



**O janeiro Branco** aborda o tema “Saúde Mental” que tem com o objetivo chamar a atenção para a importância de ações pessoais, medidas institucionais e apoio de políticas públicas em prol da qualidade de vida. A escolha do mês de janeiro para levantar esse debate tem um motivo: no início do ano, as pessoas costumam avaliar suas vidas, relacionamentos e objetivos, é um momento, portanto, para projetar, escrever e desenhar nossos sonhos e expectativas para o novo ciclo que se inicia. É uma oportunidade, também, para levar a discussão para dentro dos grupos dos quais participamos, além de cobrar das autoridades que façam investimentos e ações concretas em relação ao bem-estar social e à saúde mental.

Estar mentalmente saudável, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é muito mais do que não ter doenças mentais. É o estado de bem-estar no qual uma pessoa consegue desempenhar suas habilidades, lidar com as inquietudes da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade.