

JANEIRO

MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO da Saúde Mental e Emocional



De acordo com o relatório anual do Estado Mental do Mundo do ano de 2022, o Brasil tem o terceiro pior índice em saúde mental no mundo em comparação com 64 países.

No dia 25 de abril de 2023, a Lei número 14.556 instituiu oficialmente a campanha “Janeiro Branco” em todo o território brasileiro, sendo Janeiro considerado o mês da conscientização sobre a Saúde Mental e sua importância na vida de cada ser humano.

Em muitas situações, as pessoas com transtorno mental escondem sua condição por vergonha ou medo de serem julgadas ou estigmatizadas. Quando a pessoa tem consciência do estigma a ela atribuído, concordando e aplicando a si própria os estereótipos negativos sobre sua doença, ocorre o agravamento dos seus sintomas, levando-a ao isolamento, sentimentos de baixa autoestima, culpa e autodesvalorização, além de também funcionar como obstáculo em buscar tratamento especializado e na sua adesão.

O bem-estar emocional interfere em todas as áreas da vida, por isso é extremamente importante entender que cuidar da nossa saúde mental é fundamental e que ter um transtorno mental produz efeitos na vida das pessoas, mas que podemos dar passos rumo a uma nova forma de pensar e lidar com o processo de sofrimento psíquico, inclusive nas instituições públicas do Brasil.

Promover a desmistificação do tabu em torno das questões relacionadas à saúde mental, através da educação em saúde e dos espaços institucionais de discussão, é uma abordagem que nos possibilita ter reflexões constantes no sentido de reduzir o preconceito contra a pessoa acometida pelo transtorno mental, de modo que ela se sinta incluída na sociedade de maneira integral, tenha oportunidades dignas de trabalho e viva de maneira independente e autônoma, além de ser uma forma de enfrentamento contra o estigma.

O IFRJ, como uma instituição federal de ensino, tem o seu papel em estimular o debate sobre a saúde mental porque o combate ao estigma é primordial. Viva a Saúde! Viva a Saúde Mental!



Que Janeiro seja o primeiro mês de muitos outros de conscientização sobre a Saúde Mental no IFRJ ao longo do ano de 2024.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br