



## Campanha convoca sociedade para debater importância da Saúde Mental nas relações humanas.

Janeiro é o mês das revisões pessoais e do (re) planejamento de vida. É no começo de cada Ano Novo que as pessoas sentem-se inspiradas a refletir sobre o passado, o presente e o futuro das suas vidas e das suas relações. E é neste período de reavaliação que, desde 2014, acontece a Campanha Janeiro Branco, iniciativa social criada pelo psicólogo e palestrante mineiro, Leonardo Abrahão.

Em 2023, o movimento completa 10 edições com o objetivo de construir uma cultura da Saúde Mental na humanidade, trabalhando pela psicoeducação dos indivíduos e pela criação de políticas públicas dedicadas às necessidades psicossociais da Saúde Mental.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde publicados em 2022, quase um bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes do mundo, vivem com algum transtorno mental, situação agravada pela pandemia da Covid-19 e por antigos tabus, preconceitos e desconhecimentos a respeito dos múltiplos universos da Saúde Mental.

Desde o início da história da humanidade, todas as pessoas, assim como todas as instituições sociais, vêm lidando, quase que às cegas, com as complexas e inescapáveis questões psicológicas que caracterizam os seres humanos, lidando com a psicodinâmica humana sem o devido suporte da educação sentimental, da orientação emocional e do estí-

mulo ao autoconhecimento, à autonomia mental e ao compromisso psicossocial, circunstâncias que o Movimento Janeiro Branco dedica-se a combater e a solucionar. Muitos sofrimentos humanos, com ou sem transtornos mentais, podem ser prevenidos ou melhor conduzidos se as pessoas aprenderem estratégias verdadeiramente simples para cuidar da Saúde Mental”, explica o especialista.

### Ações dentro e fora do país

Em 2023, o Janeiro Branco reafirma-se como o maior movimento político-cultural do mundo pela Saúde Mental da humanidade e segue inspirando pessoas do Brasil e do exterior a pensarem sobre temas da Saúde Mental por meio de diferentes tipos de ações em espaços públicos e privados das cidades.

Além do Brasil, outros países já aderiram ao movimento, como é o caso do Japão, do Cabo Verde, de Angola, de Portugal, da Espanha, da Colômbia e até mesmo da França, com registros de ações pela Saúde Mental por ocasião do Janeiro Branco.

Como forma de demonstrar apoio ao movimento, diversos artistas do Brasil também têm vestido a camiseta oficial do Janeiro Branco e contribuído voluntariamente para a difusão da mensagem “quem cuida da mente, cuida da vida!”. Entre as celebridades que já manifestaram esse apoio, estão Suzana Vieira, Priscila Fantin, Cláudia Leite, Emiliano D’Ávila, Izabella Camargo, Daiana Garbin, Rainer Cadete, Luciana Vendramini, Marcelo Marrom, Dodô (Grupo Pixote), Negra Li, entre outros. As imagens estão nas redes sociais do Janeiro Branco: @janeirobranco.

Quem quiser saber mais sobre o Janeiro Branco, ou aderir ao movimento é só apontar a câmera do seu celular para o Qrcode abaixo:



## DICAS PARA EQUILIBRAR A VIDA

- 1 Ame quem você é, respeitando e valorizando a sua essência.
- 2 Não se escravize buscando a perfeição.
- 3 Conheça seus limites, respeite-os e invista em autonomia mental.
- 4 Respire, mantenha a calma, pense duas vezes e não aja por impulso de situações relacionadas ao medo, mau humor, à tristeza, angústia e ansiedade.
- 5 Escute e dialogue mais, coloque-se no lugar dos outros para entender melhor os pontos de vista diferentes dos seus.

