de comentário¹².



Troque por:

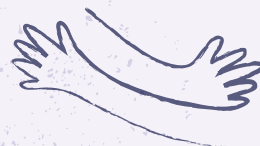
na realidade, não há substituição para esta expressão. Afinal, como já foi mencionado, a esquizofrenia não tem “cara”.



“

Você é lunático(a)

”



O termo lunático é derivado da palavra latina lunaticus, que originalmente se referia principalmente à epilepsia ou à loucura, como doenças que se pensava serem causadas pela lua¹³. Hoje, essa associação pode diminuir o caráter médico dos transtornos neurológicos e psiquiátricos, conferindo a eles um ar místico, o que alimenta mitos e desencoraja o acompanhamento especializado. Ao usar esta expressão, o interlocutor pode insinuar que a pessoa é perigosa, imprevisível e não tem controle sobre suas próprias ações¹⁴. Palavras como “maníaco(a)” e “psicótico(a)” também devem ser evitadas¹⁴.



Troque por:

não há substituição para esta expressão. Por isso, é melhor não a utilizar.

“

Quem tem esquizofrenia é agressivo

”



A agressividade não se constitui como uma característica descritiva da esquizofrenia. O que pode ocorrer é que, em períodos de não tratamento ou de tratamento não efetivo, as pessoas diagnosticadas podem apresentar comportamentos agressivos e/ou inadequados. Dessa forma, com os sintomas controlados, essas pessoas não são violentas e conseguem ter uma vida ativa e autônoma, trabalhando, socializando e se relacionando².



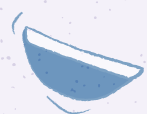
Troque por:

esta expressão não pode ser substituída por outra. Para evitar este tipo de comentário, a melhor atitude é buscar informação e passá-la adiante.

“Louco(a) de pedra”

No século XV, era comum a crença de que todos os tipos de desordem mental pudessem estar mais relacionados ao corpo do que ao espírito. Mais especificamente, que eles advinham diretamente do cérebro¹⁵. Nesse período, eram populares as intervenções cirúrgicas para a retirada da chamada “pedra da loucura”, uma cirurgia de aparência complicada, mas que nada mais era do que uma grande encenação que consistia em uma pequena incisão da pele, seguida de uma manobra com as mãos, na qual o cirurgião deixava cair uma pedra, que trazia escondida em uma das mãos e afirmava ter saído da cabeça da pessoa diagnosticada¹⁵.

No contexto atual, dizer que uma pessoa é “louca de pedra” reforça que ela demonstra insanidade mental por ter atitudes inadequadas. Associada erroneamente à esquizofrenia, esta expressão dá a entender que quem tem esse transtorno psiquiátrico vive em estado de loucura, distante da realidade. Também é fundamental tirar do vocabulário as expressões “doido(a) varrido(a)” e “cara de louco(a)”, que emprestam certo ar místico à esquizofrenia, o que só alimenta mitos e afasta a sociedade da ciência médica sobre as pessoas diagnosticadas e do acompanhamento especializado.



Troque por:

neste caso, não há substituição para esta expressão. É fundamental ter bom senso e parar de categorizar as pessoas com esquizofrenia como “loucas de pedra”.



“Você é uma inspiração”

Dizer que uma pessoa com esquizofrenia é uma inspiração reforça que o transtorno psiquiátrico é a única coisa que a define¹⁶. Além disso, é uma forma de limitá-la, como se ela não tivesse outras características, insinuando que não tem força para conquistar seus objetivos¹⁴. Pessoas com esquizofrenia não existem para inspirar quem não vive com esse transtorno psiquiátrico¹⁶.



Troque por:

não há substituição para esta expressão, portanto, na dúvida, não faça este tipo de comentário.

“

Você tem esquizofrenia e é independente? ”

Pessoas com esquizofrenia podem ser independentes, desde que sigam corretamente o tratamento, que deve englobar abordagens diversas com o(a) psiquiatra e equipe de saúde multidisciplinar, incluindo tratamentos medicamentosos, psicoterapia e acompanhamento psicológico, além da atenção de familiares e de uma rede de apoio. Medicamentos são frequentemente usados para controlar os sintomas da esquizofrenia, por reduzirem o desequilíbrio bioquímico característico da doença, prevenindo recaídas. Além disso, o trabalho pode ser um aliado, ajudando inclusive no desempenho intelectual e nas relações sociais de quem vive com o transtorno psiquiátrico, melhorando sua autoestima e autonomia⁶.



Troque por:

apesar de não existir uma substituição para esta expressão, este tipo de questionamento é indelicado e, por isso, não deve ser feito a uma pessoa que vive com esquizofrenia.



“

Pessoas com esquizofrenia têm múltiplas personalidades ”

Quem vive com esquizofrenia não têm múltiplas personalidades nem pensamentos opostos ao mesmo tempo¹⁷. Quando não está sob controle, o transtorno psiquiátrico pode ocasionar alucinações e delírios¹³. Por isso, é fundamental que a pessoa siga corretamente o seu tratamento¹⁷.



Troque por:

não há substituição para esta expressão. O melhor a se fazer é evitar este tipo de comentário, que estigmatiza quem vive com esquizofrenia.



SOBRE A JANSSEN

Na Janssen, estamos criando um futuro no qual as doenças são parte do passado. Somos a empresa farmacêutica da Johnson & Johnson e trabalhamos incansavelmente para fazer com que esse futuro seja uma realidade para pacientes de todos os lugares. Combatendo as doenças com ciência, melhorando o acesso com engenhosidade e curando a falta de esperança com paixão. Tentamos fazer a diferença nas áreas de: Oncologia e Hematologia; Imunologia; Neurociência; Doenças Infecciosas e Vacinas; Hipertensão Pulmonar; e Cardiovascular e Metabolismo.

SOBRE A CAMPANHA

#OUÇAMNOSSASVOZES

A campanha “Ouçam Nossas Vozes” tem como intuito conscientizar a sociedade sobre a importância de combater estigmas erroneamente atribuídos à esquizofrenia. A iniciativa, que dá voz e visibilidade às pessoas diagnosticadas, também enfatiza a relevância do diagnóstico correto e da adesão ao tratamento para uma rotina plena e funcional, melhorando a qualidade de vida de quem tem o transtorno, bem como de seus familiares. Realizada em parceria com o Programa de Esquizofrenia (PROESQ) da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), a Associação Mãos de Mães de Pessoas com Esquizofrenia (AMME), a Associação de Crônicos do Dia a Dia (CDD) e a Associação Gaúcha de Familiares e Pacientes Esquizofrênicos (AGAFAPÉ), a campanha chega ao seu quarto ano consecutivo.



REFERÊNCIAS:

1 Braz J Psychiatry. Oct-Dec 2015;37(4):269-70. doi: 10.1590/1516-4446-2015-1827. Schizophrenia, the forgotten disorder: the scenario in Brazil. Gabriela Matos 1, Francisco B Guarniero 1, Jaime E Hallak 2, Rodrigo A Bressan 3. PMID: 26692426. DOI: 10.1590/1516-4446-2015-1827; **2** No Dia Mundial da Saúde Mental, conheça os cinco mitos e verdades mais comuns sobre a esquizofrenia. Sindusfarma. Disponível em: <https://sindusfarma.org.br/noticias/empresas-foco/exibir/7043-no-dia-mundial-da-saude-mental-conheca-os-cinco-mitos-e-verdades-mais-comuns-sobre-a-esquizofrenia>. Acesso em 5 de maio de 2022; **3** Cuidador de idosos. Janssen. Setembro/Outubro 2018; **4** Capacitismo. Academia Brasileira de Letras. Disponível em: <https://www.academia.org.br/nossa-lingua/nova-palavra/capacitismo>. Acesso em 4 de maio de 2022; **5** O que é o capacitismo e como ele se apresenta na sociedade. Fundação Telefônica Vivo. Disponível em: <https://fundacaotelefonicavivo.org.br/noticias/o-que-e-o-capacitismo-e-como-ele-se-apresenta-na-sociedade>. Acesso em 4 de maio de 2022; **6** Saiba o que é capacitismo e por que é importante combatê-lo. Fundação Edson Queiroz Universidade de Fortaleza. Disponível em: <https://unifor.br/-/saiba-o-que-e-o-capacitismo-e-por-que-e-importante-combate-lo>. Acesso em 4 de maio de 2022; **7** 4 Sementes da inclusão – o que é capacitismo? Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/acessibilidade/publicacoes/sementes-da-inclusao/sementes-da-inclusao-2013-o-que-e-capacitismo>. Acesso em 4 de maio de 2022; **8** Doença de Alzheimer. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://bvsm.saude.gov.br/doenca-de-alzheimer-3>. Acesso em 12 de maio de 2022; **9** 6 Termos capacitistas e Setembro Verde. TiX Tecnologia Assistiva. Disponível em: <https://tix.life/empoderamento/termos-capacitistas>. Acesso em 5 de maio de 2022; **10** What is intellectual disability? American Psychiatric Association. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/intellectual-disability/what-is-intellectual-disability>. Acesso em 12 de maio de 2022; **11** Surto psicótico: causas, sintomas e prevenção. Hospital Santa Mônica. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/surto-psicotico-causas-sintomas-e-prevencao>. Acesso em 5 de maio de 2022; **12** Avoid These 5 Common Ableist Words and Phrases. Fraser. Disponível em: <https://www.fraser.org/resources/blog/avoid-these-5-common-ableist-words-and-phrases->. Acesso em 5 de maio de 2022; **13** The disease of the moon: the linguistic and pathological evolution of the English term “lunatic”. National Library of Medicine. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21253941>. Acesso em 12 de maio de 2022; **14** How to avoid using ableist language. Holland Bloorview. Disponível em: <http://deareverybody.hollandbloorview.ca/wp-content/uploads/2018/08/DearEverybodyTipsonAbleistLanguage2018-19.pdf>. Acesso em 5 de maio de 2022; **15** Gabinete de curiosidades médicas: Henry Meige e a pedra da loucura Disponível em: <https://academiamedica.com.br/blog/henry-meige-e-a-pedra-da-loucura>. Acesso em 5 de maio de 2022; **16** These common phrases are actually ableist, so quit using them. Lifehack. Disponível em: <https://lifehack.com/these-common-phrases-are-actually-ableist-so-quit-usin-1847473756>. Acesso em 5 de maio de 2022; **17** Ableist language & phrases that you may unknowingly use. World Institute of Disability. Disponível em: <https://wid.org/ableist-language-phrases-that-you-may-unknowingly-use>. Acesso em 5 de maio de 2022.

www.oucarnossasvozes.com.br



@janssen_brasil



JanssenBR



/company/janssen-brasil

Para mais informações sobre a esquizofrenia:

PROESQ



@proesq

Associações Mãos de Mães de Pessoas com Esquizofrenia (AMME)



@ammegrupomaoisdemaes

Associação Crônicos do Dia a Dia



@cddcronicos



Realização:



Apoio:

