**Janeiro Branco 2020 – Comissão Nacional de Saúde Mental do Cofen**

A Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental do Cofen vem refletir sobre o **Janeiro Branco**. É uma campanha nacional que objetiva mobilizar a sociedade em favor da saúde mental, mudando a compreensão cercada de tabus, promovendo mais possibilidades de saúde mental a todos.

A **saúde mental** deve ser tomada por todos como um **direito fundamental do cidadão**, previsto na Constituição Federal, para assegurar bem-estar mental, integridade psíquica e pleno desenvolvimento intelectual e emocional. No Brasil, o direito à saúde mental é amparado por lei e já conta com o acesso em vários serviços públicos de atenção psicossocial.

As pessoas em sofrimento mental devem ser atendidas de modo que se percebam acolhidas e valorizadas no seu modo de ser, ouvidas e reconhecidas em suas necessidades, de modo a permitir e promover melhorias em sua qualidade de vida.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que o conceito de saúde é bem mais abrangente que a simples ausência de doença: é um completo estado de bem-estar físico, mental e social e, dessa forma, merece atenção em todos as suas vertentes. A promoção da saúde mental é essencial para que o indivíduo tenha a capacidade necessária de executar suas habilidades pessoais e profissionais.

Sumariamente, o bom estado mental confere às pessoas o amplo exercício de seus direitos sociais e de cidadania e assegura as condições de interação social para uma convivência mais harmônica e segura.

Contextualmente, a maior verdade sobre a saúde mental é a necessidade de superar esses mitos e conceitos errôneos. A falta de conhecimento pode ser muito prejudicial à recuperação do paciente, porque impede a busca de soluções adequadas para minimizar os efeitos do problema.

É necessário combater o a disseminação de estigmas e mitos, pois eles colaboram para aumentar a discriminação associada ao sofrimento mental. Por conseguinte, muitas pessoas que precisam de orientação ou assistência são desencorajadas à busca de auxílio, que é seu direito.

Uma saúde mental debilitada colabora para significativas alterações sociais e condições de trabalho precárias. Também acentua a exclusão social e expõe o indivíduo ao risco de violência em virtude da incapacidade mental de autodefesa.

A inexistência de um sistema que respeite e garanta os direitos civis e socioeconômicos contribui para o agravamento do sofrimento mental e eleva o percentual de indivíduos sem a devida assistência. O maior prejuízo resulta da não garantia do cumprimento de seus direitos fundamentais: coloca em xeque a dignidade humana, acentua o sofrimento e reduz cada vez mais as chances de reintegração social.

A maneira de enfrentar os desafios da vida se transforma em uma linha tênue entre a sanidade mental e a dificuldade em alcançar o equilíbrio necessário ao viver saudável.

Dentre os problemas mais preocupantes estão as crises de ansiedade, sendo o maior risco para a depressão que pode surgir mediante constantes flutuações de humor e como respostas emocionais aos desafios do cotidiano. Além destes, a compulsão por álcool e drogas figuram como fator de influência para o surgimento de complicações no âmbito da saúde mental.

Numa perspectiva de Saúde Coletiva, buscar medidas que sinalizem condições de assegurar o bem-estar da sociedade é um dos aspectos mais relevantes para minimizar os efeitos negativos das perturbações mentais.

Sob a expectativa humana, a adoção de uma postura determinada por um estilo de vida mais natural e saudável influencia positivamente a manutenção da saúde mental.

Para alcançar esses objetivos e promover meios para conter esse problema, alguns fatores precisam ser considerados como: adequar políticas que garantam a atenção primária à saúde mental em toda as esferas sociais; assegurar o acesso universal aos serviços de promoção da saúde mental; divulgar e estimular medidas de prevenção, principalmente entre as camadas populares; estabelecer meios de monitorar a qualidade da saúde mental entre crianças, jovens, usuários de drogas e pessoas idosas; desmistificar conceitos e estigmas equivocados sobre a recuperação de pacientes com transtornos mentais;

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão é o gatilho para problemas mentais em escala mundial. Dados recentes pontuam que há, em média, 450 milhões de pessoas com doenças mentais e comportamentais.

A campanha nacional Janeiro Branco visa a conscientização das pessoas sobre a necessidade de refletir sobre sua saúde mental com o intuito de sensibilizar a sociedade quanto à importância da necessidade de assistência precoce para a saúde mental.

A Comissão Nacional de Enfermagem em Saúde Mental do Cofen convida os profissionais a participarem da campanha **Cofen Janeiro Branco 2020**. A divulgação da campanha é importante para que mais pessoas tenham acesso. Lembre-se de usar as hashtag **#JaneiroBranco2020** para que possamos medir os resultados.

***Comissão Nacional de Saúde Mental do Cofen***