



Janeiro Branco: Cuidados e Prevenção da Saúde Mental na Atenção Primária no Município de Una-Bahia

White January: Mental Health Care and Prevention in Primary Care in the Municipality of Una, Bahia

Geovana Santos Ferreira

Resumo: A saúde mental tem ganhado espaço no debate público por representar uma área essencial do bem-estar humano e da qualidade de vida. A compreensão do equilíbrio psicológico como direito e necessidade social amplia o olhar sobre o sofrimento emocional e incentiva a construção de práticas que promovam autocuidado, vínculo e diálogo. Este trabalho apresenta o relato de experiência de ações educativas realizadas durante a campanha Janeiro Branco no município de Una/BA no ano de 2025, que teve como objetivo sensibilizar a população sobre a importância do cuidado emocional e da identificação precoce de sinais de adoecimento psíquico. As atividades ocorreram em cinco encontros presenciais em Unidades Básicas de Saúde do município, conduzidos por uma psicóloga vinculada à atenção básica, utilizando metodologias ativas, rodas de conversa, dinâmicas interativas e distribuição de materiais informativos. A média de duração dos encontros foi de 60 minutos e contou com participação expressiva de diferentes grupos sociais. Os resultados indicaram envolvimento significativo dos usuários, abertura para compartilhar vivências e maior clareza sobre mitos e verdades relacionados à saúde mental. Observou-se também fortalecimento de vínculos, estímulo ao acolhimento e ampliação do acesso à escuta qualificada, demonstrando que ações simples, quando bem direcionadas, podem gerar impactos sociais profundos e duradouros.

Palavras-chave: saúde mental; educação em saúde; prevenção; Janeiro Branco.

Abstract: Mental health has gained prominence in public debate as it represents an essential dimension of human well-being and quality of life. Understanding psychological balance as both a right and a social necessity broadens perspectives on emotional suffering and encourages the development of practices that promote self-care, bonding, and dialogue. This study presents an experience report of educational actions carried out during the White January campaign in the municipality of Una, Bahia, in 2025, aiming to raise awareness among the population about the importance of emotional care and the early identification of signs of mental distress. The activities took place in five in-person meetings at Primary Health Care Units in the municipality, conducted by a psychologist linked to primary care, using active methodologies, discussion circles, interactive dynamics, and the distribution of informational materials. The meetings lasted an average of 60 minutes and included significant participation from different social groups. The results indicated meaningful user engagement, openness to sharing experiences, and greater clarity regarding myths and facts related to mental health. Strengthened bonds, encouragement of welcoming practices, and expanded access to qualified listening were also observed, demonstrating that simple, well-directed actions can generate profound and lasting social impacts.

Keywords: mental health; health education; prevention; White January.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é compreendida, atualmente, como parte constituinte da saúde integral e do bem-estar humano. A Organização Mundial da Saúde descreve que o equilíbrio psíquico favorece o enfrentamento de situações cotidianas, o desenvolvimento de habilidades e a participação ativa na vida comunitária (OPAS/OMS, 2017). Quando esse equilíbrio se fragiliza, as relações sociais e o desempenho funcional do indivíduo tendem a sofrer impactos significativos. Alguns autores destacam que a compreensão desse fenômeno não deve ser reduzida a transtornos isolados, mas analisada a partir de fatores sociais, culturais e estruturais que influenciam diretamente a qualidade de vida e o modo como a população acessa apoio e tratamento (Verztman; Ferreira, 2021).

Nos últimos anos, indicadores epidemiológicos revelam o avanço de diagnósticos ligados à depressão, ansiedade e sofrimento emocional. Relatórios recentes apontam que cerca de 700 milhões de pessoas no mundo convivem com algum transtorno mental e que o Brasil apresenta taxas expressivas, com estimativas que ultrapassam 50 milhões de indivíduos afetados (Brasil, 2021). Publicações científicas reforçam que as demandas em saúde mental estão mais visíveis, mas muitas vezes desassistidas por barreiras estruturais, estigma cultural e dificuldade de acesso aos serviços especializados (Silva, 2020). A depressão, especificamente, alcança 4,4% da população mundial, e o país é o segundo das Américas com maior número de pessoas afetadas, o que revela a necessidade de ações educativas permanentes e políticas públicas fortalecidas (Werneck, 2020).

O contexto brasileiro evidencia o valor da Atenção Primária à Saúde como porta de entrada para o cuidado, prevenção e acompanhamento contínuo da comunidade. A literatura destaca a APS como eixo de articulação de ações intersetoriais, vigilância do sofrimento psíquico e promoção do cuidado humanizado (Alves; Costa, 2021). Campanhas de conscientização, como o Janeiro Branco, surgem como estratégias de diálogo e incentivo ao cuidado emocional, convidando a sociedade a refletir sobre seus hábitos, relações e prioridades afetivas. Criada em 2014, essa iniciativa tornou-se ferramenta educativa com repercussão nacional e baseia-se no entendimento de que falar sobre saúde mental é parte do processo de prevenção (Gonçalves; Ribeiro, 2020).

Compreende-se que iniciativas dessa natureza buscam promover escuta, acolhimento e informação acessível à população. A literatura em saúde coletiva reforça que a prevenção e o enfrentamento do sofrimento psíquico exigem educação continuada, quebra de estigmas e aproximação entre serviços e comunidade (Braga; Dubouzet, 2018). Territórios onde a Rede de Atenção à Saúde encontra-se organizada apresentam melhores condições de desenvolver práticas educativas, oferecer cuidado integral e ampliar o acesso a serviços (Amarante; Nunes, 2019). Dessa forma, as ações realizadas no mês de janeiro tornam-se oportunidades de sensibilização, fortalecimento de vínculos e construção de espaços de fala e escuta.

O reconhecimento de que a saúde mental é determinante para a autonomia, produtividade social e bem-estar coletivo evidencia que o silêncio em torno desse

tema ainda é um obstáculo para o acesso a cuidado qualificado. Embora campanhas como o Janeiro Branco avancem na conscientização popular, ainda é perceptível que parte da população tem dificuldade de identificar sinais de adoecimento emocional ou de buscar atendimento especializado (Fiocruz, 2020). Diante dessa realidade, torna-se necessário questionar: como fortalecer a educação em saúde mental de forma contínua e acessível, promovendo autonomia informativa e redução de estigmas na comunidade?

Este trabalho teve como objetivo desenvolver ações educativas voltadas à conscientização sobre saúde mental, estimulando a população a reconhecer sintomas, valorizar o autocuidado e procurar apoio profissional quando necessário. Como objetivos específicos, buscou-se promover espaços de diálogo, difundir informações seguras e favorecer práticas de acolhimento no território analisado.

A abordagem metodológica fundamenta-se na análise de conteúdo e na construção de estratégias educativas aplicáveis ao território estudado.

A Promoção da Saúde Mental como Estratégia de Prevenção no Território

A compreensão da saúde mental como dimensão integral da vida humana tem se fortalecido nas últimas décadas, especialmente com o avanço de políticas públicas que difundem cuidados baseados na escuta qualificada, na redução do estigma e na ampliação do acesso à informação. A Organização Pan-Americana da Saúde reforça que bem-estar psíquico não consiste apenas na ausência de adoecimento, mas na capacidade de lidar com emoções, construir vínculos e atuar socialmente de maneira satisfatória (OPAS/OMS, 2017). Dentro desse entendimento, o cuidado emocional passa a ser reconhecido como um direito humano fundamental, influenciando diretamente a autonomia, o desempenho social e a qualidade de vida (Fiocruz, 2020).

Na realidade brasileira, observa-se um crescimento expressivo de diagnósticos relacionados a ansiedade, depressão e sofrimento emocional, o que exige respostas preventivas que vão além do atendimento clínico individualizado. O Ministério da Saúde evidencia, em levantamentos recentes, que a demanda por serviços psicológicos aumenta de forma contínua, sobretudo em contextos marcados por vulnerabilidades sociais e baixa oferta de recursos especializados (Brasil, 2021). A literatura sugere que intervenções comunitárias pautadas em educação em saúde possuem impacto significativo na percepção coletiva sobre adoecimento psíquico, ajudando a identificar sinais de alerta e estimulando atitudes proativas de autocuidado (Braga; Dubouzet, 2018).

Nesse cenário, campanhas públicas como o Janeiro Branco ganham relevância por promoverem conscientização, diálogo aberto e fortalecimento de redes de apoio. Estudos apontam que iniciativas de caráter socioeducativo têm potencial para reduzir preconceitos histórico-culturais, estimulando a busca espontânea por atendimento e a quebra do silêncio em torno do sofrimento mental (Gonçalves; Ribeiro, 2020). Quando articuladas à Atenção Primária em Saúde,

essas ações se tornam ainda mais eficazes, considerando que a APS ocupa lugar estratégico como porta de entrada do usuário, elo territorial e espaço de vínculo longitudinal (Alves; Costa, 2021).

A promoção do cuidado emocional, nesse sentido, não se limita a momentos pontuais, mas requer continuidade, sensibilidade e presença ativa das equipes de saúde nos espaços cotidianos da população. A literatura destaca que práticas de psicoeducação, quando construídas com envolvimento comunitário, ampliam a autonomia do sujeito, fortalecem sua posição enquanto protagonista da própria história e contribuem para a construção de ambientes cooperativos e afetivamente seguros (Verztman; Ferreira, 2021). Investir em campanhas educativas, formação de multiplicadores e rodas de conversa, portanto, configura-se como caminho promissor para uma sociedade que reconhece a mente como parte do corpo e que compreende o cuidado psicológico como parte do viver.

A Atenção Primária como Porta de Entrada para o Cuidado em Saúde Mental

A Atenção Primária à Saúde tem sido reconhecida como eixo estrutural no cuidado psicossocial, por representar o primeiro ponto de contato entre a população e os serviços públicos de saúde. Essa estrutura permite que o cuidado emocional seja acessado de forma contínua, integrada e territorializada, conduzindo o acompanhamento do usuário para além da lógica hospitalocêntrica (Alves; Costa, 2021). Quando a comunidade identifica na Unidade Básica de Saúde um espaço de acolhimento e escuta, cria-se um ambiente favorável à expressão de sentimentos, ao reconhecimento de sinais de sofrimento e ao fortalecimento de vínculos entre profissionais e usuários. Essa proximidade é considerada fundamental para o enfrentamento do sofrimento mental no cotidiano (Fiocruz, 2020).

A rede assistencial em saúde mental tem avançado na construção de práticas que rompem com a ideia de cuidado isolado, abrindo espaço para um modelo preventivo, participativo e humanizado. Estudos mostram que o sofrimento emocional nem sempre se apresenta de forma explícita e, por isso, a APS possui papel essencial na observação de mudanças comportamentais, escuta ativa e articulação com outros níveis de atenção (Amarante; Nunes, 2019). Esse movimento favorece a construção de um cuidado longitudinal, que reconhece a subjetividade de cada indivíduo e fortalece sua autonomia diante dos desafios da vida cotidiana.

Campanhas públicas como o Janeiro Branco funcionam como catalisadoras desse processo, pois estimulam reflexão, autocuidado e redução do estigma, tornando o tema mais próximo do diálogo social (Gonçalves; Ribeiro, 2020). Entretanto, é na rotina das equipes territoriais que o cuidado se sustenta e gera transformação. A presença contínua da APS no território permite que rodas de conversa, oficinas e interações educativas promovam encontros que valorizam a fala, o silêncio, as dúvidas e as emoções de quem busca ser ouvido (Braga; Dubouzet, 2018). Assim, quando a saúde mental é incorporada ao cotidiano da Atenção Básica, a comunidade passa a reconhecer que cuidar da mente também é um ato de sobrevivência, dignidade e vida.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência, fundamentado em ações de educação em saúde mental desenvolvidas no município de Una/BA, com foco na promoção do bem-estar emocional durante a campanha Janeiro Branco, reconhecida nacionalmente como estratégia de sensibilização e cuidado psicoafetivo (Gonçalves; Ribeiro, 2020). As atividades foram conduzidas por uma profissional psicóloga articulada às Estratégias de Saúde da Família (eSF), considerando a relevância da Atenção Primária como eixo estruturante da Rede de Atenção Psicossocial (Alves; Costa, 2021).

Foram realizados cinco encontros presenciais, no mês de janeiro de 2025, com duração média de 60 minutos cada, contemplando metodologias ativas de aprendizagem, rodas de diálogo, oficinas psicoeducativas e dinâmicas interativas. Como critérios de inclusão, adotaram-se: ações coletivas desenvolvidas em UBS, atividades mediadas por profissional habilitada e participação livre da comunidade. Como critérios de exclusão, desconsideraram-se intervenções não registradas, atividades sem foco em saúde mental e ações não integradas à APS. A análise dos encontros foi realizada de forma descritiva, interpretando percepções dos participantes, grau de engajamento coletivo e potencial educativo das intervenções.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As ações desenvolvidas permitiram observar elevada receptividade da comunidade, favorecendo a construção de espaços de escuta, vínculo e reflexão emocional, alinhados à perspectiva de promoção da saúde mental defendida pela Organização Mundial da Saúde, que define o bem-estar psíquico como capacidade de lidar com adversidades, desenvolver habilidades e contribuir socialmente (OPAS/OMS, 2017). Ao longo dos cinco encontros, identificou-se interesse crescente dos usuários em dialogar sobre sofrimento emocional, autocuidado e estratégias de enfrentamento — aspecto frequentemente citado como essencial para prevenção e redução do estigma (BRAGA; DUBOUZET, 2018; FIOCRUZ, 2020).

Encontro 1 – UBS Bairro Novo: Realizado com o grupo de idosos vinculado à Academia da Saúde, conduzido em parceria com a equipe da e SF Bairro Novo. O encontro iniciou com dinâmica de apresentação, seguida de psicoeducação sobre saúde mental e exibição de vídeo explicativo. Foram distribuídos folhetos informativos e foi conduzida roda de conversa sobre mitos e verdades relacionados ao sofrimento psíquico, estimulando pensamento crítico. Participaram 25 usuários, evidenciando boa adesão e abertura ao diálogo.

Encontro 2 – UBS Sucupira: A oficina iniciou com dinâmica de integração utilizando balões, refletindo sobre empatia e acolhimento coletivo. Na etapa seguinte, promoveu-se discussão aberta sobre a campanha Janeiro Branco, reforçando que buscar ajuda é ato de coragem, não de fraqueza (Silva, 2020). O encontro reuniu cerca de 30 participantes, com relatos espontâneos de vivências emocionais.

Encontro 3 – UBS Urbis: Esse momento voltou-se à comunidade do território da Urbis, com foco em reconhecimento de sinais de adoecimento mental e rotas de cuidado via APS. A participação foi ativa, com perguntas, relatos pessoais e apropriação do material educativo. Evidenciou-se a importância da atenção básica na promoção de vínculos saudáveis (Amarante; Nunes, 2019).

Encontro 4 – UBS Colônia I: A oficina priorizou estratégias de autocuidado e construção de rede de apoio. Foram utilizadas dinâmicas corporais leves e momentos de fala escutada, permitindo compreensão coletiva sobre como o sofrimento emocional pode ser prevenido quando reconhecido precocemente (Werneck, 2020).

Encontro 5 – UBS Marcel Ganem (profissionais de saúde): Encerrando o ciclo, o último encontro destinou-se a trabalhadores da saúde, abordando exaustão emocional e sobrecarga laboral, condições frequentes na rotina assistencial (Braga; Dubouzet, 2018). A discussão contemplou manejo do estresse, identificação de sinais de sofrimento e valorização da prática reflexiva em serviço.

Os relatos colhidos nos encontros evidenciaram que parte significativa dos participantes nunca havia participado de uma atividade voltada exclusivamente para saúde mental, o que reforça o quanto o tema ainda é pouco explorado de forma prática na rotina da atenção básica, apesar de sua importância reconhecida em toda a literatura recente. A cada oficina, surgiram falas espontâneas sobre ansiedade, sobrecarga emocional, conflitos familiares, luto e solidão — sentimentos que, em muitos casos, permaneciam guardados por vergonha, medo de julgamento ou falta de espaços capazes de acolher vulnerabilidades. Esse movimento confirma que a promoção do diálogo pode romper barreiras subjetivas e abrir caminhos para o cuidado (Braga; Dubouzet, 2018).

Nas primeiras rodas, alguns participantes demonstraram timidez ao falar sobre sentimentos; ao longo dos encontros, contudo, cresceram as interações, o compartilhamento de experiências e a percepção de que o sofrimento emocional não deve ser enfrentado sozinho. Essa transformação sugere que ambientes de confiança e escuta ativa favorecem a reconstrução de vínculos e fortalecem a capacidade de enfrentamento psíquico, aspectos defendidos como pilares da promoção de bem-estar (Fiocruz, 2020; Verztman; Ferreira, 2021).

Durante a última oficina, voltada aos profissionais da saúde, emergiu um tema recorrente: o impacto emocional do trabalho em rotina rígida, com grande demanda e baixo tempo para descanso. Muitos trabalhadores relataram dificuldades em reconhecer seus próprios limites emocionais, priorizando o cuidado do outro e negligenciando o autocuidado. Esse apontamento dialoga com reflexões de pesquisadores brasileiros, que destacam a necessidade de olhar para quem cuida, garantindo apoio psicológico preventivo e espaços de troca entre equipes (Amarante; Nunes, 2019).

No conjunto dos cinco encontros, foi possível perceber que a campanha Janeiro Branco pode atuar como porta aberta para estimular novas iniciativas permanentes dentro da APS, fortalecendo a ideia de cuidado contínuo e não

apenas pontual. A presença de diferentes públicos ampliou a discussão geracional, aproximando jovens, adultos e idosos em um mesmo território de fala e aprendizado. A participação ativa, os depoimentos espontâneos e o retorno positivo dos usuários indicam que pequenas ações, quando estruturadas com sensibilidade, podem gerar impacto individual e comunitário duradouro, alinhado ao que defendem políticas públicas atuais em saúde mental (Alves; Costa, 2021; Werneck, 2020).

A partir dessa experiência, compreende-se que o maior resultado não foi apenas a realização dos encontros, mas o efeito produzido pela escuta, pelo pertencimento e pela construção coletiva de cuidado. Observou-se que a saúde mental deixa de ser um tema distante quando passa a ocupar espaços concretos do território — e quando as pessoas percebem que suas histórias importam. Assim, reforça-se que o caminho mais eficaz para promoção do bem-estar emocional é aquele que se constrói com vínculo, humildade, continuidade e presença.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações desenvolvidas durante o Janeiro Branco demonstraram que a promoção da saúde mental é um caminho possível, acessível e transformador quando ocorre de forma próxima à realidade das pessoas. A experiência mostrou que o diálogo aberto, a escuta qualificada e a construção coletiva de conhecimento despertam interesse genuíno na comunidade e fortalecem laços entre usuários e profissionais, criando um ambiente seguro para compartilhar histórias, emoções e demandas pessoais. Cada encontro revelou a importância de espaços onde o sentir é acolhido, onde o sofrimento pode ser reconhecido sem julgamento e onde o cuidado se torna uma responsabilidade compartilhada.

Observou-se que, quando a informação chega de maneira clara e sensível, as pessoas se sentem mais confiantes para buscar apoio, identificar sinais de sofrimento emocional e repensar a forma como lidam com a própria vida e com o outro. A participação crescente do público ao longo das oficinas reforçou que falar sobre saúde mental é uma necessidade social e não apenas um interesse pontual. Por essa razão, manter iniciativas dessa natureza de forma contínua e integrada à Atenção Primária pode ampliar resultados, fortalecer vínculos afetivos e consolidar uma cultura de cuidado emocional no território.

Conclui-se que o trabalho realizado não se encerra no mês de janeiro. Ele se desdobra no cotidiano, nas relações, nas escolhas e na forma como cada sujeito passa a enxergar a si mesmo e o mundo. Cuidar da mente não é apenas prevenir adoecimento, mas também nutrir autonomia, afeto, pertencimento e dignidade humana, permitindo que a comunidade cresça consciente, fortalecida e preparada para acolher a si e os outros.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Dalva; COSTA, Renata. **Atenção Primária e Saúde Mental: práticas e desafios no SUS**. Porto Alegre: Rede Unida, 2021. ISBN 978-65-88053-25-1.
- AMARANTE, Paulo; NUNES, Mônica M. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial**. 6. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2019. ISBN 978-85-7541-621-1.
- BRAGA, Ana Cláudia; DUBOUZET, Tatiane. **Promoção da Saúde Mental e Prevenção do Suicídio**. São Paulo: Editora Unifesp, 2018. ISBN 978-85-142-0230-1.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental em Dados – Informativo eletrônico da Coordenação-Geral de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia de Covid-19**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- GONÇALVES, Jaqueline Brito; RIBEIRO, Carolina Silva. **Educação em Saúde e Campanhas de Prevenção: Janeiro Branco e sua importância para a saúde mental coletiva**. Revista Brasileira de Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 33, n. 5, p. 1-12, 2020. DOI: 10.5020/18061230.2020.
- JANEIRO Branco – Desmistificando o tratamento em saúde mental. **Secretaria de Gestão de Pessoas – Governo do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, 2021. Disponível em: <https://planejamento.rs.gov.br/upload/arquivos/202101/28154712-cartilha-janeiro-branco.pdf>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- LANCET PSYCHIATRY COMMISSION. **Global Mental Health and Sustainable Development**. The Lancet Psychiatry, Londres, v. 5, n. 3, p. 196-298, 2018. Disponível em: <https://www.thelancet.com>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- NOGUEIRA, Maria Auxiliadora C. **Políticas Públicas em Saúde Mental no Brasil: avanços, estagnações e retrocessos**. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 19-34, 2019. DOI: 10.1590/S0104-129020192802.
- OPAS/OMS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Depressão e Outros Transtornos Mentais Comuns: estimativas globais**. Brasília: OPAS, 2017. Disponível em: <https://www.paho.org>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- OPAS/OMS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Saúde Mental – Panorama e Ações Globais**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em: 04 dez. 2025.
- SILVA, Dirce C. da. **Saúde Mental no Brasil: desafios e perspectivas**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2020. ISBN 978-85-249-2817-3.

VERZTMAN, João; FERREIRA, Isabela. **Saúde Mental na Contemporaneidade: sofrimento psíquico e laços sociais**. São Paulo: Zagodoni, 2021. ISBN 978-65-5580-021-7.

WERNECK, Guilherme L. **Suicídio no Brasil: panorama epidemiológico e desafios para a saúde pública**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, p. 1-12, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00029519.