

**QUEM CUIDA  
DA MENTE,  
CUIDA DA VIDA.**

**#JANEIROBRANCO**



QUEM CUIDA DAS  
**EMOÇÕES,**  
CUIDA DA  
**HUMANIDADE.**

 #JANEIROBRANCO  
www.janeirobranco.com.br

Por meio de posts em redes sociais, faixas e banners em espaços públicos das cidades, a **Campanha Janeiro Branco** promove uma comunicação assertiva e direta com a população, sensibilizando-a em relação a temas e questões fundamentais para a sua Saúde Mental.

QUANDO AS COISAS  
NÃO ANDAM BEM  
NA SUA CABEÇA,  
**ELAS NÃO ANDAM BEM  
EM LUGAR NENHUM!**

(LAURA MELLO)

 #JANEIROBRANCO  
www.janeirobranco.com.br

Para a **Campanha Janeiro Branco**, a promoção de Saúde Mental nas vidas das pessoas pressupõe uma comunicação social acessível e de imediata compreensão para todos.

Janeiro Branco  
janeirobranco.com.br



Quem cuida da mente, cuida da vida!



**Caminhada das Emoções [Belo Horizonte | Set de 2017]**

## [APRESENTAÇÃO]

**Ano Novo, Vida Nova: que tal aproveitarmos o primeiro mês do ano para convidarmos as pessoas a refletirem sobre as suas emoções, seus sentimentos, pensamentos e relacionamentos?**

A **Campanha Janeiro Branco** é uma campanha dedicada a colocar os temas da "Saúde Mental", da "Saúde Emocional", da "Psicoeducação", da "Educação Emocional", da "harmonia nas relações" e a pergunta "qual é o sentido da sua vida?" em máxima evidência na sociedade.

Criada em 2014 em Uberlândia(MG/BR), a Campanha tem conseguido envolver psicólogos(as), profissionais da saúde, profissionais da mídia, cidadãos e demais profissionais do Brasil em um esforço espontâneo, horizontal, solidário e coletivo em prol da conscientização das pessoas à respeito dos cuidados que todos devem ter com a Saúde Mental e a Saúde Emocional de cada indivíduo.

**Janeiro Branco:**  
**por uma cultura da prevenção ao**  
**adocimento emocional dos homens.**



A Campanha Janeiro Branco também é caracterizada pela realização de intervenções e minipalestras de até 20min em locais com concentração de pessoas, como praças, parques, salas de espera de hospitais, pontos de ônibus, saguões de aeroportos, rodoviárias e filas em geral.



Jornais, revistas, sites e programas de televisão têm sido grandes parceiros da **Campanha Janeiro Branco**, convidando psicólogos e demais profissionais da saúde para inúmeras entrevistas sobre a importância da Saúde Mental nas vidas das pessoas.



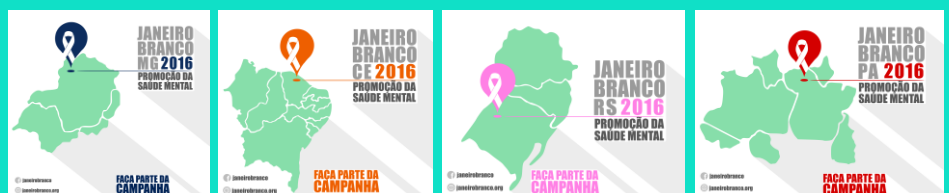
Campanha Janeiro Branco [Castelo do Piauí | Jan de 2017]

## [APRESENTAÇÃO]

### Quem Cuida Da Mente, Cuida Da Vida.

Desde 2014, a Campanha Janeiro Branco vem utilizando o mês de Janeiro de cada ano como uma plataforma simbólica a partir da qual os indivíduos são convidados a pensarem sobre as suas vidas, as suas condições sociais e psicológicas, os seus relacionamentos pessoais e profissionais, assim como a respeito dos sistemas de crenças que possuem, os sentidos que atribuem às suas vidas, os propósitos para os quais se dedicam, as qualidades das suas emoções, dos seus sentimentos, dos seus pensamentos, dos seus relacionamentos e como se sentem em termos de Saúde Mental em uma perspectiva integral, holística e humanística.

Em tempos de profundo adoecimento emocional da humanidade (depressão, suicídio, agressividade, ansiedade, individualismo, drogadição, alcoolismo, comportamentos obsessivos e compulsivos batendo recordes em todo o mundo), uma campanha dedicada à promoção de Saúde Mental e à educação emocional dos povos revela-se como um serviço de **UTILIDADE PÚBLICA** em nome do bem-estar psíquico dos homens.



**POLÍTICAS PÚBLICAS  
PARA A SAÚDE MENTAL  
DOS POVOS:  
URGE FALARMOS MUITO  
SOBRE ISSO.**

 #JANEIROBRANCO  
www.janeirobranco.com.br

**SAÚDE MENTAL  
PRESSUPÕE  
ATITUDES INDIVIDUAIS  
E POLÍTICAS PÚBLICAS.**

**O JANEIRO BRANCO INCENTIVA A TODAS.**

 #JANEIROBRANCO  
www.janeirobranco.com.br

A **Campanha Janeiro Branco** também se dedica a mostrar à sociedade a importância dos poderes públicos no sentido da criação de políticas públicas voltadas para a Saúde Mental das pessoas e das instituições sociais. Faz-se urgente e necessário que os poderes públicos entendam a extrema necessidade de recursos, estratégias e políticas públicas dedicadas à valorização dos profissionais do Universo Psi, assim como da *rede de atendimento psicossocial* à população. O **Janeiro Branco** também se liga nisso e carrega essa bandeira.

Janeiro Branco  
janeirobranco.com.br



Quem cuida da mente, cuida da vida!



**Campanha Janeiro Branco [Castelo do Piauí | Jan de 2017]**

## [APRESENTAÇÃO]

**Sem psicoeducação, não haverá solução.**

A **Campanha Janeiro Branco** é caracterizada por uma série de **atividades** desenvolvidas por cidadãos - especialmente psicólogos, profissionais da saúde e assistentes sociais - preocupados(as) com a Saúde Mental dos povos, sempre de forma plural, participativa, laica, voluntária, horizontal, democrática, humanística, sem burocracias formais e sem hierarquias.

Dentre essas atividades, destacam-se a organização de palestras-relâmpago, distribuição de fitas brancas, balões brancos, panfletos ou adesivos sobre os temas "Subjetividade Humana", "Comportamento Humano", "Psicoeducação", "Educação Emocional" ou demais temas do universo psicológico dos homens em **praças públicas, salas de espera de hospitais, filas de casas lotéricas, pátios de escolas, igrejas, pontos de ônibus, vãos de aeroportos e rodoviárias**, além da concessão de milhares de entrevistas à **imprensa brasileira** a respeito de todos os temas relativos à Saúde Mental da humanidade.

EDUCATION DOES NOT  
CHANGE THE WORLD.  
EDUCATION CHANGES PEOPLE.  
**PEOPLE**  
CHANGE THE WORLD.

(PAULO FREIRE)  #WHITEJANUARY

www.janeirobranco.com.br

Em Janeiro, as atividades da Campanha se multiplicam de forma espontânea e exponencial, caracterizando um verdadeiro serviço de utilidade pública à sociedade brasileira e mundial, já que o Janeiro Branco, nascido em solo brasileiro no ano de 2014, também começou a ocorrer em países como EUA (Boston), Japão, Portugal e África (Luanda)

**LUANDA**  
(ANGOLA | ÁFRICA),  
TAMBÉM DE BRAÇOS ABERTOS  
PARA A SAÚDE MENTAL!  
#JANEIROBRANCO



Nascido no Brasil, o Janeiro Branco difundiu-se para outros países e tem dado passos firmes rumo a se transformar na maior campanha mundial em prol da Saúde Mental dos povos.

Janeiro Branco  
janeirobranco.com.br



Quem cuida da mente, cuida da vida!

[LEIS JANEIRO BRANCO]

O Janeiro Branco está se tornando lei em várias cidades do país.

G1

MATO GROSSO DO SUL

18/01/2017 16h00 - Atualizado em 18/01/2017 16h00

## Campo Grande terá mês dedicado a cuidar da saúde mental e bem-estar

Prédios públicos da capital sul-mato-grossense serão iluminados de branco. No "Janeiro Branco" serão realizadas palestras e distribuição de panfletos.

Paulo Fernandes  
Do G1 MS



O prefeito de Campo Grande, **Marquinhos Trad**, sancionou uma lei instituindo, no calendário oficial de eventos da capital de **Mato Grosso do Sul**, o "Janeiro Branco", que cuida da saúde mental e bem-estar. A lei foi publicada nesta quarta-feira (18), no Diário Oficial de **Campo**



PREFEITURA DE JUIZ DE FORA  
DIÁRIO OFICIAL ELETRÔNICO DO MUNICÍPIO DE JUIZ DE FORA  
ATOS DO GOVERNO DO PODER EXECUTIVO

Publicado em: 31/05/2017 as 00:01

LEI N.º 13.517 - de 30 de maio de 2017 - Fica incluído no Calendário Oficial do Município: "Janeiro Branco" dedicado a realização de ações educativas para a difusão da saúde mental - Projeto n.º 12/2017 de autoria do Vereador Dr. Adriano Miranda. A Câmara Municipal de Juiz de Fora aprova e eu sanciono a seguinte Lei: Art. 1º Fica incluído no Calendário Oficial do Município: "Janeiro Branco" dedicado a realização de ações educativas para a difusão da saúde mental. Art. 2º No mês de janeiro de cada ano serão realizadas ações educativas para difusão de um conceito ampliado de saúde mental. Art. 3º As ações educativas do "Janeiro Branco" ficarão a cargo da Secretaria de Saúde, fazendo parte do calendário anual de realizações da Pasta e deverão ser realizadas em parceria com entidades e/ou órgãos interessados. Art. 4º As despesas decorrentes da presente Lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias. Art. 5º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação. Paço da Prefeitura de Juiz de Fora, 30 de maio de 2017. a) BRUNO SIQUEIRA - Prefeito de Juiz de Fora. a) ANDRÉIA MADEIRA GORESKE - Secretária de Administração e Recursos Humanos.



PREFEITURA  
DE GOIÂNIA

Superintendência da Casa Civil e Articulação Política

LEI N.º 10.035, DE 19 DE MAIO DE 2017

Institui no âmbito do Município de Goiânia o mês da luta pela saúde mental e emocional da população denominado JANEIRO BRANCO, e dá outras providências.

A CÂMARA MUNICIPAL DE GOIÂNIA, Estado de Goiás, aprova e eu, PREFEITO MUNICIPAL, sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Institui no Calendário Oficial de Eventos do Município de Goiânia o mês de Janeiro como sendo o mês destinado a divulgação, prevenção, tratamento e promoção do bem estar mental e emocional, denominado JANEIRO BRANCO.

Art. 2º A presente Lei possui os seguintes objetivos:

I - inserir a temática "Saúde Mental" na comunidade como um todo;

II - promover entre as pessoas ações em Saúde Mental que levem à ideia de que esta refere-se à qualidade de vida pessoal e relacional dos indivíduos, considerando os seguintes critérios em especial: atitudes positivas em relação a si próprio, crescimento pessoal, desenvolvimento e auto realização, integração e resposta emocional, autonomia e autodeterminação, percepção apurada da realidade, domínio ambiental e competência social;

III - despertar os variados profissionais existentes na sociedade para o fato de que seus diferentes conhecimentos podem contribuir para a promoção e prevenção em Saúde Mental e Emocional;

IV - evidenciar a Saúde Mental e Emocional na mídia;

V - provocar nas pessoas a reflexão de que inúmeras situações cotidianas vividas - das individuais às coletivas - possuem íntima relação com a condição psicológica e emocional dos indivíduos e que, portanto, investir em Saúde Mental e Emocional é responsabilidade de todos;

VI - difundir um conceito ampliado de Saúde Mental e Emocional como um estado de equilíbrio emocional, combatendo a ideia equivocada de que a mesma está relacionada à ausência de transtorno mental.

Art. 3º O Janeiro Branco será comemorado anualmente e tem como símbolo da campanha o LAÇO BRANCO.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

GABINETE DO PREFEITO DE GOIÂNIA, aos 19 dias do mês de maio de 2017.

IRIS REZENDE  
Prefeito de Goiânia

**QUEM CUIDA DE SI,  
JÁ CUIDA DO OUTRO.**



De forma bastante natural e espontânea, a mídia brasileira tem aberto cada vez mais espaço para matérias, entrevistas e reportagens a respeito dos temas relativos à Saúde Mental dos indivíduos e da sociedade. Nesse sentido, a **Campanha Janeiro Branco** torna-se uma espécie de plataforma temática a partir da qual inúmeras produções midiáticas sobre Psicoeducação e Saúde Mental podem ser desenvolvidas, ampliando, sobremaneira, a presença dos psicólogos no imaginário social e, também, evidenciando, de forma inédita, a importância que todos devem ter com a própria Saúde Emocional e a Saúde Emocional alheia.

**Saúde Mental virou pauta, assunto e tema.**

Janeiro Branco  
janeirobranco.com.br



Quem cuida da mente, cuida da vida!



Entrevista com Psicóloga de Uberlândia/MG durante JB Na Praça

## [JANEIRO BRANCO E MÍDIA]

Todos os meios e veículos midiáticos do Brasil têm contribuído para o crescimento, a difusão e o fortalecimento da **Campanha Janeiro Branco** no país. Em todo o território nacional – e não somente no mês de Janeiro –, os cidadãos e profissionais da saúde ligados à campanha têm sido convidados para inúmeras entrevistas a respeito da importância, das características, dos objetivos e das estratégias do **Janeiro Branco** para a promoção de Saúde Emocional nas vidas das pessoas.



Psicólogo de Brasília concedendo entrevista sobre o JB à mídia

**SINTA-SE MELHOR:  
FALE SOBRE SEUS  
SENTIMENTOS.**

**#JANEIROBRANCO**



www.janeirobranco.com.br

Se você quer ajudar a **Campanha Janeiro Branco** a crescer, a alcançar e a ajudar mais pessoas com as ações, reflexões e intervenções em prol da Saúde Mental dos povos e dos indivíduos, junte-se a nós, a milhares de profissionais da saúde e cidadãos que, desde 2014, têm se dedicado apaixonadamente a essa causa.

Escreva-nos um email ou visite as redes sociais do Janeiro Branco para acessar informações, orientações e tutoriais de como desenvolver a Campanha em sua cidade. Teremos o maior prazer em ajudar!

[EMAIL]

[janeirobranco@gmail.com](mailto:janeirobranco@gmail.com)

[SITE]

[janeirobranco.com.br](http://janeirobranco.com.br)

[FACEBOOK]

[f:campanhajaneirobranco](https://www.facebook.com/campanhajaneirobranco)

[INSTAGRAM]

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

Janeiro Branco  
janeirobranco.com.br



Quem cuida da mente, cuida da vida!



Campanha JB promovendo PSICOEDUCAÇÃO por meio de ações em espaços públicos e privados do Brasil desde 2014



A **Campanha Janeiro Branco** pode ajudar o mundo a ser um lugar melhor, afinal, trata-se de uma campanha dedicada a convidar as pessoas a pensarem sobre suas vidas, o sentido e o propósito das suas vidas, a qualidade dos seus relacionamentos e o quanto elas conhecem sobre si mesmas, suas emoções, seus pensamentos e sobre os seus comportamentos.

Trata-se, em verdade, de uma campanha dedicada a mostrar às pessoas - e à sociedade - que os seres humanos são seres de conteúdos psicológicos e subjetivos, que suas vidas, necessariamente, são estruturadas em torno de questões mentais, sentimentais, emocionais, relacionais e comportamentais, sendo, portanto, imperioso e necessário, que a subjetividade humana possua lugar de destaque em nossa cultura e em nossos cotidianos, sob pena de sermos vítimas de nós mesmos e de quem despreza as próprias necessidades psicológicas e as necessidades psicológicas alheias.

Trata-se, ainda, de uma campanha pensada, planejada e projetada para a promoção de **Saúde Emocional** nas vidas de todos os indivíduos que compõe a humanidade, buscando estratégias políticas, sociais e culturais para que o adoecimento emocional seja prevenido, conhecido e combatido em todos os campos, esferas, dimensões e espaços em que o humano se faz presente.

E está dando certo, uma vez que, por meio do **Janeiro Branco** em todo o Brasil e em outros países também, cidadãos, psicólogos e demais profissionais (da saúde ou não), estão se mobilizando para levar essas **reflexões** aos indivíduos e às instituições às quais esses mesmos indivíduos encontram-se entrelaçados: *quem cuida da mente, cuida da vida; quem cuida das emoções, cuida da humanidade; quem cuida de si, já cuida do outro; sem psicoeducação não haverá solução; autoconhecimento: isso também tem a ver com a sua saúde mental; o que você não resolve em sua mente, o corpo transforma em doença* e várias outras orientações, mensagens e argumentos que têm o poder de chamar a atenção de todos para os cuidados consigo e com os outros.

O mundo tem pedido isso e nós, psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais e demais cidadãos brasileiros envolvidos pelo **Janeiro Branco**, nos propusemos a atender a esse chamado e a esse pedido de ajuda por parte da humanidade.

Sim – ações, orientações e reflexões a respeito das condições e características emocionais dos seres humanos mudam e salvam vidas. Isso se chama **Psicoeducação** e o **Janeiro Branco** nasceu para isso, por amor à humanidade, senso de responsabilidade social, de dever profissional e solidariedade humanística.

Porque há sofrimentos que podem ser prevenidos. Dores que podem ser evitadas. Violências que podem ser impedidas, cuidadas ou reparadas. Exemplos que podem ser partilhados. Ensinaamentos que podem ser difundidos em nome de povos mais saudáveis e mais bem resolvidos em termos emocionais.

**Por um mundo melhor e uma humanidade, verdadeiramente, mais feliz, com mais amor e mais responsabilidade em relação a si mesma e em relação a cada uma das suas partes.**

Leonardo Abrahão



**CUIDAR DE SI.  
CUIDAR DO OUTRO.  
CUIDAR DESSE LUGAR.**

**ISSO TAMBÉM É  
SAÚDE MENTAL.**

