



# O MUNDO PEDE SAÚDE MENTAL

Por: BPW Conexão Psi

**E**ste título tocante e de forte apelo: O MUNDO PEDE SAÚDE MENTAL, é o lema da 9ª edição da Campanha "Janeiro Branco", que em 2022 busca promover um pacto pela saúde mental em meio à pandemia da Covid-19. Sabemos que o contexto pandêmico expôs ao mundo a importância e necessidade da saúde mental/emocional e as consequências danosas para as pessoas, grupos e a sociedade como um todo, quando ela é afetada.

Motivo que também nos orgulha a respeito do "Janeiro Branco" é o fato de ser uma campanha brasileira, sem fins lucrativos, iniciada em 2014 por psicólogos de Uberlândia, Minas Gerais.

Reprodução Web



**KARINA PREISIG PAGGI**  
PSICÓLOGA - CRP 07/09253  
54 99112.0804



**KARIN MILANI ZOTTIS**  
PSICÓLOGA - CRP 07/09741  
54 99985.0771



**MARIA RITA RIZZI**  
PSICÓLOGA - CRP 07/25243  
54 99648.8134



**TATIANA MEDINA**  
PSICÓLOGA - CRP 07/29808  
54 99166.6432

Fotos: Divulgação



**Quem cuida da mente,  
cuida da vida**





“

O que você não resolve em sua mente, o corpo transforma em doença...

“

O mês de janeiro foi escolhido considerando que, em praticamente todo o mundo, as pessoas estão mais propensas a mudanças, definindo resoluções e metas para o ano novo, buscando retomar planos e novos caminhos. Quando temos diante de nós uma folha em branco, podemos preenchê-la de acordo com nossos desejos e demandas.

O objetivo da campanha é chamar a atenção da humanidade para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental/Emocional na vida das pessoas e nas instituições, conscientizando, promovendo e protegendo essa categoria de saúde, prevenindo o adoecimento emocional.

O convite e as ações são para que se reflita sobre o sentido e o propósito da vida, a qualidade dos relacionamentos e o quanto conhecemos sobre nós mesmos, nossas emoções, pensamentos, escolhas e comportamentos.

Evidentemente, os profissionais ligados à área da saúde mental co-

nhecem muito bem o valor de se abordar estas questões, porém, mesmo profissionais de outras áreas dentro da saúde, por vezes não reconhecem o valor e não percebem o quanto o emocional interfere na vida e no adoecimento humano. Além dos profissionais da saúde, então, ainda mais difícil levar ao reconhecimento de que é preciso cuidar do que é mais humano em nós, nossos sentimentos, nossas emoções, nossas fragilidades.

Cada um de nós leva consigo conteúdos psicológicos e subjetivos, pois nossas vidas são estruturadas em torno de questões mentais, sentimentos, emoções, relacionamentos e comportamentos, sendo assim fundamental que a subjetividade humana possua lugar de destaque em nossa sociedade, para não sermos vítimas de nós mesmos e de outros, pelo desprezo das necessidades psicológicas pessoais e alheias, especialmente num momento tão crítico para a humanidade.

“

Quando temos diante de nós uma folha em branco, podemos preenchê-la de acordo com nossos desejos e demandas.

“



# AVANÇAR É MELHORAR A VIDA DAS PESSOAS.

O maior investimento público dos últimos tempos. Já foram **R\$ 4,492 bilhões** para que os gaúchos avancem com mais segurança, saúde, cultura, educação, desenvolvimento e infraestrutura, nas cidades e no campo.

**O RIO GRANDE DO SUL VIROU O JOGO.**



SAIBA MAIS





Reprodução Web



Não reconhecer estes aspectos pode nos deixar à mercê de enganos e decisões frustradas, levar a múltiplas formas de adoecimento relacionadas, atrapalhar relacionamentos de toda a ordem e também gerar custos financeiros pessoais e públicos, sem falar nos “custos”/ repercussões de nossas ações fundamentadas em algum desequilíbrio ou adoecimento mental/emocional.

São imensos os danos em função dos preconceitos em torno da saúde mental, como se apenas falar a palavra “mental” nos remetesse a um universo de loucura. Não podemos permanecer neste estágio, enquanto sociedade tecnologicamente tão avançada, convivendo com desequilíbrio tão grande entre a compreensão e domínio destes aspectos, na busca pela qualidade de vida.

De forma prática, através da Campanha se busca sensibilizar as mídias, as instituições pública, privadas e os poderes constituídos, a respeito da importância de projetos específicos, políticas públicas, recursos financeiros, espaços e iniciativas socioculturais que valorizem e atendam às demandas individuais e coletivas, direta ou indiretamente relacionadas à Saúde Mental.

“

São imensos os danos em função dos preconceitos em torno da saúde mental, como se apenas falar a palavra “mental” nos remetesse a um universo de loucura.

“



**Para que não fiquemos em nível muito teórico, importante exemplificar algumas ações possíveis como campanhas e outras que podemos realizar pelo nosso próprio bem-estar:**

- informar sobre saúde mental, sem tabus e preconceitos – entrevistas, palestras, cartilhas;
- exemplificar situações de saúde e adoecimento emocional – entrevistas, palestras;
- criar espaços e condições para acolhida e atendimento em prol da saúde emocional – projetos e políticas públicas;
- promover empatia pelas necessidades alheias através do voluntariado;
- buscar pessoalmente o autoconhecimento, de forma séria e responsável;
- fazer psicoterapia;
- encontrar amigos, familiares, pessoas queridas para um convívio prazeroso;
- acolher as pessoas com atenção, respeito e escuta sincera, inclusive crianças e idosos, e em família;
- conviver com animais de estimação;
- ler e ouvir música;
- valorizar e tirar proveito da arte, em apresentações diversas, conforme preferência;
- tirar férias, encontrar formas de descanso do trabalho;
- realizar algum tipo de exercício físico;
- estar em contato com a natureza;
- viajar ou fazer pequenos passeios.



A partir destes exemplos, podemos perceber que não precisamos ficar só com o mês de janeiro para promover ações em benefício de nossa saúde mental/afetiva. O “Janeiro Branco” vem para destacar o tema em grande escala. Este espaço disponibilizado pelo **Jornal Integração da Serra**, por exemplo, para que psicólogas comentem a vida sob a perspectiva da psicologia, é uma forma de promover, valorizar e desmistificar a saúde mental/emocional, de janeiro a janeiro.

**Conexão Psi também é “Janeiro Branco”!**



Reprodução Web



GIORDANI  
TURISMO

PROMOÇÃO  
*em son*  
**DAQUI**

19 de janeiro a 31 de março 2022



**MARIA  
FUMAÇA  
E EPOPEIA  
ITALIANA**

A PARTIR DE  
**3x R\$ 39,00\***  
POR PESSOA

\*CONSULTE AS CIDADES PARTICIPANTES

**MAIS INFORMAÇÕES:**  
**54 3455 2788**  
[www.giordaniturismo.com.br](http://www.giordaniturismo.com.br)

PARTE DO VALOR ARRECADADO NO PERÍODO DA PROMOÇÃO SERÁ DOADO AO LAR DO ANCIÃO - BENTO GONÇALVES