

O que fazer pela saúde mental agora e sempre ?

JUNHO
2026



VINDEX
I N S T I T U T O



VINDEX
I N S T I T U T O

JUNHO- 2026

Mês da Conscientização sobre a Saúde Mental Masculina.

”O que fazer pela saúde mental agora e sempre?.”

by Miro Cristo – Psicanalista



VINDEX
I N S T I T U T O

ÍNDICE

1. **Introdução Capítulo 1** – O tema de 2026 e sua aplicação prática
 2. **Capítulo 2** – Ações em igrejas, escolas, empresas e redes sociais
 3. **Capítulo 3** – Gráficos sobre saúde mental no Brasil
 4. **Capítulo 4** – Figuras instrutivas sobre autocuidado
 5. **Capítulo 5** – Devocional especial para cada semana de janeiro
 6. **Capítulo 6** – Exercícios práticos de escrita terapêutica, meditação e gratidão
- Encerramento



VINDEX
I N S T I T U T O

INTRODUÇÃO

O Janeiro Branco é uma campanha nacional criada em 2014 com o objetivo de promover a saúde mental e emocional. A cada ano, o movimento convida a sociedade a refletir sobre o cuidado psicológico e a importância de ambientes saudáveis. Em 2026, o tema oficial é:

'O que fazer pela saúde mental agora e sempre?'

CAPÍTULO 1 – O TEMA DE 2026 E SUA APLICAÇÃO PRÁTICA

O tema de 2026 convida à ação contínua. Não basta cuidar da mente apenas em janeiro é necessário cultivar hábitos saudáveis, buscar apoio quando necessário e promover ambientes de escuta e acolhimento. Isso se aplica à vida pessoal, familiar, profissional e espiritual.

Esse tema nos lembra que a saúde mental não deve ser tratada apenas como uma pauta de um mês, mas como um compromisso contínuo. Cuidar da mente é tão essencial quanto cuidar do corpo, e exige disciplina, consciência e apoio coletivo.

Pirâmide das Dimensões do Cuidado

Dimensões do cuidado

- **Base Pessoal** – cultivar hábitos saudáveis como sono adequado, alimentação equilibrada, prática de exercícios e momentos de lazer.
- **Emocional** – aprender a reconhecer sentimentos, dar nome às emoções e buscar formas saudáveis de expressá-las.
- **Espiritual** – fortalecer a fé, a meditação e a oração como fontes de paz interior e resiliência.
- **Social** – construir vínculos de apoio, manter relacionamentos saudáveis e evitar o isolamento.
- **Profissional** – promover ambientes de trabalho que valorizem o bem-estar, reduzam a sobrecarga e incentivem pausas.

Ciclo das Práticas Diárias

Práticas diárias

- **Autoconhecimento:** reservar tempo para refletir sobre pensamentos e atitudes.
- **Autocuidado:** pequenas pausas durante o dia para respirar, caminhar ou se desconectar das telas.

- **Diálogo:** conversar, compartilhar sentimentos com pessoas de confiança sobre sentimentos e desafios.
- **Ajuda profissional:** buscar psicanalistas, psicólogos, terapeutas ou grupos de apoio.
- **Espiritualidade:** dedicar momentos à oração, leitura bíblica ou meditação.

Exemplos de aplicação

- **Na família:** criar espaços de escuta, onde cada membro possa compartilhar suas emoções sem julgamento.
- **Na empresa:** implementar programas de bem-estar, como ginástica laboral e palestras sobre saúde mental.
- **Na comunidade:** organizar rodas de conversa abertas, campanhas de conscientização e grupos de apoio.

Reflexão:

“O que fazer pela saúde mental agora e sempre?” é um convite para transformar o cuidado em estilo de vida. Não se trata de grandes mudanças imediatas, mas de pequenas atitudes constantes que, somadas, constroem equilíbrio e paz.

O lema “O que fazer pela saúde mental agora e sempre?” nos lembra que o cuidado emocional deve ser contínuo e integrado em todas as áreas da vida. Para facilitar a compreensão, organizamos o capítulo em duas representações visuais:

CAPÍTULO 2 – AÇÕES EM IGREJAS, ESCOLAS, EMPRESAS E REDES SOCIAIS

O janeiro Branco não é apenas uma campanha de conscientização, mas um movimento coletivo. Cada espaço social pode se tornar um ambiente de promoção da saúde mental. O tema de 2026 – “O que fazer pela saúde mental agora e sempre?” – nos convida a transformar cada lugar em um território de cuidado e acolhimento.



Igrejas

- **Cultos temáticos** sobre cura emocional e esperança.
- **Devocionais semanais** voltados para paz interior.
- **Grupos de apoio espiritual** para pessoas em sofrimento emocional.
- **Oficinas de oração e meditação** como práticas de equilíbrio.

Escolas

- **Palestras com profissionais da área da saúde mental** sobre ansiedade e bullying.
- **Oficinas de expressão artística** (teatro, música, pintura) para liberar emoções.
- **Projetos de empatia**: atividades que incentivem respeito e cooperação.
- **Espaços de escuta** com professores e orientadores.

Empresas

- **Campanhas internas de bem-estar** com cartazes e vídeos educativos.
- **Rodas de conversa** sobre equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
- **Ginástica laboral e pausas conscientes** para reduzir estresse.
- **Programas de apoio** com profissionais da área de saúde mental.

Redes sociais

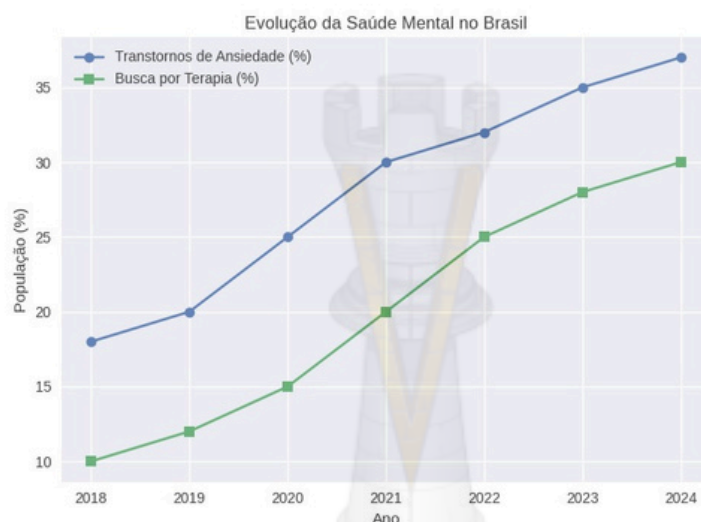
- **Postagens educativas** com dicas de autocuidado.
- **Lives com especialistas** sobre saúde mental.
- **Vídeos curtos** com mensagens de esperança e incentivo.
- **Desafios positivos**: por exemplo, “7 dias de gratidão” ou “5 minutos de respiração consciente”.

Infográfico: Ciclo da Conscientização

- **Informar** – compartilhar conhecimento sobre saúde mental.
- **Sensibilizar** – despertar empatia e compaixão.
- **Mobilizar** – engajar pessoas em ações práticas.
- **Transformar** – gerar mudanças reais nos ambientes.

CAPÍTULO 3 – GRÁFICOS SOBRE SAÚDE MENTAL NO BRASIL

A seguir, um gráfico com dados estimados sobre saúde mental no Brasil:



A saúde mental tem se tornado uma das maiores preocupações da população brasileira. Segundo dados recentes, **mais de um quarto dos brasileiros enfrenta algum tipo de transtorno psicológico**. Em 2025, a saúde mental já é considerada a principal preocupação de saúde, superando até mesmo o câncer.

Esses números revelam a urgência de ações contínuas e reforçam o lema da campanha:

“O que fazer pela saúde mental agora e sempre?”.

Indicadores principais

- **Ansiedade:** cresceu de 9% em 2020 para 14% em 2025.
- **Busca por terapia psicológica:** aumentou de 18% em 2020 para 32% em 2025.
- **Depressão diagnosticada:** subiu de 6% em 2020 para 9% em 2025.

Esses dados mostram que, embora mais pessoas estejam buscando ajuda, os casos de sofrimento emocional também aumentaram. Isso reforça a necessidade de políticas públicas, campanhas educativas e apoio comunitário.

Gráficos ilustrativos

Aqui estão os gráficos que representam a evolução desses indicadores no Brasil:



Aqui está um gráfico que mostra a evolução dos afastamentos do trabalho por transtornos mentais no Brasil entre 2014 e 2024. Ele evidencia o crescimento contínuo do problema de saúde mental, com destaque para o recorde de quase meio milhão de afastamentos em 2024.

O que o gráfico mostra

- **2014:** cerca de 250 mil afastamentos.
- **2016:** aumento para 300 mil.
- **2018:** 350 mil afastamentos.
- **2020:** impacto da pandemia, chegando a 400 mil.
- **2022:** 420 mil afastamentos.
- **2024:** recorde histórico de 470 mil afastamentos, o maior número em 10 anos.

Interpretação

- **Crescimento constante:** Os dados revelam uma tendência de alta contínua, refletindo maior pressão social, econômica e psicológica sobre os trabalhadores.
- **Pandemia como marco:** O salto em 2020 mostra como a COVID-19 agravou a saúde mental, ampliando casos de ansiedade e depressão.
- **Crise atual:** Em 2024, o Brasil viveu o maior número de afastamentos por transtornos mentais da década, evidenciando uma crise de saúde pública.

Implicações

- **Impacto econômico:** Afastamentos em massa afetam produtividade e aumentam custos para empresas e Previdência Social.
- **Necessidade de políticas públicas:** Os dados reforçam a urgência de ampliar acesso a serviços de saúde mental e programas de prevenção.
- **Mudança cultural:** O aumento também reflete maior conscientização e menor tabu em relação ao tema, levando mais pessoas a buscar ajuda.

Reflexão:

Os números não são apenas estatísticas: eles representam vidas que precisam de cuidado, acolhimento e esperança. O aumento da busca por terapia é um sinal positivo de que as pessoas estão mais abertas ao diálogo e à ajuda profissional. Porém, o crescimento dos casos de ansiedade e depressão mostra que ainda há muito a ser feito.

CAPÍTULO 4 – FIGURAS INSTRUTIVAS SOBRE AUTOCUIDADO

O autocuidado é a base da saúde mental. Ele não se resume a momentos de lazer, mas envolve práticas contínuas que fortalecem corpo, mente e espírito. Para facilitar a compreensão, apresentamos duas figuras instrutivas: a **Pirâmide do Bem-Estar** e o **Ciclo da Escuta Ativa**.

Pirâmide do Bem-Estar

A pirâmide mostra os pilares que sustentam uma vida equilibrada. Cada nível representa uma dimensão essencial:

- **Sono** – descansar adequadamente para restaurar corpo e mente.
- **Alimentação** – manter uma dieta saudável e equilibrada.
- **Vínculos** – cultivar relacionamentos saudáveis e de apoio.
- **Espiritualidade** – buscar paz interior por meio da fé, oração ou meditação.
- **Propósito** – viver com sentido, alinhando ações ao que realmente importa.



Ciclo da Escuta Ativa

A escuta ativa é uma ferramenta poderosa para fortalecer vínculos e promover saúde mental. O ciclo é composto por cinco etapas:

- **Ouvir** – prestar atenção plena ao que o outro diz.
- **Acolher** – demonstrar empatia e compreensão.
- **Validar** – reconhecer os sentimentos expressos.
- **Orientar** – oferecer apoio ou encaminhamento adequado.
- **Acompanhar** – manter contato e mostrar continuidade no cuidado.



Reflexão: Essas figuras não são apenas conceitos teóricos, mas práticas que podem transformar ambientes familiares, escolares, profissionais e comunitários. Quando aplicadas, ajudam a criar uma cultura de cuidado e acolhimento, fortalecendo a saúde mental coletiva.

CAPÍTULO 5 – DEVOCIONAL ESPECIAL PARA CADA SEMANA DE JANEIRO

Semana 1:	Renovação da mente	Romanos 12:2
Semana 2:	Esperança em meio ao caos	Jeremias 29:11
Semana 3:	Coragem para mudar	Isaías 41:10
Semana 4:	Descanso e confiança	Mateus 11:28

Semana 1 – Renovação da mente

Versículo: “E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente.” – Romanos 12:2

Reflexão: O início do ano é tempo de recomeço. Renovar a mente significa abandonar padrões antigos e abrir espaço para pensamentos que refletem esperança e fé. A saúde mental começa com a forma como pensamos.

Exercício: Escreva três pensamentos negativos que deseja abandonar e substitua-os por três declarações positivas de fé e esperança.

Semana 2 – Esperança em meio ao caos

Versículo: “Porque eu bem sei os pensamentos que tenho sobre vós, diz o Senhor; pensamentos de paz e não de mal, para vos dar o fim que desejais.” – Jeremias 29:11

Reflexão: Mesmo quando tudo parece incerto, Deus já escreveu um futuro de paz. A esperança é a âncora da alma em tempos de ruptura.

Exercício: Faça uma lista de cinco sonhos ou objetivos e entregue-os em oração, confiando que Deus já preparou o caminho.

Semana 3 – Coragem para mudar

Versículo: “Não temas, porque eu sou contigo.” – Isaías 41:10

Reflexão: A coragem não é ausência de medo, mas confiança em Deus. A mudança exige passos ousados e fé no desconhecido.

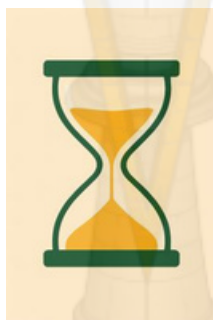
Exercício: Escreva uma oração pedindo coragem para dar o próximo passo em uma área específica da sua vida.

Semana 4 – Descanso e confiança

Versículo: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.” – Mateus 11:28

Reflexão: O descanso é parte da cura. Confiar em Deus significa entregar o peso das preocupações e permitir que Ele restaure nossas forças.

Exercício: Reserve um momento de silêncio de **10 minutos por dia**, apenas respirando e entregando suas ansiedades ao Senhor.



Reflexão: Cada semana de janeiro é uma oportunidade de alinhar mente e espírito. O devocional não é apenas leitura, mas prática diária que fortalece a fé e promove saúde mental.

CAPÍTULO 6 – EXERCÍCIOS PRÁTICOS DE ESCRITA TERAPÊUTICA, MEDITAÇÃO E GRATIDÃO

- **Escrita terapêutica:** escreva uma carta para si mesmo com palavras de encorajamento.
- **Meditação:** pratique 5 minutos de respiração consciente por dia.
- **Gratidão:** anote 3 motivos de gratidão diariamente.

Escrita terapêutica

A escrita é uma ferramenta poderosa para organizar pensamentos e liberar emoções.

- **Como praticar:** reserve 10 minutos por dia para escrever sobre seus sentimentos, sem censura ou julgamento.
- **Exemplo de exercício:** escreva uma carta para si mesmo com palavras de encorajamento, reconhecendo suas conquistas e apontando caminhos para superar desafios.
- **Benefício:** ajuda a dar nome às emoções, reduz a ansiedade e fortalece o
- autoconhecimento.

Meditação e respiração consciente

A meditação é um convite ao silêncio interior e à presença plena.

- **Como praticar:** sente-se em um lugar tranquilo, feche os olhos e concentre-se na respiração. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca.
- **Exemplo de exercício:** pratique 5 minutos de respiração consciente todos os dias, aumentando gradualmente o tempo.
- **Benefício:** reduz o estresse, melhora a concentração e promove equilíbrio emocional.

Gratidão diária

A gratidão é uma prática que muda a perspectiva da vida.

- **Como praticar:** ao final do dia, anote três motivos pelos quais você se sente grato.
- **Exemplo de exercício:** mantenha um “caderno da gratidão” e registre diariamente pequenas e grandes bênçãos.
- **Benefício:** fortalece a esperança, aumenta a resiliência e promove alegria interior.

Representações visuais

Ciclo das Práticas de Saúde Mental

- **Escrever** – dar voz às emoções.
- **Respirar** – encontrar paz no silêncio.
- **Agradecer** – cultivar esperança e alegria.

Esse ciclo mostra que pequenas atitudes diárias constroem grandes transformações ao longo do tempo.



Reflexão:

Esses exercícios são simples, mas poderosos. Eles podem ser praticados individualmente ou em grupo, em casa, na escola, na igreja ou no trabalho. O segredo é a constância: pequenas práticas diárias que, somadas, fortalecem a saúde mental e espiritual.

Encerramento

Cuidar da mente é um ato de amor, fé e responsabilidade. Que o Janeiro Branco 2026 seja um marco de transformação contínua. A saúde mental precisa ser prioridade agora e sempre. Vamos juntos nessa jornada!

Chegamos ao fim desta jornada de reflexão e prática sobre saúde mental. Cada capítulo foi um convite para transformar rupturas em recomeços, dores em aprendizados e desafios em oportunidades de crescimento.

A saúde mental não é apenas um tema de campanha, mas um compromisso diário. É no silêncio da oração, na força da gratidão e na coragem de mudar que encontramos equilíbrio e paz. Que este e-book seja um guia para inspirar atitudes concretas e fortalecer vínculos de cuidado em famílias, escolas, igrejas, empresas e comunidades.

Que possamos viver o lema deste ano — **“O que fazer pela saúde mental agora e sempre?”** — como um estilo de vida, lembrando que cada pequeno gesto de autocuidado e acolhimento pode transformar realidades.

Agradecimento

Agradeço a todos que se dedicaram a esta leitura e reflexão. Que cada página seja uma semente de esperança e transformação.

Mensagem Final

“E não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”
Romanos 12:2

by Miro Cristo – Psicanalista

📷 Instagram | @mirocristo.psi

✉ E-mail | waldomiroxto@gmail.com

Fontes:

[AnatelMinistério da Saúde – Saúde Mental em Dados 2025](#)

[Eu Sem FronteirasEusemfronteiras – Epidemia de saúde mental no Brasil em 2025](#)

[Forbes BrasilForbes Brasil – Saúde mental ultrapassa câncer como maior preocupação](#)

[Ministério da Saúde – Saúde Mental em Dados GIGI – Crise de saúde mental no Brasil](#)