

Conscientização sobre o

JANEIRO BRANCO





**Este material tem caráter
informativo e não substitui a
consulta médica.**



JANEIRO BRANCO

É um movimento social e cultural dedicado à construção de uma cultura de Saúde Mental na humanidade. A escolha do mês de janeiro se deve ao fato de ser o início do ano, um momento propício para a reflexão sobre novas metas e o cuidado com a vida.

A Campanha

A campanha deste ano de 2026 adota o símbolo dos post-its para ilustrar a necessidade de mudança de mentalidade.

DE: Lembretes de Pressão	PARA: Lembretes de Cuidado
Tarefas e Prazos	Pausas e Respiração
Cobranças e Culpa	Limites e Autocompaixão
Excesso e Sobrecarga	Equilíbrio e Consciência
O Gesto de "Não Posso Esquecer"	O Gesto de "Não Posso Me Abandonar"

O objetivo é claro: cada post-it deve ser um convite para recuperar o equilíbrio e criar pausas simbólicas no dia a dia, reforçando que a Saúde Mental é Paz, Equilíbrio e Consciência.

O Ritmo Acelerado e a Sobrecarga Emocional

A cultura da pressa e da produtividade incessante é um dos maiores desafios para a saúde mental na contemporaneidade. Vivemos na era da **Síndrome do Pensamento Acelerado**, onde a mente está constantemente sobrecarregada por informações e exigências.

A pressa crônica não é apenas uma questão de tempo; é um estado mental que contribui diretamente para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e irritabilidade. A constante busca por eficiência nos leva a negligenciar necessidades básicas como sono, alimentação e momentos de lazer, culminando em estados de esgotamento.

Definição de Saúde Mental (OMS):

"Saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para a sua comunidade."

Quando a pressa e a sobrecarga impedem essa percepção e essa capacidade de lidar com o estresse, a saúde mental é comprometida.

A Saúde Mental em Números

Os dados mais recentes confirmam que a saúde mental se tornou uma prioridade global e nacional, exigindo atenção urgente e coletiva.

INDICADOR	DADO ATUALIZADO (2025)	FONTE
Prevalência Global	Mais de 1 bilhão de pessoas vivem com transtornos de saúde mental.	Organização Mundial da Saúde (OMS), Set/2025
Preocupação Nacional	74% dos brasileiros pensam "com muita frequência" sobre seu bem-estar mental.	Ipsos, Out/2025
Prioridade de Saúde	A saúde mental ultrapassou o câncer e se tornou a maior preocupação de saúde dos brasileiros.	Forbes Brasil, Out/2025
Afastamentos no Brasil	Aumento de 134% nos afastamentos do trabalho por problemas de saúde mental nos últimos anos.	ONU Brasil, Abr/2025
Síndrome de Burnout	O Brasil é o segundo país com mais casos de Burnout no mundo, perdendo apenas para o Japão.	International Stress Management Association (ISMA)
Prevalência de Burnout	Estima-se que 30% a 40% da população economicamente ativa no Brasil sofra com a Síndrome de Burnout.	Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT)

O Post-it da Consciência: O Poder da Pausa

O primeiro passo para ressignificar a sua rotina é a consciência. É preciso parar de agir no automático e reconhecer os sinais de que o corpo e a mente estão pedindo uma pausa.

O que a Pausa Significa	Como Praticar a Consciência
Não é preguiça, é necessidade.	Mindfulness: Reserve 5 minutos para focar apenas na sua respiração.
Não é perda de tempo, é investimento em energia.	Escaneamento Corporal: Perceba onde a tensão se acumula (ombros, maxilar).
Não é fraqueza, é inteligência emocional.	Diário de Emoções: Anote como você se sentiu no final do dia, sem julgamentos.

Desacelerar é um ato de rebeldia contra a cultura da pressa. É permitir-se sentir, pensar e existir em um ritmo que seja saudável para você.

O Post-it do Equilíbrio: Cuidando do Seu Tempo

O equilíbrio não é a ausência de desafios, mas a capacidade de gerenciar as demandas sem se desorganizar internamente. Seus post-its de cuidado devem focar em três pilares essenciais:

1. O Limite é Seu Aliado

Aprender a dizer "não" é um dos maiores atos de autocuidado. O excesso de compromissos e a dificuldade em estabelecer limites são combustíveis para o Burnout.

- **Defina Horários:** Estabeleça um horário para começar e, crucialmente, para terminar o trabalho;
- **Desconecte-se:** Crie uma "hora de ouro" antes de dormir, livre de telas e notícias;
- **Priorize:** Use a regra do 80/20: 20% das suas tarefas geram 80% dos seus resultados. Foque no essencial.

2. O Sono é Cura

A privação do sono é um fator de risco para diversos transtornos mentais. O sono não é um luxo, mas uma função biológica vital para a consolidação da memória e a regulação emocional.

- **Rotina:** Tente deitar e acordar em horários semelhantes, mesmo nos fins de semana;
- **Ambiente:** Mantenha o quarto escuro, silencioso e fresco;
- **Evite Estimulantes:** Reduza o consumo de cafeína e álcool, especialmente à tarde e à noite.



3. O Movimento Liberta

A atividade física regular é um poderoso antidepressivo e ansiolítico natural. Não precisa ser um treino intenso; o importante é a consistência.

- **Pequenas Doses:** Faça alongamentos ou uma caminhada de 15 minutos durante o almoço;
- **Prazer:** Escolha uma atividade que você realmente goste (dança, jardinagem, yoga);
- **Hidratação:** Beba água. A desidratação afeta o humor e a concentração.





O Post-it da Conexão: Somos Seres Sociais

A saúde mental é uma responsabilidade coletiva. Em um mundo cada vez mais digital, a qualidade das nossas conexões humanas é fundamental para o bem-estar.

Fortalecendo Vínculos

A solidão e o isolamento social são fatores de risco. Cultivar amizades e laços familiares oferece uma rede de apoio essencial para enfrentar os momentos difíceis.

- **Escuta Ativa:** Ao conversar com alguém, guarde o celular e dedique sua atenção plena;
- **Comunidade:** Participe de grupos ou atividades que promovam o senso de pertencimento;
- **Ajuda Mútua:** Ofereça e aceite ajuda. O cuidado é uma via de mão dupla.

O Ambiente de Trabalho Acolhedor

Empresas e instituições têm um papel crucial na promoção da saúde mental, especialmente diante do aumento dos casos de Burnout.

- **Cultura de Respeito:** Promova um ambiente onde o erro é visto como aprendizado e não como punição;
- **Carga de Trabalho:** Garanta que as demandas sejam realistas e que os limites de horário sejam respeitados;
- **Diálogo Aberto:** Crie canais seguros para que os colaboradores possam expressar suas preocupações sem medo de represálias.



O Post-it da Ajuda: Quebrando o Estigma

Buscar ajuda profissional é um sinal de força, não de fraqueza. É o reconhecimento de que você merece o melhor cuidado para a sua saúde.

Quando Buscar Ajuda?

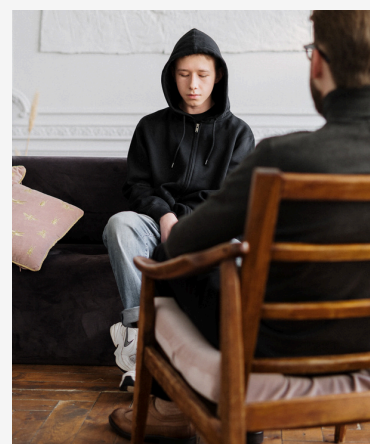
A ajuda profissional (psicólogo, psiquiatra) é indicada quando os sintomas persistem e interferem significativamente na sua vida diária, como:

- Tristeza profunda e persistente;
- Ansiedade e preocupação excessivas e incontroláveis;
- Alterações drásticas no sono ou apetite;
- Perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas;
- Sentimentos de desesperança ou pensamentos de morte;
- Uso abusivo de substâncias para lidar com o sofrimento.

Onde Encontrar Apoio?

Existem diversos recursos disponíveis, muitos deles gratuitos ou de baixo custo:

- **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS):** Serviços públicos de saúde mental no SUS;
- **Unidades Básicas de Saúde (UBS):** Oferecem atendimento inicial e encaminhamento;
- **CVV (Centro de Valorização da Vida):** Oferece apoio emocional e prevenção do suicídio, com atendimento gratuito e sigiloso por telefone (188), chat ou e-mail;
- **Clínicas-Escola de Psicologia:** Universidades oferecem atendimento supervisionado a preços acessíveis.



O Seu Novo Começo

O Janeiro Branco é um mês, mas o cuidado com a sua saúde mental é uma jornada de 365 dias.

Lembre-se da mensagem dos post-its de 2026: a transformação começa com um pequeno gesto de consciência. Cada pausa, cada limite estabelecido, cada pedido de ajuda é um passo em direção a uma vida mais equilibrada e plena.

Não deixe o cuidado com a sua saúde mental passar em branco.

Recursos de Apoio e Contatos Úteis

SERVIÇO	CONTATO	DESCRIÇÃO
CVV (Centro de Valorização da Vida)	188 (ligação gratuita)	Organização Mundial da Saúde Apoio emocional e prevenção do suicídio. Atendimento 24 horas, sigiloso.
SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência)	192	Para emergências médicas e psiquiátricas.
CAPS (Centro de Atenção Psicossocial)	Consulte a Secretaria de Saúde do seu município.	Serviço público de saúde mental, incluindo atendimento a crises.
Disque Saúde	136	Informações sobre serviços de saúde e o SUS.

Referências Bibliográficas

- [1] ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Saúde Mental: uma prioridade global. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>. Acesso em: 9 dez. 2025.
- [2] ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Mais de 1 bilhão de pessoas vivem com condições de saúde mental; serviços precisam de investimento urgente. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-9-2025-mais-um-bilhao-pessoas-vivem-com-condicoes-saude-mental-servicos-precisam>. Acesso em: 9 dez. 2025.
- [3] G1. Ipsos: 52% dizem que saúde mental é a principal preocupação de saúde. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2025/10/07/ipsos-saude-mental.ghtml>. Acesso em: 9 dez. 2025.
- [4] FORBES BRASIL. Epidemia Silenciosa: Saúde Mental Ultrapassa Câncer e se Torna a Maior Preocupação dos Brasileiros. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2025/10/epidemia-silenciosa-saude-mental-ultrapassacancer-e-se-torna-a-maior-preocupacao-dos-brasileiros/>. Acesso em: 9 dez. 2025.
- [5] ONU BRASIL. Brasil: Afastamentos por problemas de saúde mental aumentam 134%. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/292926-brasil-afastamentos-porproblemas-de-sa%C3%BAdem-mental-aumentam-134>. Acesso em: 9 dez. 2025.
- [6] UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP). Brasil é o segundo país com mais casos de Burnout e só perde para o Japão. Disponível em: <https://www.ip.usp.br/site/noticia/brasil-e-o-segundo-pais-com-mais-casos-deburnout-e-so-perde-para-o-japao/>. Acesso em: 9 dez. 2025.
- [7] CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). Burnout: Síndrome passa a integrar lista de doenças ocupacionais pela OMS. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/burnout-sindrome-passa-a-integrar-lista-de-doencas-ocupacionais-pela-oms/>. Acesso em: 9 dez. 2025.
- [8] JANEIRO BRANCO. Campanha Janeiro Branco 2026. Disponível em: <https://janeirobranco.org.br/campanha-janeiro-branco/>. Acesso em: 9 dez. 2025.



DIRECT

Gestão em Benefícios

O ELO ENTRE GENTE DO BEM
E O BEM DE MUITA GENTE

(11) 9 8245 2264

Alameda Santos, nº 1165 – Sala 11
Jardim Paulistano - São Paulo/SP
CEP 01419-002

contato@direct.com.br