

## Campanha Janeiro Branco

Como esta a sua saúde mental? Sim, um tema que precisa de atenção especial, como tem se sentido nos últimos tempos? Todos temos uma saúde física, quer dizer que pode ser avaliada por exames clínicos ou visuais, resfriado, dengue, catapora, etc... uma infinidade de doenças do cotidiano, e como medir a sua saúde mental, sim, aquela sensação de indisposição, aquele pensamento que não se enquadra, a baixo auto estima, a vontade de chorar que não passa, aquela compulsão por comprar, ter relações sexuais, comportamentos destrutivos, estes e outros temas de nosso cotidiano podem estar afetado biologicamente ou mesmo pelo ambiente em que vive, a questão também é, o que fazemos quanto a todas estas questões!

A campanha não prevê rotular ou discriminar pessoas que sofram de qualquer tipo de transtorno mental, a saber, doenças comuns na sociedade, como esquizofrenia, transtorno bipolar, transtorno de borderline, depressão, ansiedade, TDAH, TEA, TOC, transtornos oriundos do uso crônico de álcool ou outras drogas, entre outras, a campanha tem como ponto de sensibilização, a importância da preocupação com a saúde mental comum, isto é, meios educativos e de escuta a população para prevenir doenças somáticas ou doenças relacionadas comumente a ansiedade.

Pegando como exemplo a discussão de um tema muito comum hoje em dia, o uso de álcool, com novos conceitos, hoje se entende no modelo como 'indivíduo doente', não simplesmente 'bêbado', 'alcoólatra', 'sem vergonha' e sim um alcoolista, e que possui uma doença crônica, neste novo olhar é necessário tratar a família num todo, não somente o indivíduo.

Outro tema comum é a depressão, carregando vários mitos, é hoje uma das doenças mais incapacitantes do mundo, geralmente só quem já viveu uma crise depressiva para saber o quanto ela causa sofrimento, é não é uma questão de falta de fé, de coragem, de força, de homem ou de mulher ou puramente uma pessoa sem vergonha, os sintomas da depressão não é diagnosticado clinicamente, e sim comportamental, e frequentemente a pessoa depressiva não busca por ajuda, nestes casos é preciso a família estar atenta para o sintomas, não há ainda um exame que determine a depressão, porém uma pessoa depressiva tanto quanto uma pessoa que sofra de doenças relacionadas a ansiedade, visitem regularmente o médico, e consecutivamente seus sintomas de arritmias, falta de ar, 'aperto no peito' dores muscular, entre outras não possuem origem orgânica, ou seja, a causa das dores não estão ligados aos órgãos da queixa, a depressão é uma doença silenciosa e o tratamento precisa ser levado a sério, quando descoberta no inicio, a psicoterapia pode ser de grande valia, e nos demais caso é importante o junção de medicação com a terapia.

Com isto, precisa ampliar esta discussão na sociedade, buscando a proximidade dos temas que podem derrubar barreiras para o tratamento de diversos transtornos.

Temos uma grande frente e desafio, prevenir, Janeiro precisa ser lembrado na busca constante de uma saúde integrada, e isto vai além de ser passivo frente a vida, é um convite a ser agente ativo, um convite ao não sedentarismo, fugas através de relações e

comportamentos destrutivos, como o álcool, outras drogas ou auto agressão, este entendido como suicídio.

Lembrando grandes pensadores contemporâneos, como Augusto Cury, Mario Sergio Cortella entre outros, constantemente nos alertam para os danos irreparáveis do uso de redes sociais, uma ferramenta tão comum que nos conecta com o mundo, porém nos distanciam das relações mais próximas, constantemente se tem conhecimento de amizades, namoros e casamentos desfeitos, e normalmente o que as pessoas buscam é respostas para serem aceitos.

Permeando o campo em ser aceito, ou ser amado, Freud apontava para as questões das neuroses, os quais dizia que o próprio nascimento já é um sofrimento, suas teorias perpassam a vida infantil, adolescência e adulta, que sempre sofrem luto para a aceitação de uma nova fase, e explica ainda as histerias como explicação da somatização, enriquecendo muito os diálogos sobre saúde mental, existem muitos histéricos (doentes) em busca de uma platéia (quem os escute); ainda chama a atenção de cada um para a questão, 'qual a sua participação da desordem que se queixa', dando responsabilidade ao individuo buscar sua cura e felicidade.

Na psicologia, dentre suas diferentes abordagens, temos linhas como a humanista que trabalha a empatia e acredita que cada um carrega dentro de si, forças para solucionar os próprios conflitos.

A psicologia cognitivo comportamental, TCC, trabalha com as crenças nuclear e subjacentes, isto é, aquilo que somos levados a acreditar, em um nível de pensamento automático, não utilizando um filtro para analisar certo pensamento ou entendimento, que pode minar em sua mente, é comum uma pessoa ter cerca de quatro mil pensamentos por dia, e também pode ser que alguns desses pensamentos esteja errados, esta abordagem trabalha com uma reestruturação cognitiva, sendo muito indicado para casos de depressão e doenças ligados a ansiedade.

Neste processo de busca pela cura é geralmente indicado novas atitudes comportamentais, como atividades laborativas, prática regular de esportes, estar em boas companhias, sorrir, ter uma noite agradável de sono... porém, isto parece ser simples, mas deparamos com vários entraves pessoais impedindo este hábitos saudáveis, e muitos em nossa sociedade ainda adoecem; é hora de se perceber, é hora de ajudar-se e ajudar quem esta próximo, 'Janeiro Branco te convida a cuidar da sua saúde mental'.

O conhecimento ainda é a melhor arma em busca da cura!

Anderson Ferreira Oliveira

CRP 18/01933

Lotado a secretaria de saúde do município de Itaúba