

JANEIRO BRANCO



Dra. Helena Maria de Albuquerque Ximenes

Nutricionista e Doutora em Fisiologia Humana pela USP, com pós-doutorado em Bioquímica Clínica pela Escola Superior de Medicina de Hannover (Alemanha) e em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Ceará. Atua na área de Nutrição Integrativa e Consultoria Científica, com experiência em Saúde Coletiva, Atenção Primária e terciária à Saúde. Atua de forma autônoma desenvolvendo atividades voltadas à promoção da saúde, cuidado integral e divulgação científica.

Janeiro costuma ser encarado como um tempo de pausas simbólicas. Um mês em que projetos são revisitados, expectativas são reorganizadas e o futuro parece, ao menos por alguns instantes, capaz de ser redesenhado. É nesse cenário que o Janeiro Branco se apresenta não apenas como uma campanha, mas como um convite coletivo à escuta e à reflexão sobre a saúde mental, um tema que tem se tornado cada vez mais importante na vida contemporânea.

Falar de saúde mental é falar de experiências humanas atravessadas por múltiplas dimensões: emocionais, sociais, econômicas e culturais. O sofrimento psíquico raramente se manifesta de forma isolada; ele nasce das condições concretas de vida, das relações de trabalho, da fragilidade dos vínculos, da insegurança cotidiana e das desigualdades que estruturam a sociedade. Assim, cuidar da saúde mental exige ir além de explicações simplificadoras e reconhecer a complexidade dos contextos em que as pessoas vivem e adoecem.

É justamente diante dessa complexi-

dade que, no Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) se afirma como um marco civilizatório, ao reconhecer a saúde, inclusive a saúde mental, como um direito universal e parte indissociável do cuidado integral. Por sua proximidade com os territórios, a Atenção Primária à Saúde constitui um espaço privilegiado de escuta, acolhimento e acompanhamento contínuo, possibilitando intervenções que consideram a singularidade dos sujeitos e de suas comunidades. No entanto, o cuidado em saúde mental não se limita ao SUS, nem se restringe aos serviços formais de saúde.

Muitas pessoas buscam cuidado por meio da saúde suplementar, de iniciativas comunitárias, de instituições de ensino, de ambientes de trabalho ou de redes informais de apoio. Esses espaços, quando comprometidos com práticas éticas e humanizadas, também promovem cuidado, acolhimento e bem-estar. Contudo, o cuidado em saúde mental se constrói igualmente nos modos de viver: no acesso a uma alimentação adequada, a oportunidades educacionais de

qualidade, a moradias dignas, a transporte seguro, a espaços de convivência e lazer. Reconhecer essa multiplicidade de caminhos, formais e informais, institucionais e cotidianos, é essencial para ampliar o debate e evitar visões reducionistas sobre o acesso e a promoção da saúde mental.

O Janeiro Branco também nos lembra que os profissionais de saúde não estão imunes ao sofrimento psíquico. A sobrecarga emocional, as exigências institucionais e a responsabilidade constante de cuidar do outro tornam urgente a criação de estratégias que valorizem o autocuidado e a saúde mental daqueles que sustentam as redes de atenção.

Mais do que um marco no calendário, o Janeiro Branco deve ser entendido como um exercício permanente de reflexão. Cuidar da saúde mental é um compromisso que atravessa políticas públicas, instituições, relações sociais e escolhas cotidianas. E é, acima de tudo, um gesto de reconhecimento da dignidade humana em toda a sua complexidade.

REFERÊNCIAS

1 - Instituto Janeiro Branco. Janeiro Branco: campanha brasileira de conscientização da saúde mental [Internet]. Brasil: Instituto Janeiro Branco; 2014–2025. Disponível em: <https://janeirobranco.com.br>. Acesso em 16 Dez 2025.

2 - Brasil. Ministério da Saúde. Saúde mental no SUS: cuidado em liberdade, defesa de direitos e atenção psicossocial [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde;

2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em 16 Dez 2025.

3 - World Health Organization. Mental health: strengthening our response [Internet]. Geneva: WHO; 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em 16 Dez 2025.