



A campanha de 2026 convida o mundo a repensar o modo como se relaciona com o tempo, com as emoções e com a própria vida. É preciso transformar a pressa, a cobrança, a urgência, o excesso, a tensão e o automático, em cuidado, bem-estar emocional, qualidade de vida, equilíbrio, paz e consciência. E esta mudança vale tanto para indivíduos, instituições quanto comunidades inteiras - é preciso transformar 'pressão' em 'humanidade'.

O mundo atual está marcado por pressa e sobrecarga emocional e por isso é necessário redefinir o modo como é tratada a saúde mental. O tema deste ano "Paz. Equilíbrio. Saúde Mental." é um chamado para se olhar para dentro e reconhecer os limites e as necessidades emocionais de cada um, criando-se pausas simbólicas e significativas no dia a dia.

A força da Campanha Janeiro Branco está na união de pessoas que acreditam que cuidar da mente transforma vidas e fortalece laços, comunidades e diferentes realidades. É muito importante cuidar da saúde mental, e para tanto, faz-se necessário sensibilizar e educar a todos, combater a desinformação, o preconceito e os estigmas, além de incentivar a prática da prevenção nas famílias, escolas, empresas e comunidades. Cuidar da mente deve ser prioridade para qualquer pessoa.



"O Janeiro Branco deste ano propõe Paz. Equilíbrio. Saúde Mental porque o mundo está exausto, de pressões, urgências e silêncios. Precisamos recuperar o centro, reconstruir vínculos e resgatar a serenidade que sustenta a vida. Quando a mente encontra paz, tudo ao redor respira melhor, inclusive nossas instituições, territórios e relações sociais, tão impactadas pela urgência das necessidades psicossociais humanas." (janeirobranco.org.br)

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais presentes entre os brasileiros, e para prevenir ou aliviar esse e outros transtornos, pode-se adotar medidas para cuidar da saúde mental:

- adotar uma alimentação saudável

A alimentação equilibrada é indicada em qualquer contexto de saúde: um cardápio rico e variado em vegetais e alimentos saudáveis é capaz de fornecer nutrientes importantes para o bem-estar, ajudando a manter o bom funcionamento do organismo, das funções cerebrais, a produção de hormônios relacionados ao humor, ao sono e ao bem-estar, além dos níveis de energia.

- fazer terapia com profissional

A terapia com profissional é indicada para qualquer pessoa e não somente em casos graves de doenças mentais e emocionais. "Se pensarmos que todos nós temos nossos próprios problemas e que, muitas vezes, não sabemos lidar com eles, a lógica é que devemos procurar auxílio de um especialista.

Você não precisa esperar chegar ao limite para buscar a terapia. O tratamento psicológico dá o suporte necessário para conviver com os medos, aumentar a autoconfiança, lidar com os sentimentos, livrar-se das dependências e criar relações mais saudáveis."

- investir em qualidade do sono

Dormir bem é importante para o organismo, pois é durante o sono que ele se regenera e faz as regulagens necessárias. Mas é importante destacar, uma boa noite de sono não tem relação com a quantidade de horas dormidas e sim com a qualidade dessas horas. Quando o assunto é saúde mental, essa importância é ainda maior, pois dormir mal tem relação direta com indisposição, mau humor, estresse entre outros.



- praticar exercícios físicos

Atividades físicas são recomendadas para todas as idades e são importantes para a manutenção da saúde, melhorando a circulação sanguínea, a qualidade do sono, o sistema cardiovascular, levando mais nutrientes e oxigênio para as células e liberando hormônios responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar.

- escolher os relacionamentos

É preciso cultivar relações saudáveis, baseadas em diálogo, compreensão, acolhimento, valorização e liberdade de escolha. Há pessoas que vivem em um relacionamento tóxico, e é importante saber se livrar ou se afastar dele. Os relacionamentos tóxicos são muito comuns e acontecem em qualquer relação: afetiva, familiar, de trabalho ou de amizade. Nem sempre é fácil sair desse tipo de relacionamento, já que a grande maioria das vezes ele acontece com pessoas do convívio - em que há afeto ou dependência - e no ambiente de trabalho. Mas é necessário definir limites, estabelecer regras e métodos para conviver bem, fortalecer relações mais humanas e buscar apoio profissional sempre que necessário.

- praticar o amor-próprio

O autocuidado e o amor-próprio são muito importantes para a saúde mental. A correria do dia a dia, muitas vezes impossibilita a pessoa de ter um momento para si, para que possa fazer uma pausa, meditar, fazer uma terapia, praticar uma atividade que lhe traga lazer e bem-estar, se contemplar, enumerar as qualidades e principalmente, se valorizar.

Fontes: Instituto de Desenvolvimento Humano Janeiro Branco / Vida Saudável / Hospital Israelita Albert Einstein / Tribunal de Justiça do Distrito Federal / janeirobranco.org.br