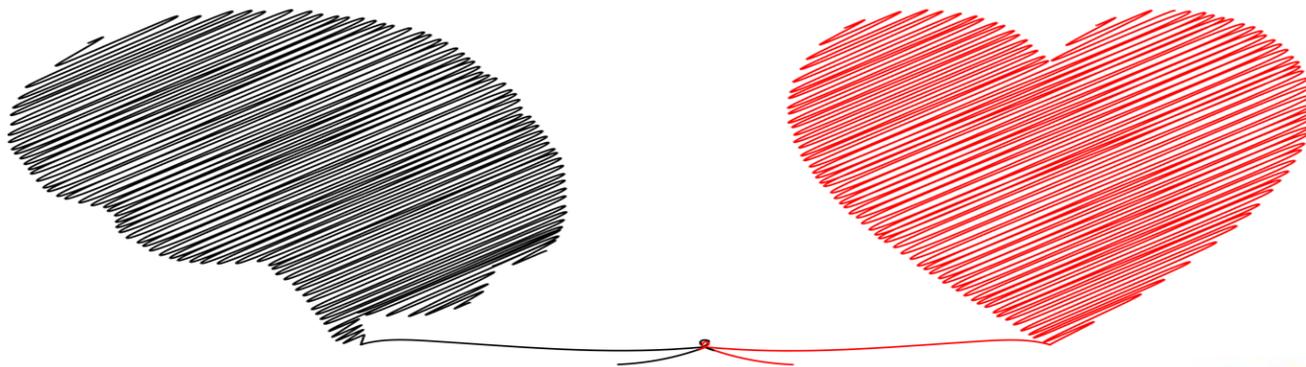


INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
PARAÍBA

# JANEIRO BRANCO



PSICÓLOGO JEORDAN RANGEL DE FIGUEIREDO JUNIOR  
IFPB – CAMPUS PRINCESA ISABEL

# O QUE É O JANEIRO BRANCO?

• Trata-se de uma campanha alusiva que tem por objetivo chamar a atenção da sociedade para a importância de observar necessidades e cuidados ligados a saúde mental e emocional, tanto das pessoas individualmente quanto no ambiente coletivo.

# PORQUE A CAMPANHA OCORRE EM JANEIRO?

•A campanha ocorre no mês de Janeiro porque tradicionalmente é um mês em que as pessoas estão mais propensas a reavaliarem suas vidas, em aspectos que tangem a relacionamentos interpessoais, emoções, dentre outras questões que norteiam nossa saúde mental e emocional. Podemos observar que até as “metas de fim de ano” planejadas em dezembro começam a ser executadas em janeiro e ainda estão mais “fortes” neste mês.

# QUANDO INICIOU ESTA CAMPANHA?

•É uma campanha brasileira que teve início no ano de 2014. Como anteriormente comentado, a escolha do mês de janeiro foi influenciada pela questão das “metas e resoluções” de fim de ano que as pessoas fazem para o ano seguinte no mês de dezembro.

# AÇÕES INDIVIDUAIS E COLETIVAS PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

- Políticas públicas que tenham como norte a saúde mental e emocional
- Prática de atividades físicas
- Programas e ações com ênfase na qualidade de vida.
- Prática de atividades relaxantes

# AÇÕES INDIVIDUAIS E COLETIVAS PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

- Promoção de políticas públicas para que a população tenha condições sociais dignas no que tange a saúde, educação, moradia, dentre outros aspectos.
- Ações, programas e atividades que enfoquem a autonomia mental.
- Relacionamentos interpessoais com fortes e mútuos laços.

# AÇÕES INDIVIDUAIS E COLETIVAS PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

- Atitude de mente aberta a novos conhecimentos e informações.
- Ações, programas e atitudes que visem o autoconhecimento.
- Prática da espiritualidade de maneira saudável caso a pessoa tenha alguma crença religiosa.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

•Disponível em: <https://janeirobranco.com.br/>. Acesso em 14 de janeiro de 2022.

•Disponível em : <https://santavitoria.mg.gov.br/2022/01/janeiro-branco-mes-de-conscientizacao-sobre-a-saude-mental/>. Acesso em 21 de janeiro de 2022.