

JANEIRO BRANCO: POR UMA CULTURA DA SAÚDE MENTAL

Janeiro, o primeiro mês do ano, inspira as pessoas a fazerem reflexões acerca das suas vidas, das suas relações, dos sentidos que possuem, dos passados que viveram e dos objetivos que desejam alcançar no ano que se inicia.

É uma espécie de portal entre ciclos que se fecham e ciclos que se abrem nas vidas de todos nós. A cor branca foi escolhida por, simbolicamente, representar “folhas ou telas em branco” sobre as quais podemos projetar, escrever ou desenhar expectativas, desejos, histórias ou mudanças com as quais sonhamos e as quais desejamos concretizar.

Nascida em Janeiro de 2014, em Uberlândia (MG), a **Campanha Janeiro Branco** espalhou-se por todo o Brasil e alguns outros países do mundo, como Angola, Japão, Colômbia, Estados Unidos, Portugal e Holanda. O objetivo é chamar a atenção da humanidade para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições humanas.

Uma humanidade mais saudável pressupõe uma cultura da Saúde Mental no mundo!

Para isso, o Janeiro Branco busca promover a circulação de informações e de conhecimentos sobre Saúde Mental em todos os espaços nos quais as pessoas se encontram. Além disso, a campanha também busca conscientizar as autoridades governamentais e legislativas do mundo a respeito da importância de estratégias e de **políticas públicas** voltadas para a promoção da Saúde Mental nas sociedades.

Um dos principais desafios do Janeiro Branco é superar preconceitos associados à saúde mental. Muitas vezes, o medo do julgamento social impede as pessoas de buscarem ajuda. Quebrar essas barreiras começa com conversas abertas, educando sobre a importância do bem-estar emocional e promovendo uma cultura de aceitação.

O Janeiro Branco é uma oportunidade de iniciar um diálogo importante, mas o desafio reside em manter esse compromisso ao longo do ano. A saúde mental é uma jornada contínua, e é fundamental incorporar práticas saudáveis no nosso cotidiano. Cultivar o autocuidado, manter conexões significativas e estar atento ao próprio bem-estar são passos importantes.

Como a campanha nasceu em Minas Gerais a metáfora do TREM a identifica: psicólogos(as) são a locomotiva da Campanha, que possui inúmeros vagões e contam com a oportuna e necessária participação de outros cidadãos e profissionais capazes de enriquecer as suas potencialidades e possibilidades em relação ao universo da Saúde Mental e Emocional dos indivíduos e instituições.

A Campanha Janeiro Branco está sempre em construção. Toda colaboração ao seu crescimento, desenvolvimento, amadurecimento e enriquecimento é extremamente bem-vinda. Manifeste-se e engate novos vagões temáticos ao TREM DA SAÚDE MENTAL.

Quem cuida
da mente,
cuida da vida!

Janeiro Branco
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

