

CAMPANHA JANEIRO BRANCO

Em tempos de pandemia, Janeiro Branco chega à 8ª edição mobilizando a sociedade em prol de um grande pacto pela Saúde Mental ao longo do mês de janeiro de 2021

Janeiro Branco

O Janeiro Branco é dedicado a colocar os temas da “Saúde Mental” em evidência na sociedade, chamando a atenção dos indivíduos e das instituições sociais para os universos mentais, emocionais, sentimentais, comportamentais e subjetivos dos seres humanos

Origem da Campanha

Idealizada pelo psicólogo mineiro Leonardo Abrahão, a Campanha ganhou vida em Janeiro de 2014 quando psicólogos(as) de Uberlândia(MG) foram às ruas, às instituições e às mídias da cidade para falarem às pessoas sobre “Saúde Mental”, “Saúde Emocional”, “sentido de vida”, “qualidade de vida” e “harmonia nas relações humanas”.

Expansão da Campanha

Desde 2014, o Janeiro Branco vem se consolidando como a maior Campanha do mundo em prol da **construção de uma cultura da Saúde Mental na humanidade**. Profissionais liberais, instituições sociais, políticos, artistas, líderes religiosos e cidadãos sensíveis à causa têm abraçado a Campanha e a sua proposta de **psicoeducação** dos povos.

#TODO CUIDADO CONTA!



JANEIRO BRANCO 2021
PACTO PELA SAÚDE MENTAL

COMO VOCÊ CUIDA DA SUA SAÚDE MENTAL?

Janeiro Branco 2021

Pacto pela Saúde Mental: Todo Cuidado Conta!

A Campanha Janeiro Branco 2021 tem a sua importância redobrada e chega à sua 8ª edição com uma missão fundamental em tempos de pandemia: inspirar indivíduos e instituições sociais a participarem de um grande pacto universal em defesa da Saúde Mental da humanidade.

Segundo Leonardo Abrahão, psicólogo idealizador da Campanha Janeiro Branco, “a humanidade precisa de um pacto pela Saúde Mental em que todas as pessoas se comprometam com a ideia de que **‘todo cuidado conta!’** quando o objetivo é a criação de condições para vidas mais saudáveis e melhores para todo mundo”.

Difundindo o pacto pela Saúde Mental

Para alcançar as pessoas, as instituições e promover o pacto pela Saúde Mental que o mundo precisa, voluntários da Campanha Janeiro Branco promoverão lives, entrevistas, reportagens, rodas de conversa por videoconferência, palestras online, tira-dúvidas virtuais, compartilhamentos de arquivos pelas redes sociais, séries diárias de postagens e atividades presenciais que puderem ser realizadas de forma segura em tempos de necessários isolamentos sociais.

“Uma cultura da Saúde Mental no mundo pressupõe uma divulgação ampliada de conhecimentos sobre Saúde Mental”, defende Abrahão.

Pandemia do COVID-19 agravou vários problemas relacionados à Saúde Mental



Alguns objetivos do Janeiro Branco

- Inspirar indivíduos e instituições sociais a entenderem que *“qualquer pessoa pode ser agente de Saúde Mental na vida de qualquer pessoa”*
- Contribuir com a disseminação mundial de uma cultura da Saúde Mental e de uma visão ampliada, holística, humanista, laica, progressista e integral do conceito de Saúde Mental
- Aproveitar a simbologia do início de todo ano, e da *“folha em branco”*, para inspirar as pessoas a (re)pensarem sobre os sentidos e os propósitos das suas existências individuais e coletivas
- Chamar a atenção das mídias, das instituições sociais, dos cidadãos comuns e das autoridades públicas para a importância das políticas públicas e privadas em defesa da Saúde Mental dos indivíduos e dos povos



Estudos e pesquisas sobre os efeitos colaterais da pandemia do COVID-19 começaram a surgir e a mostrar os grandes desafios que a humanidade tem pela frente: além de vencer o novo Coronavírus, os indivíduos e as instituições sociais também deverão reunir esforços e desenvolver **estratégias públicas e privadas** para proteger, fortalecer e promover a Saúde Mental das pessoas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a pandemia interrompeu serviços essenciais de Saúde Mental em 93% dos países do mundo e, ao mesmo tempo, intensificou a procura por esses mesmos serviços. No Brasil — país que já é um dos recordistas mundiais em relação à depressão, à ansiedade e a números absolutos de suicídios —, a primeira fase de uma pesquisa realizada no final de 2020 pelo Ministério da Saúde detectou ansiedade em 86,5% dos indivíduos pesquisados, transtorno de estresse pós-traumático em 45,5% e depressão grave em 16% dos participantes do estudo. Outro estudo, realizado pela Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) com 12.000 pessoas de 33 países da América Latina e Caribe (30,8% eram brasileiros), revelou que 35% dos entrevistados relataram aumento na frequência do comportamento de beber de forma excessiva e em um curto período de tempo — situação que pode desencadear sérios problemas em relação à Saúde Mental dos envolvidos. Além disso, também não faltam estudos sobre a ampliação das violências domésticas, do abuso infantil e do adoecimento emocional por parte de jovens e de idosos submetidos ao isolamento social.

Como afirma Abrahão, *“2020 foi um ano de provas, de desafios e de revelações em relação à Saúde Mental de todas as pessoas do mundo”*.

2021 e Saúde Mental: novos desafios, grandes oportunidades

2020 acrescentou novos desafios aos universos da Saúde Mental mundial: aumento na quantidade e na intensidade de transtornos mentais nas sociedades, precarização dos serviços relacionados à Saúde Mental, deterioração nas condições de vida de um número crescente de pessoas, multiplicação de dolorosos lutos provocados por perdas inesperadas e a erupção de muitas insatisfações existenciais com sentidos alienados de vida.

Por causa disso, em relação à 8ª edição da Campanha, Abrahão conclui: *“a Campanha Janeiro Branco de 2021 possui uma inédita e maravilhosa oportunidade de inspirar as pessoas a pensarem sobre como cuidar melhor da própria Saúde Mental e da Saúde Mental de todos, sobre como investir em sentidos existenciais mais saudáveis e, fundamentalmente, sobre como promover políticas públicas e privadas dedicadas a mais Saúde Mental nas nossas sociedades. É chegada a hora de um poderoso pacto pela Saúde Mental da humanidade, afinal, todo cuidado conta quando o objetivo é a construção de uma cultura da Saúde Mental no mundo!”*.

Para mais informações, visite o site oficial do Janeiro Branco: www.JANEIROBRANCO.com.br.