

JANEIRO BRANCO: Campanha Janeiro Branco alerta para saúde mental e emocional



Criar uma cultura de cuidado emocional, proporcionando informações e apoio para indivíduos, famílias, instituições e comunidades em geral, é a proposta da campanha Janeiro Branco, que visa a alertar para os cuidados com a saúde mental e emocional da população a partir da prevenção de doenças decorrentes do estresse, como ansiedade, depressão e pânico.

O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) lembra que também entram no rol transtornos de humor, esquizofrenia e transtorno bipolar que, muitas vezes, fazem com que as pessoas se tornem impossibilitadas (temporária ou permanentemente) de exercer suas funções laborais. A concessão de benefícios, no entanto, está sujeita a critérios específicos.

O benefício por incapacidade temporária, antigo auxílio-doença, é concedido a pessoas que estão temporariamente incapacitadas para o trabalho em razão de doença mental. Já o benefício por incapacidade permanente, antiga aposentadoria por invalidez, é concedido a pessoas permanentemente incapacitadas para o trabalho por causa de doença mental.

Para solicitar o benefício ao INSS, é preciso agendar a perícia médica no aplicativo, no site ou pelo telefone 135. No dia do atendimento, é necessário apresentar documentos médicos (atestados, relatórios, exames) e documentos pessoais. É importante ressaltar que o perito médico é quem irá avaliar se o trabalhador tem direito ao benefício.

Caso o benefício seja concedido, o trabalhador receberá uma carta de concessão de começa a receber na agência bancária em que o INSS depositar o valor. Após receber o primeiro pagamento, o beneficiário pode alterar a agência bancária de recebimento.

Cuidados com a saúde mental

O INSS destaca que um dos primeiros passos para cuidar da saúde mental é ter cautela com as expectativas. É importante estabelecer metas tangíveis, com prazos mais curtos, ou metas divididas em etapas. Também não é necessário esperar uma época específica, como dezembro ou janeiro, para traçar planos ou avaliar o percurso.

“Criar metas que impliquem mudanças de vida, rotina ou hábitos, sem o devido planejamento ou sem considerar as possibilidades reais e os recursos necessários, pode torná-las inatingíveis, gerando frustração e, conseqüentemente sofrimento emocional”.

O instituto alerta ainda que ter uma atitude de autocobrança exagerada nesta época do ano pode dificultar o reconhecimento dos esforços e conquistas ao longo dos meses subsequentes. *“O ideal é que o exercício de auto-observação seja cotidiano e realizado com generosidade e auto acolhimento”.*

“É natural que os acontecimentos, por vezes, não ocorram como esperado ou que as prioridades mudem no meio do caminho. Nesse caso, é fundamental reconhecer as qualidades, habilidades e recursos internos para lidar com as adversidades e, se necessário, ‘reprogramar a rota’”.

Outra boa estratégia é manter consciência sobre os sentimentos. “Identificar as emoções é fundamental para fazer mudanças em direção ao bem-estar, já que elas têm a função de comunicar sobre os gostos e necessidades individuais. Assim, ao reconhecer as emoções e o fluxo de pensamentos que as acompanham, é possível determinar de forma mais consciente o modo de agir e lidar com situações diversas”.

“Dê atenção ao momento presente. Pensar constantemente em coisas que já aconteceram ou poderão acontecer é grande desencadeador de angústia. Portanto, é importante focar nas ações possíveis, naquilo que está no controle e aproveitar as experiências atuais.”

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/5238/janeiro-branco-campanha-janeiro-branco-alerta-para-saude-mental-e-emocional> em 26/06/2026 10:56