# Janeiro Branco: Brasil é o país com o maior número de pessoas com ansiedade, segundo OMS

O Janeiro Branco é uma campanha de conscientização sobre saúde mental, que tem o objetivo de destacar a importância do cuidado emocional e do bem-estar psicológico. A iniciativa visa estimular a reflexão e o diálogo sobre questões relacionadas à saúde mental, desmistificando tabus e promovendo um ambiente de apoio. Durante todo o mês de janeiro, organizações, profissionais de saúde e a comunidade em geral se unem para disseminar informações sobre cuidados emocionais, sinais de alerta e a importância de buscar ajuda quando necessário.

Em meio aos desafios que todos enfrentamos, a atenção à saúde mental nunca foi tão crucial. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas. Além disso, uma em cada quatro pessoas no país sofrerá com algum transtorno mental ao longo da vida. Outro levantamento, feito pela Vittude, (plataforma online voltada para a saúde mental e trabalho), aponta que 37% das pessoas estão com estresse extremamente severo, enquanto 59% se encontram em estado máximo de depressão e a ansiedade atinge níveis mais altos, chegando a 63%.

De acordo com a professora da Faculdade Alis de Itabirito e psicóloga Kaillym Torres, a saúde mental desempenha um papel fundamental em nossa qualidade de vida. “Os cuidados com a saúde mental são fundamentais para o bem-estar integral de cada indivíduo. Assim como cuidamos do corpo, é crucial dedicar atenção à nossa saúde mental, pois ela desempenha um papel vital em diversos aspectos da vida”, explica.

Ela afirma que é importante que todos estejam atentos a sinais de alerta para identificar que algo não vai bem, destacando-se:

• Mudanças Drásticas no Comportamento: Alterações marcantes no comportamento cotidiano podem ser indicadores de dificuldades emocionais.

• Isolamento Social: O afastamento repentino de amigos, familiares e atividades sociais pode

ser um sinal de que algo está afetando a saúde mental.

• Persistência de Sentimentos Negativos: Sentimentos prolongados de tristeza, ansiedade ou desesperança merecem atenção e suporte.

• Dificuldade de Concentração: Problemas persistentes de concentração podem ser reflexos de desafios mentais subjacentes.

• Mudanças nos Padrões de Sono e Alimentação: Alterações significativas nos hábitos de sono e alimentação podem indicar um desequilíbrio emocional.

“A qualquer sinal, é importante que a pessoa busque ajuda de um profissional de saúde e fale sobre as suas emoções, pois os tratamentos existem. Também é importante incluir na rotina a prática regular de autocuidado, incluindo atividades que promovam o bem-estar emocional, como exercícios físicos, meditação e manutenção de conexões sociais saudáveis. Isso ajuda a prevenir problemas que afetam o emocional”, finaliza.

*https://territorionoticias.com.br/noticia/3025/janeiro-branco-brasil-e-o-pais-com-o-maior-numero-de-pessoas-com-ansiedade-segundo-oms em 02/08/2025 11:57*