Campanha promove a reflexão sobre bem-estar, equilíbrio e qualidade de vida no início do ano

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) apoia a campanha do mês dedicada à promoção da saúde mental e emocional. O Instituto de Desenvolvimento Humano Janeiro Branco, criado em 2014 pelo psicólogo, palestrante e escritor mineiro Leonardo Abrahão, consolidou-se como um marco no calendário brasileiro e, desde 2023, é reconhecido por lei federal (Lei nº 14.556/2023).

Anualmente, o Instituto propõe uma temática para reflexão ao longo do mês de janeiro. Em 2026, o tema é “Paz. Equilíbrio. Saúde Mental”, reforçando a importância de compreender o cuidado com a saúde mental como um compromisso coletivo.

A campanha convida à desaceleração e à reorganização da vida emocional, com o objetivo de fortalecer relações mais humanas e saudáveis. Neste ano, o chamado é para respirar, repensar a relação com o tempo, com as emoções e com a própria vida.

A escolha do primeiro mês do ano não é um acaso, assim como a cor branca: representa a ideia de uma primeira página em branco, como a de um novo caderno, pronta para que cada pessoa escreva sua história de maneira diferente.

Saúde mental no Brasil

A depressão é um dos transtornos mentais mais prevalentes no país. De acordo com o Ministério da Saúde, a condição afeta milhões de brasileiros e pode comprometer significativamente a qualidade de vida, as relações sociais e o desempenho no trabalho.

Estudos indicam que a prevalência de transtornos mentais ao longo da vida pode chegar a até 20% entre as mulheres e 12% entre os homens. Tais transtornos, incluindo a depressão, figuram entre as principais causas de afastamento do trabalho no Brasil, evidenciando a necessidade de ações contínuas de promoção do cuidado emocional, prevenção e ampliação do acesso ao tratamento adequado.

Além disso, os transtornos mentais, incluindo a depressão, estão entre as principais causas de afastamento do trabalho no Brasil, o que reforça a necessidade de ações contínuas voltadas à promoção do cuidado emocional, à prevenção e ao acesso ao tratamento adequado. promoção do cuidado emocional, prevenção e acesso ao tratamento adequado.

Na saúde suplementar, os dados do Mapa Assistencial da Saúde Suplementar mostram que, em 2024, foram registradas 305.009 internações psiquiátricas, o que corresponde a 3,4% das internações do ano. No mesmo período, Quanto às sessões de psicoterapia individuais, no mesmo ano, essas somaram mais de 65 milhões em todo o Brasil, enquanto as sessões de psiquiatria ultrapassaram somam mais de 7 milhões no país.

A ANS na saúde mental

Em 2025, a ANS promoveu palestras durante a Semana da Saúde, com foco na adoção de hábitos saudáveis por colaboradores e pela sociedade em geral. Todo o conteúdo está disponível no canal da Agência no YouTube, reunido em uma playlist que compila as palestras realizadas durante o evento. Clique aqui para acessar.

Desde 2004, a ANS incentiva as operadoras de planos de saúde a desenvolverem programas de saúde, prevenção de riscos e doenças (Promoprev) e conscientização acerca da saúde mental desde 2004. Atualmente existem 20 programas específicos na área de saúde mental aprovados pela ANS. Saiba mais sobre a Promoprev.

Para saber mais sobre o Janeiro Branco ou aderir ao movimento, acesse o site oficial da campanha.

Fonte: ANS, em 14.01.2026.