

ANEXO 7 – Escala de Estigma

Escala de Estigma

Afirmações

1. As pessoas em geral são compreensivas para com as pessoas com doenças mentais.
 2. Outras pessoas fizeram-me sentir vergonha de mim mesmo devido aos meus problemas com a doença mental.
 3. A forma como as pessoas me tratam desagrada-me.
 4. Já me senti discriminado por senhorios devido aos meus problemas de saúde mental.
 5. Já me senti discriminado pelo sistema educativo devido aos meus problemas de saúde mental.
 6. Por vezes sinto que me menosprezam devido aos meus problemas de saúde mental.
 7. O facto de possuir uma doença mental tornou-me numa pessoa mais compreensiva.
 8. A culpa pela existência dos meus problemas de saúde mental deve-se a mim exclusivamente.
 9. Eu sinto vergonha de mim mesmo por possuir problemas de saúde mental.
 10. Eu não me sinto mal em possuir problemas de saúde mental.
 11. As outras pessoas não me valorizam devido aos meus problemas de saúde mental.
 12. A imprensa/televisão possuem uma visão equilibrada da saúde mental e seus problemas.
 13. Eu estou aberto à minha família no que aos problemas mentais diz respeito.
 14. Eu preocupo-me com o facto de ter de contar às pessoas que recebo tratamento psicológico.
 15. Algumas pessoas com problemas mentais são perigosas.
 16. As outras pessoas nunca me fizeram sentir vergonha dos meus problemas de saúde mental.
 17. As pessoas têm sido compreensivas com a minha condição de pessoa doente mental.
 18. Já me senti discriminado pela polícia devido aos meus problemas de saúde mental.
 19. Já me senti discriminado pelos patrões devido aos meus problemas de saúde mental.
 20. Já fui maltratado fisicamente devido aos meus problemas de saúde mental.
 21. O facto de possuir uma doença mental tornou-me numa pessoa mais capaz de aceitar os outros.
-

-
22. Frequentemente sinto-me só devido aos meus problemas de saúde mental.
23. Eu receio a forma como as pessoas possam reagir se souberem que possuo uma doença mental.
24. Eu teria melhores oportunidades de vida se não tivessem problemas de saúde mental.
25. Eu sou tão bom como as outras pessoas, apesar de possuir uma doença mental.
26. Não me importo que as outras pessoas da minha vizinhança saibam que possuo uma doença mental.
27. Eu diria que tenho problemas de saúde mental se me candidatasse a um emprego.
28. Eu preocupo-me com o facto de ter de contar às pessoas que tomo medicação para fazer face à minha doença mental.
29. A reacção das pessoas à minha doença mental faz com que seja mais reservado.
30. Estou zangado com a forma como as outras pessoas reagem à minha doença mental.
31. Nunca tive problemas com outras pessoas devido à minha doença mental.
32. Já me senti discriminado por profissionais de saúde devido aos meus problemas de saúde mental.
33. As pessoas evitam-me devido aos meus problemas de saúde mental.
34. As pessoas insultam-me devido aos meus problemas de saúde mental.
35. O facto de possuir uma doença mental tornou-me numa pessoa mais forte.
36. Eu não tenho vergonha de possuir problemas de saúde mental.
37. Eu evito contar às pessoas que possuo problemas de saúde mental.
38. O facto de possuir uma doença mental faz-me sentir que a vida é injusta.
39. Quando vejo ou leio algo acerca da saúde mental nos jornais ou na televisão isso faz-me sentir mal comigo mesmo.
40. Eu sinto a necessidade de esconder os meus problemas de saúde mental dos meus amigos.
41. Eu tenho muitas dificuldades em contar às pessoas que tenho problemas de saúde mental.
42. Eu não compreendo o diagnóstico que me foi dado.
-