

Janeiro Branco



Campanha de
Conscientização a
Saúde Mental

Janeiro Branco é um convite para começarmos o ano olhando para aquilo que sustenta todas as nossas escolhas, ações e relações: a nossa saúde mental. A campanha reforça que cuidar das emoções não é um luxo, é uma necessidade tão importante quanto cuidar do corpo ou da carreira.

Em um mundo acelerado, no qual somos constantemente pressionados por prazos, responsabilidades e expectativas, parar para refletir sobre como estamos de verdade pode ser transformador.

É sobre reconhecer limites, buscar equilíbrio, fortalecer vínculos e criar um ambiente mais humano, saudável e empático seja no trabalho, em casa ou na vida pessoal.

Cuidar da saúde mental significa:

- Praticar o autoconhecimento e identificar sinais de estresse ou esgotamento;
- Estabelecer limites saudáveis;
- Reservar tempo para descanso e atividades prazerosas;
- Pedir ajuda quando necessário;
- Construir ambientes de diálogo e acolhimento.

Que este mês nos inspire a iniciar o ano com consciência, leveza e coragem para cuidar de nós e de quem está ao nosso redor.

Afinal, saúde mental é vida,
é equilíbrio, é prioridade.



Origem da Campanha

O Janeiro Branco é uma campanha que busca conscientizar sobre a **importância da saúde mental**, promovendo a educação emocional e prevenindo o adoecimento por meio de palestras, reflexões, oficinas e outras atividades.

O movimento, **que teve início em 2014 na cidade de Uberlândia, Minas Gerais, pelo psicólogo e, atualmente, presidente do Instituto Janeiro Branco (IJB), Leonardo Abraão**, tomou proporções nacionais e até internacionais e conta com o apoio de instituições públicas e privadas.

A **cor branca foi adotada como símbolo do recomeço**, pois remete à ideia de uma página em branco, pronta para receber novos planos, histórias e criações.

saiba mais sobre
acessando ao site:



O que é *saúde mental*?

Saúde mental é o **estado de equilíbrio entre as emoções**, pensamentos e comportamentos de uma pessoa, permitindo que ela lide com as adversidades da vida, mantenha relacionamentos saudáveis, trabalhe de maneira produtiva e tome decisões com clareza.

Ela não significa a ausência de problemas ou desafios emocionais, mas sim a capacidade de gerenciá-los de forma positiva e funcional. Assim como a saúde física, a saúde mental precisa de cuidados contínuos para ser mantida.



Por que janeiro foi escolhido para a campanha?

A escolha de janeiro não foi aleatória:
É o **primeiro mês do ano**, simbolizando recomeços, mudanças e novos ciclos.

Tradicionalmente, é um período em que as pessoas estão mais **abertas a reflexões sobre suas vidas**, buscando equilíbrio e qualidade de vida.

Dados sobre saúde mental Brasil/Mundo

Nos últimos dez anos o **número de pessoas** com depressão no mundo todo aumentou

18,4%

Reconhecida como o **"Mal do século"**

O Brasil ocupa o primeiro lugar na América Latina com a **maior quantidade de pessoas** que sofrem de depressão

5,8%

dos habitantes

Segundo dados da **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, em 2019, quase

1bi

de pessoas viviam com pelo menos um **transtorno mental**

Dados sobre saúde mental Brasil/Mundo

Gráfico 1 – Pessoas com 18 anos ou mais de idade que referem diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental, por sexo – Brasil, 2013 e 2019 (%)¹



Fonte: Elaborado a partir de tabelas da PNS/IBGE.

Jornada Cuidando da Mente

Pequenas ações no cotidiano podem fazer toda a diferença, fortalecendo a saúde emocional e criando bases sólidas para viver com mais leveza e propósito.

Aqui vão 4 dicas de como começar a cuidar da sua mente!



Conheça seus limites, se observe

Promove a autocompreensão e o autocuidado fundamentais no ambiente corporativo.



Durma o suficiente

O sono adequado é essencial para o bem-estar e a produtividade.



Converse com pessoas queridas

Incentiva a construção de redes de apoio emocional, importantes para reduzir o estresse.



Adote um hobby que te faça bem

O sono adequado é essencial para o bem-estar e a produtividade.

Ideias para Levar a Conscientização sobre Saúde Mental para as Empresas

Rodas de *Conversa e Palestras*

Trazer psicólogos e especialistas para abordar temas como estresse, ansiedade, equilíbrio emocional e comunicação não violenta.

Campanhas *Mensais de Bem-Estar*

Criar pequenos ciclos temáticos sobre autocuidado, gestão do tempo, qualidade do sono, ergonomia, entre outros.

Materiais de *Comunicação Interna*

Envio de conteúdos semanais:
– dicas de saúde emocional;
– reflexões;
– vídeos curtos;
– guias de bem-estar.

Programas de *Apoio ao Colaborador*

Incluir ou divulgar serviços de apoio psicológico, canais de acolhimento e políticas internas de cuidado.

Atividades de *Descompressão*

Momentos de relaxamento, alongamento, mindfulness, ginástica laboral ou pausas guiadas durante o expediente.

Fortalecimento da *Cultura de Diálogo*

Treinamento de lideranças, incentivo ao feedback humanizado e criação de espaços seguros para trocas entre equipes.

Quem cuida da mente

Cuida da Vida

A campanha Janeiro Branco com a certeza é mais do que abrir o ano falando sobre saúde mental, precisamos manter essa conversa viva ao longo de todos os meses. Ao refletirmos sobre emoções, limites, bem-estar e relações, percebemos que a saúde mental não é um tema isolado — ela está no centro da produtividade, da motivação, da criatividade e da qualidade de vida de cada colaborador.

Durante este mês, reforçamos mensagens de autocuidado, equilíbrio emocional e empatia. Mas a verdadeira transformação acontece quando essas ideias deixam de ser apenas inspiração e se tornam prática diária dentro das organizações.

Afinal, colaboradores que se sentem ouvidos, respeitados e apoiados emocionalmente desenvolvem melhor suas habilidades, constroem relações mais saudáveis e fortalecem a cultura organizacional de forma genuína.

O Janeiro Branco nos mostrou que saúde mental não é apenas prevenir crises — é promover ambientes em que as pessoas possam ser autênticas, expressar suas necessidades, aprender com seus desafios e se desenvolver com segurança psicológica. É entender que cada pessoa traz histórias, expectativas e limites diferentes, e que a empresa ganha quando enxerga essas individualidades e age com humanidade.

Por isso, nosso compromisso na Pensecom é seguir estimulando iniciativas que priorizem pessoas, cultura e bem-estar. Acreditamos que quando cuidamos dos colaboradores, cuidamos do coração da empresa — e tudo ao redor prospera: resultados, clima, engajamento e inovação.

Se sua empresa deseja fortalecer a cultura interna, implementar ações estruturadas de saúde emocional ou desenvolver práticas que apoiem líderes e equipes no dia a dia, a Pensecom está aqui para ajudar.

Juntos, podemos construir ambientes mais leves, conscientes e preparados para os desafios do ano. Cuidar de pessoas é a base para construir organizações mais humanas, fortes e sustentáveis. Conte conosco.