

Núcleo de Atendimento às Pessoas com
Necessidades Educacionais Específicas (NAPNE)
Núcleo de Apoio Psicossocial (NAPS)

Janeiro Branco



Janeiro **BRANCO**

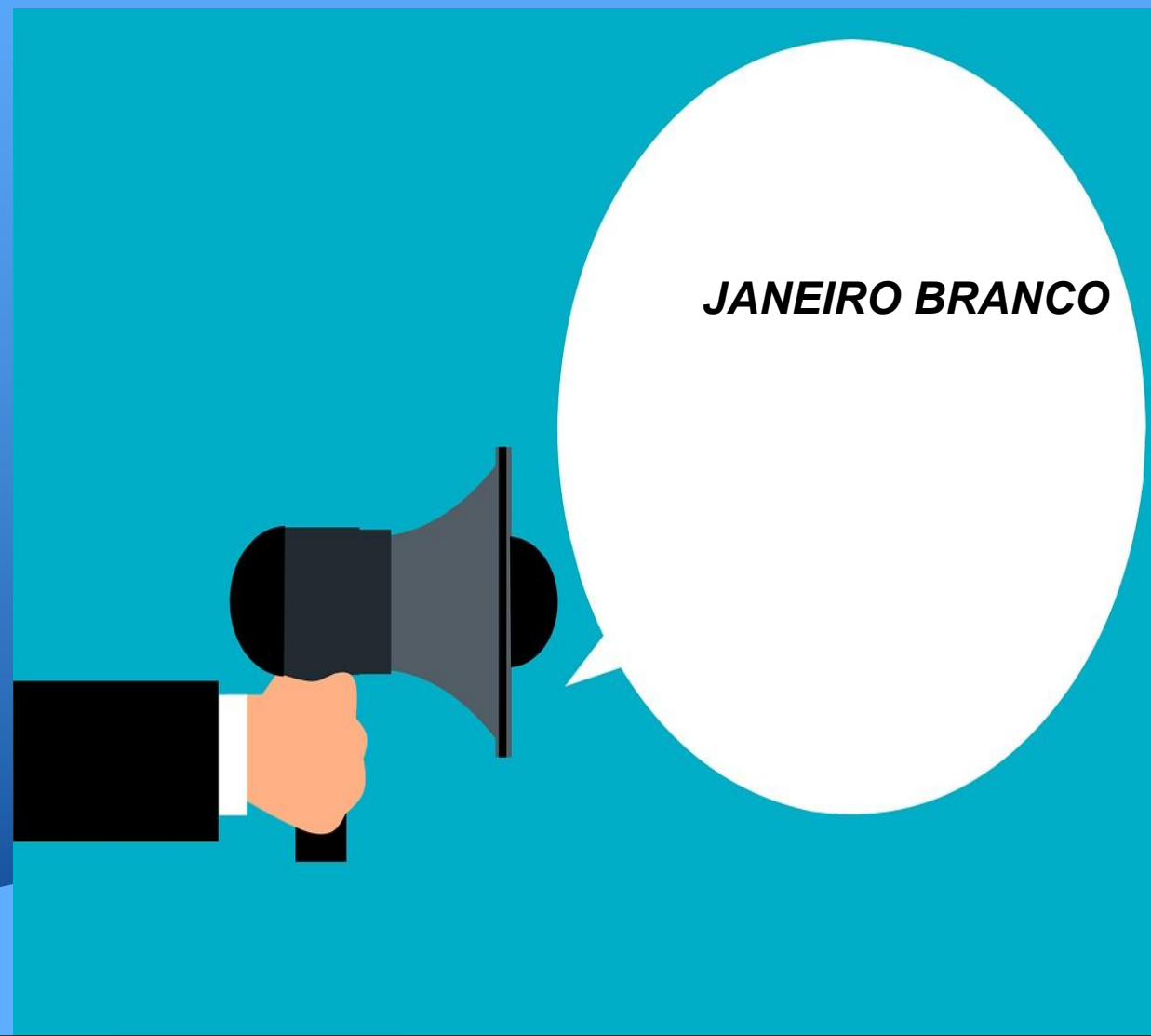
CUIDAR DA **MENTE**,
É CUIDAR BEM DA **VIDA!**

Psicólogo: Jeordan Rangel de Figueiredo Junior



Início da Campanha

De acordo com a Secretária de Estado da Saúde do Espírito Santo, o movimento do janeiro branco teve seu começo em meados de 2014, no município de Uberlândia em Minas Gerais, pelo psicólogo Leonardo Abrão, que atualmente é o presidente do Instituto Janeiro Branco. Com o tempo a campanha foi tomando proporções nacionais e internacionais.



Porque Janeiro Branco?

De acordo com o Instituto Janeiro Branco, o mês de janeiro foi escolhido para a campanha de promoção de saúde mental, por ser no primeiro mês do ano que geralmente as reflexões em relação a vida ocorrem com mais intensidade. Em janeiro novos ciclos são começados, pessoas começam a trabalhar suas metas anuais, enfim, rotas são construídas e corrigidas com mais ênfase no presente mês.



Porque Janeiro Branco?

De acordo com o Instituto Janeiro Branco, a cor branca por representar simbolicamente uma “folha de papel em branco” ou uma tela em branco, em que podemos escrever nossos projetos, metas ,expectativas, desejos,entre outras coisas.



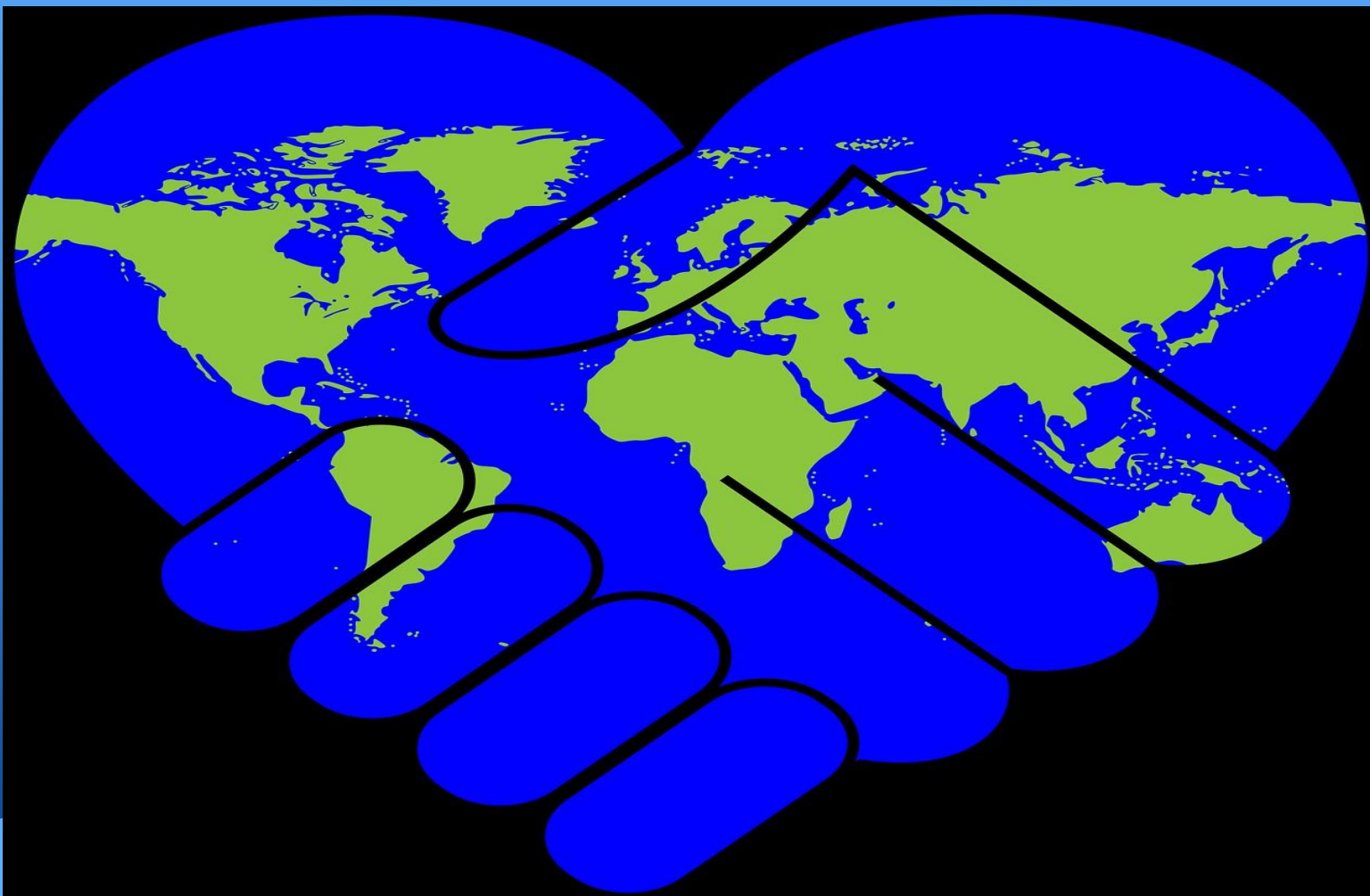
Saúde Mental

O Janeiro Branco é uma campanha alusiva a conscientização da importância da saúde mental. Uma campanha para promoção de saúde mental no meu entender, deve frisar a importância do autocuidado, pois a pessoa que melhor te conhece e que mais sabe ao teu respeito é você mesmo. Em situações que sentimos que nosso autoconhecimento não estar satisfatório, a busca por ajuda profissional psicoterapêutica pode ser bem vinda para nos auxiliar nesse processo de redescobrir-se. De toda forma, o autocuidado é imprescindível para uma boa saúde mental.



Saúde Mental - Autocuidado

- Primeiramente, o **estreitamento dos nossos laços** com familiares ,amigos, conjuges, enfim, com pessoas que você gosta/ama faz muito bem a nossa saúde emocional,que é um componente importante da saúde mental. Podemos ter muitos momentos bons na vida sozinhos, no entanto os melhores momentos de nossas vidas na maioria das vezes estamos na companhia de outra(s) pessoa(s). Por isso o fortalecimento de vínculos de amor , de amizade, e até mesmo de “coleguismo” pode ser bastante benéfica para nossa saúde mental.



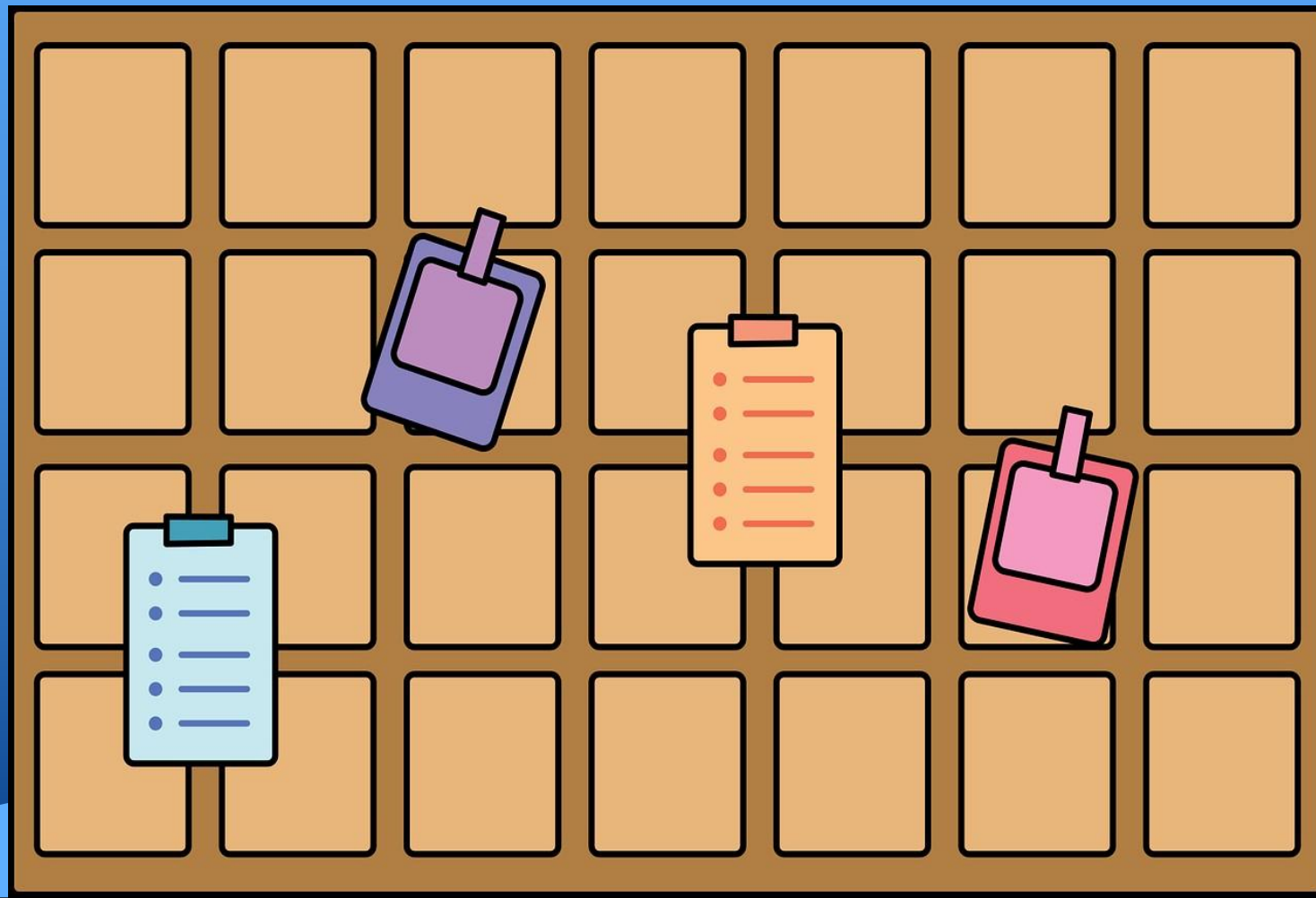
Saúde Mental - Autocuidado

- Outro importante componente de autocuidado é o nosso **sono**. É perceptível quando dormimos pouco e/ou mal, nosso humor fica bastante alterado negativamente, ficamos irritadiços, nos sentimos sem energia e disposição. Portanto, não há como dissociar uma boa saúde emocional sem um sono de qualidade. Para uma boa higiene do sono, é importante que os elementos luminosidade, temperatura e sons estejam diminuídos. Caso sua residência não disponha de aparelhos de ar condicionado, uma dica para ter uma sensação de redução da temperatura do corpo, é tomar um banho morno de 90 a 60 minutos antes de dormir.



Saúde Mental - Autocuidado

- Outro ponto importante em relação ao autocuidado, é **ajustarmos nossas expectativas e metas** de modo que não venhamos a nos sentir ansiosos e/ou angustiados. Metas muito fáceis podem ser desestimulantes pois acabam sendo tediosas e não levam a pessoa a desenvolver grande parte de seu potencial, no entanto o contrário, metas muito difíceis também são desmotivadoras. Desse modo, é importante que nossas metas sejam alcançáveis e estimulantes, e que nossas expectativas sejam controladas, que a gente possa sentir-se bem durante o processo, durante a construção, e não apenas após o resultado caso o mesmo seja positivo.



Saúde Mental - Autocuidado

- A atividade física faz muito bem a nossa saúde mental, no entanto atividades como **outros hobbies e outras atividades relaxantes** também podem nos ajudar muito a ter uma melhor saúde mental. Atividades artísticas como pintura, confecção de artesanato, tocar um instrumento musical, dentre outras, são muito boas para melhorar nosso estado de ânimo.



Conclusão

De acordo com o Instituto Janeiro Branco, esta campanha tem por objetivos:

- Promoção da conscientização sobre a importância da saúde mental.
- Disponibilizar informações, conhecimentos e recursos para auxiliar pessoas e instituições a investirem em saúde mental.
- Instigar a criação de políticas públicas voltadas para saúde mental.
- Combater estigmas e preconceitos enraizados em boa parte da população mundial quanto às questões de saúde mental, e estimular o diálogo e a difusão de informações e conhecimentos que visem diminuir/extinguir pensamentos e comportamentos preconceituosos.

Conclusão

- Assim sendo, o presente material tem por intuito contribuir com tais objetivos dentro do nosso âmbito institucional, como também a comunidade externa, uma vez que cada pessoa que pratique e/ou dissemine as condutas de autocuidado aqui elencadas, tem potencial de ser um multiplicador na difusão de tais condutas a muitas outras pessoas do seu convívio direto e/ou indireto.



Referências Bibliográficas:

- Disponível em: <https://janeirobranco.com.br/>. Acesso em 03 de janeiro de 2024, às 15:12.
- Disponível em : <https://saude.es.gov.br/Not%C3%ADcia/campanha-janeiro-branco-completa-dez-anos-de-existencia-em-prol-da-saude-mental>. Acesso em 04 de janeiro de 2024, às 09:14.
- Disponível em: <https://www.gov.br/inss/pt-br/assuntos/janeiro-branco-mes-de-conscientizacao-pela-saude-mental-e-emocional>. Acesso em 03 de janeiro de 2024, às 15:38.
- Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/janeiro-branco-2013-a-primeira-meta-e-cuidar-da-gente-mesmo> . Acesso em 03 de janeiro de 2024 às 16:27.

Referências em Vídeos:

- Saúde da Mente. ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE - Entrevista com Personal Trainer Eduardo Rocha. Disponível em : <https://www.youtube.com/watch?v=12YX1sozG8g>
- Saúde da Mente. HIGIENE DO SONO - COMO DORMIR MELHOR. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FwcjXaXCEWY>

