



## O que é o janeiro branco?

**Janeiro Branco** é um convite à reflexão sobre a importância da saúde mental na construção de uma vida mais equilibrada e consciente. Cuidar das emoções é essencial para enfrentar desafios, fortalecer relacionamentos e preservar o bem-estar. Falar sobre sentimentos, reconhecer limites e buscar ajuda quando necessário são atitudes de responsabilidade consigo e com o outro. Promover saúde mental é promover dignidade, prevenção e qualidade de vida.

## Objetivos da campanha

- Promover o **diálogo aberto** sobre saúde mental
- Reduzir o **preconceito** em relação ao sofrimento emocional
- Incentivar o **autocuidado psicológico**
- Alertar para a importância da **prevenção** de transtornos mentais

## Como participar

- Falar sobre sentimentos e emoções
- Buscar apoio psicológico quando necessário
- Praticar escuta empática
- Divulgar informações confiáveis sobre saúde mental

**“Cuidar da saúde mental é essencial para viver com mais equilíbrio, consciência e dignidade.”**