



Janeiro Branco na UFOPA: I Circuito de práticas psicoeducativas e de promoção da saúde mental.

O **Janeiro Branco** é uma Campanha dedicada a colocar os temas da "Saúde Mental", da "Saúde Emocional", da "Psicoeducação", da "Educação Emocional", da "harmonia nas relações" e a pergunta "qual é o sentido da sua vida?" em máxima evidência na sociedade. O seu objetivo é chamar a atenção da humanidade para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições humanas. Uma humanidade mais saudável pressupõe uma cultura da Saúde Mental no mundo.

Idealizada pelo psicólogo Leonardo Abrahão, e criada em 2014 em Uberlândia(MG/BR), a campanha tem conseguido envolver psicólogos(as), profissionais da saúde, profissionais da mídia, cidadãos e demais profissionais do Brasil em um esforço espontâneo, horizontal, solidário e coletivo em prol da conscientização das pessoas a respeito dos cuidados que todos devem ter com a Saúde Mental e a Saúde Emocional de cada indivíduo.

A escolha pelo mês de Janeiro para a realização da campanha justifica-se pelo fato de que 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. E esse é o grande objetivo da Campanha Janeiro Branco: trabalhar por uma cultura da Saúde Mental na humanidade.

Para isso, o Janeiro Branco busca promover a circulação de informações e de conhecimentos sobre Saúde Mental em todos os espaços nos quais as pessoas se encontram. Além disso, a campanha também busca conscientizar a humanidade, assim como as autoridades governamentais e legislativas do mundo, a respeito da importância de estratégias e de políticas públicas voltadas para a promoção da Saúde Mental nas sociedades.

Dessa forma, em alusão a essa importante campanha psicoeducativa, a Universidade Federal do Oeste do Pará por meio da Pró-Reitoria de Gestão Estudantil promoverá o **Janeiro Branco na UFOPA: I Circuito de práticas psicoeducativas e de promoção da saúde mental** objetivando contribuir para a construção, o fortalecimento e a disseminação de uma cultura da Saúde Mental na Universidade por meio de ações diversas que favoreçam a otimização da qualidade de vida e bem-estar geral dos estudantes e demais atores que compõem a comunidade acadêmica.

Data: De 28 de janeiro à 01 de fevereiro de 2019

Local: As atividades ocorrerão em dias alternados nas três Unidades Acadêmicas da UFOPA, Campus Santarém.



PROGRAMAÇÃO

28/01: Aula de Yoga e meditação ministrada pelo professor Carlos José Freire Machado.

Local: Unidade Rondon, sala H305

Horário: das 15hs às 17hs (serão disponibilizadas 30 vagas devido a limitação de espaço, as inscrições serão realizadas na hora, haverá emissão de certificado).

29/01: Mesa Interativa: Cuidar de si, cuidar do outro, cuidar desse lugar, isso também é saúde mental: todos em prol da construção, fortalecimento e disseminação de uma cultura da Saúde Mental em nossa sociedade.

Local: Auditório da Unidade Tapajós

Horário: das 8hs às 12hs (as inscrições serão realizadas na hora, haverá emissão de certificado).

Programação da mesa

8hs às 8hs:30 min – Credenciamento (30 minutos)

8hs:30 min às 8hs:50 min – Solenidade de abertura (20 minutos)

8hs:50 min às 11hs: Mesa interativa: Cuidar de si, cuidar do outro, cuidar desse lugar, isso também é saúde mental: todos em prol da construção, fortalecimento e disseminação de uma cultura da Saúde Mental em nossa sociedade.

Mediadora da mesa: Psicóloga Conselheira do CRP 10ª Região: Rose Mara Jardim Ruiz.

Saúde mental dos estudantes universitários!

Psicóloga Milena Rodrigues da Poça (Serviço de psicologia PROGES/UFOPA)

Saúde mental da população negra!

Psicóloga Eloisa Amorim de Barros (Psicóloga Clínica, Docente do Instituto Esperança de Ensino Superior, membro da ABRAPSO).

Saúde mental da população indígena!

Psicóloga Lillian Cristiane da Silva Félix (Psicóloga Clínica, com experiência em Saúde Indígena).

Saúde mental da pessoa com deficiência!

Psicóloga (o) da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais – APAE Santarém

Saúde mental da população LGBT!

Psicóloga Noemi Moraes Batista (Centro de referência Especializado de Assistência Social – CREAS Santarém)

Saúde Mental e qualidade de vida das Trabalhadoras e trabalhadores!

Psicólogo Ruy Guilherme Castro de Assis (DSQV/PROGEP/UFOPA)

11hs:00 às 11hs:50 min – Perguntas da plateia e resposta dos participantes (50 minutos)

11hs:50 min às 12hs - Encerramento e Agradecimentos (10 minutos)



30/01: Círculo acolhedor de autocuidado

Local: Unidade Tapajós, sala a definir.

Horário: das 9hs às 11:30hs (serão disponibilizadas 30 vagas devido a limitação de espaço, as inscrições serão realizadas na hora, haverá emissão de certificado).

31/01: Atividade do esporte e lazer na Unidade Amazônia

Atividades: Tênis de mesa, Karaokê, Xadrez, apresentações culturais pelo Projeto O Palco é Meu, entre outras atividades.

Local: Espaço da PROGES (antigo auditório Pérola), anexo a Unidade Amazônia.

Horário: 31/01, manhã e tarde.

31 e 01/02: Sessões de escutatória na Unidade Tapajós

A atividade ocorrerá pela manhã, as (os) psicólogas (os) estarão em vários pontos da Unidade Tapajós disponibilizando escuta ao ar livre para aqueles que sentirem-se confortáveis em buscar .