

E A SAÚDE MENTAL, ESTÁ BEM?

JANEIRO BRANCO,
SENTIDO DA VIDA E CAMINHOS
DE CUIDADO INTEGRAL

◆ Nayá Fernandes ◆

Imagem: Krakenimages.com / Adobe Stock

O pedido de encaminhamento médico chegou como tantos outros: sintomas de ansiedade e início de obesidade. M., 49 anos, mulher, profissional ativa, mãe de dois filhos adultos, buscou a psicoterapia sem imaginar que, por trás do corpo cansado e da mente inquieta, havia uma história profunda de inseguranças, silêncios e decisões adiadas. Atendida pela psicóloga Fernanda Aparecida de Brito Dantas, especialista em clínica infantil, arteterapia e psicologia do esporte, o caso revela como a saúde mental está diretamente ligada ao sentido da vida — e como cuidar dela pode transformar trajetórias.

No início do processo, a ansiedade de M. parecia confusa, sem causas aparentes. Aos poucos, a escuta clínica revelou ambientes inseguros que a adoeciam. No trabalho, acumulava funções sem reconhecimento ou salário proporcional, lidando com uma superior que a estressava diariamente. Apesar disso, o medo de perder a autonomia financeira a impedia de sair. Em casa, a sobrecarga emocional também era intensa: o filho mais novo a responsabilizava por tudo, enquanto o mais velho era mantido à distância afetiva, apesar de ser justamente quem mais cuidava dela.

Ao longo da terapia, M. foi reconhecendo seus gatilhos ansiosos, ressignificando vínculos e tomando decisões importantes. Pediu demissão, reorganizou relações familiares, conversou aberta-

mente com o marido sobre suas inseguranças e, ao reduzir a ansiedade, conseguiu iniciar atividades físicas e cuidar melhor da saúde. O sintoma deu lugar ao sentido.

Casos como esse ajudam a compreender por que o Janeiro Branco, movimento proposto pelo Ministério da Saúde, convida a sociedade a refletir sobre a saúde mental. Mais do que um tema do mês de janeiro, trata-se de um cuidado necessário e contínuo. “É importante abrir espaços de escuta, para poder falar abertamente sobre sentimentos, angústias e frustrações”, afirma Fernanda. Segundo ela, muitas crises existenciais nascem de ideais ilusórios ou expectativas impossíveis. Quando a realidade se impõe, surgem a frustração, a dor e a dúvida sobre a própria vida e as coisas deixam de fazer sentido. Ainda assim, a crise pode ser também um caminho: “O incômodo pode ser o primeiro passo para a mudança necessária”.

Essa perspectiva dialoga com a reflexão de Fernando Damián Cruz López, Coordenador de Formação Cristã e Pastoral do Colégio São Francisco Xavier, da Rede Jesuíta de Educação. Para ele, falar de saúde mental é falar de sentido, propósito e projeto de vida. “Vivemos numa sociedade do cansaço, hiperconectada e saturada de estímulos”, lembra, citando o filósofo Byung-Chul Han. A pandemia aprofundou esse cenário, afetando relações, emoções e a forma como nos percebemos. “Entender o ser humano de forma integral — cognitiva, socioafetiva e espiritual — nos permite oferecer ferramentas para que crianças e jovens cultivem interioridade e façam boas escolhas.”

Na prática educativa e pastoral, Fernando destaca a importância de ações concretas no cotidiano das famílias e das escolas: preservar momentos sem telas, favorecer conversas significativas, celebrar pequenas conquistas e cultivar rituais familiares que geram pertencimento e segurança emocional. Para ele, essas práticas ajudam a prevenir o vazio existencial ao fortalecer vínculos e dar sentido à vida desde cedo.

A psicóloga Daniele Batista de Sousa, assessora do Projeto Cuidar da Vida da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) e colaboradora voluntária junto aos Jesuítas, reforça que a saúde mental precisa ser naturalizada. “É um tema ur-



Imagem: Arquivo Pessoal

Fernanda Aparecida de Brito Dantas.

gente, complexo e sensível. Para ser abordado de forma preventiva, precisamos perseverar na desconstrução do tabu, reconhecer os benefícios do acompanhamento profissional e garantir espaços de expressão dos sentimentos”, afirma. Daniele lembra que não existem fórmulas mágicas: o essencial é acolher com paciência, sensibilidade e sem julgamentos. Esse movimento favorece que a pessoa se escute, se sinta pertencente e encontre seus próprios sentidos de vida.

No trabalho com juventudes, Daniele aposta na escuta e na acolhida como caminhos para o autoconhecimento. Em projetos ligados à CNBB, atua na prevenção do suicídio entre adolescentes e jovens, priorizando o cuidado antes da formação de conteúdo. “Já junto aos Jesuítas, contribui em atividades voltadas ao autoconhecimento e ao ordenamento dos afetos, ajudando os jovens a vislumbrarem seu projeto de vida. Desvendar os sentidos da vida não é apenas um processo subjetivo; para quem crê, é também uma travessia de graça, construída na relação com Cristo”, afirma.

A contribuição da Igreja nesse processo aparece de forma concreta em grupos, pastorais e movimentos que oferecem espaços de escuta, acompanhamento e pertencimento. Fernando explica que, inspirada em Santo Inácio de Loyola, a educação jesuíta parte de uma visão de mundo como dom. Essa perspectiva desperta admiração, sentido e responsabilidade: um projeto de vida pleno sempre inclui o outro. Retiros, rodas de conversa, voluntariado, celebrações e acompanhamento próximo são exemplos de práticas que unem fé, vida e saúde mental.

Daniele compartilha um exemplo marcante: “um jovem que, ao participar de uma atividade formativa, entrou em contato com aspectos dolorosos de sua própria história. Com acompanhamento, psicoterapia e perseverança na oração, ele não apenas elaborou essas questões como se tornou colaborador do projeto, aprofundando sua espiritualidade e o autocuidado. A experiência mostra que cuidado espiritual e cuidado clínico não se excluem e, ao contrário, podem se complementar”.

Fernanda reforça essa ideia ao lembrar que a busca por ajuda ainda costuma acontecer quando o sofrimento já está instalado. “A saúde mental

precisa ser entendida como prática de bem-estar e prevenção, assim como exames periódicos.

Alterações no sono, sensação de vazio, angústia persistente, dificuldades nos relacionamentos, estresse no trabalho, ansiedade com o futuro e pensamentos de menos-valia são sinais de alerta. Redes sociais, comparações constantes, relações abusivas e jornadas exaustivas também contribuem para o adoecimento psíquico.

Diante disso, as orientações convergem e mostram que observar, escutar, normalizar a busca por ajuda profissional, evitar desinformação e cultivar



Daniele Batista de Sousa.

Imagem: Arquivo Pessoal

rotinas saudáveis são atitudes que não devem ser desconsideradas. Fernanda destaca a importância de criar círculos de confiança, em que crianças e adolescentes tenham adultos significativos com quem possam conversar. Daniele lembra que orientar o outro a buscar ajuda exige, antes, reconhecer as próprias fragilidades e aprender a cuidar de si. “É um ato de caminhar junto”, afirma.

O caso de M., que abriu esta reportagem, é um retrato possível de muitos outros. Quando o sofrimento encontra escuta, acolhimento e acompanhamento adequado, o vazio pode dar lugar ao sentido, e a ansiedade pode se transformar em decisão e cuidado. O Janeiro Branco nos lembra: a saúde mental merece atenção o ano todo! Porque cuidar da mente é, também, cuidar da vida.●

DICAS PARA O BEM-VIVER

- Fazer todo esforço possível para não perder a visão da totalidade de nós mesmos; das nossas dimensões e talentos;
- Aprofundar a convicção de que somos sujeitos inteligentes, livres e responsáveis;
- Exercitar-nos na arte de dar sentido para tudo aquilo que se passa conosco, tanto o bem quanto o mal;
- Fazer uma hierarquia das próprias preocupações; é importante dar atenção e preservar aquilo que é mais importante; não deixar a alma adoecer!
- Definir uma escala de valores e atitudes saudáveis; os valores funcionam como que balizas que nos norteiam no nosso dia a dia, nas escolhas e provas;
- Cultivar a esperança e o otimismo não se deixando amedrontar pela maldade, evitando cair no abismo do pessimismo e do derrotismo;

A partir do texto Preservar a saúde mental, publicado pela CNBB em 1/7/2020.



Imagem: Mouse family / Adobe Stock