

## CAPÍTULO 08

DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps24.c08>

### **JANEIRO BRANCO E SETEMBRO AMARELO DIÁLOGO: COM ESTUDANTES SOBRE OS CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL**

### **WHITE JANUARY AND YELLOW SEPTEMBER DIALOGUE: WITH STUDENTS ABOUT MENTAL HEALTH CARE**

**CARLOS EDUARDO DA SILVA-BARBOSA**

Mestrando em Psicologia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

**LUANA BARROS MOREIRA**

Graduanda em Medicina pela Universidade de Ribeirão Preto-UNAERP

**FATIMA PRISCIELE AGUIAR LIMA**

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú

**JOYCE HELLEN GOMES DE OLIVEIRA**

Graduanda em Psicologia pela Universidade do Grande Rio

**MARIA EDUARDA PEREIRA JUSCELINO**

Graduanda em Medicina pela Universidade de Ribeirão Preto-UNAERP

**ANNA ALYCIA BEZERRA CRUZ**

Graduanda em Medicina na Universidade de Ribeirão Preto- UNAERP

**YASMIN MARCHEZONI DIANIN**

Graduanda em Medicina pela Universidade de Ribeirão Preto-UNAERP

**LAURA PERES SOUSA**

Graduanda em Medicina pela Universidade de Ribeirão Preto-UNAERP

**PEDRO HENRIQUE DA SILVA E SILVA**

Psicólogo e Acadêmico de Medicina pela Faculdade Souza Marques

**LEONARDO PINHEIRO GOMES**

Doutorando em Psicologia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

### **RESUMO**

**Objetivo:** relatar a experiência de profissionais e graduandos de um grupo de estudos sobre saúde mental em torno de campanhas de conscientização. **Metodologia:** trata-se de abordagem qualitativa, de natureza básica, com objetivos de uma pesquisa descritiva, do tipo relato de experiência. A experiência a ser apresentada, começou em março de 2024, em que um grupo de dez profissionais e estudantes da área da saúde criaram um grupo no *WhatsApp*, com o intuito de planejar uma roda de conversa virtual, para dialogar sobre a saúde mental, por intermédio

das campanhas de conscientização, tais como o Janeiro Branco e o Setembro Amarelo. O encontro foi divulgado nas redes sociais dos organizadores. Ao todo, participaram 47 convidados, sendo estes: 24 da área da psicologia, 12 da área da enfermagem, sete da área da medicina e quatro da área da fisioterapia. **Resultados e Discussão:** os responsáveis explicaram sobre os principais transtornos depressivos e sobre os transtornos de ansiedade. Também verbalizaram sobre como cuidaram da sua saúde mental durante a pandemia da COVID-19 e como mantém esse cuidado atualmente. Dentre os relatos estão fazer psicoterapia, alguma atividade física, alimentação saudável, leituras não acadêmicas, lazer e momentos de descanso. Devido a todos os participantes estarem no ensino superior, foi recomendado que não se cobrassem tanta e não exigem produtividade a todo momento, pois essa cobrança e essa cultura da competitividade que tem surgido, tem trazido sérios malefícios para a saúde mental. **Considerações Finais:** a atividade foi considerada positiva por parte dos organizadores, viabilizando estarem em uma posição de transmitir o saber. Todo o preparo da atividade, as buscas na literatura sobre as campanhas, os dados estatísticos sobre os casos de suicídio, as divulgações sobre o evento, permitiram que os organizadores contribuíssem para a comunidade acadêmica com o conhecimento que obtiveram ao longo do ensino superior.

**Palavras-chave:** Janeiro Branco, Setembro Amarelo, Saúde Mental.

## ABSTRACT

**Objective:** to report the experience of professionals and undergraduate students from a mental health study group regarding awareness campaigns. **Methodology:** this is a qualitative approach, of a basic nature, with the objectives of a descriptive research, of the experience report type. The experience to be presented began in March 2024, in which a group of ten professionals and students from the health area created a group on WhatsApp, with the aim of planning a virtual conversation circle, to discuss mental health, through awareness campaigns, such as White January and Yellow September. The meeting was publicized on the organizers' social networks. In total, 47 guests participated, including: 24 from the psychology area, 12 from the nursing area, seven from the medicine area and four from the physiotherapy area. **Results and Discussion:** those responsible explained the main depressive disorders and anxiety disorders. They also talked about how they took care of their mental health during the COVID-19 pandemic and how they maintain this care today. Among the reports were psychotherapy, some physical activity, healthy eating, non-academic reading, leisure activities and moments of rest. Since all participants were in higher education, it was recommended that they not pressure themselves and do not demand productivity at all times, as this pressure and the culture of competitiveness that has emerged have brought serious harm to mental health. **Final Considerations:** the activity was considered positive by the organizers, enabling them to be in a position to transmit knowledge. All the preparation for the activity, the searches in the literature about the campaigns, the statistical data on suicide cases, the publicity about the event, allowed the organizers to contribute to the academic community with the knowledge they acquired throughout higher education.

**Keywords:** White January, Yellow September, Mental Health.

## 1 INTRODUÇÃO

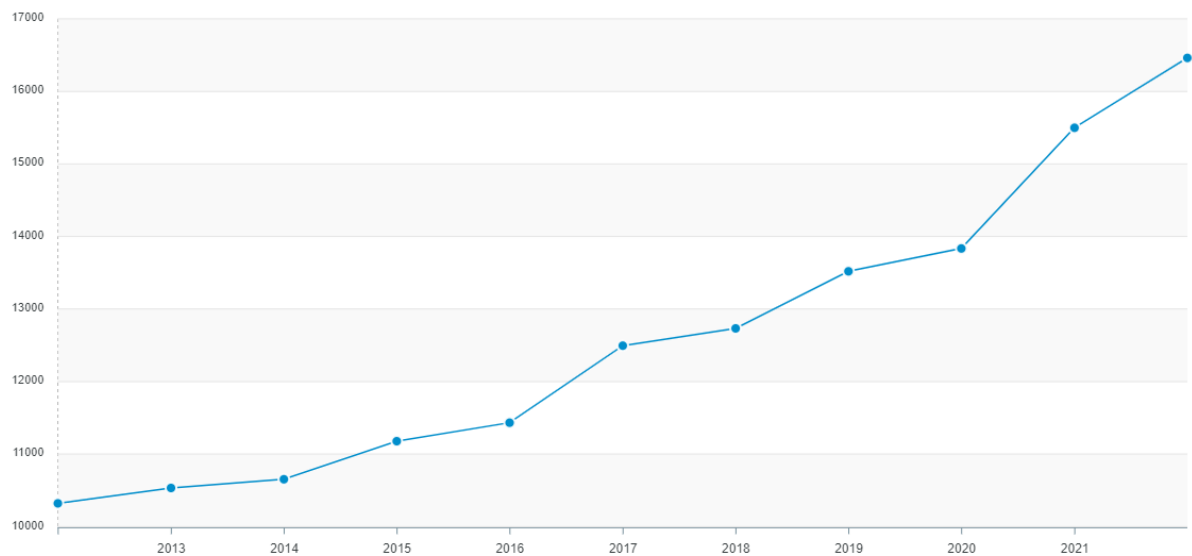
Em meio aos cuidados com a saúde mental, algumas campanhas surgem como forma de conscientização para a sociedade. Dentre elas, para este estudo, serão abordar duas: Janeiro Branco e Setembro Amarelo. Posteriormente, aprofundaremos sobre os cuidados necessários para melhoria da saúde mental.

Dito isso, a campanha Janeiro Branco foi iniciada no ano de 2014, focando na saúde mental e no bem-estar da população (Bezerra; Silva, 2019). O mês de janeiro foi escolhido por ser um mês em que as pessoas costumam refletir e fazer mudanças para o novo ano, buscando melhorar o estilo de vida e estabelecer novas metas, prometendo deixar os erros do passado e realizar uma mudança de pensamentos e comportamentos. Esses comportamentos são influenciados pelos aspectos culturais e simbólicos das celebrações de fim de ano, momento que se faz uma retrospectiva sobre todo o ano, sobre o que foi possível conquistar e, com maiores exigências, sobre o que não conquistaram e gostariam de colocar como meta para o próximo ano (Teixeira, 2022).

A campanha Setembro Amarelo, foi iniciada em Brasília, no ano de 2015. Os idealizadores da campanha foram o Centro de Valorização da Vida (CVV), pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) (Oliveira *et al.*, 2020). O mês de setembro foi escolhido por fazer referência ao dia 10 deste mês, que é comemorado o dia mundial da prevenção ao suicídio. Concernente a cor amarela, o jovem Mike Emme, havia restaurado e pintado seu carro dessa cor, um Mustang 68. Mike se suicidou na idade dos 17 anos, no ano de 1994. Fica uma reflexão, dos motivos pelos quais a campanha só foi surgir 11 anos depois, o que causa estranhamento nos presentes pesquisadores.

A seguir, a figura 1 irá mostrar um panorama sobre a crescente dos casos de suicídio no Brasil dos anos 2012 a 2022.

FIGURA 1 – Levantamento de dados sobre suicídio do ano 2012 a 2022



FONTE: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA, 2024).

Para uma compreensão mais aprimorada, a figura 2 apresentará os números referentes aos anos.

FIGURA 2 – Números de suicídio em cada ano de 2012 a 2022

País	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
 BRA	10.321	10.533	10.653	11.178	11.433	12.495	12.733	13.520	13.835	15.499	16.462

FONTE: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA, 2024).

A figura 3 expõe um panorama ainda mais aprofundado sobre os casos de suicídio referente aos estados do Brasil.

FIGURA 3 – Quantidade de casos de suicídio em cada ano de 2012 a 2022 em cada estado do Brasil





	UF	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
	RO	73	86	84	109	103	113	125	140	139	145	150
	AC	43	44	49	39	56	64	59	72	72	70	81
	AM	185	225	233	263	194	207	234	253	313	297	297
	RR	38	33	15	52	59	50	37	50	36	69	55
	PA	240	232	208	266	277	301	350	348	391	398	499
	AP	21	45	34	53	36	46	62	61	51	63	81
	TO	94	94	85	99	101	115	124	134	117	167	149
	MA	206	242	255	280	294	318	313	334	341	386	395
	PI	233	227	244	271	321	317	331	328	313	376	364
	CE	510	590	566	565	590	644	655	628	606	823	790
	RN	171	157	169	156	181	180	196	204	235	254	238
	PB	189	199	158	221	181	250	237	251	258	280	328
	PE	332	320	325	308	396	438	430	443	451	546	488
	AL	109	143	118	116	112	104	137	129	168	158	193
	SE	109	125	110	120	115	127	134	116	130	132	162
	BA	477	491	448	503	532	603	563	649	737	837	879
	MG	1.264	1.159	1.357	1.303	1.302	1.515	1.530	1.732	1.647	1.800	2.048
	ES	178	158	172	189	175	207	239	248	251	259	238
	RJ	463	437	522	531	573	607	699	572	789	903	813
	SP	2.097	2.205	2.232	2.300	2.199	2.306	2.207	2.378	2.359	2.645	2.923
	PR	629	655	620	716	760	774	915	944	935	1.106	1.188
	SC	548	568	587	637	674	739	735	798	778	856	938
	RS	1.180	1.142	1.112	1.141	1.168	1.349	1.241	1.425	1.419	1.517	1.571
	MS	210	228	204	230	223	259	268	263	244	305	328
	MT	185	177	157	145	178	197	226	241	261	264	302
	GO	402	427	454	435	481	497	499	580	596	653	712
	DF	135	124	135	130	152	168	187	199	198	190	252

FONTE: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA, 2024).

Os dados mostram que o estado de São Paulo foi o estado que mais ocorreu casos de suicídio, seguidos por Minas Gerais e Rio Grande do Sul.

Um contexto importante, que realça os cuidados com a saúde mental, foi a pandemia da COVID-19. Gundim *et al.* (2021) destacam que durante esse período, os sintomas de ansiedade,

de depressão, de estresse, *Burnout*, entre outras questões, se tornaram mais latentes para a sociedade. No entanto, esses cuidados ainda estão longe de receber a mesma atenção que a saúde física, uma vez que muitas pessoas só procuram ajuda psicológica quando enfrentam algum sofrimento psíquico.

Fortalecer os diálogos sobre as campanhas Janeiro Branco e Setembro Amarelo, que reforçam os cuidados com a saúde mental, justificam a relevância desta pesquisa, tanto como forma de prevenção, quanto para promoção da saúde. A partir disso, o objetivo desta pesquisa é relatar a experiência de profissionais e graduandos de um grupo de estudos sobre saúde mental em torno de campanhas de conscientização.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo se caracteriza por ser de qualitativa, de natureza aplicada, com objetivos de uma pesquisa descritiva, do tipo relato de experiência. A pesquisa qualitativa

[...] é um campo de investigação que coloca o pesquisador em um determinado local do mundo. Ela envolve uma abordagem interpretativa e naturalística do mundo e enxerga a sociedade enquanto integrante de um determinado espaço, que possui formação e configuração específicas. Na pesquisa qualitativa, parte-se da premissa de que os integrantes de um dado contexto social vivem o presente marcado pelo passado e se projetam para o futuro, num embate constante entre o que está dado e o que está sendo construído. Admite-se também que toda estrutura social se encontra incorporada no mais evasivo de todos os materiais: o ser humano. (Hoga; Borges, 2016, p. 33).

É uma pesquisa de natureza aplicada, pois, segundo Gil (2017, p. 32) é voltada “[...] à aquisição de conhecimentos com vistas à aplicação numa situação específica. E apresenta objetivos de uma pesquisa descritiva, pois “[...] têm como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno (Gil, 2017, p. 32). Já em relação aos relatos de experiência, foi escolhido como forma de apresentar atividades práticas do meio acadêmico, o que pode gerar novas reflexões, novas ideias e motivações para novas atividades a serem desenvolvidas (Mussi; Flores; Almeida, 2021).

A experiência a ser apresentada, começou em março de 2024, em que um grupo de dez profissionais e estudantes da área da saúde criaram um grupo no *WhatsApp*, com o intuito de planejar uma roda de conversa virtual, para dialogar sobre a saúde mental, por intermédio das campanhas de conscientização, tais como o Janeiro Branco e o Setembro Amarelo.

O planejamento e a divulgação duraram em média dois meses (abril e maio). A roda de conversa ocorreu no dia oito de junho, com duração de duas horas. Os convidados foram

profissionais e estudantes que foram contatados pelos organizadores da atividade. Além disso, o encontro foi divulgado nas redes sociais dos organizadores. Ao todo, participaram 47 convidados, sendo estes: 24 da área da psicologia, 12 da área da enfermagem, sete da área da medicina e quatro da área da fisioterapia.

Este estudo dispensou submissão ao Conselho de Ética em Pesquisa (CEP), por se tratar de um relato de experiência dos próprios pesquisadores, apresentando suas experiências e práticas.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Inicialmente, foi feito um momento de “quebra gelo”, onde foi solicitado que os convidados se apresentassem, informando seu nome, curso e de qual estado eram. Após esse momento, os organizadores fizeram uma introdução para sobre as campanhas Janeiro Branco e Setembro Amarelo. Para deixar o encontro mais lúdico, foi enviado um link para que os participantes digitassem as palavras que lhe surgem a memória quando pensam no termo “Janeiro Branco”. Logo em seguida, foi enviado um novo link para que os participantes digitassem o que lhe viessem a memória quando pensam no termo “Setembro Amarelo”.

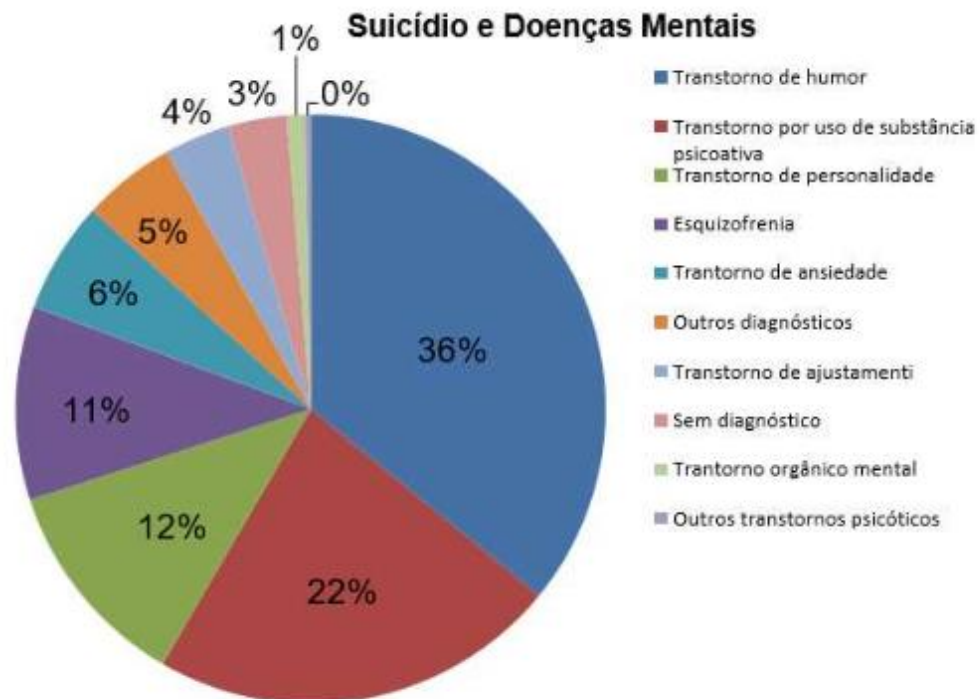
Sobre o Janeiro Branco, emergiram as seguintes palavras: ano novo, *réveillon*, vida nova, mudanças, expectativas e paz. Já sobre o Setembro Amarelo, apareceram as seguintes palavras: depressão, suicídio, morte, sofrimento, escolas. Os organizadores já esperavam que essas possíveis palavras poderiam aparecer.

Em algum momento do encontro, surgiu a pergunta sobre as principais causas do suicídio. É importante destacar que esse fenômeno multicausal, podem ser levados em consideração aspectos psicológicos, sociais, culturais, biológicos, genéticos e culturais (Barbosa; Teixeira, 2021). A Associação Brasileira de Psiquiatria informa que as principais causas de suicídio são transtornos mentais, sensações de desesperança, sensação de desamparo, desemprego, isolamento, problemas conjugais, perdas, entre outros.

A seguir, a figura 4 apresentará um panorama sobre o suicídio em casos de transtornos mentais.

FIGURA 4 – Suicídio em casos de transtornos mentais





FONTE: Associação Brasileira de Psiquiatria (2014).

Os responsáveis pelo encontro perceberam que os participantes apresentaram pouco conhecimento sobre a campanha Janeiro Branco, enquanto sobre o Setembro Amarelo, expressavam um conhecimento maior sobre essa campanha. Além disso, os responsáveis explicaram sobre os principais transtornos depressivos e sobre os transtornos de ansiedade. Também verbalizaram sobre como cuidaram da sua saúde mental durante a pandemia da COVID-19 e como mantém esse cuidado atualmente. Dentre os relatos estão fazer psicoterapia, alguma atividade física, alimentação saudável, leituras não acadêmicas, lazer e momentos de descanso. Devido a todos os participantes estarem no ensino superior, foi recomendado que não se cobrassem tanta e não exigem produtividade a todo momento, pois essa cobrança e essa cultura da competitividade que tem surgido, tem trazido sérios malefícios para a saúde mental.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade foi considerada positiva por parte dos organizadores, viabilizando estarem em uma posição de transmitir o saber. Todo o preparo da atividade, as buscas na literatura sobre as campanhas, os dados estatísticos sobre os casos de suicídio, as divulgações sobre o evento, permitiram que os organizadores contribuíssem para a comunidade acadêmica com o conhecimento que obtiveram ao longo do ensino superior.



Estudos como este se tornam cada vez mais necessários, visto que novas campanhas na área da saúde têm surgido, porém, muitas das vezes, é necessário maior explicação e detalhamento sobre elas. Desse modo, os pesquisadores precisam continuar se atualizando para acompanhar os novos assuntos e fenômenos que têm surgido. Por fim, a atividade conduzida pode estimular os participantes a se prepararem, para, futuramente, estarem na posição de organizadores e ministradores desses encontros que são tão ricos e potentes, para o meio acadêmico e, se possível, levar esses debates para a comunidade social.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **Suicídio**: informando para prevenir. Conselho Federal de Medicina (CFM): Brasília, 2014. p. 52. Disponível em: <https://www.hsaude.net.br/wp-content/uploads/2020/09/Cartilha-ABP-Preven%C3%A7%C3%A3o-Suic%C3%ADdio.pdf>. Acesso em: 24 jun. 2024.

BARBOSA, Brenda de Araújo; TEIXEIRA, Francisco Anderson Fortuna de Carvalho. Perfil epidemiológico e psicossocial do suicídio no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 5, p. e32410515097-e32410515097, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/15097/13444>. Acesso em: 24 jun. 2024.

BEZERRA, Jaqueline de Jesus; SILVA, Francisco Vieira da. As cores da vida: Estratégias biopolíticas nas campanhas setembro amarelo, outubro rosa e novembro azul. **Migulim-Revista Eletrônica do Netli**, v. 8, n. 2, p. 728-741, 2019. Disponível em: <http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/MigREN/article/view/1902/1489>. Acesso em: 21 jun. 2024.

GIL, A. G. Como elaborar projetos de pesquisa. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GUNDIM, V. A. *et al.* Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, n. 5, p. 1-14, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293>. Acesso em: 21 jun. 2024.

HOGA, Luiza Akiko Komura; BORGES, Ana Luiza Vilela. **Pesquisa Empírica em Saúde**: Guia prático para iniciantes. 2016. 1ª ed. São Paulo: Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, 2016. 164 p. Disponível em: [https://www.ee.usp.br/cartilhas/pesquisa\\_empirica\\_saude\\_2016.pdf](https://www.ee.usp.br/cartilhas/pesquisa_empirica_saude_2016.pdf). Acesso em: 22 jun. 2024.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista práxis educacional**, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. Disponível em: [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2178-26792021000500060&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2178-26792021000500060&lng=en&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 22 jun. 2024.

OLIVEIRA, Milena Edite Casé de et al. Série temporal do suicídio no Brasil: o que mudou após o Setembro Amarelo?. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 48, p. e3191-e3191, 2020.



Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3191/1944>. Acesso em: 21 jun. 2024.

TEIXEIRA, L. **O que é janeiro branco**. (2022). (4m22s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XbgH29aNk0s&t=2s>. Acesso em: 21 jun. 2024.