



CAMPANHA JANEIRO BRANCO

Caderno de Orientações



“A Serviço da Família Militar”



CADERNO DE ORIENTAÇÕES DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA AO PESSOAL (DAP)

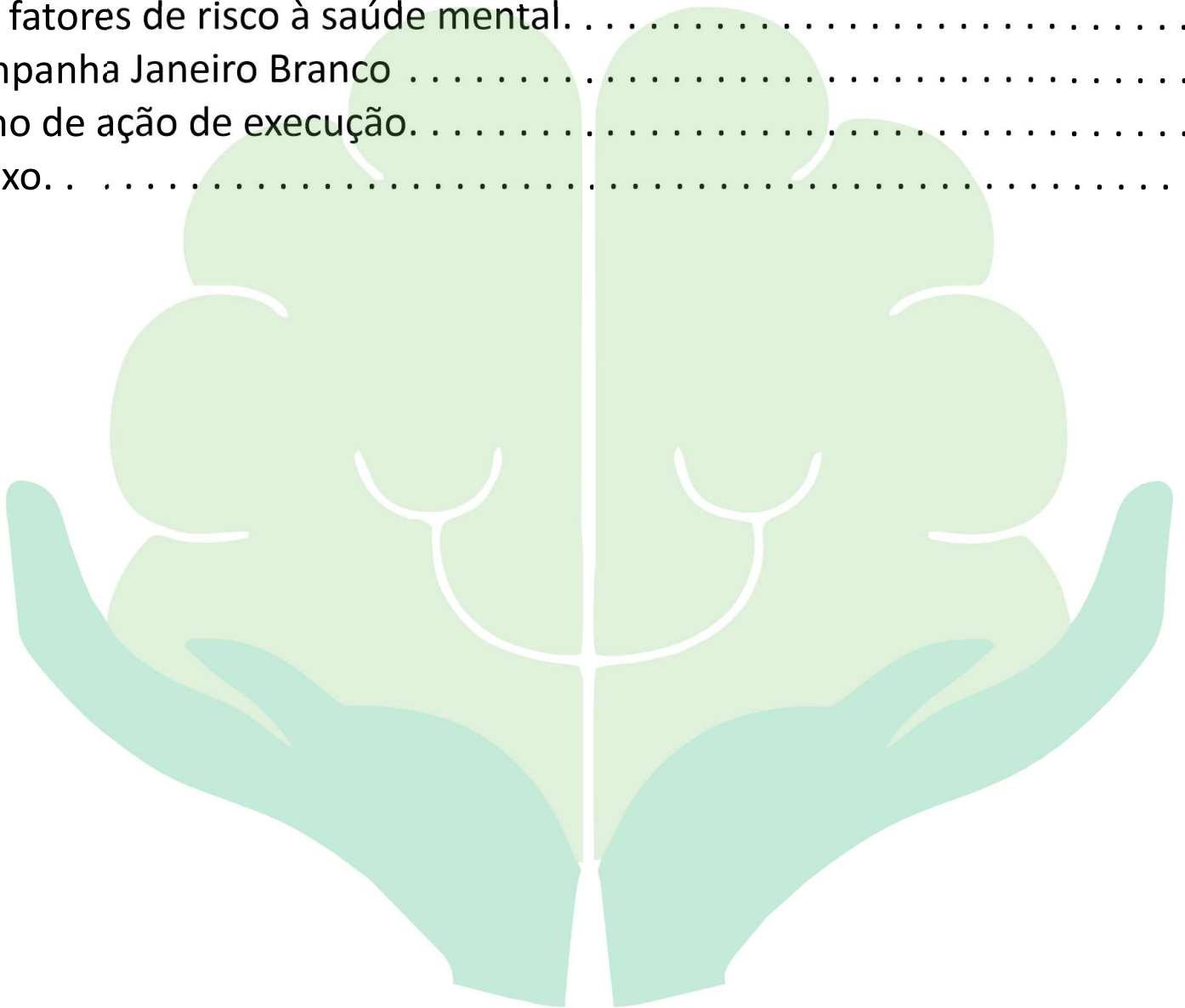
CAMPANHA JANEIRO BRANCO

VOU ME CUIDAR DE JANEIRO A JANEIRO - MENTE Sã EM CORPO SãO

SAÚDE MENTAL

Sumário

Introdução4
Referências	5
Finalidade	5
Objetivos	5
Dos fatores de proteção à saúde mental	6
Dos fatores de risco à saúde mental.	7
Campanha Janeiro Branco	7
Plano de ação de execução.	8
Anexo.	12



SAÚDE MENTAL

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade, no entanto, segundo o Relatório Mundial de Saúde Mental da OMS, publicado em junho de 2022, em torno de um bilhão de pessoas no mundo, viviam com algum transtorno mental em 2019. O suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade.

Existem diversos transtornos mentais, com apresentações diferentes. Eles geralmente são caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamento anormais, que também podem afetar as relações com outras pessoas. Entre os transtornos mentais, estão a depressão, o transtorno afetivo bipolar, a esquizofrenia e outras psicoses, demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, incluindo o autismo. A carga dos transtornos mentais continua crescendo, com impactos significativos sobre a saúde e as principais consequências sociais e econômicas em todos os países do mundo.

A Diretoria de Assistência ao Pessoal (DAP), como órgão técnico-normativo do Departamento-Geral do Pessoal (DGP) em assuntos relacionados à Assistência Social, que planeja, orienta, coordena e controla uma série de ações no sentido de assegurar a prestação da assistência social aos militares e servidores civis, ativos e veteranos, seus dependentes e pensionistas vinculados ao Comando do Exército, é sensível a estes alarmantes dados e desta forma instituiu o Programa de Valorização da Vida (PVV).

O PVV tem o foco preventivo, com ações especialmente voltadas para a promoção da saúde mental, numa perspectiva individual, junto as pessoas e grupos e coletiva. Desta forma, o PVV orienta a realização de atividades que contribuam para o equilíbrio das funções biopsicossociais necessárias para o enfrentamento e a superação de estados psíquicos de vulnerabilidade, com o objetivo de prevenir o risco de ocorrências de transtornos mentais e comportamentais entre os integrantes da Família Militar.

A par do exposto e tendo em vista que desde o ano de 2014, instituiu-se no Brasil a Campanha “Janeiro Branco”, que tem como objetivo chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional das pessoas e das instituições.

O DGP, através da DAP, resolve adotar essa Campanha entendendo que a mesma pode colaborar com a Família Militar na administração da problemática tão atual e pungente da saúde mental, que vem se apresentando como uma situação que extrapola a esfera individual e se constitui numa inquietante questão de saúde pública, com reflexos nos diversos segmentos, não só da Instituição Exército Brasileiro, mas da sociedade de forma mais ampla.

Em face do exposto, a 1ª Região Militar e a DAP elaboraram, em parceria consultiva com o Centro de Capacitação Física do Exército (CCFEx), a “CAMPANHA JANEIRO BRANCO - VOU ME CUIDAR DE JANEIRO A JANEIRO - MENTE SÃ EM CORPO SÃO”, com a finalidade de orientar a seus órgãos executivos, as Seções de Assistência Sociais Regionais (SAS R) e Organizações Militares (OM) na execução de ações, de forma prática e direta, visando chamar atenção, informar e sensibilizar à Família Militar sobre a importância da estratégia primária de prevenção da saúde mental por meio de diversas atividades. Além de buscar correlacionar os conceitos de saúde da mente e saúde do corpo, seguindo a linha mais abrangente, definida em 1948 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que considera saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade.

2. REFERÊNCIAS

- a. Diretriz do Comandante do Exército 2021-2022.
- b. Plano Estratégico do Exército (PEEX) 2020-2023 (EB10-P-01.007).
- c. Portaria nº 1.700 – Cmt Ex, de 8 de dezembro de 2017.
- d. Portaria nº 302 – DGP/C Ex, de 30 de novembro de 2021.
- e. Instruções Gerais para o funcionamento do Sistema de Assistência Social do Exército (SASEx) - EB10-IG-02.013, 2ª Edição, 2021.
- f. Campanha Janeiro Branco. Disponível em: <https://janeirobranco.com.br>.

3. FINALIDADE

O Sistema de Assistência Social do Exército (SASEx) tem como missão planejar, organizar, coordenar e promover ações socioassistenciais, de forma integrada, que possibilitem a melhoria da qualidade de vida da Família Militar e, dentre as ações de sua competência, destaca-se a identificação de situações sociais que estejam interferindo, direta ou indiretamente, no desempenho profissional e na convivência familiar e social do público-alvo.

Desta forma, considerando que atualmente as questões de saúde mental configuram-se uma grande preocupação social e a existência de uma campanha voltada para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental, a DAP engaja-se nesta campanha pública desenvolvendo uma série de atividades, com o propósito de executar ações que visem a integração e a articulação entre as políticas da assistência social, saúde, esporte e educação. Bem como colaborar com a redução dos seguintes fatores de risco associados ao adoecimento mental: automutilações, suicídios, transtornos mentais e comportamentais, prevenção à dependência química, comprometimento da produtividade pelos prejuízos de ordem emocional, médica, familiares e financeiros.

As evidências disponíveis sugerem que a psicoeducação e a prática regular de alguma atividade física, podem auxiliar na promoção da Saúde Mental e combater o adoecimento emocional e físico dos indivíduos. Particularmente, a atividade física pode proteger contra sintomas e transtornos de ansiedade. Isso ocorre devido a redução da adrenalina e do cortisol que são produzidos pelo corpo em situação de estresse, além do estímulo à produção dos hormônios serotonina, endorfina e dopamina, que são os analgésicos naturais do corpo e elevadores do humor e que causam sensação de relaxamento e otimismo.

4. OBJETIVO GERAL

Educar e conscientizar o público-alvo a respeito dos cuidados com a saúde mental e emocional, apresentando estratégias de enfrentamento, apoio às condições de morbidade dos transtornos mentais e os prejuízos deles decorrentes para a qualidade de vida.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. desenvolver ações preventivas ao adoecimento mental, planejadas e direcionadas ao desenvolvimento humano e à educação para uma vida saudável, valorizando o indivíduo na esfera das relações familiares, laborais e comunitárias;
- b. apresentar medidas de proteção, notadamente a prática de atividades físicas, o autoconhecimento e incentivar adoção de hábitos saudáveis;
- c. fazer do mês de janeiro o marco temporal estratégico para que a Família Militar e as Organizações Militares reflitam, debatam, conheçam, planejem e efetivem ações em prol da Saúde Mental e do combate ao adoecimento emocional dos indivíduos e das próprias instituições;
- d. chamar a atenção do público-alvo para os temas da saúde mental e da saúde emocional como determinantes da qualidade de vida;
- e. despertar as pessoas para as possíveis estratégias preventivas que possam empregar no combate ao adoecimento emocional e a importância da promoção de sua saúde mental;
- f. contribuir, decisivamente, para a construção, o fortalecimento e a disseminação de uma “cultura organizacional de saúde mental” que favoreça, estimule e garanta a efetiva elaboração de políticas de pessoal em benefício da saúde mental dos indivíduos e das instituições.

6. DOS FATORES DE PROTEÇÃO À SAÚDE MENTAL

Em relação aos transtornos mentais e comportamentais, os principais fatores de proteção para o público-alvo são:

- a. autoestima elevada e manejo razoável dos estados de humor e da ansiedade;
- b. capacidade de expressar sentimentos;
- c. atitudes baseadas em valores morais e éticos;
- d. exercício da espiritualidade e convivência comunitária;
- e. vínculos saudáveis com pessoas, família e instituições;
- f. existência de um projeto de vida com metas alcançáveis;
- g. modelos sociais que promovam a valorização da vida, da saúde física e mental;
- h. atividades de lazer, esportivas e culturais desvinculadas do uso ou abuso de substâncias psicoativas;
- i. ambiente de trabalho saudável; e
- j. autoconhecimento e aceitação positiva de si mesmo.

7. DOS FATORES DE RISCO À SAÚDE MENTAL

Em relação aos transtornos mentais e comportamentais, os principais fatores de risco para o público-alvo são:

- a. baixa autoestima e dificuldade de manejo dos estados de humor e ansiedade;
- b. presença de transtornos mentais e/ou comportamentais;
- c. dificuldade nos relacionamentos interpessoais, isolamento social;
- d. situações de vulnerabilidade social e/ou violência familiar;
- e. falta de pertencimento social e de valorização da pessoa em seus contextos sociais e interpessoais (família, comunidade e trabalho);
- f. vínculos negativos com pessoas e instituições; e
- g. uso abusivo de álcool e outras drogas.

8. CAMPANHA JANEIRO BRANCO

a. POR QUE A CAMPANHA?

Campanhas geram conscientização, combatem tabus, mudam paradigmas, orientam os indivíduos e inspiram autoridades a respeito de importantes questões relacionadas às vidas de todos.

O “Janeiro Branco” é uma fonte inesgotável de ações e de reflexões sobre tudo isso, desde o início da Campanha, em 2014.

b. O QUE É O JANEIRO BRANCO?

É uma campanha ao estilo da campanha “Outubro Rosa”, “Setembro Amarelo” e “Novembro Azul”. O seu objetivo é chamar atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental e emocional das pessoas e das instituições. Visa a formação de uma cultura de atenção à saúde mental na sociedade.

c. POR QUE JANEIRO BRANCO?

Porque, no primeiro mês do ano, em termos simbólicos e culturais, as pessoas estão mais propensas a pensarem em suas vidas, em suas relações sociais, em suas condições de existência, em suas emoções e em seus sentidos existenciais.

E, como em uma “folha ou em uma tela em branco”, todas as pessoas podem ser inspiradas a escreverem ou a reescreverem as suas próprias histórias de vida.

d. O QUE O JANEIRO BRANCO REALIZA?

A Campanha “Janeiro Branco” pode promover palestras, palestras-relâmpago, oficinas, cursos, workshops, entrevistas midiáticas, caminhadas, rodas de conversa e abordagem de pessoas em todos os lugares nos quais as pessoas se encontram: ruas, praças, igrejas, empresas, residências, academias, shoppings, hospitais, prefeituras etc.

9. PLANO DE AÇÕES DE EXECUÇÃO

As ações abaixo listadas, a serem executadas, no âmbito dos Grandes Comandos, sob a supervisão técnica da DAP, das SAS R, e do CCFEx, visam chamar atenção, promover reflexão, estimular a conscientização da Família Militar em sentido mais amplo, quanto à saúde mental e o bem-estar emocional.

Os produtos da campanha serão padronizados e distribuídos pela DAP. No que tange aos recursos financeiros para execução das atividades, será processado por meio do PI D5SAFUSASOC – Ações Socioassistenciais. Neste sentido, as SAS R deverão consolidar e remeter para a DAP as necessidades de recurso.

a. DA DAP:

- 1) Divulgação da Campanha na Rádio Verde-Oliva;
- 2) Divulgação da Campanha no Podcast “Verde Oliva em Ação”; e
- 3) Divulgação da Campanha na Seção de vídeos alocados no Site da DAP.

b. NAS GRANDE UNIDADES (GU):

1) Caminhada “JANEIRO BRANCO”:

a) uma ou mais OM designadas organizam uma caminhada em sua área de Guarnição (Gu), tentando obter a mais ampla divulgação, inscrição e participação;

b) tema da caminhada: “Janeiro Branco”, enfatizando a estreita ligação entre a prática regular de atividades físicas e a prevenção e melhoria de problemas de saúde mental;

c) mobilizar os profissionais técnicos da área de Educação Física ou Instrutores e Monitores formados pela Escola de Educação Física do Exército; os militares do serviço de saúde da Gu para participarem da atividade, se for possível, obter apoio voluntário de entidades públicas ou civis (Prefeituras, Secretarias Municipais, ONGs, Instituições de Ensino, entidades religiosas etc.) para a montagem de stands ou prestação de algum serviço ou informação\divulgação de produtos e serviços ligados ao tema “saúde biopsicossocial”;

d) incentivar os atletas para o uso de roupas brancas, principalmente camisetas. Se possível, confeccionar camisetas com o logo da campanha (anexo A). Buscar patrocínio para a confecção das camisetas, caso em que o logotipo do estabelecimento ou empresa patrocinadora deve ser posto na camiseta e\ou produto patrocinado;

e) o percurso pode ser até mesmo dentro da própria OM, se não for possível algum local público;

f) antes da largada, na área de concentração dos participantes, anunciar por alto falantes frases alusivas à campanha, tais como:

- “Janeiro Branco, mês de atenção aos problemas mentais e ao bem-estar emocional, cuide-se viva mais feliz”;

- “Caminhada em atenção aos problemas mentais e ao bem-estar emocional. O ano está começando, comece uma nova vida”;

- Quem cuida do corpo cuida da mente e cuida da vida, seja mais feliz se cuide, ano novo, vida nova”; e

- “Cuide-se de janeiro a janeiro. Janeiro Branco, mês de atenção aos problemas emocionais, estar bem consigo é a meta”.

g) na área de reunião dos participantes, que pode ser o mesmo para a partida e chegada da caminhada, a fim de concentrar os produtos em um só lugar, economizando recursos, afixar em local visível banners e cartazes (Anexo A), bem como muitos balões e fitas brancas, pendurados, tudo chamando atenção para a campanha;

h) efetuar registro fotográfico do evento para posterior publicação nas mídias sociais;

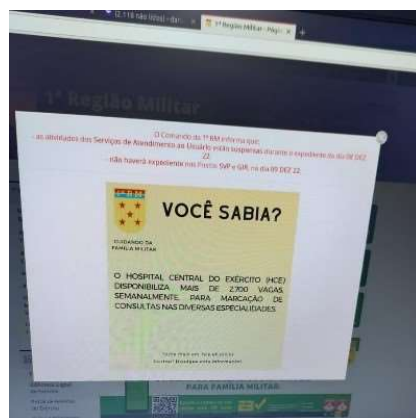
i) disponibilizar na chegada da caminhada fisioterapeutas para oferecer sessões breves de massoterapia aos participantes da caminhada, equipe de saúde para aferir a pressão arterial e outros serviços expeditos possíveis, chamando atenção para os cuidados preventivos com a saúde física, mental, social;

j) distribuição de folhetos informativos da campanha e das medidas de prevenção por ocasião da chegada da caminhada (anexo A);

2) Confecção de chamadas no canal “VOCÊ SABIA”.

a) O canal “Você Sabia” é uma criação da Seção de Comunicação Social da 1ª Região Militar, que utiliza em sua intranet, uma forma de marketing de conteúdo, pop-ups temporárias com pequenos textos chamativos, onde se divulga mensagens de interesse de todos os segmentos da Região Militar.

b) Através deste veículo, expõem-se conteúdos de interesse que visem atingir, inicialmente os militares usuários da rede e por extensão, aos dependentes destes militares. O usuário, quando acessa a rede interna, vê aparecer na tela do seu terminal uma pequena mensagem temporária com o aviso que se deseja divulgar, vide exemplos abaixo:



c) Sugestões de chamadas no “Você sabia”:

-“Janeiro Branco” – mês de atenção à saúde mental

-Você sabia que a prática regular de atividades físicas auxilia no bem-estar emocional e na proteção à saúde mental, além de aumentar a autoestima e o estado de saúde geral.”

-“Janeiro Branco” – mês de atenção à saúde mental

-“Você sabia que a prática regular de atividades físicas, o cuidar do corpo; auxilia na prevenção aos problemas mentais, além de aumentar a autoestima.”

-“Janeiro Branco” – mês de atenção à saúde mental.

- “Você sabia que pratica de exercícios físicos regularmente aumenta os hormônios do bem-estar e do relaxamento e diminui os hormônios do estresse. Cuidar do corpo é cuidar da mente.”

3) Divulgação de banners digitais nas intranets das Regiões Militares, da DAP, do DGP e do EB, bem como nas redes internas das OM.

c. NAS OMS E NAS SVP:

1) palestras relâmpago (*lightning talk*) é uma apresentação dada em poucos minutos. Neste caso utilizar-se-á este formato em um local de espera de pacientes nas OMS ou usuários de atendimento nas SVP. Pode utilizar de algum material visual de apoio, um cartaz ou banner (anexo A), com informações sucintas, com vistas a chamar atenção e destacar os principais pontos do Campanha “Janeiro Branco”;

2) fixação de cartazes (anexo A), balões e fitas brancas, chamando atenção para a campanha;

3) distribuição dos folhetos explicativos (anexo A) da campanha e das medidas de prevenção;

4) distribuir laços brancos e\ou adesivos com o logo da campanha para colar na roupa;

5) palestras curtas, em torno de 20 minutos, promovidas preferencialmente pela equipe de saúde, para militares e familiares, lembrando que as palestras são apresentações orais que tem por finalidade introduzir de maneira objetiva, conteúdos importantes e novidades sobre determinado tema;

6) nas palestras relâmpago e palestras curtas, destacar a simbologia do mês de janeiro, incentivando as pessoas a elaborarem reflexão e sensibilização sobre a saúde mental própria e das pessoas a sua volta; e

7) o conteúdo técnico para a realização das palestras pode ser retirado deste Caderno de orientação, nos itens 1. a 8., e também no site oficial da Campanha “Janeiro Branco” (disponível em: <https://janeirobranco.com.br>).

d. NAS ORGANIZAÇÕES MILITARES (OM):

- 1) reprodução de banners digitais (Anexo A) nas redes internas das OM;
- 2) fixação de cartazes (Anexo A), balões e fitas brancas, em algum lugar estratégico e de grande circulação, tais como os refeitórios, chamando atenção para a campanha;
- 3) distribuição de folhetos explicativos da campanha e das medidas de prevenção (Anexo A); e
- 4) palestras curtas nas OM, para militares e familiares, promovidas preferencialmente pela equipe de saúde da OM, ou convidar palestrantes capacitados.

ANEXO A

MODELOS DE MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO

MODELO DE CAMISETA:



MODELO DE BANNER:



MODELO DE BANNER INFORMATIVO:

JANEIRO Branco

MÊS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL

CUIDE-SE DE JANEIRO A JANEIRO

10 DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL

SAÚDE MENTAL

Administre as emoções	Tenha momentos de lazer
Pratique exercícios físicos	Procure ter boas noites de sono
Medite ou faça uma oração	Busque ajuda quando necessário
Tenha vínculos sociais profundos	Tenha uma alimentação saudável
Mantenha pensamentos positivos	Desenvolva seu autoconhecimento

"Quem cuida da vida cuida da mente."

JANEIRO Branco

MÊS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL

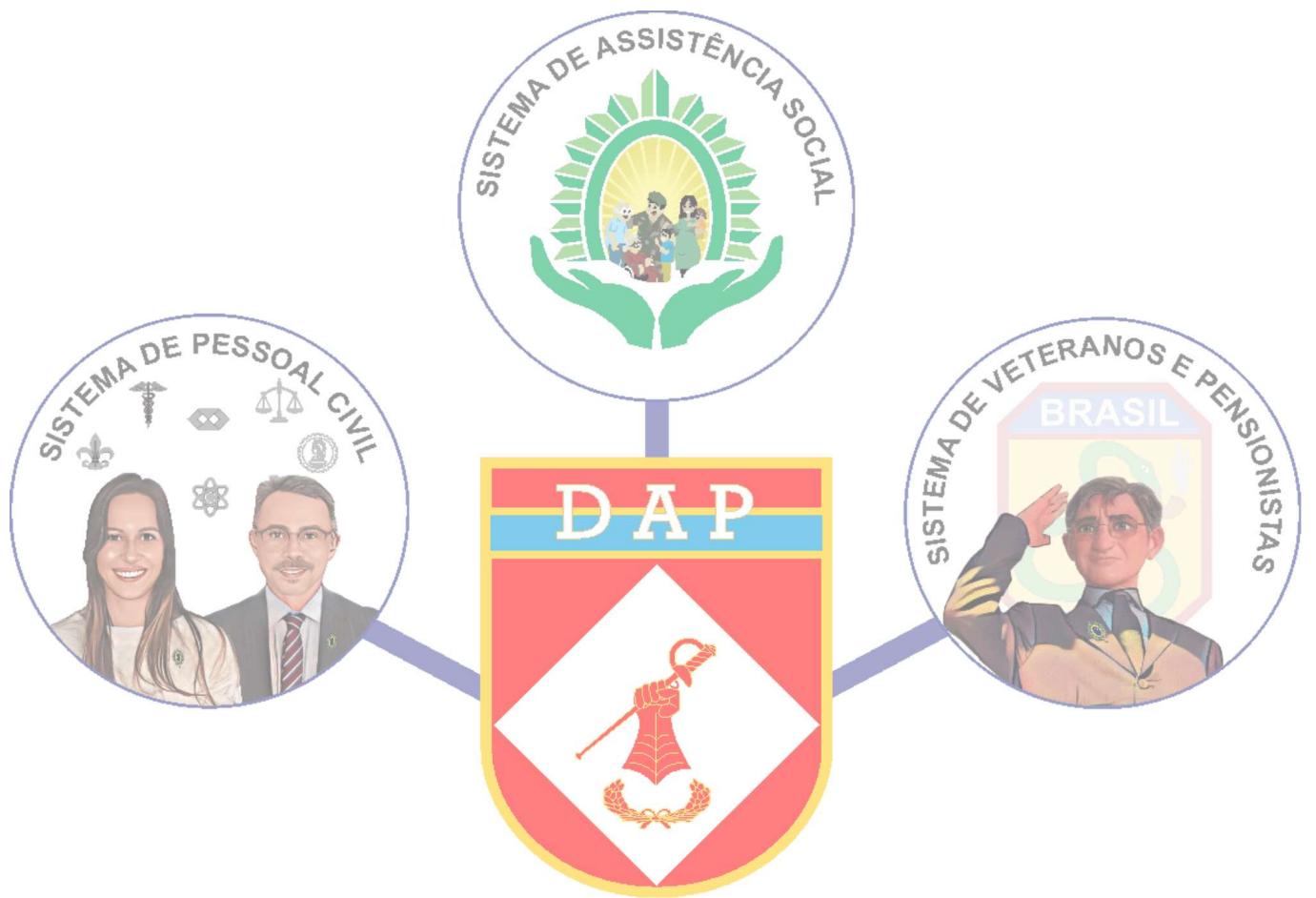
CUIDE-SE DE JANEIRO A JANEIRO

10 DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL

SAÚDE MENTAL

Administre as emoções	Tenha momentos de lazer
Pratique exercícios físicos	Procure ter boas noites de sono
Medite ou faça uma oração	Busque ajuda quando necessário
Tenha vínculos sociais profundos	Tenha uma alimentação saudável
Mantenha pensamentos positivos	Desenvolva seu autoconhecimento

"Quem cuida da vida cuida da mente."





DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA AO PESSOAL