



Isto é mais do que um post-it.

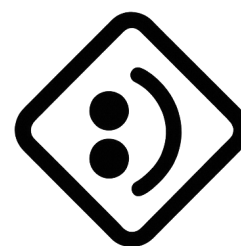
PARTICIPE DA
CAMPANHA



Janeiro branco²⁰²⁶



**PAZ.
EQUILÍBRIO.
SAÚDE MENTAL**
@janeirobranco



Realização:
**Instituto de
Desenvolvimento
Humano
Janeiro Branco**
janeirobranco.org.br

Apoio:



Isto é mais do que um post-it.



*É um alerta, um lembrete, uma ferramenta de apoio.
É um convite para cuidar da saúde mental.*

A Campanha Janeiro Branco é um movimento social que ocorre desde 2014, sempre no mês de janeiro, dedicado a colocar a saúde mental no centro das conversas públicas e privadas. Desde sua criação, busca despertar consciência, quebrar estigmas e incentivar indivíduos, instituições e governos a cuidarem das dimensões emocionais da vida. Sua missão é simples e urgente: mobilizar a sociedade para reconhecer que saúde mental é parte essencial da saúde integral e um direito de todos.

Em 2026, a campanha convida você a ressignificar o post-it — antes marcado por cobranças, prazos e pressões do dia a dia, externas e internas — **e transformá-lo em símbolo vivo de mobilização pela saúde mental.** No Janeiro Branco 2026, o post-it se torna um alerta sobre a crise da saúde mental, um lembrete diário de que a mente precisa de cuidado, uma ferramenta que ocupa muros, ruas e rotinas, e um convite para que todos integrem esse pacto coletivo.

O tema de 2026 é um chamado simples e profundo: Paz • Equilíbrio • Saúde Mental. Ele convida a ressignificar a forma como estamos lidando com o mundo e com nossas emoções: paz como serenidade para atravessar o caos, equilíbrio como prática diária para sustentar relações e saúde mental como prioridade de toda a sociedade.

É um gesto simples que transforma silêncio em diálogo, dados em alerta, e cada post-it em um chamado para olhar a saúde mental com atenção e tratá-la como prioridade. Acreditamos que uma mensagem pode fazer diferença agora. Milhares, espalhados pelo mundo, podem transformar a sociedade.

Em 2026, cola com a gente. Cola na Saúde Mental.

Contexto Global

O mundo vive uma crise silenciosa de saúde mental, que se tornou uma das principais causas de adoecimento e incapacidade no século XXI.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais estão entre as cinco maiores cargas globais de doença e continuam crescendo em ritmo acelerado — intensificados pela pandemia, pela insegurança social e pelo uso excessivo de tecnologias digitais.

Os dados mais recentes revelam que o bem-estar emocional global segue em queda, enquanto o número de pessoas afetadas por ansiedade, depressão e ideação suicida alcança níveis recordes.

A seguir, são apresentados alguns indicadores graves que contextualizam a magnitude desse desafio.

- **Mais de 1 bilhão de pessoas no mundo convivem com algum tipo de transtorno mental.** *(Fonte: OMS, World Mental Health Report 2022)*
- **1 em cada 8 pessoas apresenta sintomas clínicos de ansiedade, depressão ou estresse crônico.** *(OMS, 2024)*
- **Transtornos de ansiedade afetam 4,4% da população global — cerca de 359 milhões de pessoas — e aumentaram 55% entre 1990 e 2019.** *(OMS; SpringerOpen, 2023)*
- **O bem-estar psicológico global segue em queda desde 2020.**
 1. Nenhum dos 64 países avaliados retornou aos níveis pré-pandemia.
 2. O fenômeno é descrito como um “novo normal emocional”. *(Sapien Labs, The Mental State of the World 2023)*
- **O suicídio é responsável por mais de 700 mil mortes anuais no mundo, sendo a 4ª principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.** *(OMS, Suicide Worldwide 2023)*
- **As perdas econômicas globais atribuídas à ansiedade e à depressão superam US\$ 1 trilhão por ano, principalmente pela redução de produtividade e afastamentos laborais.** *(OMS / Banco Mundial, 2022)*

Afastamentos, burnout e outras condições

- **Em 2024, os afastamentos por transtornos mentais e comportamentais ultrapassaram 440 mil casos — o dobro de 2014.** *(Agência Brasil, 2025)*
- **Principais causas de afastamento:**
 1. Transtornos de ansiedade: 141.414 casos;
 2. Episódios depressivos: 113.604 casos;
 3. Transtorno depressivo recorrente: 52.627 casos;
 4. Além de bipolaridade, esquizofrenia, uso de substâncias e transtornos de personalidade. *(Ministério da Previdência, 2025)*
- **Entre 2022 e 2024, os benefícios por incapacidade mental aumentaram 134% — de 201 mil para 472 mil casos.** *(ONU Brasil, 2024)*

Burnout e sofrimento laboral

- **A síndrome de burnout foi oficialmente reconhecida pela OMS (2025) como distúrbio ocupacional relacionado ao trabalho.** *(OMS, 2025)*
- **Cerca de 30% da população economicamente ativa apresenta sintomas compatíveis com burnout ou sofrimento psíquico ocupacional.** *(Fiocruz, 2025)*
- **O Brasil ocupa a segunda posição mundial em registros de afastamentos por burnout, atrás apenas do Japão.** *(USP, 2025)*

Saúde mental e determinantes sociais

- **Estudos apontam que condições de vida precárias, desigualdade social e insegurança econômica aumentam significativamente os índices de sofrimento mental entre crianças, adolescentes e adultos.** *(OMS, 2023; OPAS, 2022)*
- **O enfrentamento das desigualdades estruturais, a ampliação do acesso à educação e à cultura e a promoção de vínculos comunitários são reconhecidos como estratégias eficazes de prevenção em saúde mental.** *(Ministério da Saúde, 2022)*

Suicídio: o retrato persistente

- **Em 2022, o Brasil registrou 16.439 mortes por suicídio, com taxa de 8,28 por 100 mil habitantes — a maior da série histórica.** *(Ministério da Saúde, 2024)*
- **O suicídio é uma das três principais causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos.** *(OPAS, 2023)*
- **Há tendência de crescimento em 2023 e 2024, sobretudo entre homens jovens e idosos.** *(Ministério da Saúde, 2025)*
- **O aumento simultâneo de ansiedade, depressão e afastamentos laborais reforça que a vulnerabilidade suicida decorre do adoecimento emocional coletivo.** *(Fiocruz; OPAS, 2024–2025)*

Fontes (abreviadas):

- Agência Brasil. Afastamentos por Transtornos Mentais Dobram em Dez Anos. Brasília, 2025.
- CONASS. Covitel 2023: Resultados sobre a Saúde dos Jovens Brasileiros. Brasília, 2024.
- Covitel. Inquérito de Condições Crônicas e Fatores de Risco nas Capitais Brasileiras. Brasília, 2023.
- Fiocruz. Boletim de Saúde Mental Pós-Pandemia. Rio de Janeiro, 2024.
- Fiocruz. Classificação da OMS para Síndrome de Burnout Passa a Valer no Brasil. Rio de Janeiro, 2025.
- Ministério da Previdência. Boletim Estatístico da Previdência Social. Brasília, 2025.
- Ministério da Saúde. Sistema de Informações Ambulatoriais (SIA/SUS). Brasília, 2024.
- Ministério da Saúde. Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM). Brasília, 2024.
- Observatório de Saúde Pública. Transtornos de Ansiedade e Depressão no Brasil. São Paulo, 2024.
- OMS. World Mental Health Report. Genebra, 2022.
- OMS. Classificação Internacional de Doenças – CID-11. Genebra, 2025.
- ONU Brasil. Afastamentos por Problemas de Saúde Mental Aumentam 134% no Brasil. Brasília, 2024.
- OPAS. Relatório sobre Prevenção do Suicídio nas Américas. Washington, 2023.
- Paideia/SciELO. Associação entre Burnout e TDAH em Adultos Brasileiros. São Paulo, 2024.
- USP. Brasil é o Segundo País com Mais Casos de Burnout. São Paulo, 2025.

A percepção da população brasileira

Em 2025, a pesquisa global Ipsos Health Service Monitor revelou um dado inédito:

54% dos brasileiros consideram a saúde mental o maior problema de saúde do país, superando o câncer (47%) e o estresse (36%) (Ipsos, 2025).

Em 2018, esse índice era de apenas 18%, o que representa um aumento de 36 pontos percentuais em sete anos.

A saúde mental tornou-se, portanto, a principal preocupação dos brasileiros, à frente de qualquer outro tema relacionado à saúde (G1, Forbes Brasil e Consumidor Moderno, 2025).

Esse salto revela uma transformação cultural e emocional profunda — o reconhecimento social de que a dor emocional é uma questão coletiva e não apenas individual.

Grupos Mais Vulneráveis

A crise de saúde mental no Brasil não se distribui de forma homogênea.

Determinados grupos populacionais apresentam maior exposição a fatores de risco emocionais, sociais e estruturais, seja por desigualdades de gênero, classe, identidade, etnia, território ou função ocupacional.

Os dados a seguir evidenciam os segmentos com maior vulnerabilidade psíquica e risco de adoecimento emocional, segundo levantamentos recentes do Ministério da Saúde, Fiocruz, OPAS/OMS, IBGE, e pesquisas científicas nacionais e internacionais.

Jovens e adolescentes

- **Aumento médio de 6% ao ano nas taxas de suicídio entre 2011 e 2022, com maior incidência entre 15 e 29 anos.** *(Fiocruz, 2024)*
- **O suicídio é uma das três principais causas de morte nessa faixa etária no Brasil.** *(OPAS/OMS, 2023)*
- **Crescimento expressivo de ansiedade e automutilação após a pandemia, com intensificação em escolas e redes sociais.** *(MS; Fiocruz, 2024)*

Mulheres

- **Maior prevalência de depressão e ansiedade em todas as faixas etárias, atingindo 34,2% para ansiedade e 18,1% para depressão.** *(Covitel, 2023; Fiocruz, 2024)*
- **Mulheres são duas vezes mais propensas ao diagnóstico de depressão em relação aos homens.** *(OMS, 2022)*
- **A sobrecarga de cuidado, violência doméstica e desigualdade salarial são fatores agravantes recorrentes.** *(ONU Mulheres; MS, 2024)*

Profissionais de saúde e educação

- **Estão entre as categorias mais afetadas por sofrimento psíquico e burnout.** *(MS – Saúde do Trabalhador, 2024; Fiocruz, 2025)*
- **A prevalência de exaustão emocional e ideação suicida é maior entre trabalhadores da linha de frente, professores e enfermeiros.** *(REASE, 2023; USP, 2024)*
- **Pesquisas pós-pandemia indicam até 60% dos profissionais de saúde com sintomas compatíveis com esgotamento emocional.** *(Fiocruz, 2025)*

Policiais e forças de segurança

- **Aumento de 13 a 26% nos casos de suicídio em 2023, em comparação a 2022.** *(Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2024)*
- **O suicídio é hoje a principal causa de morte entre agentes de segurança pública no Brasil.** *(FBSP, 2025)*
- **Fatores de risco incluem alta carga de estresse, exposição à violência, falta de apoio psicológico e cultura institucional rígida.** *(VEJA, 2024; The Guardian, 2024)*

Povos indígenas

- **Taxas de suicídio até 2,5 vezes superiores à média nacional, com registros de 17,6 mortes por 100 mil habitantes em 2020, contra 6,3/100 mil no conjunto da população.** *(The Lancet Regional Health – Americas, 2023)*
- **Em algumas etnias e regiões da Amazônia Legal, as taxas ultrapassam 30/100 mil.** *(MS; ISA, 2024)*
- **As causas estão associadas à perda de território, racismo estrutural e desintegração cultural, agravadas pela carência de políticas públicas específicas.** *(Fiocruz; OPAS, 2024)*

Idosos

- **Mantêm as maiores taxas de mortalidade por suicídio, com crescimento progressivo com a idade.**
(MS – Boletim Epidemiológico, 2024)
- **Em homens acima de 70 anos, a taxa chega a 18,1 por 100 mil habitantes.** (MS, 2024)
- **Fatores de risco: isolamento social, solidão, doenças crônicas, luto e perda de autonomia funcional.** (Fiocruz, 2023; OPAS, 2024)

O Brasil está prestes a se tornar um país com mais idosos do que jovens. Esse fenômeno trará novos desafios em saúde mental, com maior prevalência de isolamento, luto, solidão e doenças neurodegenerativas.

O cuidado mental na terceira idade precisa ser planejado desde já, com políticas públicas integradas e campanhas educativas que abordem o envelhecimento saudável, o convívio e o propósito.

LGBTQIAP+

- **Altas taxas de depressão, ansiedade, ideação e tentativas de suicídio em comparação com a média nacional.**
(UNAIDS; Fiocruz, 2024)
- **Estudos nacionais indicam que cerca de 42% das pessoas LGBTQIA+ já pensaram em suicídio e 21% já tentaram pelo menos uma vez.**
(MS; Fiocruz, 2024)
- **O sofrimento psíquico decorre majoritariamente de estigma, discriminação, violência e rejeição familiar, agravados pela falta de acolhimento institucional.**
(OMS; Instituto Brasileiro de Diversidade Sexual, 2023)

Pessoas em vulnerabilidade social

- **Desemprego, pobreza e insegurança alimentar estão diretamente correlacionados ao aumento de ansiedade e depressão.**
(IBGE; Fiocruz, 2024)
- **Indivíduos em situação de rua têm até quatro vezes mais chances de desenvolver transtornos mentais graves.**
(MS; ObservaPopRua, 2023)
- **A ausência de moradia, o estigma e o acesso limitado a CAPS e UBS agravam o quadro.**
(MS – RAPS, 2024)

População negra

- **sofre com maior exposição a fatores de risco sociais e emocionais, mas menor acesso a serviços especializados de saúde mental.**
(Fiocruz; OPAS, 2024)
- **Em 2022, os negros representaram 62% das mortes por causas violentas e são mais vulneráveis à violência psicológica e institucional.**
(Atlas da Violência, 2024)
- **A combinação de racismo estrutural, desigualdade socioeconômica e subdiagnóstico clínico aumenta o risco de adoecimento mental.**
(Fiocruz, 2024; ONU, 2023)

Síntese geral:

O sofrimento emocional no Brasil tem rosto, gênero, cor e território.

Jovens e mulheres convivem com o adoecimento precoce; profissionais de saúde e segurança enfrentam exaustão; povos indígenas e pessoas LGBTQIA+ vivem o estigma; idosos sofrem com a solidão; e a pobreza intensifica todas as formas de sofrimento psíquico.

Tratar a saúde mental como política pública transversal é reconhecer que a desigualdade emocional é uma extensão da desigualdade social.

Fontes (abreviadas):

- Fiocruz (2023, 2024, 2025)
- Ministério da Saúde (Boletins Epidemiológicos, 2024; Saúde do Trabalhador, 2024; RAPS, 2024)
- OPAS/OMS (2023, 2024)
- Covitel (2023); CONASS (2024)
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2024, 2025)
- The Lancet Regional Health – Americas (2023)
- Atlas da Violência (IPEA, 2024)
- UNAIDS / Instituto Brasileiro de Diversidade Sexual (2023–2024)
- IBGE (PNAD Contínua, 2024)
- ObservaPopRua (2023)
- REASE (2023); USP (2024)
- ONU Mulheres / ONU Brasil (2024)



**Os dados são claros:
a saúde mental
é a urgência do nosso tempo.**

Mas cada post-it colado é
também um gesto de
resistência, um ato de cuidado
e um chamado à mudança.

Por isso, a **Campanha Janeiro Branco** e o **Instituto de Desenvolvimento Humano Janeiro Branco** convidam você a **transformar o silêncio em diálogo, o estigma em acolhimento e a rotina em prática de paz, equilíbrio e saúde mental.**

Nos siga nas redes sociais, poste sobre o tema, fale com um amigo,
leve essa conversa para o trabalho, para a igreja, para a família.
Nos ajude a espalhar essa mensagem pelo mundo!

Cole sua voz, sua presença, seu compromisso.

**Se fizermos isso juntos, cada post-it vira movimento.
E esse movimento pode transformar o mundo.**

Em 2026, cola com a gente. Cola na Saúde Mental.

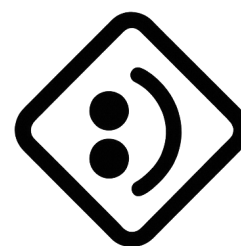
PARTICIPE DA
CAMPANHA



Janeiro branco 2026



**PAZ.
EQUILÍBRIO.
SAÚDE MENTAL.**
@janeirobranco



Realização:
**Instituto de
Desenvolvimento
Humano
Janeiro Branco**
janeirobranco.org.br

Apoio:



Um gesto simples por dia pode: nutrir paz, cultivar equilíbrio e fortalecer sua saúde mental.

Separamos algumas dicas práticas que você pode adotar no dia a dia. Escolha as que fizerem sentido para você e compartilhe com outras pessoas.

Para cultivar a Paz

- Reserve 5 minutos de silêncio ou respiração consciente.
- Limite o consumo de notícias quando sentir sobrecarga.
- Troque mensagens de afeto com alguém importante para você.

Para manter o Equilíbrio

- Faça pequenas pausas durante o trabalho ou estudo.
- Estabeleça limites: aprenda a dizer “não” quando necessário.
- Desconecte-se do celular por alguns momentos do dia.

Para fortalecer a Saúde Mental

- Priorize boas noites de sono.
- Movimente-se diariamente, mesmo que em pequenas caminhadas.
- Garanta que suas ações, e suas relações, possuam sentidos saudáveis para você.

E se, em algum momento, você sentir que precisa de ajuda, não hesite em procurar apoio!



Ligue 188 (CVV)

Procure um CAPS ou UBS próximo de você

Converse com um profissional de saúde de confiança

Janeiro branco²⁰²⁶

**Cuidar de você
também é
cuidar dos
outros.**



Janeiro branco²⁰²⁶

**Você
não precisa
carregar tudo
sozinho(a).**



Janeiro branco²⁰²⁶

**Pedir ajuda
é coragem,
não é fraqueza.**



Que tal fazer um compromisso com você mesmo(a) em relação à sua saúde mental?



Imprima esta página e escreva qual será o seu lembrete pessoal para 2026 — algo que ajude a equilibrar suas emoções, cultivar paz e fortalecer sua saúde mental.

Alguns exemplos de compromissos: “Em 2026, vou respeitar meu tempo de descanso.” — “Vou pedir ajuda quando precisar.” — “Vou dizer ‘não’ sem culpa quando for necessário.” — “Vou manter consultas e rotinas de cuidado.” — “Vou diminuir o tempo de tela à noite.” — “Vou cuidar do sono como prioridade.” — “Vou passar mais tempo com quem eu amo.” — “Vou fazer trabalho voluntário.”

Depois de escrever, cole este post-it em um lugar onde você veja todos os dias.

Lembre-se: saúde mental é um caminho contínuo. Se sentir que precisa, peça ajuda. Procure um CAPS próximo, converse com um profissional de saúde ou ligue para os números de apoio disponíveis na sua região.

Em 2026, cola com a gente. Cola Na Saúde Mental.

Compartilhe este arquivo com amigos, familiares e colegas.

Espalhe lembretes que podem transformar vidas!

Como participar do Janeiro Branco 2026

Escreva:

Use o post-it em branco do folder (ou qualquer papel) para registrar seu compromisso pessoal com a saúde mental em 2026.

Exemplos: “Vou cuidar melhor do meu sono”, “Vou pedir ajuda quando precisar”, “Vou respeitar meus limites”, “Vou lutar pelos meus direitos”.

Cole:

Coloque esse post-it em um lugar visível: na sua mesa, no espelho, na porta da geladeira, no mural da escola ou do trabalho. Ele será um chamado diário para cultivar paz e equilíbrio.

Compartilhe:

Mostre seu compromisso ao mundo. Tire uma foto do seu post-it e publique nas redes sociais com a hashtag #ColaNaSaúdeMental e marque @janeirobranco.

Quanto mais gente participar, mais forte fica a mensagem coletiva!

Mobilize:

Convide colegas, amigos, familiares ou sua comunidade a fazer o mesmo.

Organize um mural coletivo de post-its, uma roda de conversa ou uma ação simples que leve o tema para a vida cotidiana.

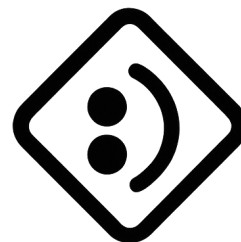
PARTICIPE DA
CAMPANHA



Janeiro branco²⁰²⁶



PAZ.
EQUILÍBRIO.
SAÚDE MENTAL
@janeirobranco



Instituto de
Desenvolvimento
Humano
Janeiro Branco
janeirobranco.org.br

Apoio:

conexa

zenklub
uma empresa Conexa

psicomanager

MIND SELF

24
marketing

VETOR
EDITORA

GIUNTI
PSYCHOMETRICS

NACIONAL
Educação sempre

MentalClean

apolAr

EDITORA
VALLEO!