Sábado, 31 de Outubro de 2026

Janeiro Branco: Cuidar da mente é cuidar bem da vida

O mês de janeiro foi estrategicamente escolhido porque, como primeiro mês do ano, promove nas pessoas maior abertura para reflexões, novas resoluções e metas para o ano que se inicia. A cor branca representa as folhas ou telas em branco, em que uma pessoa pode desenhar, escrever ou reescrever o que desejar para si e para o mundo, simbolizando o horizonte aberto e criando o sentimento de potência ilimitada que cada início de ano possibilita à humanidade.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, 11,5 milhões de brasileiros sofrem de depressão, o equivalente a 5,8% da população. Os transtornos mentais acometem 22 milhões de brasileiros, 12% da população, e, ainda, quase 19 milhões de pessoas possuem algum tipo de transtorno de ansiedade, ou seja, quase 9,3% da população brasileira.

Anualmente, 800 mil casos de suicídio são registrados no mundo, geralmente decorrentes de casos graves de depressão não diagnosticada ou tratada. As mulheres são mais suscetíveis à depressão, que também é um tipo de transtorno mental.

No contexto para as mulheres que a solidão das mães criando seus filhos sem suporte é um peso emocional significativo. O malabarismo entre a maternidade e o trabalho leva à exaustão emocional, enquanto a violência doméstica deixa marcas profundas na mente. A persistente desigualdade no mercado de trabalho e a intersecção de discriminação racial e de gênero enfrentada por mulheres negras também abalam a saúde mental. A pobreza e a escassez de oportunidades são pesos adicionais.

O Brasil é o país com a maior quantidade de pessoas com ansiedade e o quinto em casos de depressão no mundo. Segundo o Ministério da Saúde, o suicídio é a segunda causa de morte entre jovens entre 15 e 24 anos de idade e a OMS (Organização Mundial de Saúde) informa que a depressão entre crianças dos 6 aos 12 anos dobrou na última década.

O ano de 2025 acabou de começar e com ele inicia-se a campanha Janeiro branco, que visa alertar para os cuidados com a saúde mental e emocional da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, como ansiedade, depressão e pânico. As doenças mentais podem ser causadas por uma série de fatores, como genética, estresse, abuso de substâncias e traumas. Nesse rol entram também os transtornos de humor, esquizofrenia e o transtorno bipolar.

Esses transtornos decorrentes da saúde mental acabam afetando os indivíduos, que ficam impossibilitados (temporária ou permanentemente) de exercer suas funções laborais. E é nesse ponto que entram os benefícios previdenciários pagos pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). A concessão desses benefícios, no entanto, está sujeita a critérios específicos.

Os principais objetivos dessa campanha envolvem:

* Promover a conscientização sobre a importância da Saúde Mental na vida de todos;

* Oferecer informações, conhecimentos e recursos para ajudar as pessoas e as instituições sociais a investirem em vidas e relacionamentos saudáveis;

* Inspirar e provocar a criação de políticas públicas dedicadas aos universos e às necessidades psicossociais das pessoas e da sociedade;

* Combater estigmas e preconceitos em torno das questões de Saúde Mental e encorajar atitudes e diálogos abertos sobre o tema.

Algumas sugestões para priorizar o bem-estar mental na rotina diária incluem:

* Autocuidado: reserve tempo para atividades que proporcionem relaxamento e prazer;

* Estabelecer limites: saiba dizer não a compromissos que possam causar sobrecarga;

* Organizar a rotina: estabeleça metas realistas e faça uma boa gestão do tempo entre responsabilidades e lazer;

* Cultivar relacionamentos positivos: mantenha conexões sociais saudáveis com amigos, colegas e familiares;

* Buscar ajuda profissional: não hesite em procurar apoio de profissionais de saúde mental quando necessário.

Priorizar a saúde mental é essencial para uma vida equilibrada e plena, contribuindo para uma experiência humana mais saudável e significativa.

A campanha Janeiro Branco promove organicamente uma ampla gama de atividades, como palestras, palestras-relâmpago, oficinas, cursos, workshops, entrevistas para a mídia, lives, caminhadas, rodas de conversa e abordagem das pessoas onde quer que elas estejam, nas ruas, praças, igrejas, empresas, residências, academias, shoppings, hospitais, prefeituras etc.

Dra. Giovana Fortunato é ginecologista e obstetra, docente do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia do HUJM e especialista em endometriose e infertilidade no Instituto Eladium, em Cuiabá (MT)