

DS

ARTIGO

SAÚDE MENTAL: O ANTÍDOTO PARA A PSICOFOBIA É A PSICOEDUCAÇÃO

Você sabe o que é psicofobia? O nome ainda não faz parte das discussões habituais sobre saúde mental, mas merece uma atenção para lá de especial, principalmente durante o Setembro Amarelo, mês dedicado à prevenção do suicídio e à promoção da saúde mental. Afinal de contas, como falar abertamente de situações complexas e muitas vezes negligenciadas quando as pessoas que sofrem têm medo do preconceito e da discriminação.

Acho que depois dessa fala, eu dei um spoiler da respondada pergunta inicial, já que a psicofobia é o medo, o estigma e a discriminação em relação àqueles que sofrem de problemas de saúde mental. Ela se manifesta de várias maneiras, desde piadas insensíveis até o isolamento social e o tratamento desigual.

Em minhas palestras, que acontecem na maioria das vezes em ambientes de trabalho e educacionais, é possível perceber a presença de psicofobia. Às vezes, as pessoas responsáveis pelas violências não se contêm e mostram olhares debochados e até mesmo piadinhas sussurradas. Nada disse me impede de continuar a minha programação, porém a atitude dos agressores tem como resultado bilhetes, e-mails e contatos de pessoas que querem compartilhar uma situação de psicofobia, mas

Setembro Amarelo nos lembra que é hora de agir

querem o sigilo, com medo de serem o próximo alvo. É bom deixar claro aqui que saúde mental não é piada e a psicofobia muitas vezes decorre de uma falta de compreensão e empatia em relação aos desafios enfrentados por pessoas próximas a nós.

Uma das raízes da psicofobia está na falta de uma cultura da saúde mental em nossa sociedade. E, à medida que o estigma persiste, as pessoas têm menos probabilidade de procurar ajuda ou compartilhar suas próprias experiências. Isso leva a um ciclo prejudicial de silêncio e ignorância que perpetua o estigma em torno da saúde mental.

Para combater a psicofobia e criar uma cultura da saúde mental, a psicoeducação emerge como uma ferramenta poderosa. A psicoeducação envolve o fornecimento de informações precisas e compreensíveis sobre saúde mental, suas condições e os recursos disponíveis para ajuda. Ela pode ser implementada em escolas, ambientes corporativos e em todos os lugares com acesso a todos.

A psicoeducação desempenha um papel crucial na promoção da empatia e na redução do estigma associado à saúde mental. Quando as pessoas compreendem melhor os desafios que enfrentam aqueles com problemas de saúde mental, são mais propensas a mostrar compaixão e a apoiar aqueles que precisam de ajuda.

Vale aqui lembrar que a psicoeducação deve ser incorporada de forma abrangente em nossas escolas, empresas e comunidades. Ela deve ser acessível a todos, independentemente de idade, gênero, raça ou classe social. A educação sobre saúde mental não só beneficia indivíduos, mas também cria um ambiente mais compassivo, solidário e empático. Cabe lembrar que o Setembro Amarelo nos lembra que é hora de agir e promover uma sociedade mais acolhedora e compassiva em relação à saúde mental. Devemos fazer esforços coletivos para criar uma cultura da saúde mental, onde todos tenham acesso à informação e apoio de que precisam para viver vidas mais saudáveis e felizes.

Alan Barros é palestrante, empreendedor social, promotor de eventos com foco na saúde mental, escritor e iniciou sua jornada na luta contra a depressão e ansiedade há mais de 25 anos. Ele é autor do livro “Tenho Depressão”. E agora?”, fundador do grupo de apoio #Fale e autor da peça teatral Tô Off, que teve como espectadores mais de 800 estudantes da rede pública de Cuiabá e Várzea Grande.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra®

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP: 78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

ig

@diariodaserra

PROJETO MORAL

Mais de 50 alunos passam por consulta oftalmológica

Consulta com profissional da área

A triagem desses alunos foi realizada em agosto passado

Assessoria

Cinquenta e seis alunos do Projeto Moral - Movimento Rotário de Alfabetização de Adultos passaram por consulta oftalmológica no último sábado, dia 16 de setembro. A ação é parte do projeto desenvolvido pelo Rotary Club Tangará da Serra Cidade Alta, em parceria com a Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT), através da Educação de Jovens e Adultos e Projeto Muxirum, entre outros parceiros privados.

A triagem desses alunos foi realizada em agosto passado, oportunidade em que foi identificada a necessidade da consulta com profissional da área. Diante da constatação, o aluno foi encaminhado para atendimento com a oftalmologista Vanessa Farssura. “Feita a consulta, a doutora, nossa parceira do projeto, vai indicar a necessidade de correção via óculos ou se depende de cirurgia. Se for correção via óculos, o projeto Moral disponibiliza o mesmo, tudo completo para o aluno”, explica o presidente do Rotary Cidade Alta, Vitor Campos.

O projeto, além da alfabetização de 90 alunos, divididos em cinco turmas, agrega outras ações aos participantes com a finali-

dade de diminuir a evasão escolar, além de proporcionar uma maior qualidade de vida aos alunos. Entre essas ações, exames oftalmológicos àqueles alunos que apresentam dificuldades, assim como a doação dos óculos de grau.

“(…) A gente sabe que existe toda uma dificuldade para as pessoas estarem estudando e com a dificuldade de enxergar dificulta ainda mais, então a proposta do projeto é de também fazer essa colaboração da área visual”, completa.

As ações do Projeto Moral seguem até o mês de novembro/dezembro quando acontecerá a finalização da etapa escolar deste ano, com a formatura dos participantes.

SANCIONADA

Lei de Dr. João fortalece SUS ao permitir que municípios utilizem saldos financeiros para ações da Saúde

A lei permite que os municípios utilizem esses saldos para a realização de ações e serviços públicos de saúde, segundo os critérios definidos pelos arts. 2º e 3º da Lei Complementar Federal nº 141, de 13 de janeiro de 2012.

Para realizar a transposição ou a transferência de saldos, os municípios deverão cumprir os requisitos, como ter cumprido os objetos e compromissos previamente estabelecidos em atos normativos do SUS ou em instrumentos celebrados entre Estado e município.

Os recursos financeiros transpostos e transferidos deverão ser incluídos na Programação Anual de Saúde e na respectiva lei orçamentária anual, com indicação da nova categoria econômica a ser vinculada.

De acordo com Dr. João, a medida irá “liberar recursos para que os municípios possam investir em saúde, ampliando o acesso da população aos serviços e ações de saúde”.