



Kit de material para a campanha

Dê um passo contra o estigma, a caminho do Dia Internacional da Epilepsia

Introdução

A Organização Mundial da Saúde [OMS] estima que aproximadamente 50 milhões de pessoas em todo o mundo vivem com epilepsia (embora estudos recentes sugiram que este número pode ser superior) e cerca de 50 por cento¹ irão sofrer de alguma forma de estigma.

É por isso que, em 2022, os Estados-Membros da OMS adoptaram, por unanimidade, o Plano de Ação Global Intersectorial sobre Epilepsia e outras Doenças Neurológicas, durante os 10 anos subsequentes.²

O objetivo deste plano é reduzir o estigma, o impacto e a carga das doenças neurológicas e melhorar a qualidade de vida das pessoas com doenças neurológicas, dos seus cuidadores e das suas famílias.

¹ 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.

² [IBE Guide To IGAP](#)

É atribuído um destaque específico à epilepsia neste Plano, com metas globais destinadas a melhorar o acesso aos cuidados de saúde e a abordar os temas da discriminação e do comprometimento dos direitos humanos, que afectam a nossa comunidade em todo o mundo.

No entanto, os baixos níveis de literacia em saúde e os elevados níveis de concepções erradas sobre a epilepsia, conduzem ao estigma social e à exclusão, o que pode levar à discriminação das pessoas com epilepsia, em todos os níveis da sociedade. Por exemplo, no trabalho, na escola ou na comunidade.

Esta falta de conhecimento pode contribuir para desafios no acesso ao tratamento devido a erros de diagnóstico, decisões de tratamento inadequadas, prestação inadequada de cuidados de saúde e apoio insuficiente às pessoas com epilepsia e aos seus cuidadores. De facto, devido ao estigma que rodeia a epilepsia, em muitas partes do mundo, as pessoas afetadas não procuram cuidados de saúde.

Empoderar, dar voz e visibilidade às pessoas com epilepsia, e seus cuidadores, são passos necessários na sensibilização e defesa que será necessária para garantir que possamos cumprir esta ambiciosa meta global estabelecida pela IGAP.

Portanto, neste Dia Internacional da Epilepsia queremos melhorar os níveis de conhecimento sobre a epilepsia entre todos os setores da sociedade, pedindo às pessoas com epilepsia, e seus cuidadores, que partilhem como tem sido a sua *Viagem com a Epilepsia*.

Nas semanas que antecedem o Dia Internacional da Epilepsia, convidamos toda a gente a juntar-se à nossa campanha pela epilepsia e a darem um passo contra o estigma!

Campanha #50MilhõesDePassos

A campanha #50MilhõesDePassos é o ponto de partida para o Dia Internacional da Epilepsia (#DiadaEpilepsia), que irá ocorrer no dia 10 de Fevereiro de 2024.

Em alinhamento com o objectivo mais abrangente do #DiaDaEpilepsia, esta campanha procura consciencializar, dissipar mitos e melhorar os níveis de conhecimento sobre a epilepsia. Ambas as campanhas visam construir uma comunidade global mais informada e solidária

Nos quatro anos, desde que a campanha começou, foram dados quase 900,000,000 de passos pela epilepsia.

O número de passos alcançados em 2024 superaram os nossos objetivos e expectativas!

No próximo ano, queremos alcançar ainda mais!

Mais passos. Mais consciencialização. Mais vidas melhoradas.

Mas apenas conseguiremos atingir este objectivo com o seu apoio.

Ajude-nos a aumentar a consciencialização sobre o estigma da epilepsia caminhando 50 milhões de passos – um passo por cada pessoa que vive com epilepsia – antes do Dia Internacional da Epilepsia, 10 de fevereiro de 2025.

Como fazer parte

Juntar-se à campanha é fácil! Desde o dia 6 de janeiro até ao 10 de fevereiro de 2025 apenas terá que contar o número de passos à medida que caminha. Depois registe os seus passos no Contador de Passos que encontra no site www.50millionsteps.org.³

Recomendamos que registe os seus passos no final de cada dia ou cumulativamente no final da semana para que possamos acompanhar o progresso geral juntos e assinalar marcos importantes na nossa caminhada.

Revelaremos a totalidade dos nossos passos no dia 10 de fevereiro, Dia Internacional da Epilepsia.

³ O contador de passos estará disponível a partir do dia 8 de janeiro..

Actividades adicionais

Compartilhe sua contagem diária/semanal de passos nas redes sociais: envolva-se com a comunidade '50 milhões de passos' compartilhando sua contagem diária de passos nas redes sociais.

Exemplo: “Entrando no 10º dia da campanha '50 milhões de passos'. Contagem de hoje: XXX passos. Cada passo é um passo contra o #estigma da epilepsia. Vamos caminhar juntos! #PassosContraOEstigma #50MilhõesDePassos

Partilhe uma Selfie da Sua Caminhada: Fotografe e partilhe momentos das suas caminhadas, Partilhe as suas selfies nas redes sociais usando os hashtags #50MilhõesDePassos #PassosContraOEstigma.

Exemplo: “Hoje, estou a dar um #PassoContraOEstigma! Junte-se a mim na campanha #50MilhõesDePassos enquanto caminhamos juntos para dissipar mitos e aumentar a consciencialização sobre a epilepsia.”

Ou, se preferir, pode criar um pequeno vídeo para partilhar nas redes sociais.

Partilhe Factos Sobre Epilepsia nas Redes Sociais: O nosso Kit de material inclui exemplos de postagens, imagens e gráficos que pode utilizar para dissipar mitos comuns e conceitos errados sobre epilepsia.

Caminhar e Conversar: Organize um evento "Caminhar e Conversar" na sua escola, local de trabalho ou no seu bairro. Será uma oportunidade para criar um espaço de partilha de conhecimento sobre Epilepsia, promovendo a literacia em saúde e conectando as comunidades.

Caminhadas patrocinadas: Encorage os seus amigos, família e colegas para patrocinadores cada participante, baseando no número de passos dados

Nota: As doações nesta campanha devem ser feitas diretamente para as iniciativas individuais. O IBE não coletará doações.

Desafios de Passos: Crie desafios de passos semanais, com diferentes temas ou objectivos, por exemplo, “Passos de Elevada Energia.”

Aulças de Fitness: Junte-se com ginásios ou treinadores para organizar aulas de fitness especiais ou treinos focados na contagem de passos.

Torne-se Criativo Com Os Seus Passos!

Na campanha '50 Milhões de Passos', não existe uma abordagem única para participar. Deixe a sua imaginação andar à solta e seja criativo com os seus passos!



Bicicleta: pedale até nosso objetivo! Seja num passeio tranquilo ou numa emocionante sessão de ciclismo, registre os seus quilómetros de bicicleta!



Dance Com Todo o Seu Coração: Aumente o volume da música e dance em direção a #50MilhõesDePassos. Porque não organizar uma maratona de dança, onde os participantes podem registrar as suas sessões de dança como passos?



Caminhar e Alongar: Combine sua rotina regular de ioga, pilates ou Tai Chi com seus passos diários. Talvez uma caminhada cuidadosa até um local sereno ao ar livre para sua prática de ioga ou alguns exercícios com passos durante o seu aquecimento e relaxamento.



Nade uma distância: Se ama a água, cada volta na piscina aumenta nossa contagem final de passos.



Esqui ou Snowboard: Inclua o Inverno nos seus passeios e transforme as suas aventuras na neve em passos.

Como Converter As Suas Actividades em Passos

Pode usar um Fitbit ou um contador de passos para controlar seus passos. Ou pode estimar seus passos. Como referência, em cada quilómetro há, aproximadamente, 1.350 passos. Uma pessoa média dará cerca de 5.000 passos ao caminhar 3,8 quilómetros.

A conversão de passos para outras formas de atividade física, como corrida, ioga ou dança, envolve estimar o gasto energético equivalente ou o tempo gasto com base em associações típicas.

Em média, a corrida percorre uma certa distância por passo. Para simplificar, pode usar a regra geral: 1.250 passos equivalem a correr um quilómetro, aproximadamente.

- Em média, uma sessão de ioga de intensidade moderada pode queimar cerca de 150-200 calorias em 30 minutos. Pode-se estimar que uma sessão de ioga de 30 minutos equivale a 5.000 a 7.000 passos.

- Para um treino de dança de intensidade moderada, pode-se estimar que 30 minutos de dança equivalem cerca de 5.000 a 7.000 passos.
- Aproximadamente, 1 minuto de ciclismo pode equivaler a 1.000-1.500 passos. Usar um rastreador de condicionamento físico com métricas de ciclismo ou monitoramento de frequência cardíaca pode fornecer informações mais detalhadas sobre o gasto de energia durante as sessões de ciclismo.

Seja qual for a atividade que escolher, queremos ver e ouvi-lo falar sobre ela! Não se esqueça de nos marcar nas suas redes sociais e compartilhar as suas fotos conosco.



facebook.com/InternationalBureauForEpilepsy



instagram.com/international_epilepsy



twitter.com/IBESocialMedia

À medida que nos unimos como comunidade global para atingir a nossa meta de 50 milhões de passos, cada passo dado é um passo no caminho para aumentar a consciencialização e dismantelar o estigma que rodeia a epilepsia. Tomados em conjunto, os nossos passos tornam-se numa jornada de solidariedade e de determinação para construir uma sociedade mais inclusiva e compreensiva para os 50 milhões de pessoas que vivem com epilepsia em todo o mundo.

Obrigada pelo seu apoio!

Quando caminhamos juntos, nada é impossível.

Material para a Campanha

Os recursos da campanha estão disponíveis gratuitamente para utilização individual ou por organizações sem fins lucrativos.

Empresas comerciais que desejem utilizar os recursos da campanha devem entrar em contato conosco para aprovação.

Se tiver alguma dúvida sobre a campanha ou problemas com o download das imagens, entre em contato com Marie Ennis O'Connor, Chefe de Comunicações através do email: communications@ibe-epilepsy.org

Logo (Fundo transparente)

- Passos Contra o Estigma (Roxo) [download .png](#)
- Passos Contra o Estigma (Branco) [download .png](#)
- Passos Contra o Estigma (Preto) [download .png](#)

Imagens Para As Redes Sociais

X (anteriormente Twitter) Imagens de Cabeçalho



[Faça o download do arquivo zip das imagens](#)

Imagens para Publicar no X (*anteriormente Twitter*)



[Faça o download do arquivo zip das imagens](#)

Facebook Imagens de Cabeçalho



[Faça o download do arquivo zip das imagens](#)

Imagem para Publicar no Facebook (Quadrada)



[Faça o download do arquivo zip das imagens](#)

Imagem para Publicar no Instagram (Quadrada)



[Faça o download do arquivo zip das imagens](#)

Exemplos de Posts Para As Redes Sociais

Caminhe contra o [#stigma](#) neste [#InternationalEpilepsyDay](#)  Visite o site [50MillionSteps.org](#) para fazer parte da mudança! [#StepAgainstStigma](#) [#50MillionSteps](#) [#PassosContraOEstigma](#) [#50MilhõesDePassos](#)

Para aumentara a consciencialização sobre [#epilepsia](#) [#estigma](#) [#epilepsy](#) [#stigma](#) pedimos-lhe que caminhe connosco [#50MilhõesDePassos](#) [#50MillionSteps](#)  CouConte os seus passos tente os dias 6 de janeiro e 10 de fevereiro. Visite [50MillionSteps.org](#) para fazer parte.

Nos 4 anos desde que a campanha [#50MillionSteps](#) começou, cerca de 500,000,000 de passos foram dados  Este ano, queremos alcançar ainda mais! Mais passos! Mais consciencialização! Mais vidas melhoradas. Faça parte desta campanha em [50MillionSteps.org](#)

Estou a caminhar contra o [#estigma](#) [#stigma](#)  Junte-se à minha jornada para caminhar [#50MilhõesDePassos](#) [#50MillionSteps](#) para aumentar a consciencialização e diminuir o [#estigma](#) [#stigma](#) Aprenda mais em [50MillionSteps.org](#) [#StepAgainstStigma](#)

Está na hora de enfrentar o estigma da epilepsia! Visite [50MillionSteps.org](#) para descobrir como voê pode fazer a diferença  [#50MillionSteps](#)

Cada passo conta  Aperte os cordões dos seus sapatos e junte-se a nós enquanto [#StepAgainStigma](#). Visite [50MillionSteps.org](#) para saber mais sobre a campanha! [#50MillionSteps](#)

Vamos caminhar [#50MilhõesDePassos](#) antes do [#DiaInternacionalDaEpilepsia](#) a 10 de fevereiro  Visite [50MillionSteps.org](#)

Estou a avançar na minha [#JornadaPelaEpilepsia](#) com a missão de apagar o estigma. Caminhe ao meu lado juntando-se ao movimento em [50MillionSteps.org](#) 

Vamo-nos unir para quebrar as barreiras que rodeiam a epilepsia  Dê o primeiro passo em [50MillionSteps.org](#). Juntos podemos fazer a diferença! [#StepAgainstStigma](#) [#50MillionSteps](#) [#PassosContraOEstigma](#) [#50MilhõesDePassos](#)