

## NO GRANDE ABC

## Janeiro Branco terá ações gratuitas sobre relevância de cuidar da saúde mental

As sete cidades preparam atividades gratuitas em grupo para promover a reflexão sobre a importância do cuidado com a saúde mental nos Caps (Centros de Atenção Psicossocial) e UBSs (Unidades Básicas de Saúde). As ações fazem parte da campanha Janeiro Branco, que aborda o tema em todo o País. *Setecidades 3*

# Região realiza ações de apoio à saúde mental para campanha Janeiro Branco

As sete cidades terão atividades gratuitas nos Caps e UBSs; secretários destacam a importância de refletir sobre o tema



TATIANE PAMBOUKIAN  
tatianepamboukian@dgabc.com.br

As sete cidades preparam atividades gratuitas em grupo para promover a reflexão sobre a importância do cuidado com a saúde mental nos Caps (Centros de Atenção Psicossocial) e UBSs (Unidades Básicas de Saúde). As ações fazem parte da campanha Janeiro Branco, que aborda o tema em todo o País.

A campanha nacional dedicada à promoção da saúde mental e emocional foi criada em 2014 pelo psicólogo Leonardo Abrahão. O intuito é conscientizar a população no primeiro mês do ano, que é associado a recomenços, reflexões e novos projetos, fazendo uma alusão a uma folha em branco para uma nova história ser escrita.

"Neste Janeiro Branco, convidamos cada cidadão a olhar para si, respeitar seus limites e cuidar da sua saúde mental ao longo de todo o ano. A campanha é um convite à reflexão em torno do tema, que é tão importante quanto cuidar do corpo. É fundamental falarmos sobre condições de saúde mental sem preconceito, para re-

conhecermos sinais e buscarmos ajuda quando necessário. Saúde mental é cuidado, prevenção e responsabilidade coletiva", afirma o secretário de Saúde de Santo André, Edson Salvo.

"O Janeiro Branco nos convida a olhar para dentro, fortalecer o autocuidado e buscar ajuda sempre que necessário. Investir em saúde mental é investir em qualidade de vida, em relações mais saudáveis", acrescenta o secretário de Saúde de Ribeirão Pires, Clóvis Volpi (PSD).

De acordo com o secretário de Saúde de Diadema, Antônio Carlos do Nascimento, o cuidado com a saúde mental é tão importante quanto a do corpo. "É extremamente importante olhar para as emoções, para o sofrimento psíquico e para o bem-estar das pessoas. Falar sobre ansiedade, depressão e acolhimento salva vidas. Que este mês seja um começo para um ano inteiro de mais escuta, empatia, cuidado e autocuidado", ressalta Nascimento.

O secretário de Saúde de São Bernardo, Jean Gorinchtyn, destaca que a saúde mental não se restringe à ausência de sofrimento psíquico,



AÇÕES. Caps Alves Dias, em São Bernardo, vai promover rodas de conversa

co, mas envolve a promoção de vínculos, autonomia, dignidade e possibilidades de cuidado contínuo. "Cuidar da saúde mental é cuidar da vida em sua totalidade. É reconhecer que emoções, pensamentos, relações e contextos sociais influenciam diretamente nossa forma de existir, trabalhar e nos relacionar com o mundo."

O principal objetivo do Janeiro Branco, segundo a gerente de Saúde de Mauá, Eliene de Paula Pinto, é promover ações de prevenção ao adoecimento mental. "A meta é construir uma vida com menos sofrimento, mais equilíbrio e estratégias de cuidado antes que os agravos se instalem. Quando o poder público investe em prevenção, informação e acolhimento, contribui para uma sociedade mais saudável, solidária e consciente", conclui.

### PROGRAMAÇÃO

As unidades de saúde de Santo André, através dos grupos especializados, contarão com a participação dos pacientes em ações específicas desenvolvidas pelas equipes. Além disso, o Centro Hospitalar Municipal está produzindo uma palestra para a última semana do mês, sem data definida, sobre saúde mental com especialistas.

São Bernardo está com a agenda definida de atividades, que começam hoje, 14h, no Caps AD Centro, com oficina de música para promoção da expressão emocional e corporal. Amanhã será a vez do Caps III Alvarenga receber, no mesmo horário, um grupo de mulheres para reflexão. Ao longo das próximas três semanas serão realizadas atividades nas unidades do Caps da cidade, nos dias 15, 19,

20, 22, 28 e 29, na Fábrica de Cultura na quinta-feira (15) e nas UBSs Parque São Bernardo, Battistini, Vila Marchi, Leblon, Montanhão e Finco.

Em São Caetano, vão acontecer rodas de conversas no dia 28 de janeiro, no CAPS AD. Diadema ainda está concluindo a programação, mas já agendou algumas atividades, como rodas de conversas, apresentações artísticas nos Caps Sul e Leste, dia 26, Álcool e Drogas e no Caps Norte, 27, e no Caps Infantojuvenil dia 29.

Durante o Janeiro Branco, os Caps de Mauá vão intensificar atividades de sensibilização e promoção do bem-estar psicológico. A programação inclui caminhadas, dança circular, rodas de conversa sobre saúde mental, atividades físicas como zumba, piqueniques em parques e ações culturais com o objetivo de trazer momentos de desconpressão.

Ribeirão Pires terá atividades a partir de amanhã (14), no Caps Infantojuvenil, com oficina de slime, de pipa, artes manuais e culinária. O Caps Adulto realiza de 24 a 29 de janeiro ações como torneio amistoso de futebol, oficina de cultivo e atividades físicas, além de rodas de conversas a partir da segunda quinzena do mês.

Rio Grande da Serra também está programando rodas de conversa, com data ainda a ser definida, sessões de meditação e oficinas.

**Veículo:** Impresso -> Jornal -> Jornal Diário do Grande ABC

**Seção:** Setecidades **Página:** Capa + Página 3