

Hoje, no mundo inteiro, a saúde mental é uma das maiores preocupações de Governos e sociedade em geral. E para alertar sobre a importância do cuidado com a saúde mental, a campanha Janeiro Branco foi criada e regulamentada no Brasil.

Segundo o Ministério da Saúde, em 2014, a campanha foi idealizada pelo psicólogo e palestrante Leonardo Abrahão, na cidade de Uberlândia, em Minas Gerais. Em 25 de abril de 2023, a campanha virou lei (14.556/2023). No Brasil, a OMS alerta que o país conta com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população.

Depressão, seguida de transtornos alimentares, transtorno bipolar e transtornos relacionados ao uso de substâncias são outros distúrbios recorrentes no país, de acordo com o Ministério da Saúde.

O professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília, Leonardo Sodré, complementa que perceber e oferecer ajuda pode fazer a diferença para pessoas que estão adoecendo ou vivendo com sofrimento psíquico.

Por isso, todos precisam ajudar a conscientizar e fazer sua parte nessa campanha. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80% das pessoas que estão com problemas de saúde mental estão sem nenhum tipo de tratamento qualificado.

A Fundação REFER adere a esta campanha e estimula práticas de autocuidado da saúde mental a seus públicos interno e externo tais como:

- Um primeiro passo é ter cautela com as expectativas. Criar metas que impliquem em mudanças de vida, rotina ou hábitos, sem o devido planejamento ou sem considerar as possibilidades reais e os recursos necessários, pode torná-las inatingíveis, gerando frustração e conseqüentemente sofrimento emocional.
- É importante estabelecer metas tangíveis, com prazos mais curtos ou divididas em etapas. Não é necessário esperar uma época específica, como dezembro ou janeiro, para traçar planos ou avaliar o percurso, pois o que depende do comportamento pode ser buscado em qualquer momento do ano.
- Ter uma atitude de autocobrança exagerada nesta época, poderá dificultar o reconhecimento dos esforços e conquistas ao longo do ano. O ideal é que o exercício de auto-observação seja cotidiano e realizado com generosidade e auto-acolhimento.
- É natural que os acontecimentos, por vezes, não ocorram como esperado ou que as prioridades mudem no meio do caminho. Nesse caso, é fundamental reconhecer as qualidades, habilidades e recursos internos para lidar com as adversidades e, se necessário, “reprogramar a rota”.
- É importante fazer atividades que tragam satisfação. Momentos de lazer, prática de hobbies, esportes ou atividade física propiciam bem-estar psíquico e são estratégias importantes para lidar com o estresse. Investir em bons hábitos alimentares e dormir bem também é essencial.
- Para melhorar os padrões de sono, algumas estratégias de higiene do sono podem ajudar, tais como: ter uma rotina de horário para deitar e levantar, evitar o uso de equipamentos eletrônicos pelo menos 1h antes de ir para a cama, realizar atividades relaxantes preparatórias para o sono e manter o ambiente propício para dormir (escuro, silencioso, etc.).
- Mantenha a consciência sobre os sentimentos. Identificar as emoções é fundamental para fazer mudanças em direção ao bem-estar, já que elas têm a função de comunicar sobre os gostos e necessidades individuais. Assim, ao reconhecer as emoções e o fluxo de pensamentos que as acompanham, é possível determinar de forma mais consciente o modo de agir e lidar com situações diversas.

- Dê atenção ao momento presente. Pensar constantemente em coisas que já aconteceram ou poderão acontecer é um grande desencadeador de angústia. Portanto, é importante focar nas ações possíveis, naquilo que está no controle e aproveitar as experiências atuais.

- O sofrimento emocional, associado ou não a um transtorno mental, pode ser prevenido ou atenuado se as pessoas conhecerem estratégias para cuidar da saúde mental. Reconhecer a presença dele é o primeiro passo para alcançar melhor qualidade de vida, pois a partir daí é possível buscar caminhos terapêuticos para lidar com os problemas emocionais.

Fonte: [Refer](#), em 09.01.2024.