

MEDICINA PREVENTIVA
Cuidando de você e do seu estilo de vida.

MOVIMENTO
365

Janeiro BRANCO

Mês de conscientização sobre saúde mental



Unimed 
Campinas

O Janeiro Branco

é uma campanha dedicada à conscientização sobre a importância da saúde mental e do cuidado emocional. O mês convida à reflexão sobre como temos lidado com nossos sentimentos, relações e escolhas, reforçando que cuidar da mente é tão essencial quanto cuidar do corpo. A iniciativa também busca incentivar o diálogo, reduzir estigmas e promover ações que favoreçam o bem-estar emocional ao longo de todo o ano.

Confira a cartilha especial do tema que preparamos para você.

Boa leitura!

Índice

Clique no item que deseja para ser
direcionado direto para a página

Hoje pode ser um recomeço

Neste ano, reforçamos que a saúde mental não depende apenas de escolhas individuais, mas também da cultura que construímos e dos valores que compartilhamos enquanto sociedade, no Brasil e no mundo. Com o tema “Hoje pode ser um recomeço”, a campanha da Unimed Campinas tem como objetivo ampliar o debate sobre o assunto e conscientizar a população sobre a importância da prevenção e da promoção da saúde mental, pensando nos seguintes aspectos:

Incentivar a reflexão sobre o que se passa na mente de cada pessoa;

Chamar a atenção para as questões de saúde mental no âmbito individual e institucional

Defender que uma sociedade mais saudável pressupõe uma cultura da saúde mental no mundo.

Como surgiu o Janeiro Branco

O **Janeiro Branco** foi criado em 2014 pelo psicólogo social Leonardo Abrahão, em parceria com outros profissionais da área, a partir de uma experiência pessoal, e da percepção de que a saúde mental e a busca por apoio ainda recebem pouca atenção na sociedade.

Esse movimento ganha ainda mais força desde 2023, quando o Janeiro Branco passou a ser reconhecido e instituído pela Presidência da República como uma campanha nacional (Lei Federal Nº 14.556), dedicada à promoção da saúde mental e à prevenção do adoecimento psicológico e psiquiátrico em todo o território brasileiro. Esse reconhecimento reforça a relevância do tema e a urgência de ações contínuas que incentivem o cuidado, o diálogo e a construção de uma sociedade emocionalmente mais saudável.

A realização da campanha no primeiro mês do ano está associada ao simbolismo do recomeço. Sabemos que, nas primeiras semanas do ano, a maioria das pessoas realiza seus planejamentos pessoais, definindo metas e objetivos, que muitas vezes incluem a intenção ou o desejo de construir novos hábitos e atitudes.

Assim, logo no início dessas organizações individuais e coletivas, chamamos a atenção para a importância de incluir a saúde mental como uma prioridade para o nosso bem-estar ao longo de todo o ano.



Dados sobre saúde mental no Brasil e no mundo

Atualmente, alguns transtornos mentais, como a depressão, estão entre as 20 principais causas de incapacidade e afastamento relacionados ao trabalho. Segundo uma análise da Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão afeta cerca de 350 milhões de pessoas em todo o mundo.

A depressão afeta cerca de 350 milhões de pessoas em todo o mundo.



No Brasil, os dados também são alarmantes: o país ocupa a segunda posição nas Américas em número de pessoas com depressão (5,8% da população) e lidera o ranking mundial de prevalência de ansiedade, com 9,3%.

5,8% da população brasileira tem depressão e 9,3% tem ansiedade.



De acordo com a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), os impactos da saúde mental vão além da vida dos indivíduos, atingindo também a economia global, principalmente em razão dos afastamentos do trabalho e das determinações de incapacidade.

Atualmente, com o avanço da ciência e com o crescimento da Psicologia passamos a reconhecer e dar a devida importância para a Saúde Mental e de sua influência nas relações, na saúde física e na sociedade como um todo!

Um olhar para a nossa saúde mental

Refletir sobre saúde mental é, antes de tudo, olhar para dentro de si e se fazer algumas perguntas:

O que você pensa da sua saúde mental hoje?

Como nossa sociedade encara a saúde mental?

Como a cultura e a mídia influenciam suas emoções?



Essas reflexões ajudam a ampliar a consciência, estimular o diálogo e fortalecer uma relação mais saudável com nossas emoções.

É importante perceber também que, como seres sociais, precisamos da convivência, da troca e do sentimento de pertencimento para manter o equilíbrio emocional.

A forma como lidamos com a vida e interpretamos o mundo é profundamente influenciada pelas pessoas ao nosso redor.

Para nos sentirmos pertencentes aos grupos sociais, procuramos compartilhar ideias e atitudes. Com isso, fortalecemos vínculos, construímos identidade e cuidamos da nossa saúde mental!

Compreendendo os transtornos mentais

Atualmente, reconhecemos uma ampla diversidade de transtornos mentais e contamos com maior clareza na identificação de seus sinais e sintomas. A seguir, apresentamos alguns dos transtornos mais comuns:

Depressão

Pode se manifestar por uma tristeza profunda e muitas vezes sem conteúdo, sem motivo aparente, gerando angústia, desânimo e apatia.

Ansiedade

É acima de tudo, um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa. Torna-se um adoecimento quando muito intensa, frequente e incompatível com as situações vivenciadas.

Estresse

Sabemos que é uma reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta, provocando alterações físicas e emocionais. Quando vivenciado de forma excessiva e crônica, pode desencadear inúmeros transtornos mentais e circunstâncias de sofrimento prolongado.

Dependências

Conjunto de fenômenos comportamentais, cognitivos e fisiológicos que se desenvolvem após o uso repetido de determinada substância. Envolve a incapacidade de autocontrole, traz prejuízos em diversas áreas da vida e, muitas vezes, desencadeia outras dependências secundárias.



Como podemos cuidar e tratar dessas condições?

O cuidado com a saúde mental pode acontecer de diferentes formas e deve considerar as necessidades e a singularidade de cada pessoa. Entre as principais abordagens, destacam-se o acompanhamento psicológico e o acompanhamento psiquiátrico, que podem atuar de maneira complementar, como vemos abaixo:

Psicoterapia

O acompanhamento psicológico promove o autoconhecimento e o desenvolvimento de estratégias emocionais e práticas para lidar com os desafios da vida, contribuindo para a melhoria da qualidade das relações interpessoais. Todo esse processo ocorre em um espaço seguro, físico ou virtual, que garante sigilo e acolhimento. Como resultado, há alívio do sofrimento emocional e fortalecimento da autoestima do indivíduo.

Acompanhamento psiquiátrico

Com o apoio dessa especialidade médica, é possível investigar possíveis transtornos mentais, realizar diagnósticos em saúde mental e prescrever medicações adequadas para cada caso. Esse profissional considera a singularidade de cada pessoa e avalia o sofrimento de forma integral. Em muitos casos, o psiquiatra pode indicar ou articular outros cuidados médicos para a avaliação e o controle de condições associadas.





Como ter uma boa saúde mental?

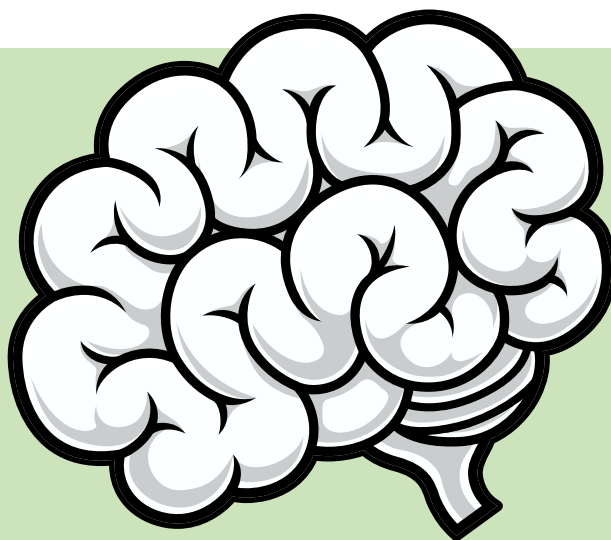
Para manter uma boa saúde mental, é fundamental olhar para o cuidado de forma integral. Isso envolve atenção a diferentes aspectos da vida, que se sustentam em quatro pilares da saúde, essenciais para o equilíbrio emocional e o bem-estar no dia a dia.

Saúde emocional

Qualidade do sono

Alimentação

Atividade física



Saúde emocional

Muitas vezes, nossas emoções são claras para nós, e conseguimos percebê-las e reconhecer quando estamos sofrendo emocionalmente. Em outras situações, porém, não conseguimos identificar que não estamos bem psicologicamente. Nesses casos, é importante estar atento aos sinais do nosso corpo, pois ele costuma nos alertar por meio de diferentes manifestações, como:

- Insônia ou sonolência excessiva;
- Dores de cabeça e no corpo;
- Sintomas gastrointestinais como azia e refluxo;
- Alterações de humor;
- Aumento de ansiedade, tristeza e medo;
- Desânimo e apatia.



Dica:

Equilibre o **autocuidado com momentos de descanso**.

Reserve um tempo para cuidar de si, respeitando seus limites físicos e emocionais. Caso sinta necessidade, procure o apoio de um profissional especializado. Procure observar:



- 1 – Como está a rotina fora do trabalho?
- 2 – Está tendo atividades de lazer e para relaxar?
- 3 – Quais sinais seu corpo está apresentando?

Qualidade do sono

Existem muitas consequências da má qualidade do sono: ansiedade, depressão, irritabilidade, mau humor, problemas de memória e concentração e risco aumentado de transtornos psicológicos.

Para melhorar neste aspecto, recomenda-se a prática da Higiene do Sono, que é um processo fundamental para bom funcionamento do ciclo circadiano. Confira abaixo:

- Manter o quarto organizado;
- Criar uma rotina com hora para dormir e acordar;
Evitar o uso de celular na cama (luz azul);
- Fazer refeições leves antes de dormir;
- Cuidar da temperatura do quarto;
- Evitar o cigarro próximo à hora de dormir;
- Evitar consumir bebidas alcoólicas e outros estimulantes, como café e energéticos;
- Usar a cama e o quarto apenas para dormir.



Alimentação

A alimentação tem impacto direto na saúde mental e no bem-estar emocional. Manter hábitos alimentares equilibrados contribui para o bom funcionamento do organismo e auxilia na regulação das emoções.

- Evite alimentos ricos em gordura, como carnes gordas, feijoada, frituras e lanches em geral;
- Tenha atenção ao consumo excessivo de alimentos, mesmo os considerados saudáveis;
- Reduza a ingestão de carboidratos simples, especialmente açúcar e doces com alta quantidade de açúcar e gordura.



Lembre-se

O intestino é conhecido como o “segundo cérebro”. Cerca de 90% da serotonina, o hormônio relacionado ao bem-estar, é produzida e absorvida nesse órgão, reforçando a importância de uma alimentação equilibrada para a saúde mental.

Atividade Física

A prática regular de exercícios físicos é uma grande aliada da saúde mental, pois contribui para o equilíbrio emocional, melhora a disposição e fortalece o bem-estar no dia a dia. O mais importante é escolher uma atividade que faça sentido para você e respeite sua individualidade.



Quais exercícios praticar?

- Caminhada, corrida ou bicicleta;
- Musculação ou exercícios funcionais;
- Dança, esportes coletivos ou atividades ao ar livre;
- Alongamentos, yoga ou pilates.

Com qual frequência?

- Recomenda-se praticar exercícios de 3 a 5 vezes por semana, conforme orientação profissional e respeitando seus limites.

Principais benefícios

- Melhora da cognição e da memória;
- Aumento da produção de endorfina e serotonina, promovendo sensação de bem-estar;
- Alívio do estresse, quebra da rotina e estímulo à convivência social e à criação de vínculos.



Dica

Busque uma atividade que você goste e que se encaixe na sua rotina — cuidar do corpo também é cuidar da mente.

Autocuidado

Que tal criar o seu plano de autocuidado de 2026?
Para isso, tire um momento para refletir sobre as perguntas abaixo:

- Como pretendo contribuir para a cultura de saúde mental nos espaços em que estou inserido(a)?
- Como posso influenciar positivamente as pessoas do meu convívio?
- Quais são os meus pontos de atenção que exigem cuidado neste ano?
- O que pretendo inserir na minha rotina para cuidar das minhas emoções?
- O que posso eliminar de estresses desnecessários neste ano?



Ao compreender tudo isso, fica claro que cuidar da saúde mental não exige gastos elevados nem longas horas do dia. Pelo contrário: no início, pequenos minutos diários já fazem diferença e, muitas vezes, sem nenhum custo. O mais importante é decidir onde e quando começar, dando o primeiro passo para cuidar de você.



Referências de pesquisa

BRASIL. Governo Federal. Janeiro Branco: mês de conscientização da saúde mental e emocional. Disponível em: <https://www.gov.br/inss/pt-br/noticias/janeiro-branco-mes-de-conscientizacao-pela-saude-mental-e-emocional>.

Acesso em: 11 dez. 2025.

INSTITUTO JANEIRO BRANCO. Ideias para realizar o Janeiro Branco dentro de empresas. Disponível em: <https://janeirobranco.com.br/ideias-para-realizar-o-janeiro-branco-dentro-de-empresas/>.

Acesso em: 11 dez. 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. Saúde mental no Brasil: desafios para as políticas públicas e legislação. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/1409>.

Acesso em: 11 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental em Dados nº 13.

Acesso em: 11 dez. 2025.



“A vida pede equilíbrio

Leonardo Abrahão

Psicólogo, idealizador do movimento Janeiro Branco

Você sabia que a **Medicina Preventiva da Unimed Campinas** oferece programas de bem-estar que incluem, entre outras atividades, um grupo de Caminhada? Esses programas foram pensados para apoiar o cuidado com a saúde de forma integrada, fortalecendo o corpo e a mente.



Aponte a câmera para o QR Code, conheça as opções disponíveis e aproveite os recursos que podem fazer a diferença no seu dia a dia!

Contato:

✉ medicinapreventiva@unimedcampinas.com.br

🌐 www.unimedcampinas.com.br

☎ (19) 3735-7045 🗨 (19) 99679-7685

Apenas mensagens de texto

MEDICINA PREVENTIVA
Cuidando de você e do seu estilo de vida.

Unimed 
Campinas

ANS - nº 335690