



Cartilha de

# Janeiro BRANCO

**CUIDAR DA MENTE É  
TRANSFORMAR VIDAS**

**PARA POLICIAIS PENAIS, SERVIDORES DO SISTEMA  
PENITENCIÁRIO E DE MAIS SERVIDORES DO ESTADO DA  
PARAÍBA**



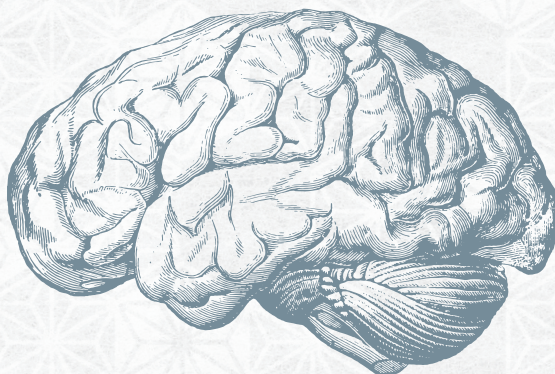
**EGEPEN-PB**  
ESCOLA DE GESTÃO PENITENCIÁRIA DA PARAÍBA

SECRETARIA DE ESTADO  
DA ADMINISTRAÇÃO  
PENITENCIÁRIA



**GOVERNO  
DA PARAÍBA**





*Cartilha de*

# *Janeiro* **BRANCO**

**CUIDAR DA MENTE É  
TRANSFORMAR VIDAS**

**PARA POLICIAIS PENAIS, SERVIDORES DO SISTEMA  
PENITENCIÁRIO E DE MAIS 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



Janeyro  
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?



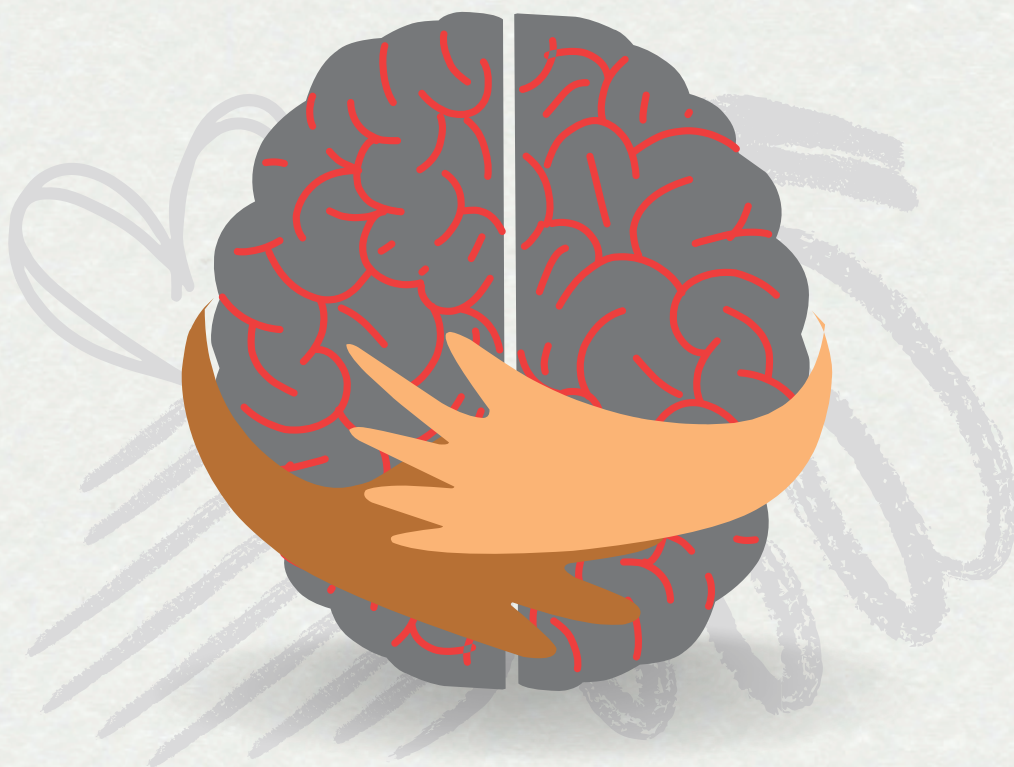
- ✓ Mais informações sobre os cuidados com a saúde mental;
- ✓ Quebrar preconceitos e tabus;
- ✓ Chamar a atenção para as questões e necessidades relacionadas à saúde mental das pessoas;
- ✓ Criar políticas públicas e ações em organizações públicas e privadas para diminuir o adoecimento psíquico.



# 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**



**DIFICULDADE DE  
CONCENTRAÇÃO**



**DIFICULDADE 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 depressivo 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.

*Janeyro*  
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.

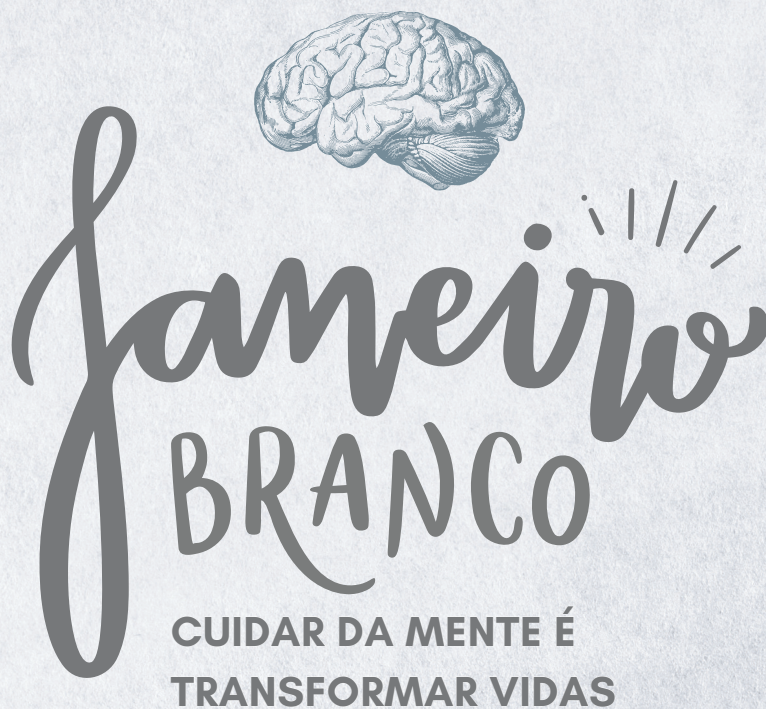
MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Burnout: uma questão de saúde pública. Brasília: MS, 2023.

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](mailto:cab.saude@seap.pb.gov.br)



**EGEPEN-PB**  
ESCOLA DE GESTÃO PENITENCIÁRIA DA PARAÍBA

SECRETARIA DE ESTADO  
DA ADMINISTRAÇÃO  
PENITENCIÁRIA



**GOVERNO  
DA PARAÍBA**

