



Cartilha de

Janeiro BRANCO

CUIDAR DA MENTE É
TRANSFORMAR VIDAS

PARA POLICIAIS PENAIS, SERVIDORES DO SISTEMA
PENITENCIÁRIO E DEMAIS SERVIDORES DO ESTADO DA
PARAÍBA



EGEPEN-PB
ESCOLA DE GESTÃO PENITENCIÁRIA DA PARAÍBA

SECRETARIA DE ESTADO
DA ADMINISTRAÇÃO
PENITENCIÁRIA



**GOVERNO
DA PARAÍBA**



Cartilha de

Janeiro BRANCO

CUIDAR DA MENTE É
TRANSFORMAR VIDAS

PARA POLICIAIS PENALIS, SERVIDORES DO SISTEMA
PENITENCIÁRIO E DEMAIS SERVIDORES DO ESTADO DA
PARAÍBA





Janeiro BRANCO

CUIDAR DA MENTE É
TRANSFORMAR VIDAS

FICHA TÉCNICA

Governador de Estado

João Azevêdo Lins Filho

Vice-Governador de Estado

Lucas Ribeiro Novais de Araújo

Secretário de Estado da Administração Penitenciária

João Alves de Albuquerque

Secretário Executivo de Estado da Administração Penitenciária

João Paulo Ferreira Barros

Diretor da Escola de Gestão Penitenciária

Mazukyevicz Ramon Santos do Nascimento Silva

Subgerente de Recursos Humanos

Thiago Poggi Lins Nunes

Elaboração

Psicóloga Silnara Araújo Galdino - CRP 13/7772

Coordenador Técnico CAB-SEAP

Patrício Ferreira de Lima Justo

Projeto Gráfico e Diagramação

Monica da Silva Vasconcelos



Assuntos abordados

01

O que é a campanha Janeiro Branco?



02

Como começou a campanha?

03

Por que Janeiro Branco?

04

O que o Janeiro Branco busca promover?

05

O que é saúde mental?

06

Como promover saúde mental?

07

Vamos falar sobre prevenção?

08

Estresse



09

Ansiedade



10

Depressão

11

Burnout

12

Saúde mental no trabalho

13

Preconceito e Saúde Mental: rompendo barreiras para o cuidado e o respeito

Janeiro
BRANCO

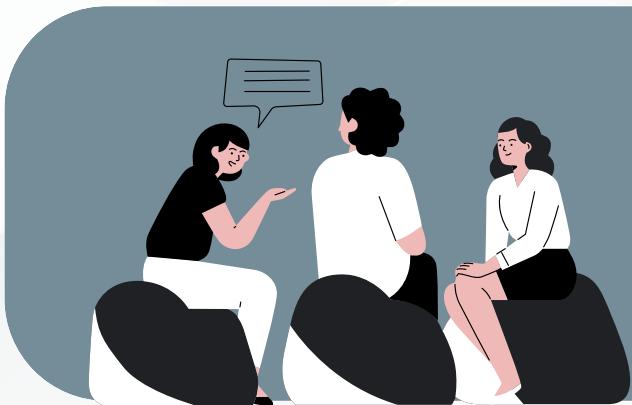


O QUE É A CAMPANHA *Janeiro Branco?*

O Janeiro Branco é um movimento social que busca promover a construção de uma cultura voltada para a valorização e preservação da saúde mental. Essa iniciativa reconhece que uma humanidade verdadeiramente saudável depende do respeito integral à condição psicológica de cada indivíduo, destacando a importância de práticas que priorizem o bem-estar emocional e a conscientização coletiva sobre o tema.

COMO COMEÇOU A CAMPANHA?

Lançada em janeiro de 2014, na cidade de Uberlândia (MG), e idealizada pelo psicólogo Leonardo Abrahão, a Campanha Janeiro Branco nasceu com inspiração em movimentos como o Outubro Rosa e o Novembro Azul. Assim como essas iniciativas, ela visa promover conscientização, combater tabus, oferecer orientação e mobilizar pessoas e autoridades sobre questões fundamentais para a saúde e o bem-estar da sociedade.



Desde sua criação, a campanha ganhou força e expandiu-se por todo o Brasil, além de alcançar outros países, como Angola, Japão, Colômbia, Estados Unidos, Portugal e Holanda. Em 2023, sua relevância foi oficialmente reconhecida pela Lei Federal nº 14.556, que instituiu janeiro como o Mês da Saúde Mental no Brasil.



Janeiro
BRANCO

POR QUE JANEIRO BRANCO?

Janeiro foi escolhido para representar a campanha porque marca o início de um novo ciclo, um período em que as pessoas costumam refletir sobre suas vidas, suas relações sociais e estão mais inclinadas a traçar novos planos e metas.

A cor branca, por sua vez, simboliza "folhas ou telas em branco", sobre as quais podemos projetar, escrever ou desenhar nossos sonhos, expectativas e mudanças desejadas. Assim como em uma folha ou tela em branco, todas as pessoas podem se inspirar a escrever, reescrever e transformar suas próprias histórias de vida, criando novas narrativas alinhadas com os objetivos e desejos que almejam concretizar.

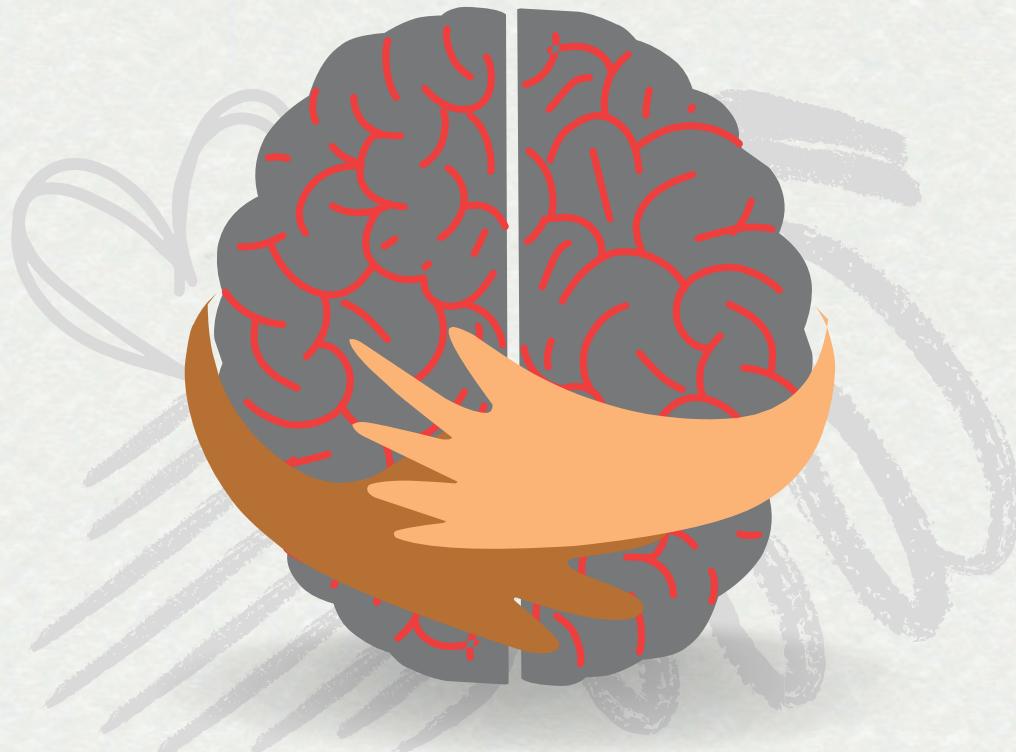
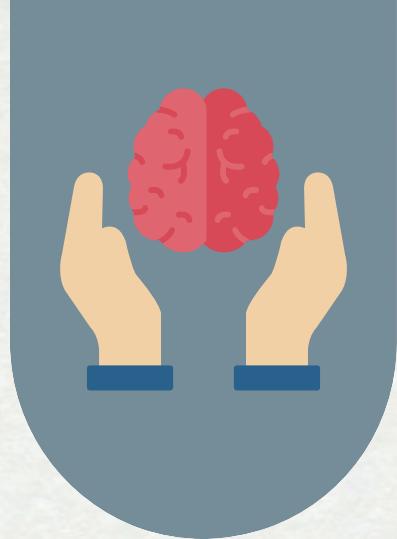
O QUE O JANEIRO BRANCO BUSCA PROMOVER?

- ✓ Mais informações sobre os cuidados com a saúde mental;
- ✓ Quebrar preconceitos e tabus;
- ✓ Chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental das pessoas;
- ✓ Cria políticas públicas e ações em organizações públicas e privadas para diminuir o adoecimento psíquico.

O QUE É SAÚDE MENTAL?



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é definida como um estado de bem-estar em que o indivíduo consegue utilizar plenamente suas habilidades, lidar de forma eficaz com os desafios e estresses do dia a dia, ser produtivo em suas atividades e contribuir ativamente para sua comunidade. Mais do que a simples ausência de transtornos mentais, a saúde mental envolve um equilíbrio emocional, social e psicológico que possibilita uma vida plena e significativa.



COMO PROMOVER A SAÚDE MENTAL?

1- PRATIQUE O AUTOCONHECIMENTO

- Reserve momentos para refletir sobre seus sentimentos, pensamentos e comportamentos.
- Identifique gatilhos de estresse e emoções negativas.

2- CULTIVE RELAÇÕES SAUDÁVEIS

- Fortaleça vínculos com familiares, amigos e colegas.
- Pratique a escuta ativa e o diálogo aberto.

3- ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS

- Mantenha uma alimentação equilibrada e nutritiva.
- Pratique atividades físicas regularmente.
- Garanta boas noites de sono.

4- GERENCIE O ESTRESSE

- Utilize técnicas como meditação, respiração profunda e mindfulness.
- Organize suas tarefas e estabeleça prioridades.

5- ESTABELEÇA LIMITES

- Saiba dizer “não” quando necessário.
- Evite sobrecarga de responsabilidades.

6- ENCONTRE UM PROPÓSITO

- Engaje-se em atividades que tragam sentido e satisfação.
- Defina metas e objetivos realistas.

7- DESENVOLVA A RESILIÊNCIA

- Aprenda a lidar com frustrações e mudanças.
- Busque aprender com os desafios enfrentados.

8- DESCONECTE-SE REGULARMENTE

- Reduza o tempo em redes sociais e dispositivos eletrônicos.
- Dedique-se a hobbies e atividades prazerosas.

9- PROCURE AJUDA PROFISSIONAL

- Não hesite em buscar apoio de psicólogos, terapeutas ou psiquiatras quando necessário.
- A terapia é uma ferramenta eficaz para cuidar da saúde mental.

10- INCENTIVE A PREVENÇÃO E O DIÁLOGO

- Participe de campanhas de conscientização como o Janeiro Branco.
- Contribua para quebrar o estigma e os preconceitos relacionados à saúde mental.

VAMOS FALAR SOBRE PREVENÇÃO?

COMO DESCOBRIR SE ALGO NÃO ESTÁ BEM?



ISOLAMENTO DO SEU CICLO SOCIAL



DIMINUIÇÃO DO AUTOCUIDADO E HIGIENE



DIFÍCULDADE DE CONCENTRAÇÃO



DIFÍCULDADE EM CUMPRIR COMPROMISSO



IRRITABILIDADE OU AGRESSIVIDADE



FALTA DE ENERGIA, CANSAÇO EXCESSIVO



ALTERAÇÕES NO SONO



FALTA OU EXCESSO DE APETITE





**CONHEÇA ALGUNS
TRANSTORNOS QUE MAIS
ACOMETEM AS PESSOAS,
QUAIS SÃO OS SINTOMAS E
O QUE PODEMOS FAZER
PARA AJUDAR.**

Janeiro
BRANCO



Estresse

O estresse é uma resposta natural do organismo, tanto física quanto psicológica, para lidar com situações novas, desafiadoras, ameaçadoras ou emocionantes. Embora seja uma reação normal e até benéfica em certas circunstâncias, quando o estresse se torna constante e começa a interferir negativamente no dia a dia, ele pode evoluir para um quadro patológico, impactando a saúde e o bem-estar.

O QUE FAZER?

- Reorganizar a agenda, respeitando seus limites e implementando fontes de bem-estar na rotina;
- Fazer pausas entre as atividades de trabalho, para descansar a mente e alongar o corpo;
- Praticar exercícios de respiração;
- Adotar uma alimentação mais saudável;
- **Buscar ajuda profissional, caso o estresse seja constante e prejudicial.**

ALGUNS SINTOMAS DO ESTRESSE:

- Fadiga, tensão e dores no corpo;
- Irritabilidade e impaciência;
- Redução da capacidade de concentração;
- Problemas de memória e na tomada de decisões;
- Problemas de pele e do trato gastrointestinal.

Ansiedade

A ansiedade é uma resposta física e psicológica natural do ser humano, essencial para a sobrevivência. Ela surge diante de situações reais ou imaginárias percebidas como ameaçadoras, gerando sensações de desconforto e alerta. Embora seja uma reação normal e, em muitos casos, benéfica, a ansiedade se torna patológica quando é constante e interfere de forma negativa no cotidiano, comprometendo o bem-estar e a qualidade de vida.



ALGUNS SINTOMAS DO ESTRESSE:

- Preocupação intensa, excessiva e persistente;
- Insegurança e medo constante;
- Sensação de aceleração, angústia e inquietação;
- Respiração acalorada e falta de ar;
- Sudorese e mãos frias/suadas;
- Incapacidade de ficar quieto ou calmo;
- Tomada de decisões precipitadas.

O QUE FAZER?

- Evitar tomar bebidas estimulantes (ex.: café);
- Fazer pausas para respirar entre as atividades e focar no momento presente;
- Criar planejamentos e definir prioridades;
- Praticar atividades físicas e meditação;
- **Buscar ajuda profissional, caso a ansiedade seja constante e prejudicial.**

Depressão

A depressão é um transtorno mental caracterizado por um estado persistente de profunda tristeza, no qual o indivíduo apresenta humor deprimido durante a maior parte do dia. Esse quadro costuma vir acompanhado de uma significativa perda de interesse ou prazer em quase todas as atividades cotidianas.

ALGUNS SINTOMAS DA DEPRESSÃO:

- Cansaço e exaustão;
- Falta de energia e lentidão;
- Sensação de tristeza, vazio e desmotivação contínua;
- Sentimento de culpa, frustração e impotência;
- Baixa autoestima;
- Desinteresse, apatia e desengajamento;
- Afastamento social;
- Pensamentos pessimistas, negativos e suicidas.



O QUE FAZER?

- **Buscar ajuda profissional;**
- Não exigir demais de si;
- Incluir na sua rotina momentos de autocuidado e hobbies;
- Praticar atividades físicas para estimular o corpo;
- Compartilhar o que está sentindo com alguém de confiança.

Burnout

A Síndrome do Esgotamento Profissional, também conhecida como burnout, é um estado de exaustão física e emocional causado pelo excesso de trabalho, pressão constante, grandes responsabilidades e altas demandas.



ALGUNS SINTOMAS DA BURNOUT:

- Cansaço extremo e fadiga;
- Incapacidade de se desligar do trabalho;
- Insegurança e necessidade de aprovação constante;
- Alterações de humor;
- Negação das necessidades pessoais;
- Autoestima pautada no trabalho;
- Distanciamento da vida social;
- Depressão, ansiedade e estresse.

O QUE FAZER?

- **Buscar ajuda profissional;**
- Equilibrar vida pessoal e profissional;
- Incluir momentos de autocuidado na rotina;
- Ficar off-line fora do horário de trabalho;
- Praticar um novo hobby e/ou atividade física;
- Conversar com pessoas de confiança sobre o que está sentindo.

SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

O ambiente de trabalho desempenha um papel crucial na vida das pessoas, sendo um espaço de realização profissional, interação social e construção de identidade. No entanto, também pode ser uma fonte significativa de estresse e pressão, impactando diretamente a saúde mental.



O IMPACTO DO TRABALHO NA SAÚDE MENTAL

A saúde mental no trabalho está diretamente ligada à qualidade de vida. Fatores como excesso de carga, prazos apertados, alta competitividade e falta de reconhecimento podem desencadear problemas como estresse, ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout. Além disso, um ambiente tóxico, marcado por assédio moral ou desrespeito, pode agravar esses quadros, prejudicando tanto os trabalhadores quanto a organização.



PRECONCEITO E SAÚDE MENTAL: ROMPENDO BARREIRAS PARA O CUIDADO E O RESPEITO

A saúde mental é um aspecto essencial do bem-estar humano, mas, infelizmente, o preconceito ainda é uma barreira significativa para que muitas pessoas busquem ajuda e recebam o apoio necessário. Durante a campanha Janeiro Branco, que promove a conscientização sobre saúde mental, é fundamental abordar o estigma que cerca os transtornos mentais e como ele impacta a vida de milhares de pessoas.



O QUE É O PRECONCEITO EM SAÚDE MENTAL?

O preconceito em saúde mental, também conhecido como psicofobia, é um conjunto de crenças negativas, estereótipos e atitudes discriminatórias direcionadas a indivíduos que enfrentam transtornos mentais. Ele pode se manifestar de várias formas, como julgamentos, exclusão social, piadas depreciativas ou até mesmo a falta de empatia e compreensão.

Esse estigma cria um ciclo prejudicial: quem sofre com problemas de saúde mental muitas vezes evita buscar ajuda por medo de ser rotulado como "fraco" ou "incapaz". Como resultado, essas pessoas permanecem sem tratamento, o que pode agravar os sintomas e dificultar a recuperação.



AS CONSEQUÊNCIAS DO PRECONCEITO



O preconceito em saúde mental afeta não apenas a autoestima e o bem-estar emocional de quem sofre, mas também sua qualidade de vida e oportunidades. Entre as principais consequências estão:

- **Isolamento Social:** Medo de julgamento e exclusão por parte de amigos, familiares ou colegas de trabalho.
- **Resistência ao Tratamento:** Relutância em buscar ajuda profissional por receio de estigmatização.
- **Prejuízo no Trabalho:** Discriminação no ambiente profissional, dificultando promoções ou gerando demissões injustas.
- **Impacto na Vida Pessoal:** Dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos devido ao estigma.

COMBATENDO O PRECONCEITO:

O Papel de Todos Superar o preconceito em relação à saúde mental é uma responsabilidade coletiva. A mudança começa com a conscientização, o diálogo aberto e a educação. Aqui estão algumas formas de contribuir:

EDUCAR A SI MESMO E AOS OUTROS:

1

Buscar informações confiáveis sobre saúde mental e compartilhar conhecimento para desmistificar mitos e preconceitos

FALAR SOBRE O TEMA

2

Incentivar conversas honestas e abertas sobre saúde mental, mostrando que é normal buscar ajuda quando necessário.

EVITAR JULGAMENTOS

3

Substituir críticas por empatia, respeitando as experiências e sentimentos de cada pessoa.

PROMOVER INCLUSÃO

4

Criar ambientes acolhedores em casa, no trabalho e na comunidade, onde todos se sintam seguros para ser quem são.

ENCORAJAR A BUSCA POR AJUDA

5

Apoiar amigos, colegas e familiares que enfrentam dificuldades, incentivando-os a procurar profissionais especializados.



JANEIRO BRANCO

UM CHAMADO À TRANSFORMAÇÃO

O Janeiro Branco nos lembra que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física e que todos têm o direito de receber cuidado e respeito. Combatendo o preconceito, ajudamos a construir uma sociedade mais acolhedora e solidária, onde as pessoas se sentem seguras para buscar apoio e cuidar de si mesmas.



Romper as barreiras do preconceito é um ato de empatia, humanidade e coragem. Ao unirmos esforços para promover a compreensão e o respeito, damos passos importantes rumo a um futuro em que a saúde mental seja tratada com a dignidade que merece.

Janeiro
BRANCO

REFERÊNCIAS

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. São Paulo: Cortez, 2020.

GUIMARÃES, Luciana B. M.; GRISCI, Carmem L. I. Saúde mental e trabalho: perspectivas interdisciplinares. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2017.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. Transtornos mentais no local de trabalho. Genebra: OIT, 2016. Disponível em: <<https://www.ilo.org>>. Acesso em: 4 jan. 2025.

GOFFMAN, Erving. Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. 4. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2019.

CORRIGAN, Patrick W.; LARSON, Jon E.; RÜSCH, Nicolas. Self-stigma and the “why try” effect: Impact on life goals and evidence-based practices*. World Psychiatry, v. 8, n. 2, p. 75-81, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Diretrizes para o enfrentamento do estigma e preconceito em saúde mental. Brasília: MS, 2020.

BECK, Aaron T.; EMERY, Gary; GREENBERG, Ruth L. Ansiedade e fobia: uma abordagem cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5 - TR: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BOAS, Arine R. Ansiedade no século XXI: impacto, causas e estratégias de enfrentamento. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2018.

WHOLEY, Michael A.; BICKEL, Jeremy L. Depressão: diagnóstico e tratamento. São Paulo: Artmed, 2017.

SOUZA, Juliana P.; SILVEIRA, Rodrigo H. Depressão: aspectos clínicos e terapêuticos. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Genebra: OMS, 2017. Disponível em: <<https://www.who.int>>. Acesso em: 4 jan. 2025.

FREUDENBERGER, Herbert J. Burnout: The High Cost of High Achievement. Garden City: Anchor Press, 1974.

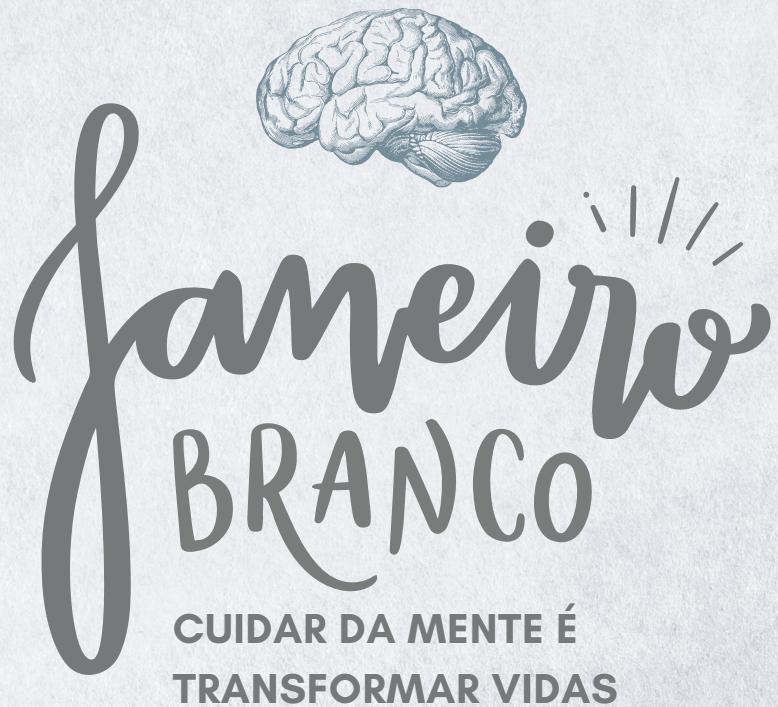
MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Burnout: causas e estratégias de superação no trabalho. São Paulo: Cortez, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Burnout: uma questão de saúde pública. Brasília: MS, 2023.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.

GASPARETTO, Leonel A. M. Estresse e qualidade de vida no trabalho: fundamentos e estratégias. Campinas: Papirus, 2020.

SAPOLSKY, Robert M. Por que as zebras não têm úlceras: o estresse e a saúde. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.



Não desista!!
Alguém te ouve!

**Coordenação de Atenção Biopsicossocial dos
Servidores Penitenciários**
contato: cab.saude@seap.pb.gov.br



EGEPEN-PB
ESCOLA DE GESTÃO PENITENCIÁRIA DA PARAÍBA

SECRETARIA DE ESTADO
DA ADMINISTRAÇÃO
PENITENCIÁRIA



**GOVERNO
DA PARAÍBA**