



Publicado em 06/01/2024 - 18:36

Vereador Dr. Marcos Fontes fala sobre a Lei de sua autoria nº 5507/2017-Janeiro Branco

Assim como o Outubro Rosa e o Novembro Azul, que estimulam a conscientização da prevenção do câncer de mama e de próstata, respectivamente, o Janeiro Branco surgiu com objetivos semelhantes.

A meta dessa campanha é estimular a compreensão de que, igual ao físico, a mente também requer cuidados especiais, afirma o médico Dr. Marcos Fontes.

Colocar esse tema em evidência e gerar uma abordagem mais direta, que estimule a conscientização sobre a importância de prevenir os danos emocionais são algumas das propostas do Janeiro Branco. A falta de atenção com a saúde mental influencia o aparecimento de outros males físicos e psicológicos.

Assim está em vigência na cidade de São Caetano do Sul a Lei de minha autoria, nº 5507/217 – denominada JANEIRO BRANCO – DEDICADO AOS CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.

A escolha de janeiro foi uma estratégia para chamar a atenção, logo no começo do ano, para os motivos frustrantes de não ter conseguido cumprir alguma meta no ano finalizado. Sensações típicas de final de ano podem impactar decisões precipitadas e gerar preocupações e ansiedade excessiva por não saber lidar com certas situações.

Portanto, o Janeiro Branco alerta para a importância de começar esse novo ciclo de forma mais saudável e tranquila. Cuidar das emoções deve ser o primeiro objetivo para o ano que se inicia, já que todas as outras conquistas dependem de estabilidade psicológica. Um efetivo controle emocional é a chave para alcançar uma vida plena e cheia de realizações.

Trabalhar a educação preventiva e contribuir para a formação de ideias que valorizem a saúde mental é um dos objetivos centrais da campanha. Isso também ajuda na promoção do autocuidado entre as pessoas que precisam de intervenção profissional, principalmente em relação às redes sociais e saúde mental no contexto da quarentena.

A maioria das desordens mentais estão ligadas à carga da depressão, estresse e ansiedade. E isso, em caráter global, pois a Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que os números de depressão no mundo giram em torno de 300 milhões. O

problema são as implicações da doença, porque há relação direta da depressão com o desenvolvimento de diversas enfermidades crônicas.

Conforme a cartilha da OMS sobre depressão e outras desordens mentais comuns, há intrínseca associação entre essa doença e o desenvolvimento de problemas psíquicos mais graves. Uma das preocupações é a influência das crises depressivas sobre ideações suicidas ou atos concretizados: o suicídio é a segunda principal causa global de óbitos entre jovens de 15 a 29 anos, apontam os dados da OMS.

A promoção da saúde mental passa pela compreensão de que a estabilidade emocional é tão importante quanto à física. O equilíbrio das funções do organismo humano está associado à perspectiva biológica e psicológica. Por isso, a adoção de hábitos saudáveis afeta tanto o bem-estar do corpo quanto o da mente, conclui o vereador Dr. Marcos Fontes.

<https://despertaocaetano.com.br/vereador-dr-marcos-fontes-fala-sobre-a-lei-de-sua-autoria-no-5507-2017-janeiro-branco/>

Veículo: Online -> Site -> Site Desperta São Caetano

Seção: São Caetano