



JANEIRO branco

Especialistas de diversas áreas e de experiências variadas defendem a saúde psicológica como política pública e acessível para todos. Entre os temas abordados estão a velocidade e o acúmulo de estímulos principalmente digitais

Informação e uma rede de apoio

» MARIA EDUARDA LAVOCAT
» JÚLIA SIRQUEIRA*
» MANUELA SÁ*

A psicóloga e instrutora de mindfulness na Sociedade Vipassana de Meditação, Carla Fragomeni, destacou a importância da campanha Janeiro Branco como instrumento de informação e acolhimento para pessoas em sofrimento psíquico. Segundo a especialista, iniciativas como o debate promovido, ontem, pelo **Correio** são fundamentais para que as pessoas compreendam que não estão sozinhas e saibam onde buscar ajuda. "É muito importante que quem esteja em sofrimento tenha acesso à informação e a uma rede de apoio. A informação é fundamental nesse processo", afirmou.

Ao falar sobre os fatores que mais contribuem para o adoecimento mental na atualidade, Carla apontou a sobrecarga provocada pelo desenvolvimento tecnológico. "Nosso cérebro não foi desenhado para lidar com tanta velocidade e tanto acúmulo de estímulos. Vivemos em um mundo para o qual ainda não estamos adaptados e isso nos mantém em um estado constante de alerta."

A psicóloga observa que, embora atualmente não enfrentemos perigos concretos como predadores, o corpo continua reagindo da mesma forma diante de ameaças psicológicas. "Nosso organismo entra em estado de alerta por e-mails, mensagens, prazos e comparações nas redes sociais. Precisamos aprender a voltar para o momento presente."

Como caminho para enfrentar esse cenário, Carla defende a educação da atenção e o fortalecimento da presença no agora. "Não temos como voltar a um mundo mais lento. Então, precisamos nos educar para viver melhor na realidade que temos hoje. Isso envolve autorresponsabilização e o desenvolvimento de recursos internos para cuidar da mente."

Entre as ferramentas de cuidado, ela destacou a meditação e o mindfulness, práticas estudadas pela neurociência desde a década de 1970. "Hoje sabemos que treinar a atenção modifica o cérebro e melhora a regulação emocional. Mas não é preciso começar com práticas longas ou complexas", ressaltou.

Para quem não pode, ou não deseja iniciar práticas mais estruturadas, Carla reforça que pausas simples ao longo do dia já fazem diferença. "Parar por um ou dois minutos, observar a respiração, perceber o corpo e reconhecer o próprio estado emocional são atitudes acessíveis. Pequenos momentos de autoconsciência trazem uma melhora impressionante para a estabilidade mental e emocional", disse.

A psicóloga também destacou que os transtornos mentais são hoje a principal causa de afastamento do trabalho. Casos de burnout, depressão e ansiedade grave, segundo ela, são altamente incapacitantes. "Muitas vezes, a pessoa consegue trabalhar com um problema físico, mas não consegue funcionar quando a saúde mental está comprometida", destacou.

Políticas públicas

A psiquiatra e professora de medicina da Universidade de Brasília (UnB) Helena Moura enfatizou o impacto de fatores sociais na saúde mental de brasileiros. "É importante a gente começar a olhar um pouco para fora e perceber que o ambiente também pode ser adoecedor", ressaltou.

Para a psiquiatra, debates sobre o assunto são importantes para diminuir estigmas e reconhecer sintomas de transtornos mentais. Ela também considera o diálogo essencial para a elaboração de políticas públicas que previnam o adoecimento. "Precisamos começar a pensar na política pública, não só na oferta de Centros de Atenção Psicosocial (Caps) e consultórios, mas também em políticas que possam proteger a saúde mental das pessoas", afirmou.

Apesar do aumento da procura por

Fotos: Ed Alves CB/DA Press



É muito importante que quem esteja em sofrimento tenha acesso à informação e a uma rede de apoio"

Carla Fragomeni, psicóloga



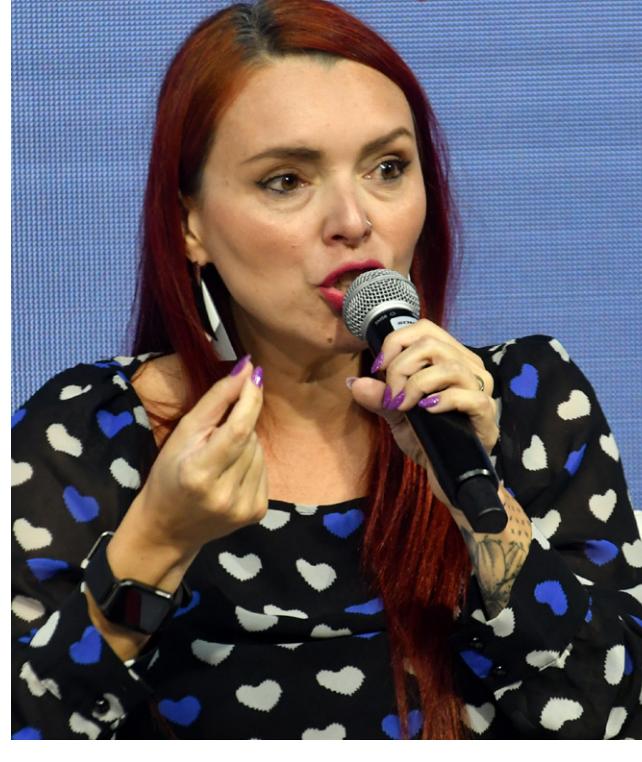
Dar assistência social é tão importante quanto dar assistência na área de saúde"

Helena Moura, psiquiatra e professora da UnB



Adolescentes e jovens compartilham sentimentos de dor, desmotivação e esgotamento"

Marcos Medeiros, psicopedagogo da rede Verse



A saúde mental não é uma responsabilidade individual. Ela depende de um conjunto de fatores"

Mariana Nogueira, professora e pesquisadora da Fiocruz

cuidados e de uma melhora na percepção da importância do tema, ter acesso a tratamento ainda é uma dificuldade. Segundo a especialista, mais de 70% da população do país vive em regiões sem acesso a atendimento voltado para saúde mental. "Os avanços no diálogo sobre essas questões não está sendo acompanhado por uma maior oferta e, muitas vezes, pela qualidade do serviço", destacou.

Complementando a visão de Helena Moura, a professora e pesquisadora do Núcleo de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas (Nusmad) da Fiocruz, Mariana Nogueira, defendeu que a saúde mental deve ser tratada como um direito coletivo e garantido pelo Estado. Para ela, o cuidado com o sofrimento psíquico não pode ser reduzido à responsabilidade individual. "A saúde mental não é uma responsabilidade individual. Ela depende de tudo: de boas condições de vida, trabalho digno e da implementação de políticas públicas que atendam às necessidades da classe

direito a ter nenhum outro adoecimento, tudo que ela está sentindo é psicológico. Então, o psiquiatra tem que ter o cuidado de saber administrar tudo".

Direito coletivo

Para Mariana, é fundamental ampliar o debate e incorporar a dimensão coletiva do problema. "Eu não vou falar do 'eu', vou falar do 'nós'. A saúde mental precisa ser pensada como um campo que envolve políticas públicas, direitos sociais e o fortalecimento do Sistema Único de Saúde (SUS)", destacou.

trabalhadora", afirmou.

Segundo a pesquisadora, o sofrimento psíquico da população brasileira está diretamente ligado às condições de vida e de trabalho. "Temos pesquisas que mostram altos índices de adoecimento e morte entre trabalhadores e trabalhadoras, provocados por condições de vida precárias e situações de trabalho extremamente desgastantes, que nem sempre se traduzem em diagnósticos formais", explicou.

Para Mariana, é fundamental ampliar o debate e incorporar a dimensão coletiva do problema. "Eu não vou falar do 'eu', vou falar do 'nós'. A saúde mental precisa ser pensada como um campo que envolve políticas públicas, direitos sociais e o fortalecimento do Sistema Único de Saúde (SUS)", destacou.

A pesquisadora também citou a psiquiatra Nise da Silveira como referência.

"É necessário se espantar, indignar-se e

se contagiar. Só assim é possível mudar a realidade", lembra. Em seguida, reforçou: "Não podemos cair na lógica de culpabilizar o indivíduo pelo próprio adoecimento. A saúde mental é uma responsabilidade coletiva, que envolve organização social, luta por direitos e políticas públicas que coloquem a vida acima do lucro".

Mariana também chamou atenção para a relação entre sofrimento mental e o uso de drogas, sejam lícitas ou ilícitas. De acordo com ela, essa questão está diretamente associada às condições de vida da população. "É indispensável discutir a responsabilidade do Estado em acolher essas formas de sofrimento, que são coletivas, e fortalecer a rede de atenção psicosocial dentro do SUS", afirma.

Nesse contexto, a Fiocruz, por meio do Nusmad, desenvolve projetos voltados à formação de profissionais, à educação permanente em saúde mental e ao fortalecimento da Rede de Atenção Psicosocial (Raps), sempre com foco no cuidado em liberdade e na luta antimanicomial.

Entre as iniciativas, Mariana destaca a coordenação de um curso nacional voltado a trabalhadores do SUS, com foco na qualificação do cuidado em saúde mental. O núcleo também apoia equipes de Centros de Atenção Psicosocial (Caps), desenvolvendo projetos de promoção da saúde em contextos como o sistema prisional e incentivando ações voltadas ao protagonismo juvenil.

Sofrimento

Marcos Medeiros, psicopedagogo da Clínica Verse In e educador, levou ao debate uma leitura atravessada pela sua experiência em diferentes frentes de cuidado. Atuando simultaneamente na clínica, na escola e na igreja, ele afirmou que o adoecimento psíquico se repete em todos esses espaços, atingindo tanto quem busca ajuda, quanto quem está na posição de acolher. Marcos compartilha que a recorrência do sofrimento revela uma sociedade que exige desempenho constante mas oferece pouco suporte emocional.

A partir da vivência da área educacional, o psicopedagogo destacou o impacto do sofrimento mental no processo de aprendizagem. Segundo ele, "adolescentes e jovens de diferentes níveis de escolarização compartilham sentimentos de dor, desmotivação e esgotamento. Isso compromete o rendimento escolar e a permanência nos estudos". A pressão por resultados, somada à dificuldade de lidar com frustrações, tem produzido um ambiente de adoecimento dentro das escolas.

Marcos chamou a atenção para o esgotamento de profissionais da educação — visto que dados do Ministério da Previdência social sobre o Distrito Federal, aponta que 56% dos professores e orientadores educacionais se afastam por ano para tratar a saúde, 70% dos afastamentos relacionados a transtornos mentais e comportamentais — frequentemente cobrados por alunos, famílias e gestores. "Os professores enfrentam ameaças, cobranças excessivas e a expectativa de resolver problemas que extrapolam o espaço pedagógico", disse. Para ele, esse cenário contribui para o adoecimento de quem deveria estar em condições de oferecer suporte e orientação aos estudantes.

Ao partilhar sua trajetória pessoal, o educador relatou ter vivido um processo de adoecimento após um episódio de violência, quando atuava em uma comunidade carente. Os sintomas de trauma e depressão se manifestaram no cotidiano, revelando a dificuldade de quem cuida em reconhecer a própria vulnerabilidade. Para Marcos, a ideia de que líderes religiosos ou educadores são imunes ao sofrimento contribui para o isolamento e o agravamento dos quadros emocionais.

*Estagiárias sob a supervisão de José Carlos Vieira