

## PROJETO DE LEI /2020

**EMENTA: “Institui no âmbito do Município de Vitória o ‘Janeiro Branco’, mês da conscientização pela saúde mental e emocional da população e; Inclui no Anexo I, da Lei N° 9.278/2018 - Calendário Oficial de Eventos do Município de Vitória”.**

Art. 1º. Institui no Município de Vitória o mês de janeiro como sendo o mês destinado à divulgação, prevenção, tratamento e promoção do bem-estar mental e emocional denominado "Janeiro Branco".

Art. 2º. Inclui no Anexo I, da Lei N° 9.278/2018, o “Janeiro Branco” no Calendário Oficial de Eventos e datas comemorativas do Município de Vitória, conforme o seguinte:

### **ANEXO I** **CALENDÁRIO MUNICIPAL**

| <b>JANEIRO</b>           |                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Mês</b>               | Campanha Janeiro Branco, alerta sobre a saúde mental.            |
| <b>-</b>                 | Festival de Pesca da Ilha das Caieiras                           |
| <b>Primeira Quinzena</b> | Festival do Congo                                                |
| <b>07</b>                | Dia da Liberdade de Culto                                        |
| <b>13</b>                | Dia do Frentista                                                 |
| <b>19</b>                | Dia Municipal do Cabeleireiro                                    |
| <b>20</b>                | ✓ Dia Municipal São Sebastião<br>✓ Dia Municipal do Farmacêutico |
| <b>27</b>                | Dia municipal em memória às vítimas do holocausto                |

(NR)



Art. 3º. A presente Lei possui os seguintes objetivos:

- I - inserir a temática “Saúde Mental” na comunidade como um todo;
- II - promover entre as pessoas ações em Saúde Mental que levem à ideia de que está se refere à qualidade de vida pessoal e relacional dos indivíduos, considerando os seguintes critérios em especial: atitudes positivas em relação a si próprio, crescimento pessoal, desenvolvimento e auto realização, integração e resposta emocional, autonomia e autodeterminação, percepção apurada da realidade, domínio ambiental e competência social;
- III - despertar os variados profissionais existentes na sociedade para o fato de que seus diferentes conhecimentos podem contribuir para a promoção e prevenção em Saúde Mental e Emocional;
- IV - evidenciar a Saúde Mental e Emocional na mídia;
- V - provocar nas pessoas a reflexão de que inúmeras situações cotidianas vividas - das individuais às coletivas - possuem íntima relação com a condição psicológica e emocional dos indivíduos e que, portanto, investir em Saúde Mental e Emocional é responsabilidade de todos;
- VI - difundir um conceito ampliado de Saúde Mental e Emocional como um estado de equilíbrio emocional, combatendo a ideia equivocada de que a mesma está relacionada à ausência de transtorno mental;
- VII - iluminar, durante o mês de janeiro, a partir do dia 1º (primeiro), monumentos, prédios, residências, pontos turísticos e afins do município com o propósito de chamar atenção da população para o projeto.

Art. 4º. Para a execução do projeto poderão contribuir as indústrias, comércio, empresas, hospitais e clínicas, faculdades e escolas profissionalizantes da área da saúde, colégios, escolas públicas e particulares, associações, clubes de serviço e veículos de comunicação.

Art. 5º. O “Janeiro Branco” será comemorado anualmente e tem como símbolo da campanha o “Laço Branco”.

Art. 6º. Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Ed. Paulo Pereira Gomes, 03 de Abril de 2020

**Neuza de Oliveira**  
**Vereadora/PSDB**



## JUSTIFICATIVA

O presente Projeto de Lei tem por objetivo instituir o "Janeiro Branco" como o mês da luta pela saúde mental e emocional da população e incluí-lo no Calendário Oficial de Eventos do Município.

O Janeiro Branco é uma campanha, ainda nova, que merece muita atenção. A campanha objetiva mobilizar a sociedade em favor da saúde mental, mudando a compreensão cercada de tabus sobre a saúde mental, promovendo mais possibilidade de saúde mental a todos os indivíduos e a sociedade como um todo.

O Janeiro Branco é uma campanha que pretende mobilizar a sociedade em favor da saúde mental. O assunto ainda é pouco discutido pela sociedade e, ainda há, muito tabu em volta do tema. É preciso compreender o conceito de saúde mental de forma ampliada, como um estado de equilíbrio que proporciona bem-estar ao indivíduo e a sociedade como um todo. Com essa ideia em mente, o Janeiro Branco pretende colocar o tema da saúde mental ao máximo em evidência durante esse primeiro mês do ano, fazendo com que as pessoas reflitam, discutam e atualizem suas ideias sobre o que é a saúde mental na verdade.

Temos um número que cresce cada vez mais de casos de depressão, ansiedade, fobias, pânico e até agressividade e desrespeito. Isso mostra que as pessoas precisam começar a cuidar também de aspectos mentais e emocionais de sua vida.

O mês de janeiro foi escolhido por alguns motivos. O primeiro é que em janeiro, as pessoas têm a sensação de um novo começo, novos planos e novo estilo de vida. Os criadores da campanha quiseram aproveitar esse clima para que as pessoas comecem o ano pensando também em sua saúde mental.

Além disso, muitas pessoas passam pela melancolia de fim de ano, e janeiro é um momento em que muitas pessoas estão fragilizadas por isso, sendo esse o momento ideal para buscar ajuda profissional e começar a cuidar da mente. Já a cor branca representa o quadro em branco, o papel em branco, no qual escreveremos ou desenharemos uma nova história da saúde.

A campanha se mostra de extrema importância não só no âmbito individual, que seria a possibilidade de as pessoas cuidarem de sua saúde mental e seu emocional, mas num sentido mais amplo também. Infelizmente, a saúde mental ainda é cercada de muito



tabu.

A maioria das pessoas acha que ir ao psicólogo é “coisa de louco”. Isso é herança de uma cultura antiga e ultrapassada de higienização, onde se tirava tudo aquilo que incomodava na sociedade e isolava em manicômios. Assim, o “louco”, era visto como inferior, sem cura, que devia ser isolado e afastado para não incomodar os saudáveis. Junto com essa fama desrespeitosa, a compressão do trabalho do psicólogo também se inferiorizou, começou-se a acreditar que essa era a profissão que cuidava só dos loucos, aqueles que deviam ficar isolados. Bom, hoje a coisa avançou muito e o tratamento da chamada “loucura” é muito mais avançado e humanizado, há ações no sentido de inserção na sociedade e não mais o contrário. Hoje, há a compreensão que o psicólogo cuida de saúde mental, da nossa parte emocional, e esse lado emocional, todos nós temos.

O Psicólogo cuida daquilo que mais negligenciamos o tempo todo, aquilo que faz com que nos sintamos bem ou mal. Por isso, precisamos falar sobre saúde mental, precisamos desconstruir essa ideia de que a pessoa ir ao psicólogo significa que é louca, que precisa ter vergonha disso.

Buscar ajuda psicológica não significa perder o controle de sua vida, pelo contrário, significa manter-se no controle, significa compreender que a situação te fragiliza e buscar formas de lidar com isso. Quando falamos em saúde do corpo, todos aceitam o cuidado preventivo. Faz sentido cuidar do corpo para que ele não sofra e adoça, não é mesmo? Para não “ficarmos na mão” no futuro. Mas, e da mente? Por que a mente só recebe cuidados quando a coisa já está “no fundo no poço”? Quando fazemos exercício para promover saúde ao nosso corpo, colocamos um bom tênis, para que nem o nosso joelho sofra com o impacto. Mas é o impacto diário em nossa vida emocional? O estresse, os problemas financeiros, familiares, as inseguranças, os medos? Por que não podemos vestir algo para amortecer esses impactos em nossa vida também? Parece mais do que justo que cuidemos daquilo que controla todo o nosso corpo, pois o corpo pode estar bem, mas se a cabeça vai mal, tudo vai mal. Esse tabu de achar que a psicoterapia é coisa para loucos acaba afastando as pessoas de buscar ajuda psicológica, afasta-as da possibilidade de saúde mental.

Quem de nós nunca ouviu alguém dizer que “não precisa” de psicólogo? Como se dissesse “eu ainda estou no controle, não preciso de alguém para dirigir minha vida”. Mas não é isso! Em uma sociedade que cada vez mais coisifica as pessoas e suas ações, todos nós precisamos nos compreender e compreender a forma como lidamos e reagimos ao mundo.

Devemos promover saúde mental a cada um de nós e assim, conseguiremos uma sociedade mais saudável e consequentemente mais segura e agradável. Nesse mês,



falemos sobre psicologia, psiquiatria, saúde mental e emocional, para que muitos possam compreender essa ideia e se beneficiar de um acompanhamento adequado. Vamos mostrar que quem cuida da mente, cuida da vida. Pelas razões expostas solicitamos aos Vereadores desta Casa de Leis a apreciação e aprovação do presente Projeto de Lei.

Ed. Paulo Pereira Gomes, 03 de Abril de 2020

**Neuza de Oliveira**  
**Vereadora/PSDB**



## ANEXO

# Janeiro Branco: campanha pela saúde mental e emocional

Cuidar das questões emocionais é garantir autoconhecimento e bem-estar

por: [Thaís Garcez](#), em: 16/01/2020

**Criada em 2014, a campanha Janeiro Branco tem como objetivo conscientizar** a população sobre a importância de cuidar da saúde mental. Depressão, ansiedade e fobia são alguns dos transtornos que englobam a saúde mental e que precisam ser cuidados seriamente. O país contabiliza altos números de pessoas com problemas de ordem psicológica e por isso a importância de incentivar o debate e o tratamento.

Com o slogan “Quem cuida da mente, cuida da vida”, os organizadores querem explicitar a ligação entre o bem-estar emocional e a qualidade de vida. Ou seja, que todo mundo possui problemas emocionais, e o melhor caminho para resolvê-los é por meio da terapia. O autoconhecimento pode evitar muitos males, além de cooperar para uma socialização mais saudável.

## Entenda mais

Criada por psicólogos, a campanha pretende, por meio de palestras e ações diretas, quebrar tabus sobre a [necessidade irrestrita de terapia](#) e partilhar informações sobre os principais transtornos. Além disso, ajuda a divulgar locais de tratamento gratuito em todo o país.

Profissionais de diversas áreas estão envolvidos nos trabalhos de conscientização, como: psiquiatras, assistentes sociais e psicólogos. E, apesar de ser voltado para todos, os jovens são o principal foco desse trabalho; visto que o número de casos de suicídio, síndrome do pânico, [FoMO](#) e ansiedade vem crescendo ano após ano nessa faixa





etária.

## Fique atento!

Não é por acaso que janeiro foi escolhido como o mês para a tratar das questões emocionais e mentais. A virada do ano é sempre um momento de muitas expectativas e, conseqüentemente, grande ansiedade. O início de um novo ano sempre vem carregado de metas e planos que podem ou não serem concretizados. Portanto, saber lidar com essas emoções é de extrema importância.

Mesmo sendo difícil, é preciso saber enfrentar frustrações, desânimo, desespero etc. Do contrário essas emoções podem desencadear crises e agravar alguma condição psicológica. Por isso, é recomendável estar atento a certos sintomas, como:

- Falta de ar
- Sensação de morte
- Tontura
- Aumento dos batimentos cardíacos
- Dor de cabeça
- Medo extremo
- Tristeza por dias seguidos
- Nervosismo sem motivo aparente

Estes e outros sinais podem apontar para algum problema psicológico. Portanto, não deixe de procurar um bom profissional para tratar desses distúrbios. Ninguém está livre de ter sua saúde mental afetada, e todo mundo tem traumas ou dificuldades de relacionamento que precisam somente de uma orientação especializada. E a melhor forma de alcançar o autoconhecimento e estar bem consigo mesmo é por meio da terapia.

**Por Thaís Garcez**

Fonte: <https://www.selecoes.com.br/saude/janeiro-branco-campanha-pela-saude-mental-e-emocional/>

