# Oficina com trabalhadores da saúde celebra o Janeiro Branco em Vitoria da Conquista

**Date :** 15-01-2019

O Janeiro Branco tem como objetivo alertar os indivíduos, instituições, empresa, sociedade e

governos (municipal, estadual, e federal) sobre a importância do cuidado com a saúde mental. Esta campanha foi criada pelo psicólogo Leonardo Abrahão na cidade de Uberlândia – MG. Em Vitória da Conquista, foi realizado o projeto Promovendo Janeiro Branco por meio do Mindfulness, do Psicólogo Eli Samuel de Santana Nascimento, especialista em Mindfulness pela Universidade Federal de São Paulo.

A Coordenação Municipal da Saúde Mental articulou uma oficina para os trabalhadores da saúde do município que aconteceu na manhã desta terça-feira, 15, no Polo de Educação Permanente em Saúde.
A oficina teve como base o chamado Mindfulness (Atenção Plena), termo que tem várias definições, mas que, neste caso, faz referência a um estado psicológico em que a pessoa está focada no momento presente com abertura, aceitação e sem julgamentos.

Eli Samuel, que comandou o encontro, afirmou que foi gratificante contribuir com esse trabalho de redução de estresse como parte do Janeiro Branco. "O foco foi fazer com que os trabalhadores pudessem ter um momento de autocuidado, em que puderam fazer práticas mais formais e práticas informais de Mindfulness, além de gerenciamento de estresse, com problemas de um lado e soluções do outro", explicou.

Para a coordenadora municipal de Saúde Mental, Thayse Fernandes, a iniciativa foi de grande importância porque envolveu, não só os profissionais dos CAPS, mas também do Ambulatório de Saúde Mental, do NASF, Consultório na Rua e CEMERF. Ela afirmou: "Foi um momento onde os profissionais puderam ter um tempo para si. Nós somos cuidadores, então é importante termos a oportunidade de cuidarmos de nós mesmos, de refletirmos sobre a nossa vida e de que maneira nós enfrentamos as dificuldades do dia-a-dia. Somos todos seres humanos e, por vezes, podemos estar submetidos a fatores de stress e ansiedade como qualquer pessoa, a oficina promoveu essa reflexão em todos nós".

O Janeiro Branco nasceu da necessidade de superar o preconceito quanto às doenças mentais e seus respectivos tratamentos. Segundo o psicólogo Eli Samuel, este é um dos motivos pelos quais quase a metade das pessoas acometidas por depressão ou ansiedade clínica não procuram ajuda. Ele explica que "com a campanha, estamos fazendo a nossa parte, chamado os colegas da saúde a refletirem sobre si. Precisamos aumentar o alcance dessa campanha, combater o preconceito. À medida que vamos divulgando o Janeiro Branco, a sociedade vai vendo com outro olhar a questão das doenças mentais e, quem sabe, essa realidade possa ser mudada?".