

2026

CAMPANHA NACIONAL

JANEIRO BRANCO

Mês de conscientização sobre a saúde mental e emocional.

*"Quem cuida da mente,
cuida da vida."*



SAÚDE MENTAL É UM DIREITO



A ORIGEM

Como começou o Janeiro Branco?

Tudo começou em 2014, em Uberlândia (MG), com o psicólogo **Leonardo Abraão**. Ele percebeu um padrão curioso: seu consultório ficava vazio em janeiro, mas em fevereiro a agenda lotava com pessoas em crise.

"Ele descobriu algo óbvio, porém ignorado: a gente só cuida da mente quando ela quebra."



JANEIRO

É o mês do planejamento (carreira, corpo, finanças). Por que não planejar também a mente?

BRANCO

Simboliza uma folha em branco. Um recomeço, a chance de repensar nossa saúde mental antes da crise.

Oficialização do Movimento

O que começou como uma iniciativa local rapidamente ganhou o país. A importância de discutir saúde mental se tornou inegável, levando o movimento a alcançar um marco histórico para a saúde pública brasileira.



Lei nº 14.556/2023

Oficializou janeiro como o mês nacional de conscientização da saúde mental no Brasil.



CONVITE NACIONAL

Um chamado para repensar nossa relação com a saúde mental e emocional antes que a crise chegue.

CENÁRIO ATUAL

Dados que Pedem Atenção

Os números mostram que ainda temos um longo caminho a percorrer no cuidado com a saúde mental no Brasil.



RANKING OMS

#1

Brasil: O país mais ansioso do mundo

Líder global na prevalência de transtornos de ansiedade segundo a Organização Mundial da Saúde.

470 mil

Afastamentos em 2024

Registros oficiais de afastamentos do trabalho por transtornos mentais (Ministério da Previdência Social).



Risco Futuro



1 em cada 3

Brasileiros terá algum transtorno mental ao longo da vida.

Busca por Ajuda



Apenas 1 em 5

Pessoas que sofrem buscam ajuda profissional especializada.

“ O estigma silencia: frases como “é só uma fase” ou “trabalha que passa” ainda impedem que muitas pessoas busquem o tratamento necessário.

PREVENÇÃO E CUIDADO

Estratégias que Funcionam

Cuidar da mente não precisa ser complexo. A ciência aponta caminhos acessíveis e eficazes para proteger sua saúde emocional.



Terapia

A ciência comprovou: terapia não é fraqueza, é **estratégia**. É o espaço seguro para autoconhecimento e prevenção de crises.



Exercício Físico

Movimentar o corpo reduz em até **60% os sintomas de ansiedade**. É um remédio natural e poderoso para a mente.



Saúde Social

Lazer não é opcional. Cultivar uma **rede de apoio** sólida é fundamental para atravessar momentos difíceis.



Limites Saudáveis

Corte relações tóxicas. Ninguém tóxico preenche a sua vida. **Cultive quem te nutre!**

❤ **Ansiedade, depressão e burnout não são frescura. É saúde.**



“Cuidar da mente não é **luxo**,
é o **mínimo** que você merece!



Janeiro Branco é um chamado para você planejar a sua saúde mental com a mesma seriedade que você planeja a sua carreira. Lembre-se: nenhuma promoção vale a sua paz e nenhum cargo vale a sua sanidade.



Acolha quem precisa

Se alguém perto de você disser "eu não estou bem", **escuta, acolhe e ajude de verdade**. A diferença entre desistir e recomeçar pode ser uma conversa.

✓ Você não está sozinho!



**Daniela Vizentainer
Krambeck**

PSICÓLOGA CLÍNICA

CRP SC 12/28620

A CONVITE DE

FETRAFI/SC

Na pessoa do profissional
Orlando Flávio Linhares

