



JANEIRO *Branco*

MÊS DEDICADO A **SAÚDE MENTAL**

A nossa melhor
PREVENÇÃO
é compartilhar
INFORMAÇÃO!

ConSulMed
CONSULTORIA

www.consulmedconsultoria.com.br



Janeiro BRANCO

CUIDAR DA **MENTE**,
É CUIDAR BEM DA **VIDA!**

Introdução

Janeiro inicia o ano trazendo duas campanhas essenciais para a saúde e bem-estar dos colaboradores: **Janeiro Branco**, dedicado à saúde mental, e **Janeiro Roxo**, voltado à conscientização e prevenção da hanseníase.

Empresas que valorizam pessoas reconhecem que **saúde mental e doenças negligenciadas** também fazem parte do ambiente corporativo — influenciando produtividade, clima organizacional, afastamentos e até custos com planos de saúde.

Cuidar dessas pautas é mais que prevenção:
é responsabilidade social, é ética e é estratégia.

Ao longo deste e-book, você encontrará informações objetivas, dados atualizados e orientações práticas para aplicar essas campanhas dentro da sua empresa — e começar 2026 com mais equilíbrio, prevenção e qualidade de vida no trabalho.

Sobre nós



A **ConsulMed Consultoria** é uma empresa sólida e bem estabelecida no mercado brasileiro de consultoria em benefícios corporativos.

Com **32 anos de experiência**, desde sua fundação em 1º de novembro de 1993, a ConsulMed construiu uma trajetória marcada pela inovação, confiança e comprometimento com a saúde e o bem-estar das empresas e de seus colaboradores.

Mais do que uma corretora de planos, a ConsulMed é uma **consultoria estratégica**, especializada em oferecer **soluções personalizadas** que promovem **saúde, proteção, bem-estar e qualidade de vida** para colaboradores e gestores.



www.consulmedconsultoria.com.br

01

JANEIRO BRANCO: o impacto da saúde mental nas empresas

A campanha Janeiro Branco reforça um ponto essencial: saúde mental é parte da saúde integral, e deve ser tratada com a mesma importância que a saúde física.

No contexto corporativo, esse tema deixou de ser sensível para se tornar estratégico, especialmente diante das mudanças regulatórias que entrarão em vigor em 2026 e que afetam diretamente o uso dos planos de saúde pelas empresas.

Nos últimos anos, o ambiente de trabalho tem experimentado um aumento expressivo nos casos de **ansiedade, depressão, estresse crônico e burnout**.

As mudanças nos modelos de trabalho, somadas à pressão por produtividade e à dificuldade em conciliar demandas pessoais e profissionais, têm impactado significativamente o bem-estar emocional e, consequentemente, a performance dos times.



Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, transtornos mentais já representam a principal causa de afastamento laboral no mundo.

DADOS IMPORTANTES SOBRE SAÚDE MENTAL:

- **72% dos brasileiros estão estressados no trabalho**, revela pesquisa da ISMA-BR (International Stress Management Association no Brasil)
- Dados de 2024 mostram que o país registrou **mais de 470 mil afastamentos do trabalho por transtornos mentais**. Na comparação com o ano anterior, as licenças médicas concedidas representam um aumento de 68%.
- O Brasil é o quarto país mais estressado do mundo — OMS

No Brasil, setores corporativos relatam aumento constante de afastamentos por doenças emocionais — incluindo burnout, reconhecido como doença ocupacional.

Empresas com mais de 30 vidas sentem esse impacto nas taxas de absenteísmo, presenteísmo e no aumento do sinistro do plano de saúde.



"Saúde mental não é custo. É investimento, é prevenção e é estratégia corporativa."



A RN nº 1/2022 e o impacto nas empresas a partir de maio de 2026

Em maio de 2026, entra em vigor de forma plena a RN nº 1/2022 da ANS, que estabeleceu novas regras para cobertura de tratamentos relacionados à saúde mental.

Uma das mudanças mais relevantes é a **obrigatoriedade da cobertura ilimitada de sessões de psicoterapia**, conforme prescrição do profissional responsável, além de regras mais claras para tratamentos multidisciplinares.

Isso significa que:

- ✓ Os planos de saúde deverão oferecer psicoterapia sem limite anual ou restrição do número de sessões.
- ✓ O tratamento passa a ser guiado por indicação clínica, não por restrições de cobertura.
- ✓ Quadros como depressão, ansiedade, transtorno bipolar, burnout e outros transtornos emocionais terão suporte ampliado.
- ✓ As empresas precisam estar preparadas para possíveis impactos no uso do plano e na sinistralidade.

Para o RH, essa mudança representa um avanço significativo — mas também reforça a necessidade de **educação do colaborador, gestão ativa do benefício e acompanhamento contínuo dos indicadores de saúde mental** da equipe. A utilização de psicoterapia tende a aumentar, o que exige planejamento e suporte consultivo especializado para evitar desequilíbrios no custo assistencial.



“A RN1 é um marco regulatório que fortalece o cuidado, mas exige maturidade das empresas na gestão do benefício.”

Como as empresas podem se preparar para esse novo cenário?

- **Reforçar a comunicação interna sobre acesso à psicoterapia**
 - Colaboradores precisam entender como funciona a cobertura, a rede credenciada e os canais de atendimento.
- **Promover ações de prevenção ao longo do ano**
 - Janeiro Branco é o início, mas o cuidado deve ser contínuo.
- **Acompanhar os indicadores de sinistralidade com atenção**
 - O aumento da procura por psicoterapia deve ser monitorado para garantir previsibilidade e evitar reajustes elevados.
- **Oferecer espaços de escuta e acolhimento**
 - Iniciativas simples, como rodas de conversa e programas de bem-estar, reduzem sobrecarga emocional.
- **Contar com uma consultoria especializada para interpretar dados e apoiar a decisão do RH**
 - A mudança regulatória torna o papel da consultoria ainda mais relevante.

Janeiro Branco é o ponto de partida para uma reflexão mais profunda sobre o papel das empresas na promoção de saúde emocional.

Com a entrada em vigor da RN nº 1/2022 em 2026, as organizações precisarão se adaptar a um cenário onde o cuidado com a mente se torna ainda mais estruturado e regulamentado.

Quando a empresa compreende essa nova realidade e atua de forma preventiva, ela protege seus colaboradores, reduz impactos financeiros e fortalece sua cultura de cuidado.



04

CONSULMED: Parceira estratégica para empresas que cuidam de pessoas

No início de um novo ano, falar de saúde mental e física é essencial. Mas para empresas acima de 30 vidas, é igualmente importante ter uma gestão de benefícios estruturada, estratégica e alinhada às necessidades da equipe.

A falta de acompanhamento técnico pode gerar alta sinistralidade, reajustes imprevisíveis, insatisfação dos colaboradores e insegurança na tomada de decisão.

É exatamente aqui que a ConsulMed faz a diferença.

Com mais de 30 anos de atuação, a ConsulMed é referência nacional em **planos de saúde empresariais, planos odontológicos e seguro de vida**, com foco em empresas de médio e grande porte.

Nossa atuação vai muito além da venda de um plano: acompanhamos o ano inteiro, analisamos indicadores de uso, orientamos o RH, apresentamos relatórios técnicos e antecipamos riscos.



“Cuidar com conhecimento. Inspirar com confiança.”

Sabemos que cada empresa tem suas particularidades, e por isso oferecemos soluções personalizadas, considerando perfil epidemiológico, rede credenciada adequada, cenários de negociação e suporte contínuo para movimentações diárias.

- Empresas que contam com consultoria especializada reduzem em até **40% os riscos de reajustes** inesperados, porque conseguem acompanhar de perto o comportamento da carteira e tomar decisões mais assertivas.

Escolher a **ConsulMed** é escolher segurança, clareza e parceria de longo prazo. É ter uma equipe técnica que cuida do presente e planeja o **futuro da saúde corporativa**.

É saber que cada colaborador conta com suporte, e que cada decisão do RH será baseada em dados, não em incertezas.

Se a sua empresa deseja iniciar 2026 com mais cuidado, economia e estratégia, estamos prontos para acompanhar cada etapa.



Fale com a ConsuMed

Endereço: Rua Serra de Botucatu, 1287 -
2º andar - Sala 02 - Tatuapé - São Paulo/SP

WhatsApp: (11) 2090-6699

Site: www.consulmedconsultoria.com.br

E-mail:

comercial@consulmedconsultoria.com.br

Redes sociais:



[@consulmedconsultoria](https://www.instagram.com/consulmedconsultoria)



[consulmedconsultoria](https://www.facebook.com/consulmedconsultoria)



[in/consulmedoficial](https://www.linkedin.com/company/consulmedoficial)