



JANEIRO BRANCO

MÊS DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

POR NICOLAS DIAS

CAMPANHA JANEIRO BRANCO: Quem cuida da mente, cuida da vida!

O que é o Janeiro Branco?

Trata-se de uma campanha que visa chamar a atenção da sociedade para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional das pessoas e das instituições.

Por que Janeiro Branco?

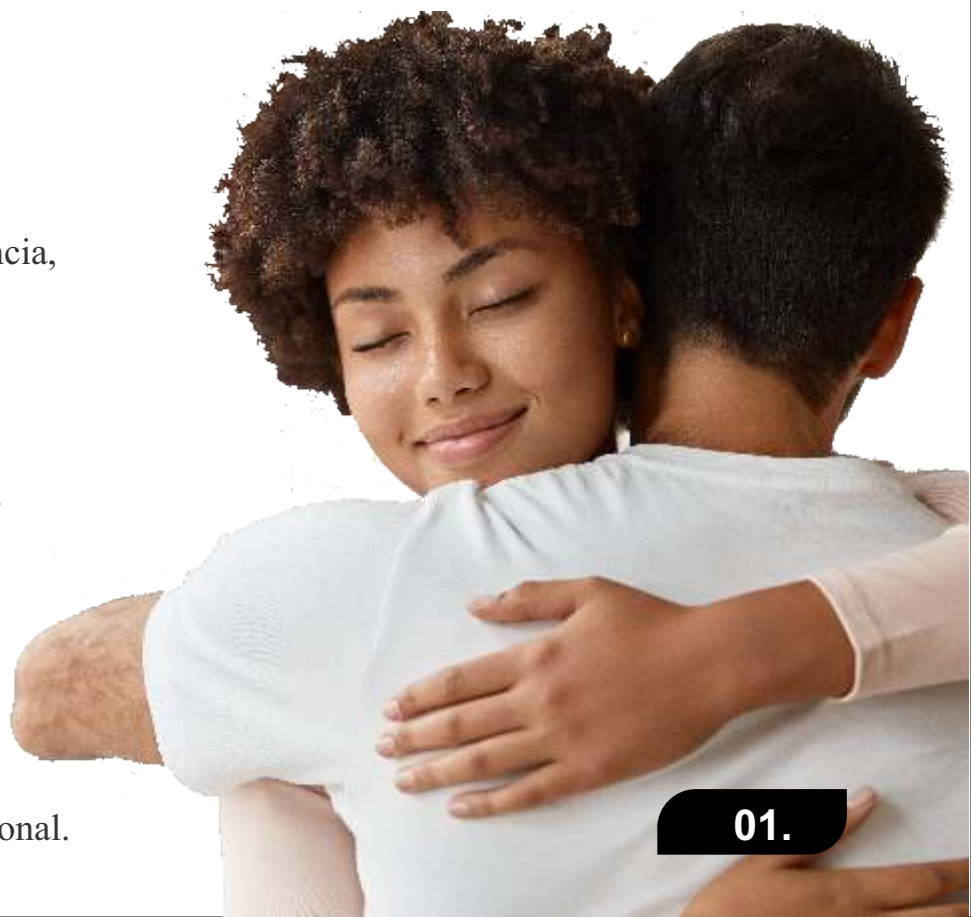
Porque, no primeiro mês do ano, em termos simbólicos e culturais, as pessoas estão mais propensas a pensar em suas vidas, em suas relações sociais, em suas condições de existência, em suas emoções e em seus sentidos existenciais.

O que o Janeiro Branco realiza?

O Janeiro Branco promove palestras, oficinas, cursos, workshops, entrevistas midiáticas, caminhadas e rodas de conversa, com o objetivo de gerar conscientização, combater tabus, mudar paradigmas, orientar as pessoas e inspirar as autoridades a respeito das importantes questões relacionadas à saúde mental e emocional.

O que são Transtornos Mentais?

Existem diversos transtornos e/ou doenças mentais, com causas e sintomas diferentes. Eles geralmente se caracterizam por uma combinação de pensamentos, percepções e emoções desequilibradas, que prejudica as relações e rotina familiar, social, pessoal, de trabalho, estudos e na compreensão de si e dos outros.



Transtornos Mentais são causados por falta de fé?

Não. Ainda existem muitos tabus relacionados à saúde mental, associando quadros de depressão, ansiedade, pânico, etc, a falta de fé, iniciativa ou vontade, mas esse é um grande equívoco.

Não encaramos e nem rejeitamos tratamento médico contra a pressão alta, diabetes, problemas gástricos, cardíacos, ortopédicos e afins, como se eles fossem causados por falta de religiosidade, então, porque olhar para a saúde mental por essa perspectiva? Transtornos e doenças mentais podem ser causados por trauma, estresse, exaustão emocional, carência de vitaminas, distúrbios hormonais e doenças adjacentes, que modificam o funcionamento químico do cérebro, que tem a função de regular o humor. Trata-se de uma questão de saúde como qualquer outra, e que requer cuidados específicos.

“Mas os adultos de antigamente não sofriam desses transtornos mentais”

Sofriam sim, mas chamavam os transtornos e doenças mentais de histeria, bruxaria, possessão, melancolia e spleen. Por exemplo, hoje a melancolia é classificada como transtorno de humor ou depressão melancólica, mas seus sintomas e características já haviam sido descritos e estudados no Século V a.C pelo médico e filósofo grego, Hipócrates.



Como cuidar da saúde mental?

Os cuidados com a saúde mental abrangem uma ampla rotina de hábitos saudáveis, como, dormir 8 horas por noite, uma alimentação balanceada, prática regular de exercícios e atividades físicas, convívio familiar e social saudável, manter exames de rotina atualizados, e claro, consultar um psicólogo ou médico psiquiatra, quando não se sentir emocionalmente bem. É importante ficar

atento(a) a sinais como, insônia; perda ou excesso de apetite; desinteresse por trabalho, estudo e socialização; queda de cabelo; dores abdominais; estresse; esgotamento mental; perda da libido sexual; constante sentimento de tristeza, medo, pânico, tensão, irritabilidade, desânimo etc. Lembre-se, que o melhor remédio é a prevenção.

O umbandista e a saúde mental

Cultuar o sagrado, fazer nossas firmezas e banhos, não significa que podemos negligenciar os cuidados convencionais com a nossa saúde e que não iremos arcar com as conseqüências disso, trata-se da máxima do “*orai e vigiai*”. Nesse caso, entende-se “vigiai” como cuidar de nós e de nossos semelhantes, e não entregar a nossa saúde a espiritualidade e nos isentarmos de responsabilidades com nós mesmos.



Onde buscar ajuda?

Segue uma lista de sugestão de serviços de saúde mental que atendem de forma gratuita.

Centro de Psicologia Aplicada UNIP – Tatuapé
Tel. 2090-4518
Rua Antonio Macedo, 505.

Clínica de Psicologia UNIP – Vergueiro
Tel. 3341-4250
Rua Apeninos, 595.

Clínica de Psicologia Aplicada-Universidade São Judas Tadeu
Tel. 6099-1831
Rua Marcial, 45. (Mooca)

Serviço de Aconselhamento Psicológico (SAP – USP) Tel. 3091-5015
Avenida Professor Mello de Morais, 1721.

Projeto Alcance

Atendimento on-line e presencial

Site:<http://www.daseinsanalyse.org.br/page.php?id=24>

Tel. 3051-8061

Plantão Psicológico Núcleo de Fenomenologia

Crítica On-line, informações:

<https://www.instagram.com/plantaopsionlinenfc/>

SUS

Nos postos de saúde do SUS é possível agendar atendimento psicológico e psiquiátrico

CVV – Centro de Valorização a Vida

Tel. 188

<https://www.cvv.org.br/>

Janeiro Branco

<https://janeirobranco.com.br/>