



# Kit de Material para a Campanha

Lutemos contra o estigma neste Dia Internacional Da Epilepsia

A Organização Mundial de Saúde calcula que aproximadamente 50 milhões de pessoas em todo o mundo vivem com epilepsia. Quando tratada corretamente, a epilepsia pode ser controlada de forma eficaz. Apesar de isso, muitas pessoas com epilepsia continuam a enfrentar o estigma e a discriminação, por ideias erradas e mitos enraizados. Como consequência, acabam por ser excluídas de certas atividades, o que lhes dificulta a possibilidade de uma vida plena e ativa.

**50% das pessoas que vivem com epilepsia relatam estigma social.<sup>1</sup>**

A discriminação e o estigma assumem diversas formas. Uma criança com epilepsia pode ser excluída das atividades escolares ou dos eventos sociais, e um adulto com epilepsia pode ser dispensado de um trabalho que poderia realizar facilmente.

---

<sup>1</sup> Baker GA, Jacoby A, Buck D, Stalgis C, Monnet D. Quality of life of people with epilepsy: a European study. *Epilepsia*. 1997 Mar;38(3):353-62. doi: 10.1111/j.1528-1157.1997.tb01128.x. PMID: 9070599.

*Epilepsia*<sup>2</sup>, uma revista líder em epilepsia, publicou um relatório em janeiro de 2022, sobre estigma e epilepsia, realizado pelo grupo de trabalho da Liga Internacional contra a Epilepsia.

### **As principais conclusões do estudo incluem:**

- Para as pessoas que vivem com epilepsia, as atitudes negativas em relação à epilepsia têm implicações sociais significativas.
- As atitudes em relação à epilepsia podem variar não só entre países, mas também entre regiões geográficas dentro do mesmo país.
- A terminologia da epilepsia contribui para o estigma associado à doença.

As ideias erradas e os mitos contribuem, muitas vezes, para o estigma em torno da epilepsia. Muitas pessoas pensam que a epilepsia é uma doença mental, que limita as atividades, ou até que é uma doença contagiosa.

### **A campanha do Dia Internacional da Epilepsia deste ano pretende dissipar estes mitos.**

Ao partilharmos factos sobre a epilepsia, esperamos elucidar as pessoas sobre as ideias erradas acerca da epilepsia.

## **50 Milhões de Passos**

Começaremos a campanha com o nosso evento anual #50MilhõesdePassos.

Nos três anos que passaram desde o início da campanha, foram dados quase 300.000.000 passos.

Este ano, queremos alcançar ainda mais!

### **Mais passos. Mais consciencialização. Mais vidas melhoradas.**

---

<sup>2</sup> Kwon, C-S, Jacoby, A, Ali, A, Austin, J, Birbeck, GL, Braga, P, et al. Systematic review of frequency of felt and enacted stigma in epilepsy and determining factors and attitudes toward persons living with epilepsy—Report from the International League Against Epilepsy Task Force on Stigma in Epilepsy. *Epilepsia*. 2022; 63: 573– 597. <https://doi.org/10.1111/epi.17135>

E o nosso objetivo só pode ser alcançado com a sua ajuda.

**Ajude-nos a consciencializar para o estigma da epilepsia caminhando 50.000.000 passos - um passo para cada pessoa que vive com epilepsia - antes do Dia Internacional da Epilepsia, a 13 de fevereiro de 2023.**



## Como participar

**Participar é muito fácil. Basta contar os seus passos enquanto caminha, entre os dias 9 de janeiro e 13 de fevereiro de 2023.**

Um Fitbit ou um contador de passos podem ajudá-lo a contabilizar os seus passos. Os smartphones também podem realizar a contagem dos passos. Se não tem um contador de passos ou um smartphone, pode calcular os seus passos. Como guia, em cada quilómetro há, aproximadamente, 1.350 passos. Uma pessoa média dará cerca de 5.000 passos ao caminhar 3,8 quilómetros.

**Os passos podem ser registados em [www.50millionsteps.org](http://www.50millionsteps.org).** Revelaremos o número total de passos no dia 13 de fevereiro, Dia Internacional da Epilepsia.

Para o ajudar a envolver-se nesta campanha, fornecemos imagens, logotipos e gráficos para colocar nas suas redes sociais.

Os gráficos podem ser descarregados diretamente deste documento ou na secção Recursos do site 50 Milhões de Passos para a Epilepsia.

Obrigado pelo seu apoio!

## Cartaz

- Poster 1 – ([download .pdf](#)) ([download .png](#))

## Logotipo

- Preto [download .png](#)
- Roxo [download .png](#)
- Branco [download .png](#)

## Gráficos para as redes sociais

### Imagens para publicar no Twitter



[arquivo zip das imagens](#)

## Imagens para publicar no Twitter



[arquivo zip das imagens](#)

## Imagens para publicar no Facebook



[arquivo zip das imagens](#)

## Imagens para publicar no Facebook



[arquivo zip das imagens](#)

## Imagens para publicar no Instagram



[arquivo zip das imagens](#)