

# JANEIRO BRANCO NA UESB – SAÚDE MENTAL EM PRIMEIRO LUGAR

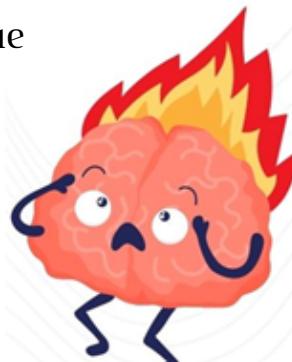
*Publicação da AGP/NAIS, em parceria com o Serviço de Enfermagem, Médico e Odontológico (SEEMO).*

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgados em setembro de 2025, revelam que mais de um bilhão de pessoas vivem com transtornos mentais, e destes, a ansiedade e a depressão são as condições mais prevalentes. Em complemento a isso, o Ministério da Previdência Social (MPS) registrou um crescimento alarmante dos afastamentos por saúde mental no Brasil: em 2024, foram concedidas 472 mil licenças, 68% a mais que em 2023. Com relação a 2025, dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) mostram um aumento de 143% nos afastamentos do trabalho por transtornos mentais. Entre as doenças que mais geraram benefícios por incapacidade temporária, novamente, se destacam a depressão e a ansiedade. Juntas, elas somam quase meio milhão de casos, o maior número em pelo menos 10 anos.



## ADOECIMENTO MENTAL E TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS

O adoecimento mental refere-se ao processo de perda da saúde psicológica devido a fatores biológicos, sociais ou ambientais. Nesse contexto, encontram-se os Transtornos Mentais Comuns (TMC) que são um conjunto de sintomas não psicóticos que, embora não preencham critérios para diagnósticos graves como esquizofrenia, causam sofrimento significativo e prejuízo funcional. No âmbito dos TMC, menciona-se o estresse, a ansiedade, a depressão e o burnout que são condições interligadas, mas distintas:



**Stress,  
Ansiedade,  
Depressão  
e Burnout**

- Estresse é uma reação normal a exigências, é uma resposta natural do corpo humano experimentada por todos nós, mas em nível acentuado pode representar uma vivência adoecedora;
- Ansiedade é preocupação excessiva e medo do futuro;
- Burnout é exaustão extrema ligada ao trabalho;
- Depressão é uma doença psiquiátrica séria.

Embora compartilhem sintomas como cansaço e irritabilidade, o burnout foca no trabalho, a ansiedade no futuro, e a depressão é um estado mais profundo e persistente, podendo ser consequência do burnout não tratado, exigindo sempre busca por ajuda profissional para diagnóstico e tratamento correto.

## Sintomas:

### **Estresse**

Resposta física e emocional a pressões do dia a dia.

### **Ansiedade**

Preocupação excessiva, agitação, insônia, mente agitada.

### **Depressão**

Tristeza persistente, desânimo, cansaço extremo e sensação de vazio.

### **Burnout**

Esgotamento total, geralmente ligado ao trabalho.

## TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS NO AMBIENTE DE TRABALHO: SINAIS DE ALERTA NÃO DEVEM SER IGNORADOS

O ambiente de trabalho é reconhecido pela medicina ocupacional e pela legislação brasileira como um dos principais fatores de adoecimento mental. Quando a organização do trabalho ultrapassa a capacidade de enfrentamento do indivíduo, o ambiente deixa de ser produtivo e torna-se patogênico.

O ambiente de trabalho pode ser desafiador devido a uma combinação de fatores, incluindo a dinâmica das relações interpessoais, a cultura da empresa, a carga de trabalho e a qualidade da liderança. Esses elementos podem levar a desafios como estresse, esgotamento e desmotivação.

Os indicadores de saúde mental no ambiente de trabalho são os aspectos da organização que dizem respeito às condições e às relações de trabalho que podem afetar a saúde mental, física e social das pessoas. Sentimentos de ansiedade, depressão, irritabilidade, desânimo, perda de interesse pelo trabalho, incompetência e fracasso são sinais de alerta que podem vir acompanhados de manifestações psicossomáticas, como dores musculares, dor de cabeça, distúrbios gastrointestinais, alterações do sono e fadiga.



## JANEIRO BRANCO 2026: PAZ – EQUILÍBRIO – SAÚDE MENTAL

A campanha Janeiro Branco surgiu em 2014, em Minas Gerais. Ela foi idealizada pelo psicólogo Leonardo Abrahão como forma de colocar a saúde mental em foco, aproveitando o simbolismo do primeiro mês do ano como momento de reflexão e recomeço. A data foi institucionalizada por meio da **Lei 14.556/2023**, que prevê ações nacionais para abordar e promover hábitos e ambientes saudáveis e prevenir doenças psiquiátricas, com enfoque especial na prevenção da dependência química e do suicídio.

A Campanha Janeiro Branco 2026, traz como tema “**Paz-Equilíbrio-Saúde Mental**” alerta para a importância de não ignorar sintomas ou sinais de fragilidade emocional e mental, quebrar tabus e fortalecer uma cultura de cuidados constantes, seja na vida familiar, social ou organizacional.

Diante disso a Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) busca desenvolver ações temática sobre saúde mental, como forma de ampliar o debate e chamar a atenção para a importância do cuidado emocional no ambiente de trabalho. A proposta é sensibilizar servidores e alunos para os impactos do adoecimento mental a fim de promover relações de trabalho mais saudáveis e equilibradas.

## **UESB EM AÇÃO PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E BEM ESTAR NO TRABALHO**

Atentos a saúde mental dos colaboradores da universidade, a Assessoria de Gestão de Pessoas (AGP), por meio do Núcleo de Atenção Integral à Saúde (NAIS), do Serviço de Enfermagem, Médico e Odontológico (SEEMO), e do Núcleo de Saúde e Bem-Estar (NUSBE), têm desenvolvido várias ações para promoção da saúde e bem-estar de seus servidores nos três campi.

Dentre essas ações tem sido disponibilizado para nossos colaboradores diferentes espaços para acolhimento, escuta e promoção da saúde integral, a exemplo da oferta de atendimento psicológico.

Para aqueles que tenham interesse no serviço, em Jequié os agendamentos ocorrem através do e-mail [spsicologiajq@uesb.edu.br](mailto:spsicologiajq@uesb.edu.br), em

Vitória da Conquista os interessados podem procurar pessoalmente o NAIS, e em Itapetinga, procurar pessoalmente o NUSBE.



## Expediente

**Autores** Bárbara Santos Ribeiro, Elizangela Barbosa Amorim, Paula Leite Oliveira

**Edição:** Jaqueline Barreto e Séfora Santos

**Contato:** nais@uesb.edu.br



**AGP**

Assessoria Especial de  
Gestão de Pessoas

**NAIS**

Núcleo de Atenção  
Integral ao Servidor

## Referências Bibliográficas

- FERREIRA, Maira Leon et al. Servidores públicos no contexto universitário: saúde mental, uso de álcool e qualidade de vida. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 22, n. 1, p. 1840-1847, 2022.
- GOLDBERG, D. A bio-social model for common mental disorders. *Acta Psychiatr Scand Suppl.*, v.385, p.66-70, 1994.
- GOLDBERG, D.; HUXLEY, P. **Common mental disorders**: a bio-social model. London: Tavistock, 1992.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **World Mental Health Report**: Transforming mental health for all. Genebra: WHO, 2025. Disponível em: [www.who.int](http://www.who.int). Acesso em: 14 jan. 2026
- SANTOS, J. F. et al. Transtornos mentais comuns: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 28, p. 1-15, 2025. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br). Acesso em: 14 jan. 2026.
- SILVA, R. A.; OLIVEIRA, M. S. Janeiro Branco: a importância das campanhas de conscientização na promoção da saúde mental. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 39, p. 45-58, jan./mar. 2026. Disponível em: [ojs.unifor.br](http://ojs.unifor.br). Acesso em: 14 jan. 2026.