NOTÍCIA

JANEIRO BRANCO 2026: CAMPANHA CONVIDA SOCIEDADE A "DESACELERAR" E PRIORIZAR A PAZ MENTAL

COM O TEMA "PAZ. EQUILÍBRIO. SAÚDE MENTAL", A INICIATIVA BUSCA TRANSFORMAR O INÍCIO DO ANO EM UM MARCO PARA O CUIDADO EMOCIONAL E O COMBATE AO ESTIGMA.



Publicado em 07/01/2026 às 09:11 (Atualizado em 24/11/2026 às 00:03), postado por Assessoria de Comunicação, Fonte: Câmara Municipal

No início do ano, o movimento Janeiro Branco surge com um lembrete vital: nenhuma meta é sustentável sem saúde mental. Em 2026, a campanha completa 12 anos de existência, consolidada como a maior mobilização do mundo dedicada à cultura da saúde mental, trazendo como foco a necessidade urgente de equilíbrio em uma sociedade cada vez mais exausta.

A cor branca simboliza uma folha de papel, onde as pessoas podem reescrever suas histórias, enquanto o mês de janeiro evoca a sensação de recomeço.

Segundo pesquisas recentes da Ipsos e da Organização Mundial da Saúde (OMS): Pela primeira vez, a saúde mental superou o câncer como a maior preocupação de saúde dos brasileiros (52% da população); O Brasil continua liderando os índices globais de transtornos de ansiedade; Em 2025, o país registrou um aumento expressivo nos afastamentos do trabalho por transtornos mentais e comportamentais, evidenciando o impacto do burnout nas empresas.

Este ano, a campanha utiliza o símbolo visual dos post-its para passar sua mensagem. A ideia é transformar os pequenos lembretes de tarefas cotidianas em "lembretes de cuidado". Em vez de

apenas ser lembretes de tarefas, a campanha incentiva anotações como "respirar fundo", "fazer uma pausa" ou "ouvir um amigo".

Algumas diretrizes recomendadas pela campanha incluem: Aprender a dizer "não" a sobrecargas desnecessárias; Manter uma rotina de descanso reparador; Priorizar encontros presenciais e vínculos afetivos sobre o tempo excessivo de tela; Desmistificar a terapia e a psiquiatria como recursos apenas para momentos de crise.

Se necessário, procure ajuda ou tire dúvidas sobre os cuidados com a saúde mental nas Unidades de Saúde ou no CAPS.

Acompanhe o trabalho do Poder Legislativo de Ibatiba através dos nossos canais oficiais:

Site oficial do Poder Legislativo de Ibatiba.

Canal do Youtube.

Canal do Facebook.

Canal do Instagram.

GALERIA

AUTENTICAÇÃO
820d2bb2df91b196e81c0429c781c723
https://ibatiba.es.leg.br/noticia/2026/01/janeiro-branco-2026-campanha-convida-sociedade-a-desacelerar-e-priorizar-a-paz-mental.html