



Kit de Material para a Campanha

Dê um passo contra o estigma: rumo ao Dia Internacional da Epilepsia

Introdução

A Organização Mundial da Saúde [OMS] estima que cerca de 50 milhões de pessoas em todo o mundo vivem com epilepsia. Estudos recentes indicam que esse número pode ser ainda maior. Além disso, aproximadamente 50% dessas pessoas enfrentam algum tipo de estigma.

Em 2022, os Estados-Membros da OMS aprovaram, por unanimidade, o **Plano de Ação Global Intersectorial sobre Epilepsia e outras Doenças Neurológicas** para ser implementado ao longo dos próximos 10 anos.¹

¹ [IBE Guide To IGAP](#)

O objetivo principal desse plano é reduzir o estigma, o impacto e a carga dessas condições, além de melhorar a qualidade de vida das pessoas com doenças neurológicas, bem como de seus cuidadores e familiares.

A epilepsia recebeu destaque especial nesse plano, com metas globais destinadas a:

- Ampliar o acesso aos cuidados de saúde.
- Combater a discriminação.
- Proteger os direitos humanos das pessoas com epilepsia em todas as partes do mundo.

Infelizmente, baixos níveis de alfabetização em saúde e concepções equivocadas sobre a epilepsia ainda perpetuam o estigma social e a exclusão. Isso resulta em discriminação em várias esferas, como no ambiente de trabalho, nas escolas e nas comunidades.

Essa falta de conhecimento também prejudica o acesso ao tratamento adequado, levando a diagnósticos incorretos, escolhas de tratamento inadequadas e suporte insuficiente para pessoas com epilepsia e seus cuidadores. De fato, em muitas regiões, o estigma faz com que pessoas com epilepsia evitem buscar cuidados médicos.

Empoderar, dar visibilidade e voz às pessoas com epilepsia e a seus cuidadores é essencial para alcançar os ambiciosos objetivos estabelecidos no plano da IGAP.

Neste **Dia Internacional da Epilepsia**, nosso propósito é aumentar os níveis de conscientização sobre a epilepsia em todos os setores da sociedade. Por isso, convidamos pessoas com epilepsia e seus cuidadores a compartilharem suas histórias e experiências em sua "Viagem com a Epilepsia".

Nas semanas que antecedem o Dia Internacional da Epilepsia, junte-se à nossa campanha para dar um passo contra o estigma!

Campanha #50MilhõesDePassos

A campanha **#50MilhõesDePassos** marca o início das atividades para o **Dia Internacional da Epilepsia** (#DiaDaEpilepsia), que será comemorado no dia **10 de fevereiro de 2025**.

Alinhada com o objetivo maior do Dia Internacional da Epilepsia, esta campanha busca:

- Conscientizar a sociedade sobre a epilepsia.
- Desmistificar crenças equivocadas.
- Promover uma melhor compreensão sobre a condição.

Ambas as iniciativas têm como meta construir uma comunidade global mais informada, inclusiva e solidária.

Nos últimos quatro anos, desde o início da campanha, quase **900 milhões de passos** foram registrados em apoio à epilepsia. Em 2024, o número de passos superou todas as nossas expectativas!

Para 2025, queremos ir ainda mais longe.

Mais passos. Mais conscientização. Mais vidas transformadas.

Mas só alcançaremos essa meta com a sua participação!

Ajude-nos a aumentar a conscientização sobre o estigma relacionado à epilepsia ao caminhar **50 milhões de passos** – um passo para cada pessoa que vive com epilepsia – antes do **Dia Internacional da Epilepsia**, em 10 de fevereiro de 2025.

Como participar

Juntar-se à campanha é simples! A partir do dia **6 de janeiro** até o dia **10 de fevereiro de 2025**, basta contar o número de passos que você der enquanto caminha e registrá-los no **Contador de Passos**, disponível no site www.50millionsteps.org.

Recomendamos que registre seus passos ao final de cada dia ou de forma acumulativa ao final da semana, para podermos acompanhar juntos o progresso geral e celebrar marcos importantes dessa jornada.

No **Dia Internacional da Epilepsia**, 10 de fevereiro, revelaremos o total de passos alcançados!

Actividades adicionais

Há diversas maneiras de participar e engajar a comunidade durante a campanha:

- **Compartilhe sua contagem de passos. Publique** a contagem diária ou semanal nas redes sociais.
Exemplo: "Hoje dei XXX passos contra o estigma da epilepsia. Junte-se à campanha #50MilhõesDePassos e faça a diferença! #PassosContraOEstigma."
- **Tire uma selfie da caminhada: fotografe** momentos da sua caminhada e publique com as hashtags #50MilhõesDePassos e #PassosContraOEstigma.
- **Crie vídeos curtos. Compartilhe** vídeos das suas atividades para inspirar outros a participar.
- **Organize eventos locais. Promova** encontros "Caminhar e Conversar" em escolas, locais de trabalho ou na sua comunidade para discutir a epilepsia e promover a conscientização.
- **Desafios de passos. Lidere** desafios semanais com temas criativos, como "Passos de Energia Positiva".
- **Parcerias de fitness. Trabalhe** com academias ou treinadores para organizar aulas ou treinos focados na contagem de passos.

Seja Criativo com Seus Passos!

Na campanha **#50MilhõesDePassos**, não existe apenas uma maneira de participar. Solte sua imaginação e encontre formas criativas de dar seus passos! Aqui estão algumas ideias:

 **Pedale por nossa meta. Registre** os quilômetros percorridos em bicicleta como passos. Pode ser um passeio relaxante ou uma sessão intensa de ciclismo!

 **Dance com entusiasmo. Coloque** sua música favorita e mova-se em direção à meta. Que tal organizar uma maratona de dança onde os participantes possam contabilizar seus movimentos como passos?

 **Caminhar e alongar. Combine** sua rotina de ioga, pilates ou tai chi com uma caminhada tranquila até um local especial.

 **Nade uma distância.** Para quem ama a água, cada volta na piscina conta como parte do nosso objetivo final.

 **Esqui ou snowboard.** Para os aventureiros de inverno, transforme suas jornadas na neve em passos para a campanha.

Como Converter Outras Atividades em Passos

Se você não tem um pedômetro ou relógio inteligente, pode estimar seus passos com base em outras atividades físicas:

- **Ciclismo:** Um minuto de pedalada equivale a cerca de 1.000 a 1.500 passos.
- **Dança:** Sessões moderadas de 30 minutos correspondem a aproximadamente 5.000 a 7.000 passos.
- **Ioga:** Uma prática de 30 minutos, dependendo da intensidade, pode equivaler a 5.000 a 7.000 passos.
- **Corrida:** Em média, 1.250 passos correspondem a 1 quilômetro corrido.

Não importa qual atividade você escolha, queremos ouvir e ver você em ação! Compartilhe suas fotos e vídeos marcando as redes sociais da campanha.

Ao unirmo-nos como comunidade global para atingir o nosso objetivo de 50 milhões de passos, cada passo dado é um passo no caminho da sensibilização e do desmantelamento do estigma que rodeia a epilepsia. Em conjunto, os nossos passos tornam-se numa viagem de solidariedade e determinação para construir uma sociedade mais inclusiva e compreensiva para os 50 milhões de pessoas que vivem com epilepsia em todo o mundo.

Redes Sociais e Engajamento

A campanha pretende unir pessoas de todo o mundo em uma causa comum. Ao compartilhar seus passos e histórias, você ajuda a conscientizar sobre a epilepsia e a quebrar barreiras de estigma.

Nossos canais oficiais:

- **Facebook:** facebook.com/InternationalBureauForEpilepsy
- **Instagram:** instagram.com/international_epilepsy
- **Twitter (X):** twitter.com/IBESocialMedia

Exemplos de postagens:

- "Hoje dei meus primeiros passos contra o estigma! Junte-se à campanha #50MilhõesDePassos e ajude a espalhar a conscientização sobre a epilepsia. Cada passo conta!"
- "Caminhei XXX passos hoje por um mundo mais inclusivo! Participe em 50MillionSteps.org. Juntos, podemos transformar vidas."

Materiais para a Campanha

Os recursos da campanha estão disponíveis gratuitamente para indivíduos e organizações sem fins lucrativos. Caso sua empresa queira utilizá-los, entre em contato para aprovação.

Itens disponíveis:

- Logos oficiais da campanha em fundo transparente (versões em roxo, branco e preto).
- Imagens e gráficos para publicações no Facebook, Instagram e Twitter.
- Exemplos de posts e mensagens para redes sociais.

Se precisar de suporte ou tiver dúvidas sobre os materiais, entre em contato com Marie Ennis O'Connor, Chefe de Comunicações, pelo e-mail: communications@ibe-epilepsy.org.

Juntos por um Futuro Melhor

Cada passo dado durante a campanha **#50MilhõesDePassos** é um símbolo de solidariedade, esperança e 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.

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 conosco [#50MilhõesDePassos](#) [#50MillionSteps](#) 🚶 Conte 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

conscientização! 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 conscientização 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 você 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](#)