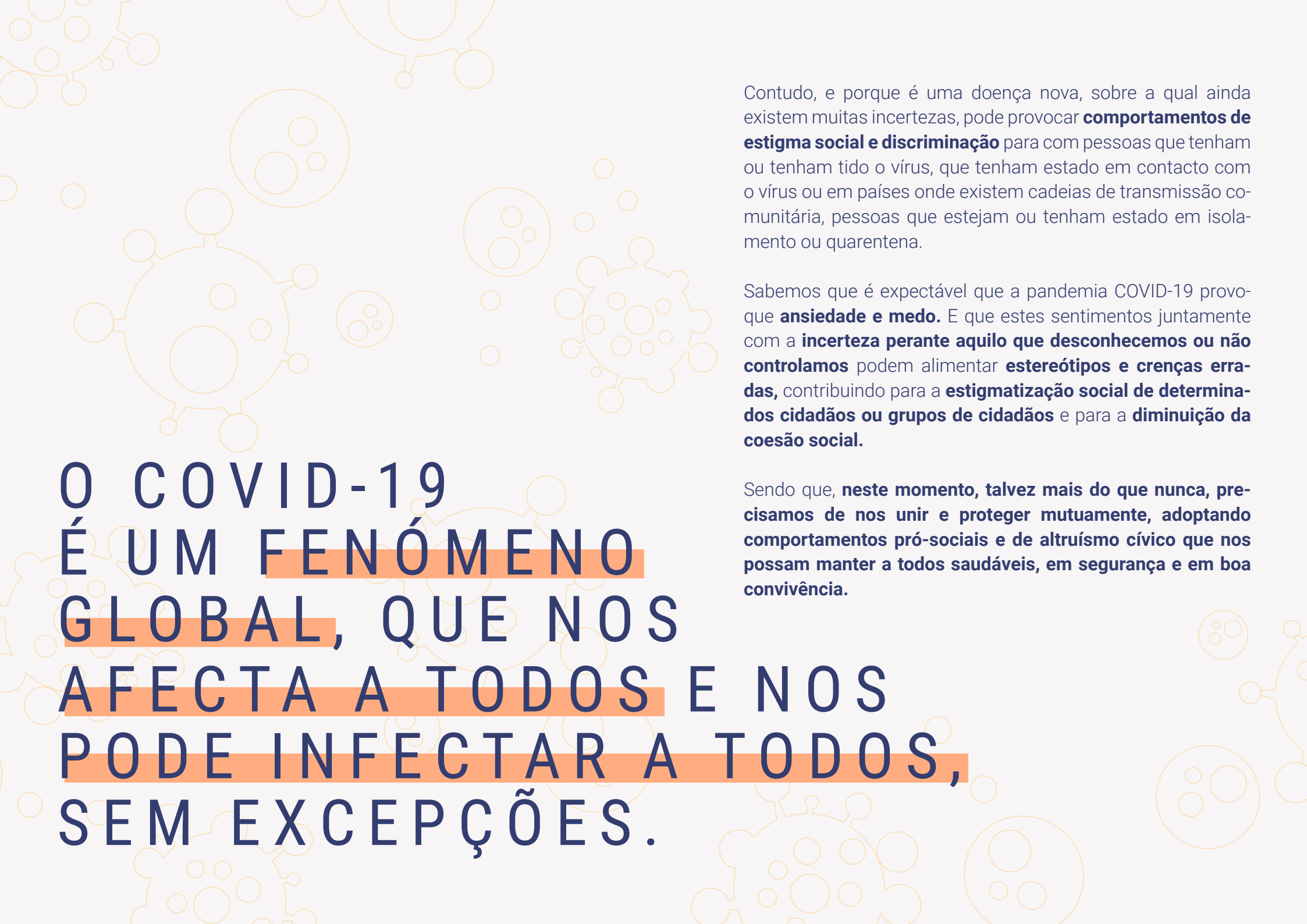


The background is a solid orange color with a repeating pattern of white line-art icons representing viruses or bacteria. These icons are scattered across the entire page, with some larger and more prominent than others. The icons consist of a central circle with several smaller circles attached to its perimeter, resembling a cell or a microorganism.

# COVID-19

**É IMPORTANTE COMBATER O  
ESTIGMA E A DISCRIMINAÇÃO**





O COVID-19  
É UM FENÓMENO  
GLOBAL, QUE NOS  
AFECTA A TODOS E NOS  
PODE INFECTAR A TODOS,  
SEM EXCEPÇÕES.

Contudo, e porque é uma doença nova, sobre a qual ainda existem muitas incertezas, pode provocar **comportamentos de estigma social e discriminação** para com pessoas que tenham ou tenham tido o vírus, que tenham estado em contacto com o vírus ou em países onde existem cadeias de transmissão comunitária, pessoas que estejam ou tenham estado em isolamento ou quarentena.

Sabemos que é expectável que a pandemia COVID-19 provoque **ansiedade e medo**. E que estes sentimentos juntamente com a **incerteza perante aquilo que desconhecemos ou não controlamos** podem alimentar **estereótipos e crenças erradas**, contribuindo para a **estigmatização social de determinados cidadãos ou grupos de cidadãos** e para a **diminuição da coesão social**.

Sendo que, **neste momento, talvez mais do que nunca, precisamos de nos unir e proteger mutuamente, adoptando comportamentos pró-sociais e de altruísmo cívico que nos possam manter a todos saudáveis, em segurança e em boa convivência.**

## **QUANDO O ESTIGMA E A DISCRIMINAÇÃO AUMENTAM, AUMENTA TAMBÉM A PROPAGAÇÃO DO VÍRUS**

As pessoas tendem a ocultar os sintomas, doença ou factores de risco (viagens, contactos), a não procurar aconselhamento junto de profissionais de saúde atempadamente, e os comportamentos recomendados (como a distância social ou o isolamento) podem ser mais desvalorizados ou mesmo utilizados no sentido de procurar encobrir essas situações. O próprio nome oficial da doença (COVID-19) foi deliberadamente escolhido para evitar qualquer tipo de estigmatização: o “co” significa Corona, “vi” significa vírus e “d” significa doença, 19 significa que a doença surgiu em 2019.



## **O ESTIGMA E A DISCRIMINAÇÃO PREJUDICAM-NOS A TODOS.**

E são particularmente gravosos para as pessoas com uma ligação percebida ao vírus, com impacto no seu estado emocional e bem-estar, uma vez que podem estar sujeitos à rejeição social e à violência, assim como à diminuição do acesso à educação, habitação ou emprego.

**QUALQUER CIDADÃO COM UMA LIGAÇÃO AO VÍRUS MERECE A NOSSA EMPATIA, SOLIDARIEDADE E APOIO. PODÍAMOS SER NÓS. PODEMOS SER NÓS. PODEREMOS VIR A SER NÓS.**



# É URGENTE COMBATER O ESTIGMA E A DISCRIMINAÇÃO

PARA  
AUMENTARMOS A  
RESILIÊNCIA DE  
TODOS OS  
CIDADÃOS.

## COMO PODEMOS AJUDAR?

- » **TODOS TEMOS UM PAPEL E DEVEMOS FAZER A NOSSA PARTE**, cumprindo rigorosamente as recomendações da DGS e promovendo, junto dos nossos familiares e amigos, a adopção de comportamentos de protecção, higienização das mãos e do espaço, etiqueta respiratória, distância social e isolamento.
- » O estigma e a discriminação partem do desconhecimento sobre a doença. **MANTENHA-SE INFORMADO E ACTUALIZADO**, escolhendo fontes credíveis de informação (nomeadamente a DGS e a OPP).
- » **UTILIZE AS REDES SOCIAIS COM CONSCIÊNCIA E RESPONSABILIDADE**. Não partilhe imagens ou informações que não provenham de fontes credíveis (nomeadamente da DGS, OMS e OPP) e possam reforçar o fenómeno da desinformação. Utilize-as para apoiar aqueles que mais precisam.
- » **PARTILHE BOAS NOTÍCIAS**. Divulgue histórias e imagens de pessoas que recuperaram do COVID-19 ou que apoiaram um ente querido na sua recuperação, enfatizando que a maioria das pessoas recupera da COVID-19. Divulgue bons exemplos de como lidar com esta fase, apoios que estão a ser disponibilizados ou actividades para fazer para crianças ou seniores.
- » **SEJA EMPÁTICO E SOLIDÁRIO**. A solidariedade colectiva e a co-operação são fundamentais para travar a propagação do vírus e aliviar o medo e a ansiedade. Apoie os seus familiares, amigos e conhecidos, contribuindo para um ambiente positivo de confiança, cuidado, empatia e entreatajuda.
- » **MANTENHA CONTACTO COM FAMILIARES, AMIGOS E A COMUNIDADE**. Recorra às diferentes possibilidades de comunicação à distância. Lembre-se particularmente dos mais vulneráveis que possam viver sozinhos, estar institucionalizados ou mais isolados.

