RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Janeiro Branco

MAYSA LEÃO

Maysa Leão

Janeiro simboliza recomeços, mas nenhum novo ciclo é possível sem atenção à saúde mental. O Janeiro Branco nos convida a tratar esse cuidado como uma necessidade básica, não como algo secundário ou eventual.

Na minha atuação pública, vejo de perto pessoas exaustas, famílias sobrecarregadas e jovens enfrentando a ansiedade em silêncio. O sofrimento psíquico não escolhe idade nem condição social e exige prevenção, acesso e acolhimento, com serviços que funcionem, informação clara e uma rede estruturada, com fluxos definidos, profissionais valorizados e fortalecimento dos CAPS.

Também é fundamental olhar para quem cuida. Pais, mães e familiares de pessoas com deficiência vivem uma rotina de dedicação intensa, muitas vezes sem descanso emocional.

Janeiro Branco também nos chama a romper preconceitos. Ansiedade, depressão e outros transtornos psíquicos não são fraqueza, nem falta de fé. Saúde mental é saúde e exige políticas públicas, orçamento, profissionais capacitados e empatia.

Como vereadora, sigo comprometida em cobrar, propor e fiscalizar ações para que a saúde mental seja uma prioridade permanente. Campanhas são importantes, mas a transformação acontece com serviços funcionando, profissionais valorizados, informação acessível e políticas efetivas.

Neste Janeiro Branco, o convite é simples e urgente: respeite seus limites, busque ajuda profissional quando necessário e pratique a escuta. Como sociedade, precisamos avançar para um cuidado mais humano, responsável e comprometido com a dignidade das pessoas.

Cuidar da mente é um ato de coragem e de responsabilidade com o outro.

Maysa Leão é *vereadora por Cuiabá.*