

Janeiro Branco

Mês de Conscientização sobre a Saúde Mental




O que é a Campanha Janeiro Branco?

O Janeiro Branco é uma campanha dedicada à promoção da saúde mental e emocional. Assim como cuidamos do corpo, também precisamos cuidar da mente, das emoções e dos nossos relacionamentos.

Janeiro simboliza recomeços, novos planos e reflexões. É um bom momento para pensar sobre como estamos nos sentindo e o que podemos fazer para viver com mais equilíbrio e bem-estar.

A Campanha Janeiro Branco é um movimento social e cultural que nasceu em 2014 no Brasil e hoje mobiliza pessoas no mundo todo em torno da saúde mental. A cada mês de janeiro, milhares de voluntários, profissionais e

instituições realizam ações para sensibilizar a sociedade e influenciar políticas públicas.

Criada em Uberlândia (MG), a campanha nasceu do desejo de transformar o silêncio em diálogo e cuidado. Rapidamente expandiu-se pelo Brasil, ganhando apoio de profissionais, instituições e governos. Tornou-se a maior iniciativa global dedicada à saúde mental e hoje é reconhecida por legislações municipais, estaduais e federal, inspirando milhões de pessoas todos os anos. 


Metodologia da Campanha

O Janeiro Branco mobiliza a sociedade por meio da educação emocional, comunicação estratégica e ações que estimulam diálogos significativos. Utiliza símbolos, materiais digitais, eventos e parcerias para inspirar reflexão coletiva.

A metodologia busca criar ambientes seguros, fortalecer vínculos e incentivar práticas e políticas públicas que valorizem o cuidado com a saúde mental. 

Objetivos da Campanha

- Sensibilizar e educar sobre a importância da saúde mental;
- Combater estigmas relacionados aos transtornos mentais;
- Incentivar práticas preventivas em famílias, escolas, empresas e comunidades;
- Fortalecer redes de apoio e estimular políticas públicas;
- Promover a responsabilidade coletiva pelo cuidado emocional.

Seu propósito é afirmar que cuidar da mente é essencial e deve ser prioridade para todas as pessoas. 

Por que o Janeiro Branco escolheu o tema “Paz. Equilíbrio. Saúde Mental” em 2026?


Em 2026, o Janeiro Branco propõe o tema Paz. Equilíbrio. Saúde Mental porque o mundo está exausto de pressões, urgências e silêncios. É necessário recuperar o centro, reconstruir vínculos e resgatar a serenidade que sustenta a vida.

Quando a mente encontra paz, tudo ao redor respira melhor, inclusive nossas instituições, territórios e relações sociais, tão impactadas pelas urgências das necessidades psicossociais humanas.

Nesse ano, a campanha convida o mundo a desacelerar e ressignificar a relação com a saúde mental. Em um cotidiano marcado pela pressa e pela sobrecarga emocional, adota-se um símbolo simples, os post-its, para transformar urgências em cuidado.




Cuidados Diários com a Saúde Mental

A inteligência emocional está diretamente ligada à saúde mental, que é tão importante quanto os cuidados físicos, como a prática de atividades físicas e uma boa alimentação. A mente também precisa de descanso para que sentimentos como ansiedade, depressão e esgotamento sejam reduzidos ou evitados. 

Adicione Novos Hábitos à Sua Rotina

Além da ajuda terapêutica e dos exercícios físicos, existem outras ações que podem ser colocadas em prática no dia a dia:

- Higiene do sono: desligar aparelhos eletrônicos e evitar a luz das telas pelo menos duas horas antes de dormir ajuda a reduzir problemas como a insônia;
- Prepare o ambiente: manter o quarto escuro, utilizar sons calmos e aromatizantes auxilia no relaxamento;
- Priorize suas necessidades: tenha uma alimentação balanceada, pratique atividades físicas e, se possível, faça terapia. Esteja perto de pessoas que te façam bem;
- Tenha hobbies: reserve momentos para atividades prazerosas dentro do seu tempo disponível;
- Pratique mindfulness: exercícios de atenção plena, como meditação e anotações de pensamentos, ajudam a focar no presente sem julgamentos. 

Fonte

Disponível em: janeirobranco.org.br



Informativo Santa Casa Saúde Ribeirão Departamento de Comunicação

Jornalista responsável | Coordenadora de Comunicação: Gleice Lira - MTB 008516/SP

Auxiliar de Comunicação: Roger Antunes, Publicitário

Auxiliar de Comunicação: Nicolas Rodrigues

Revisão Técnica: Psicóloga Alessandra Valéria Procópio Baroni Zucchermaglio (CRP - 06/90419).

Projeto Gráfico: Audace MKT - www.audace.com.br

Fale com o Plano Santa Casa Saúde Ribeirão: www.santacasasaudeiriberao.com.br | 16 99789-9607 | 16 3977-6500 Centro Clínico: 16 3771-0555