

# 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](http://www.JANEIROBRANCO.com.br).