*Janeiro Branco – Quem cuida da mente, cuida da vida!*

Texto de Luana Amaral (Psicóloga - DQV, SIAPE 1676222) com revisão de Alice Barros (Enfermeira - UABJ, SIAPE 1410884).

A campanha Janeiro Branco nasceu em 2014, criada por um grupo de psicólogos de Uberlândia, e se espalhou por todo território nacional e hoje se encontra em sua 7° edição. A campanha tem como objetivo conscientizar sobre os cuidados com a saúde mental e emocional.

O mês de Janeiro é conhecido por ser o mês simbólico, cheio de significados e expectativas, o primeiro mês do ano, onde se deposita as esperanças de planos e sonhos se realizem no decorrer do ano. É o início de promessas e desejos de um novo ano. A alusão ao branco vem de ser ele a junção de todas as cores e na projeção de uma nova página para se reescrever histórias e planos, com possibilidade de reorganizar as histórias da própria vida.

E diante a tantas expectativas e desejos de um novo ano melhor e no qual os sujeitos estão mais propícios às reflexões para construção desse planejamento que a saúde mental ganha foco e força. A possibilidade de reescrever as próprias condições e ressignificar a vida acontece por meio da reflexão e autoconhecimento. Da necessidade de entender emoções, comportamentos e as relações que estabelecemos com os outros e o mundo ao nosso redor.

O propósito da campanha de colocar a saúde mental e emocional em evidência e convidar as pessoas a pensarem sobre suas vidas, a qualidade de seus relacionamentos, suas emoções, pensamentos e comportamentos. Assim como buscar a prevenção ao adoecimento emocional da humanidade.

Essa campanha busca mostrar a sociedade que somos humanos e os conteúdos psicológicos e subjetivos estruturam nossas vidas. Sendo necessário destaque a essa partes em nossa cultura e cotidiano, a fim de se evitar tantos adoecimentos mentais e uso irracional de medicamentos que controlem nossas emoções. O Janeiro Branco é projetado para a Promoção de Saúde Emocional e da psicoeducação na vida da humanidade.

Compreende-se que há sofrimentos e dores que podem ser evitados. Violências que podem ser impedidas, cuidadas ou reparadas. Exemplos que podem ser partilhados. Ensinamentos que podem ser difundidos em nome de povos mais saudáveis e mais bem resolvidos em termos emocionais. Uma campanha que almeja um mundo melhor e uma humanidade com mais amor e mais responsabilidade em relação a si mesma e em relação a cada uma das suas partes.

Um dos princípios do Janeiro Branco é ser uma Campanha dedicada a promover a psicoeducação das pessoas e das instituições, promovendo a Saúde Mental e combatendo o adoecimento emocional dos indivíduos e instituições por meio de ações reflexivas que tenham como tema central a Saúde Mental, a Saúde Emocional, a valorização da subjetividade humana, a criação de uma cultura da Saúde Mental entre os seres humanos (a nível individual, institucional, social e coletivo), a valorização de políticas públicas em nome da Saúde Mental, a valorização da Saúde Mental no SUS e nas redes públicas e privadas de saúde no Brasil e no mundo.

Os Cinco objetivos da Campanha Janeiro Branco:

1 – Fazer do mês de Janeiro o marco temporal estratégico para que todas as pessoas e instituições sociais do mundo reflitam, debatam, conheçam, planejem e efetivem ações em prol da Saúde Mental e do combate ao adoecimento emocional dos indivíduos e das próprias instituições;

2 – Chamar a atenção de todo o mundo para os temas da Saúde Mental e da Saúde Emocional nas vidas das pessoas;

3 – Aproveitar a simbologia do início de todo ano para incentivar as pessoas a pensarem a respeito das suas vidas, dos seus relacionamentos e do que andam fazendo para investirem e garantirem Saúde Mental e Saúde Emocional em suas vidas e nas vidas de todos ao seu redor;

4 – Chamar a atenção das mídias e das instituições sociais, públicas e privadas, para a importância da promoção da Saúde Mental e do combate ao adoecimento emocional dos indivíduos;

5 – Contribuir, decisivamente, para a construção, o fortalecimento e a disseminação de uma “cultura da Saúde Mental” que favoreça, estimule e garanta a efetiva elaboração de políticas públicas em benefício da Saúde Mental dos indivíduos e das instituições.

Vejam o vídeo oficial da campanha pelo link abaixo.

<https://janeirobranco.com.br/voce-conhece-o-video-oficial-da-campanha-janeiro-branco/>.

Bibliografia

<https://janeirobranco.com.br/projeto-janeiro-branco/>

***Em virtude a data o Departamento de Qualidade de vida fez uma agenda itinerante e passará por alguns setores administrativos promovendo algumas ações reflexivas aludindo o tema da saúde mental e emocional.***

******

******