

## Janeiro Branco: a importância de começar 2024 cuidando da saúde mental

*Dedicar atenção à saúde mental é um compromisso valioso para um ano equilibrado e pleno de realizações.*

Iniciar o ano de 2024 priorizando a saúde mental é essencial para construir um ano equilibrado e produtivo. Cuidar do bem-estar psicológico proporciona maior resiliência diante dos desafios, melhora a qualidade de vida e fortalece relações interpessoais, criando bases sólidas para enfrentar as adversidades e promover um ambiente mais positivo ao nosso redor. Portanto, dedicar atenção à saúde mental é um compromisso valioso para um ano pleno de realizações.

Conscientizando a população sobre a importância da saúde mental, a campanha Janeiro Branco, com destaque internacional, visa combater o estigma em torno das questões mentais. Ela estimula conversas abertas sobre o enfrentamento de desafios emocionais e encoraja as pessoas a buscarem ajuda quando necessário e a adotarem práticas que fortaleçam a resiliência mental, além de destacar que cuidar da mente é tão essencial quanto cuidar do corpo.

De acordo com o professor do curso de Psicologia do Centro Universitário Una – que integra a Ânima Educação –, Higor Renan Souza, o Janeiro Branco atua como um lembrete que veio para ficar. “Etimologicamente, a palavra ‘janeiro’ vem de ‘Jano’, o mito grego do deus Janus que tem duas faces, cada uma virada para uma direção, para trás e para frente. Assim, janeiro é o mês em que vislumbramos o passado e o futuro – e nada mais digno do que aproveitar este mês para dar uma pausa, repensando a saúde mental e as questões existenciais”, defende.

O profissional de Psicologia é essencial neste contexto, oferecendo suporte emocional e ferramentas de enfrentamento e estratégias para lidar com desafios, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades emocionais, fortalecendo a resiliência e melhorando a qualidade de vida dos indivíduos. Em suma, o psicólogo é um aliado essencial na jornada rumo ao equilíbrio emocional. Mas, ele precisa levar em consideração que os desafios emocionais são diferentes para cada indivíduo.

## Janeiro Branco: a importância de começar 2024 cuidando da saúde mental

Pensando nisso, Souza destaca a necessidade de observar e coletar as demandas de diferentes grupos sociais, considerando seus contextos. “Sabendo a realidade de cada público, deve-se trabalhar enfrentando essas mazelas de forma contínua e dialógica, ou seja, dialogando com a sociedade e considerando o modelo de vivência dessa população e sua forma de pensar”, esclarece o professor. Ele também enfatiza a importância de priorizar os cantos mais remotos, atendendo às necessidades da população carente, que muitas vezes é negligenciada nos diálogos sobre saúde mental.

O professor também ressalta o papel crucial dos psicólogos durante o Janeiro Branco, não apenas estimulando o diálogo sobre saúde mental, mas divulgando e orientando a temática e promovendo dispositivos sociais e políticas públicas voltadas para o bem-estar. As instituições de ensino também têm sua contribuição na promoção da saúde mental, sendo uma delas ampliar a zona de impacto das políticas públicas. “Os estudantes de Psicologia têm enorme potencial de propagar essa conscientização, não só em janeiro, mas em todos os meses do ano”.

Em suma, em um mundo onde as pressões cotidianas e os desafios emocionais são muito presentes, o Janeiro Branco é uma oportunidade significativa para repensar e promover a saúde mental. Estimular o diálogo sobre saúde mental é um passo significativo para a construção de uma sociedade mais compreensiva e solidária, onde o suporte psicológico é valorizado e acessível a todos. O Janeiro Branco contribui para a construção de uma cultura que prioriza o cuidado emocional, promovendo um ambiente mais saudável e acolhedor para todos.

### **Sobre a Una**

Com mais de 60 anos de tradição em ensino superior, o Centro Universitário Una, que integra o Ecosistema Ânima - maior e mais inovador ecossistema de qualidade de ensino do Brasil, oferece mais de 130 opções de cursos de graduação. Foi destaque na edição 2022 do Guia da Faculdade, iniciativa da Quero Educação com o jornal ‘O Estado de São Paulo’, com diversos cursos estrelados em 4 e 5 estrelas. A instituição preza pela qualidade acadêmica e

## Janeiro Branco: a importância de começar 2024 cuidando da saúde mental

oferece projetos de extensão universitária que reforçam seus pilares de inclusão, acessibilidade e empregabilidade, além de infraestrutura e laboratórios de ponta, corpo docente altamente qualificado e projeto acadêmico diferenciado com uso de metodologias ativas de ensino. A Una também contribui para democratização do Ensino Superior ao disponibilizar uma oferta de cursos digitais com diversos polos de educação.