

# JANEIRO BRANCO *COM* + ATITUDE

CUIDANDO DA MENTE, HONRANDO A VIDA



A campanha **Janeiro Branco** é um convite à reflexão sobre a promoção da saúde mental e da qualidade de vida, inclusive no ambiente de trabalho. O início de um novo ano inspira mudanças, revisões de rotinas, hábitos e formas de trabalhar, abrindo espaço para práticas mais saudáveis e para relações profissionais mais humanas.




A escolha do mês de janeiro e da cor branca não é aleatória. **O branco simboliza uma “folha em branco”**: a oportunidade de reescrever histórias, priorizar a saúde emocional e renovar o compromisso com a vida. Janeiro, por sua vez, representa o marco do recomeço, novos planos, novas escolhas, mais consciência e autocuidado.

Falar sobre bem-estar é falar sobre cuidado em todas as suas dimensões. No contexto profissional, isso significa reconhecer que cada pessoa vivencia desafios únicos e que a saúde emocional é construída diariamente, a partir das experiências, demandas e limites individuais.

Por isso, torna-se fundamental refletir sobre os impactos do estresse prolongado, da sobrecarga e das exigências constantes. Promover ambientes de trabalho mais saudáveis envolve incentivar o diálogo aberto, o acolhimento, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e o respeito às necessidades de cada colaborador.

Mais do que um tema, o Janeiro Branco é um convite à conscientização e à ação. Estimula o autoconhecimento, fortalece vínculos, incentiva a busca por ajuda quando necessário e promove a criação de espaços seguros para falar sobre emoções, desafios e bem-estar.



A saúde mental não impacta apenas o bem-estar individual. Ela influencia diretamente a produtividade, as relações interpessoais, o clima organizacional e a qualidade de vida como um todo. Ignorar transtornos mentais, como ansiedade, depressão e estresse crônico, é deixar de honrar a vida de milhares de pessoas. O cuidado com a mente não pode ser negligenciado. **Ao contrário:** é urgente, essencial e coletivo.



O Brasil está entre os países com maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo, atingindo cerca de **9,3% da população**. Milhões de brasileiros convivem diariamente com sofrimento psicológico, muitas vezes sem diagnóstico ou tratamento adequado. A depressão, frequentemente associada à ansiedade, também afeta uma parcela significativa da população, estimada em aproximadamente **5,8%**.

Observa-se, nos últimos anos, um crescimento na demanda por cuidado psicológico, acompanhado por uma maior conscientização da população sobre a importância da saúde mental. Ainda assim, o estigma, o silêncio e a desinformação continuam sendo barreiras importantes.

Vivemos em um cenário marcado por pressões constantes: ritmo acelerado, desafios econômicos, transformações digitais, inseguranças sociais e mudanças rápidas. Esses fatores impactam diretamente nossa mente e nossa saúde emocional. Embora a compreensão de que saúde mental é tão vital quanto a saúde física esteja avançando, muitas pessoas ainda sofrem em silêncio.



O **Janeiro Branco** surge, então, como um convite para olhar para dentro, acolher dores e medos, reconhecer vulnerabilidades e pedir ajuda quando necessário, sem culpa ou vergonha. Cuidar da mente é, de fato, honrar a vida: a própria, a das pessoas ao redor e a vida em comunidade.

Ao compreendermos o propósito dessa campanha, abrimos espaço para transformar não apenas a nossa história individual, mas também a história dos ambientes e relações que construímos juntos.

# ***+ATITUDE: PROMOVENDO SAÚDE, FORTALECENDO ESCOLHAS***

O **+ATITUDE**, Programa de Promoção da Saúde da **Usisaúde**, é um benefício do seu plano criado para cuidar do seu bem mais precioso: **a sua saúde**.

No contexto do Janeiro Branco, a campanha do +ATITUDE vai além da informação. Ela propõe uma verdadeira mudança de hábitos, atitudes e cultura, incentivando cada pessoa a assumir um papel ativo no cuidado com a saúde mental.

## **ALGUMAS ATITUDES FAZEM A DIFERENÇA:**



**INVISTA** em autocuidado e autoconhecimento; fale sobre suas emoções e sua saúde mental;



**INCENTIVE** as pessoas ao seu redor a buscar ajuda profissional quando necessário;



**AJUDE** a quebrar tabus e estigmas associados a transtornos como ansiedade, depressão, estresse, burnout e pânico;



**SEJA** um multiplicador do tema, levando a discussão para os ambientes que você frequenta e tornando o cuidado emocional uma prioridade coletiva.



## *PROJETO BUSCAR: CUIDADO PREVENTIVO DA SAÚDE MENTAL*

No **+ATITUDE**, você pode participar do **Projeto Buscar**, voltado ao cuidado preventivo da saúde mental. Durante as atividades, os participantes são incentivados a fortalecer sua saúde emocional e a prevenir problemas como estresse e tristeza intensa.

Por meio de atividades práticas, o projeto ensina estratégias para lidar com desafios cotidianos, conflitos, ansiedade e outras questões emocionais, promovendo equilíbrio e bem-estar.

As turmas estão disponíveis ao longo de todo o ano, nas modalidades **presencial e on-line**, sem cobrança adicional no plano de saúde. As atividades são conduzidas por uma equipe multidisciplinar, com opções de horários variados.

**VENHA SER +ATITUDE VOCÊ TAMBÉM!**



## Bate Papo com + **ATITUDE**

# 2026: UM NOVO ANO, UM NOVO CICLO - CULTIVANDO O BEM-ESTAR NO TRABALHO

### CONVIDADA: Synara Dias

Psicóloga e neuropsicóloga, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Atua como psicóloga clínica e analista de promoção da saúde, com foco em educação em saúde e no desenvolvimento de estratégias para promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Possui experiência em delegacias estratégicas, realizando avaliações neuropsicológicas e promovendo saúde mental para servidores públicos na região do Vale do Aço.



CLIQUE AQUI E ASSISTA  
AO VÍDEO COMPLETO.



# ATENÇÃO PRIMÁRIA USISAÚDE: CUIDADO QUE FAZ A DIFERENÇA

## VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção. Na Atenção Primária da Usisaúde, você tem apoio contínuo para cuidar da sua saúde com mais segurança — e o melhor: **as consultas são isentas de coparticipação.**

## QUER SABER SE VOCÊ PODE PARTICIPAR?

Entre em contato com a nossa Central de Atendimento e fale com a gente!

### CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE



**0800 283 0040**



**maisatitude@fsfx.com.br**



**www.fsfx.com.br/usisaude**

**CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É UM ATO  
DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL E COLETIVA.  
HONRAR A VIDA COMEÇA PELO CUIDADO  
COM A MENTE — TODOS OS DIAS.**



**JUNTE-SE A ESSA  
COMUNIDADE CHEIA  
DE SAÚDE E ATITUDE!**



Para conhecer mais sobre os benefícios  
do programa, acesse o *QR Code*.

[www.fsfx.com.br/usisaude](http://www.fsfx.com.br/usisaude)

  
**USISAÚDE**