

Campanha Janeiro Branco

A campanha Janeiro Branco luta para se tornar lei em todo território Nacional assim como, Setembro Amarelo (prevenção ao suicídio), Outubro Rosa (prevenção ao câncer de mama), Novembro Azul (prevenção às doenças masculinas). Seu objetivo é ser reconhecida e fazer parte do calendário de políticas públicas e ações sociais no Brasil.

Idealizado em Uberlândia, o movimento já está em mais de 30 cidades do país. Cruzou oceanos para o Japão, Angola, Portugal e Estados Unidos e vem, paulatinamente, tendo sua importância reconhecida pelos poderes legislativos de municípios e estados brasileiros.

É uma campanha dedicada a colocar em evidência e promover uma cultura em que os cuidados com a Saúde Mental sejam entendidos como cuidados integrais. Somos estruturados a partir de experiências e os sentimentos promovidos a partir delas. Somos seres subjetivos.

Nossas emoções marcam o ritmo de nossos comportamentos, sendo necessário que a subjetividade humana possua lugar em nossa cultura e em nossos cotidianos.

A campanha se propõe a abordar a saúde mental de forma mais ampla, para além de doenças mentais e patologias. Convoca-nos a olhar, criticamente, essa cultura que coloca as expressões dos sentimentos como fragilidade e fraqueza. Traz a discussão sobre o quanto esse nosso modo de viver vai nos causando pequenos sofrimentos, que nos levam a um distanciamento de nós mesmos, em que ficamos sem dar espaço às nossas emoções.

Entre outras coisas, busca sensibilizar a sociedade em geral e a mídia, sobre a importância de acolhermos nossas emoções, de respeitá-las e, acima de tudo, entender que expressar sentimentos/emoções não é frescura. Ansiedade não é frescura, medos não são frescura, depressão não é frescura, são elementos que permeiam a existência humana. Não devem ser varridos para “debaixo do tapete”, como seres sociais. A solidão e o desamparo podem levar a desfechos indesejáveis. O adoecimento emocional pode ser combatido e até mesmo prevenido. Aquilo que conhecemos podemos mudar.

Também faz parte do propósito da campanha romper com a dicotomia que coloca saúde mental como contraponto da doença mental, desvelando uma paleta de atitudes como pertencentes à vida humana; sentido de vida, propósito de existência, relações no trabalho, relações afetivas, sexualidade, motivação, desafios, autoestima tudo em um contexto social que irá permitir ver a saúde em sua integralidade.

Segundo a OMS, a depressão cresce no mundo e o Brasil tem a maior prevalência da América Latina. A doença afeta 4,4% da população mundial e 5,8% dos brasileiros. O Brasil é o país com maior prevalência de ansiedade no mundo: 9,3%.

(<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/depressao-cresce-no-mundo-segundo-omsbrasil-tem-maior-prevalencia-da-america-latina.ghtml>).

O Janeiro Branco coloca em evidência a necessidade de ações, orientações e intervenções para o cuidado com os sofrimentos que podem e devem ser acolhidos, sem preconceito. Sublinha a saúde mental como parte da saúde humana e chama à responsabilidade os profissionais que atuam na saúde tais como psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais e médicos a esclarecer e orientar a população, a identificar a gama de emoções que nos habita e, quando necessário, como e onde buscar ajuda. Porque não é legal não ficar legal. E isso é Psicoeducação, um dos compromissos da campanha.

Os objetivos da campanha são tornar o mês de janeiro - costumeiro de projetos e planos para o ano que se inicia - um convite à inclusão do cuidado com a saúde mental na agenda de compromissos; esclarecer a importância dos temas da Saúde Mental e Emocional no cotidiano da sociedade; convocar os indivíduos a se comprometerem com seus investimentos em saúde mental como escolhas de vida, relacionamentos, hábitos e trabalho; disseminar, em linguagem acessível, a “cultura da saúde emocional” e sensibilizar as mídias para a importância da promoção da Saúde Mental.

Aproveitando os festejos e a disposição para inícios e metas, a campanha Janeiro Branco se faz presente e compreende as emoções como parte do equilíbrio humano. Em praças, parques, instituições ou serviços públicos, seus simpatizantes enfatizam o papel das emoções nas decisões, nos processos atencionais e até mesmo na formação de memórias; uma compreensão de que as emoções são as molduras de nossas vivências e, é normal tê-las e pedir ajuda, quando necessário, para prevenir o adoecimento e, para isso, não se deve ter vergonha.

Dra. Glauce Corrêa – Psicóloga FAPES