

O mês foi escolhido por ser um momento de reflexão e recomeço



O primeiro mês do ano é dedicado a reflexões e planejamentos atrelados à simbologia do recomeço. Assim como outras campanhas utilizam cores como forma de conscientização de cuidados para evitar doenças, neste mês, a campanha Janeiro Branco exalta a necessidade de cuidados e atenção com a saúde mental.

A campanha tem como objetivo chamar atenção de todos para a importância de incluir a saúde mental na rotina de cuidados ao longo do ano. A saúde mental impacta diretamente no bem-estar e nas condições físicas das pessoas, por isso, afirmam especialistas, o cuidado com o emocional é tão necessário quanto os cuidados com a saúde física.

Segundo a neuropsicóloga Juliana Gebrim, a pandemia complicou o quadro de saúde mental da população, por isso, além da atenção com a prevenção à Covid-19, é necessário estar atento aos sinais da síndrome do esgotamento emocional. "Dados estatísticos sinalizam que o Brasil é o país com maior prevalência de casos de ansiedade e o segundo maior com depressão nas Américas. Com a pandemia a situação piorou e já percebemos um aumento expressivo do número de quadros ligados ao sofrimento mental pós-pandemia. A partir da emergência sanitária, os transtornos mentais ganharam um certo protagonismo e entraram para as prioridades das pessoas. Para muitas delas, eles são encarados como uma das principais preocupações de saúde", afirma.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) mais de 12 milhões de brasileiros, ou seja, 5,8% da população sofre com depressão. O índice fica acima da média global, que é de 4,4%. A pesquisa foi divulgada pelo Centro de Valorização da Vida (CVV) e aponta que o potencial da doença pode ser ainda maior, já que de 20% a 25% da população brasileira está propensa a adquirir a doença. O estudo afirma ainda que 20 milhões de brasileiros, 9,3% da população, sofrem de ansiedade.

A especialista Juliana Gebrim orienta que o melhor tratamento dos transtornos psicológicos é a prevenção, e que é preciso estar atento aos sinais. "A prevenção começa com o autocuidado, com

o estímulo a uma qualidade de vida melhor, se cercando de pessoas que possam agregar, apoiar e estar ao lado de quem precisa nos momentos de dificuldade. Esse apoio é importantíssimo”, destaca.

A depressão tem cura e, assim como outras doenças, necessita de atenção e cuidados médicos. É importante estar atento aos sinais e procurar ajuda quando necessário. O Centro de Valorização da Vida (CVV) tem um canal de atendimento telefônico pelo número 188, que funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Fonte: [Funcef](#), em 18.01.2023.