

## **Relato de experiência da apropriação de uma metodologia ativa para promoção da Campanha de Janeiro Branco em uma instituição pública de saúde mental<sup>1</sup>**

Judy Lima TAVARES <sup>2</sup>

Universidade Federal do Amazonas, Manaus, AM

### **Resumo**

No primeiro mês de cada ano, o tema da saúde mental torna-se foco de mensagens organizacionais, através das campanhas do intitulado Janeiro Branco. Neste trabalho, temos por objetivo descrever uma ação de cunho comunicacional e educativa que utilizou palavras cruzadas customizadas, como método de ensino-aprendizagem participativo, com fins de promover o tema Janeiro Branco em uma instituição pública de saúde mental. Como resultados, identificamos que o uso da referida metodologia tornou a atividade mais lúdica, interessante e dinâmica, contribuindo para que os participantes tivessem maior compreensão a respeito da saúde mental. Concluímos que o uso de metodologias ativas colabora para a promoção de temas da saúde mental, e recomendamos a aplicação em outras campanhas sazonais na instituição.

### **Palavras-chave**

Comunicação e Saúde; Saúde Mental; Janeiro Branco; Metodologia Ativa.

### **Questões introdutórias:**

A temática da saúde mental tem se feito presente em nosso cotidiano de diversas formas, como a mídia (Bteshe, 2018), com seus dados alarmantes a respeito do número de adoecimento por questões psíquicas, bem como em outros espaços, incluindo as próprias instituições de saúde (Oliveira, 2022), além de outras organizações. Dados divulgados pelo Governo Federal brasileiro indicam que, no ano de 2024, houve um registro recorde de mais de 472 mil afastamentos laborais por transtornos mentais (Brasil, 2025).

No movimento de contracultura ao modelo laboral atual e sua estrutura de adoecimento, há iniciativas que visam mobilizar a sociedade para a importância da promoção da saúde mental, como é o caso da Campanha Janeiro Branco. Este movimento social e cultural busca mobilizar

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no Grupo de Pesquisa Comunicação Organizacional, Cultura e Cidadania, atividade integrante do XX Congresso Brasileiro Científico de Comunicação Organizacional e Relações Públicas.

<sup>2</sup> Doutora em Comunicação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professora Associada da Faculdade de Informação e Comunicação (FIC) da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Líder do Encontro das Águas: grupo de pesquisa em Comunicação e Saúde na Amazônia, e-mail: judy@ufam.edu.br.

atores sociais diversos, como profissionais, instituições, voluntários, por meio de educação emocional, ações, comunicação estratégica em busca da valorização do cuidado com a saúde mental (Instituto Janeiro Branco, 2016).

É diante do contexto acima exposto que organizações têm feito ações comunicacionais que busquem sensibilizar seus públicos, principalmente os funcionários, sobre a importância do cuidado e da preservação da saúde mental. Nesse sentido, palestras, encontros, produção de material informacional buscam partilhar conteúdo que gerem identificação entre os envolvidos, o mundo partilhado apontado por França (2000). Nessa perspectiva, o uso de recursos lúdicos torna-se estratégico, visto que os jogos propiciam o desenvolvimento de uma atitude participativa e requerem a interação ativa dos sujeitos (Vasconcellos; Carvalho; Araújo, 2018).

Este relato de experiência (Mussi; Flores; Almeida, 2021) tem por objetivo descrever uma ação de cunho comunicacional e educativa que utilizou palavras cruzadas customizadas, como método de ensino-aprendizagem participativo, com fins de promover o tema Janeiro Branco em uma instituição pública de saúde mental.

A seguir, são apresentados metodologia, resultados e discussão do relato.

### **O caminho se faz no caminhar: metodologia**

Descrevemos nosso percurso metodológico em três vieses: 1) Planejamento da Ação; 2) Realização da Atividade; 3) Pós-atividade.

Nosso ponto de partida foi o convite que recebemos, como pesquisadoras da área da comunicação e saúde, para colaborarmos com uma palestra que trabalhasse a temática Janeiro Branco, junto aos funcionários de uma instituição pública que atende pessoas com sofrimento psíquico. Pela caracterização da organização, com servidores que atendem diariamente pessoas com sofrimento psíquico, estudamos a possibilidade de criar um espaço mais lúdico e interativo para os participantes, ao invés de trabalharmos com o formato da palestra expositiva, a qual, nesse contexto, poderia ser menos interessante para a educação em saúde. Assim, optamos pelas palavras cruzadas customizadas, que além de ser uma importante metodologia gamificada, poderia ser elaborada em dois formatos? *Offline*, para ser usada durante a atividade, e *online*, para consolidar o conteúdo trabalho, bem como ser compartilhado com outras pessoas que não estavam na atividade.

Planejamos, então, elaborar um quadro impresso contendo as seguintes palavras cruzadas: Janeiro Branco, folha em branco, ansiedade, depressão, políticas públicas, atitudes institucionais,

cuidados individuais, buscar ajuda, terapia, medicação, acesso via SUS, UBS, clínicas-escola de psicologia, centro de valorização da vida e, por fim, bem me quero. Todas essas palavras foram escolhidas após a realização de uma pesquisa sobre o tema Janeiro Branco, para assim, elencarmos os temas essenciais que precisavam ser dialogados durante a atividade.

A escolha dos participantes ficou a critério do setor responsável pela coordenação da atividade. A instituição realiza atividades mensais com o foco em promover encontros com os funcionários de setores técnicos, administrativos, operacionais, como palestras, e assim disseminar conteúdo a respeito das campanhas mensais que são promovidas pelo Ministério da Saúde (MS). O convite para os participantes foi feito semanas antes do evento e aqueles que estavam disponíveis no dia e horário marcado puderam comparecer ao encontro.

Decidimos que à medida que cada palavra fosse explicada, chamaríamos um participante para preencher o quadro que deveria ser fixado na parede. E assim fizemos, tendo uma intensa participação de todos. Notamos um engajamento espontâneo antes mesmo do início da atividade quando, ao visualizarem o quadro na parede, os participantes iniciaram uma interação coletiva, tentando desvendar as palavras cruzadas e antecipar o conteúdo que seria debatido. Além do material em formato *offline*, após a atividade, divulgamos o *link*<sup>3</sup>, através de um *QR-code*, da gamificação das palavras cruzadas, o que foi bem recebido pelas pessoas presentes. Nosso intuito era de que esse espaço virtual servisse para reforçar o conteúdo trabalhado durante a atividade, além de permitir que o material ultrapassasse o ambiente institucional.

Após a ação, fizemos um convite verbal para aqueles que quisessem voluntariamente avaliar a atividade que pudessem acessar, também via *QR-code*<sup>4</sup>, uma pesquisa com seis perguntas, sendo cinco fechadas e uma aberta, todas voltadas para saber como foi a experiência de cada participante com essa atividade. Garantimos o anonimato no preenchimento do formulário, esclarecendo aos funcionários sobre a confidencialidade da identidade dos respondentes.

## Resultados e discussão

---

<sup>3</sup> O material está disponível no endereço a seguir: <https://crosswordlabs.com/view/janeiro-branco-e-saude-mental>.

<sup>4</sup> A pesquisa está disponível em <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd1FLORFrCpR6Es11K1dhPF5AAMJvMbs1xh21zXBIR0PcpobA/viewform?usp=sharing&ouid=101148392005452457309>

No dia da realização da atividade, antes do início do encontro, percebemos que aqueles que já estavam presentes estavam com a atenção voltada para o quadro de palavras cruzadas, tentando descobrir quais termos poderiam preencher os espaços. Ao iniciarmos a atividade, contando desde o início com a participação ativa do grupo presente, formado por cerca de 20 pessoas, o qual sugeriu as palavras, procurou dirimir as dúvidas, compartilhou depoimentos sobre a própria vivência. Essa percepção positiva sobre o alcance do uso de palavras cruzadas customizadas como método de ensino-aprendizagem pôde ser comprovada com dados da pesquisa de avaliação da atividade, os quais são apresentados a seguir:

Obtivemos 18 questionários respondidos, sendo este um número muito satisfatório e acima de nossas expectativas iniciais. De forma integral, os participantes responderam que o método trabalhado permitiu que a ideia de palestra se tornasse mais dinâmica e interessante, colaborando, ainda, para que a atenção deles estivesse mantida no conteúdo exposto e debatido. Também, em número total, os participantes indicaram que o método facilitou a compreensão de termos técnicos da área da saúde mental, percebendo a si mesmo como mais familiarizados com a Campanha Janeiro Branco. Outro ponto que merece atenção é a indicação de que, como a experiência permitiu o uso do modelo físico e o gamificado de palavras cruzadas, 77,8% avaliaram a iniciativa como ótimo e 22,2% atribuíram o conceito de boa experiência.

Houve, ainda, manifestações espontâneas sobre as vantagens do uso de palavras cruzadas customizadas, destacando-se: a facilidade de entendimento e interação; o foco na fixação de conteúdo; a forma de abordagem do tema, sendo leve, compreensivo, acessível e agradável; o conteúdo foi trabalhado de forma prazerosa e natural, tornando o aprendizado mais significativo e divertido; a forma conduzida permitiu que os participantes baixassem as defesas e a expressão segura; possibilita o menor uso do celular durante a atividade e, por fim, trouxe esclarecimento e conhecimento.

A utilização das palavras cruzadas customizadas atuou como um dispositivo de mediação que viabilizou a construção de um mundo partilhado, conforme proposto por França (2000), ao estabelecer um repertório comum de significações sobre a saúde mental entre pesquisadoras e profissionais da instituição. Sob a ótica da praxiologia de Quéré (2018), a comunicação não se limitou à transmissão passiva de informações sobre a campanha Janeiro Branco, mas efetivou-se na ação e na interação direta dos sujeitos com o recurso lúdico disponível. Ao preencherem o quadro coletivamente, os participantes estabeleceram expectativas recíprocas, transformando o ambiente institucional em um espaço de coordenação

prática na qual o conhecimento sobre o sofrimento psíquico foi tecido por meio do engajamento mútuo e da validação das vivências dos participantes. Dessa forma, a metodologia ativa rompeu com o modelo informativo unilateral, permitindo que a compreensão dos termos técnicos emergisse de uma experiência comunicativa comum e situada

Os resultados indicam que nossa decisão de usarmos uma metodologia ativa em um tema tão sensível que é a saúde mental, junto a participantes que são funcionários de uma instituição que já lida, no cotidiano, com os desafios que envolvem o sofrimento psíquico na vida das pessoas, obteve êxito e converge com duas perspectivas importantes no que se refere ao processo comunicação. Primeiro, é a partilha de um mundo que se torna comum (França, 2000), em suas significações e representações, ainda que saibamos que a comunicação é um processo singular e a compreensão a respeito da saúde mental torna-se particularizada. E, segundo, que a comunicação gamificada pode mitigar tensões e desafios que surgem ao necessitarmos promover conteúdos delicados. Neste lugar, podemos gerar espaços lúdicos e participativos (Vasconcellos; Carvalho; Araújo, 2018, p.61), e como aponta Quéré (2018), de interação, com tessitura de vínculos, com expectativas recíprocas e um mundo e horizonte comuns, em uma perspectiva comunicacional.

### **Considerações**

Nossa experiência na ação de cunho comunicacional e educativa que utilizou palavras cruzadas customizadas, como método de ensino-aprendizagem participativo, foi exitosa enquanto estratégia adotada para promover o tema Janeiro Branco em uma instituição pública de saúde mental. A convergência de formatos, físico e gamificado, permitiu que o conteúdo transcendesse o contexto da atividade, possibilitando reverberar em outros espaços além do ambiente institucional. A escolha por uma metodologia ativa, materializada nas palavras cruzadas customizadas, operou como uma estratégia comunicacional que rompe com o modelo linear das palestras tradicionais, as quais, ainda que possam ser dialogadas, é estruturada na forma de uma pessoa falante e as demais atuando em um caráter mais da escuta.

Essa comunicação gamificada funcionou como um dispositivo para baixar as defesas emocionais em um ambiente marcado pelo cotidiano do sofrimento psíquico, permitindo que temas sensíveis fossem abordados de forma leve e acessível. Assim, a principal consequência da metodologia ativa não foi apenas o conhecimento e a fixação de termos técnicos, mas a criação de uma rede de interação e vínculos recíprocos que humanizam a comunicação e o aprendizado no contexto da saúde mental.

Os resultados da pesquisa de avaliação da atividade referendam a concepção do processo como dinâmico, lúdico e participativo. Por fim, enfatizamos que o uso de metodologias ativas colabora para a promoção de temas da saúde mental, e recomendamos a aplicação em outras campanhas sazonais na instituição.

## Referências

BRASIL. Ministério da Previdência Social. **Crise de saúde mental**: Brasil tem maior número de afastamentos. Brasília, 10 mar. 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml>. Acesso em: 12 fev. 2026.

BTESHE, M. O suicídio na mídia: reflexões para o cuidado em saúde mental. **Reciis – Rev. Eletrôn. Com. Inf. Inov. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 252-257, set. 2018. Disponível em: <https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1597>. Acesso em: 12 fev. 2026.

FRANÇA, Vera V. Interações comunicativas: a apreensão da globalidade da comunicação. **Comunicação e Sociedade**, Braga, v. 14, p. 129-142, 2000.

INSTITUTO JANEIRO BRANCO. **Campanha Janeiro Branco**. [S. l.], 2016. Disponível em: <https://janeirobranco.org.br/campanha-janeiro-branco/>. Acesso em: 12 fev. 2026.

MUSSI, R.; FLORES, F.; ALMEIDA, C. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educativa**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>. Acesso em: 12 fev. 2026.

OLIVEIRA, T. C. *et al.* Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado. **Revista Ciência Plural**, [S. l.], v. 13, n. 1, p. e29054, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/29054>. Acesso em: 12 fev. 2026.

QUÉRÉ, Louis. De um modelo epistemológico da comunicação a um modelo praxiológico. In: FRANÇA, Vera V.; SIMÕES, Paula G. (org.). **O modelo praxiológico e os desafios da pesquisa em comunicação**. Porto Alegre: Sulina, 2018.

VASCONCELLOS, Marcelo Simão de; DE CARVALHO, Flávia Garcia; ARAÚJO, Inesita Soares de. **O jogo como prática de saúde**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2018.