

CAMPANHA JANEIRO BRANCO



O **JANEIRO BRANCO** é um momento voltado para orientação e discussão de temas relacionados à “Saúde Mental”. Busca despertar o interesse do indivíduo e das instituições sociais para as questões relacionadas ao sentimento, emoção, mente, comportamento e demais aspectos subjetivos da pessoa, ressaltando a importância de uma vida mais equilibrada e saudável.

IDEALIZADO por psicólogos de Uberlândia, Minas Gerais, ainda em 2014, atinge a sua 8ª edição nacional promovendo a desmistificação sobre o acompanhamento psicológico, além do debate sobre questões como “Saúde Mental” propriamente dita; “sentido da vida”, “saúde emocional”, “harmonia nas relações interpessoais”, “qualidade de vida” e outros.

O mês foi escolhido por trazer um novo ano e ser um momento mais **REFLEXIVO**, de decisões por mudanças, definição de novas metas e estabelecimentos de novos hábitos.

Sabe-se que ainda há muito preconceito em relação às doenças psíquicas e emocionais, tais como depressão, compulsões, ansiedade, pânico, que não são identificados em exames convencionais e exigem tratamentos longos, baseados na **CONFIANÇA** entre o paciente e o terapeuta.

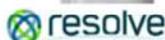
E a **PROMOÇÃO** da **EDUCAÇÃO** em **SAÚDE** é um momento de extrema relevância para a prevenção de doenças, tanto fisiológicas como psíquicas, associada à possibilidade de promoção de ações educativas e orientadoras de grande importância para a identificação de transtornos e indicação da terapêutica adequada, por exemplo, depressão, ansiedade, comportamento suicida, síndrome de Burnout, dentre outros.



JANEIRO BRANCO

QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA

“ Sem Saúde Mental não há paz, não há sossego, não há harmonia nas relações e nem energia para cuidar das coisas da vida, da vida da gente e da vida de quem amamos. Investir em Saúde Mental é investir em tudo aquilo que nos move, nos sustenta e nos capacita para uma vida saudável, plena e cheia de realizações de tudo aquilo que todo ser humano merece e é capaz de conquistar. ”



Bruno Chapadeiro, pós doutorando em Saúde Coletiva, apresenta que de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 11,5 milhões de brasileiros tem depressão e 18,6 milhões possuem transtorno relacionado à ansiedade. Cita que 78% da população, especialmente entre as mulheres, afirma que o trabalho e/ou a falta dele contribuem ou já foi responsável por algum sofrimento psíquico ou adoecimento mental. E que depressão, insônia, ansiedade, síndrome do pânico e Burnout atingem mais de 20 milhões de pessoas no país com sérias consequências. Ademais, as violências psicológicas caracterizadas, por exemplo, por cobranças excessivas, assédio moral, falta de coerência entre requisitos técnicos e carreira/salários são causas de sofrimento e adoecimento mental.

E você? Cuida da sua saúde mental?

Muitas vezes guardamos grande preocupação com nosso bem estar físico e negligenciamos a saúde emocional/psíquica. Precisamos compreender que a mente e as emoções fazem parte do corpo, merecem especial atenção, cuidado e tratamento sempre que necessário.

Portanto! Convidamos você a olhar um pouco mais para si!

Observar sinais e sintomas, tais como: falta ou excesso de apetite, baixa autoestima, sensibilidade emocional, alteração do sono e da libido, perda de interesse nas atividades cotidianas, isolamento social, dificuldade em lidar com situações rotineiras, fadiga crônica e irritabilidade.

Falar sobre esses sentimentos e procurar auxílio especializado o mais precocemente evita prejuízos menos e emocionais favorecendo a prevenção e o combate ao adoecimento psíquico.

QUEM CUIDA DA MENTE, CUIDA DA VIDA!

#VEMPRASAÚDEMENTAL #TODOSTEM DIREITOSAÚDEMENTAL

seja mais	PRESENTE
viva a vida com	RESPEITO
tenha mais	DIÁLOGOS
invista em	AFETO
cuide da sua	SAÚDE
busque	AUTOCONHECIMENTO
dê-se mais	TEMPO
viva com mais	SENTIDO
diga não a	VIOLÊNCIAS
diga não a	PRECONCEITOS

Fonte: janeirobranco.com.br

Referências Bibliográficas

Chapadeiro B. Saúde-Trabalho-Ambiente-Direitos Humanos & Movimentos Sindical e Sociais. Opinião. 20.01.2020. Disponível em: <http://diesat.org.br/wp-content/uploads/2020/02/15557d_c73293eb13274fcca7f56f8b184041fa.pdf>. Acesso em: 18 janeiro 2021.

Furtado ENF, Rodrigues LGS, Henriques KGG, Silva ECA, Guimarães MRR, Nogueira MA. Educação em saúde mental: palestra sobre o janeiro branco. In: Congresso Internacional de Produção Científica em Enfermagem. ENFservic. 2020; 1(1):9.

Universidade Federal Rural da Amazônia. Diretoria de Saúde e Qualidade de Vida. Ações em saúde mental. Disponível em: <http://repositorio.ufra.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1072/1/A%c3%87%c3%95ES%20EM%20SA%c3%9aDE%20MENTAL.pdf>. Acesso em: 18 janeiro 2021.