

FAESP – FACULDADE EVANGÉLICA DE SÃO PAULO

JANEIRO BRANCO

CONSCIENTIZAÇÃO DA PROMOÇÃO E PROTEÇÃO DA SAÚDE MENTAL

PROFº VALDECI ODILON



Esse trabalho de Conscientização da Promoção e Proteção da Saúde Mental surgiu em 2014 por psicólogos da Cidade de Uberlândia – MG. Esses profissionais tiveram como inspiração o movimento de conscientização do “Outubro Rosa” oriundo na cidade de Nova York em 1990 que tem como objetivo fundamental alertar as mulheres e a sociedade de modo geral quanto a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

O dia 10 de Outubro tem sido considerado como o Dia Mundial da Saúde Mental. Data esta instituída em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental. Contudo, a data do Janeiro Branco tem base embrionária em nosso país e sua escolha segue preceito cultural importante que são as viradas de anos. Este simbolismo de parada das atividades no término e início de um novo ano leva às pessoas as diversas considerações de temas de suas vidas. O Janeiro Branco tem como objetivo auxiliar no aperfeiçoamento desta análise para que as pessoas possam pensar melhor em seus projetos de vida, sonhos e a construção de uma vida cada vez mais feliz. Refletir para alçar saúde mental ou regar para a manutenção da saúde mental é um cuidado vital!

O Janeiro Branco segue com um pressuposto transdisciplinar considerando tanto a ausência de transtornos mentais ou doenças mentais como também um trabalho de apoio para que o indivíduo possa reagir de maneira equilibrada e adequada as circunstâncias diversas que possam se apresentar. O indivíduo é biopsicossocioespiritual, portanto, complexo. É importante ressaltar que a atenção deve ser dada de igual modo ao ser como um todo. Quando há um desnível no cuidado físico, mental, social e espiritual, o indivíduo necessita de orientação para o ajustamento de sua condição e bem-estar em saúde mental.

O Janeiro Branco propõe reflexões para que as pessoas consigam emergir de forma estruturada em suas saúdes mentais, condições emocionais, qualidade de vida, qualidade dos relacionamentos. O século XXI estabeleceu novas exigências na sociedade, no trabalho, no trânsito, na rua, na velocidade de produção, na casa etc. A dinâmica da vida é outra e requer que cada ser pense saúde mental como uma de suas atividades cotidianas. A conscientização desta necessidade promove proteção.



POR QUE JANEIRO BRANCO?

Conforme os idealizadores do Janeiro Branco encontraram no poema de Carlos Drummond de Andrade (Receita de Ano Novo) os elementos culturais no que podemos pensar em um início de ano como, por exemplo, boas intenções, promessas, comparações etc. Este é um período tradicional onde as pessoas levantam temas visando melhorias em algumas áreas de suas vidas. Por que não um olhar mais criterioso em saúde mental? O poema será apresentado na íntegra mais adiante.

POR QUE A COR BRANCA?

Ainda mantendo a linguagem interpretativa dos organizadores do Janeiro Branco, é por meio da cor Branca que outra cor pode aparecer, se destacar, existir e acontecer como um projeto. É a partir da folha em BRANCO que qualquer HISTÓRIA pode ser escrita ou reescrita. A cor BRANCA é a somatória de todas as outras cores.

Em suma o JANEIRO BRANCO objetiva ajudar na Conscientização e Proteção da Saúde Mental com temas de relevância ao dia a dia dos indivíduos, tais como:

- ▶ Pensar sobre a vida
- ▶ Sentido
- ▶ Propósito
- ▶ Qualidade dos Relacionamentos
- ▶ Conhecimento de si mesmo
- ▶ Suas Emoções
- ▶ Seus Pensamentos
- ▶ Seus Comportamentos
- ▶ Automação (Latim *Auto + Matus* “Mover-se por si”)
- ▶ Coisificação da Vida



A PROMOÇÃO DE BREVES PALESTRAS SOBRE:

- ▶ O valor da Infância.
- ▶ A Importância do Afeto na Construção do Humano.
- ▶ As necessidades sentimentais e vivências na Terceira Idade.
- ▶ Características e Funções do Luto.
- ▶ A Importância de falarmos sobre os nossos Sentimentos.
- ▶ Saúde Mental no Trabalho.
- ▶ Principais Sintomas e Causas da Depressão, Ansiedade, Estresse etc.

Estas palestras acontecem em empresas, parques, avenidas, praças. Somado a estas ações são realizados exposições de artes, oficinas e filmes. O fato da brevidade nas preleções não tira em nada a cerne e desenvolvimento dos assuntos que são transmitidos com primor. O histórico destas ações tem mostrado que os esforços dos profissionais tem alçado um público que por sua vez tem sido transmissores do que tem ouvido e aprendido. Desta forma, profissionais de diversas aéreas e instituições em várias cidades pelo país estão de manifestando no interesse de conscientizar ainda tantas outras pessoas na promoção e proteção da saúde mental. Este efeito contínuo é muito importante!



POEMA: RECEITA DE ANO NOVO - Carlos Drummond de Andrade

Para você ganhar belíssimo Ano Novo
cor de arco-íris, ou da cor da sua paz,
Ano Novo sem comparação como todo o tempo já vivido
(mal vivido ou talvez sem sentido)
para você ganhar um ano
não apenas pintado de novo, remendado às carreiras,
mas novo nas sementinhas do vir-a-ser,
novo até no coração das coisas menos percebidas
(a começar pelo seu interior)
novo espontâneo, que de tão perfeito nem se nota,
mas com ele se come, se passeia,
se ama, se compreende, se trabalha,
você não precisa beber champanha ou qualquer outra birita,
não precisa expedir nem receber mensagens
(planta recebe mensagens?
passa telegramas?).
Não precisa fazer lista de boas intenções
para arquivá-las na gaveta.
Não precisa chorar de arrependido
pelas besteiras consumadas
nem parvamente acreditar
que por decreto da esperança
a partir de janeiro as coisas mudem
e seja tudo claridade, recompensa,
justiça entre os homens e as nações,
liberdade com cheiro e gosto de pão matinal,
direitos respeitados, começando
pelo direito augusto de viver.
Para ganhar um ano-novo
que mereça este nome,
você, meu caro, tem de merecê-lo,
tem de fazê-lo de novo, eu sei que não é fácil,
mas tente, experimente, consciente.
É dentro de você que o Ano Novo
cochila e espera desde sempre.



JANEIRO BRANCO - POR QUE A REFLEXÃO É IMPORTANTE?

Os fatores emocionais são as principais Causas de Adoecimento e Afastamento do Trabalho. A Depressão e Ansiedade são as segundas maiores causas de Adoecimento e, perdem apenas para os casos de Lesão por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbio Osteo Muscular Relacionado ao Trabalho (DOMRT). Além disso, o aumento das taxas de suicídios no mundo, os altos faturamentos das indústrias farmacêuticas e a medicalização da vida.

PRINCIPAIS ÁREAS DE AFASTAMENTOS:

- ▶ Saúde
- ▶ Bancários
- ▶ Professores (Ensino Fundamental e Médio)
- ▶ Polícias Militares

ADOECIMENTOS DIVERSOS:

- ▶ Baixa Autoestima
- ▶ Transtorno do Sono
- ▶ Transtornos Alimentares
- ▶ Comportamentos Compulsivos
- ▶ Estresse
- ▶ Síndrome do Pânico



SAÚDE MENTAL E POLÍTICAS PÚBLICAS

As Políticas Públicas são importantes na “Conscientização da Promoção e Proteção da Saúde Mental”. Os Governos Federais, Estaduais e Municipais devem estar comprometidos com os temas mais elementares que corroboram em saúde mental, como:

- ▶ MOBILIDADE URBANA
- ▶ SAÚDE (HOSPITAIS, SANEAMENTO BÁSICO, INFRAESTRUTURA)
- ▶ ESPAÇO DE CULTURA E LAZER
- ▶ EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

(12/12/2019 Foi Publicado no Diário Oficial a Lei 13.935 que insere o Psicólogo e o Serviço Social nas Redes Públicas de Ensino Básico)

- ▶ DIREITOS HUMANOS FUNDAMENTAIS

(10 de Dezembro – Dia Internacional dos Direitos Humanos)

(ABRASME – Associação Brasileira de Saúde Mental no ano de 2019 trabalhou com o seguinte tema: “Promover Saúde Mental é Defender Direitos Humanos”)

- ▶ BEM-ESTAR DA CRIANÇA E ADOLESCENTES (ECA)
- ▶ SEGURANÇA



SAÚDE MENTAL - SITES E ÓRGÃOS IMPORTANTES:

▶ CFP – CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA

(DIA 16/01 QUI “Saúde Mental de Janeiro a Janeiro”)

▶ CRP SP – CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA – SÃO PAULO – 6ª

▶ ABRASME – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SAÚDE MENTAL

▶ MINISTÉRIO DA SAÚDE

▶ CFM – CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

▶ ABP – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA

▶ CAPS – CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

▶ CVV – CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA

▶ ABEPS – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS E PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

▶ SAUDE.BR – PORTAL ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

▶ JANEIROBRANCO.COM.BR

▶ OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

▶ ABRATA – Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos.

▶ ABRE – Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Esquizofrenia.

▶ ASTOC – Associação Brasileira de síndrome de Tourette, Tiques e Transtorno-Obsessivo.



REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ANDRADE, Carlos Drummond; MASSARANI, Mariana. **Receita de Ano Novo**. Rio de Janeiro: Record, 2008.

CAMPANHA Janeiro Branco: por que “Janeiro” e por que a cor “branca”? **Janeiro Branco desde 2014**. Uberlândia, 06 de dez. de 2016. Disponível em: <<https://janeirobranco.com.br/campanha-janeiro-branco-por-que-janeiro-e-por-que-a-cor-branca/>>. Acesso em: 15 de jan. de 2020.

CONSTRUINDO direitos, sujeitos e cidadania. **ABRASME – Associação Brasileira de Saúde Mental**. Salvador, 20 de dez. de 2019. Disponível em: <<https://www.abrasme.org.br/site/capa>>. Acesso em: 14 de jan. de 2020.

DEPRESSÃO e ansiedade são as principais causas de adoecimento e afastamento do trabalho. **Secretaria de Trabalho – Ministério da Economia**. Brasília, 13 de abr. de 2017. Disponível em: <<http://www.trabalho.gov.br/noticias/4489-depressao-e-ansiedade-estao-entre-as-principais-causas-de-adoecimento-e-afastamento-do-trabalho>>. Acesso em: 15 de jan. de 2020.

PSICOLOGIA e Serviço Social nas redes públicas de educação básica agora é Lei. **Conselho Federal de Psicologia**. Brasília, 12 de dez. de 2019. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/psicologia-e-servico-social-nas-redes-publicas-de-educacao-basica-agora-e-lei/>>. Acesso em: 14 de jan. de 2020.

SILVA, Gisele Vilella. Janeiro Branco – Renascimento do que há de melhor em nós. **Estilo de Vida Saudável – “...um Portal para promoção da saúde”**. Disponível em: <<http://www.saude.br/index.php/articles/123-artigos-antigos/460-janeiro-branco-renascimento-do-que-ha-de-melhor-em-nos>>. Acesso em: 13 de jan. de 2020.

10 de outubro. Dia Mundial de Saúde Mental. **Conselho Regional de Psicologia – SP**. São Paulo, 10 de out. de 2019. Disponível em: <<https://www.crpsp.org/noticia/view/2388/10-de-outubro-dia-mundial-de-saude-mental>>. Acesso em: 15 de jan. de 2020.

