





# Janeiro BRANCO

*Quem cuida da mente  
Cuida da vida*



PREEITURA DE  
**TOLEDO**

SECRETARIA  
DA SAÜDE

# JANEIRO BRANCO

O Janeiro Branco é uma campanha brasileira, criada em 2014, dedicada a conscientizar a sociedade sobre a importância da saúde mental e emocional. O movimento incentiva o cuidado com o bem-estar psicológico, a prevenção de doenças como ansiedade e depressão, e o combate aos tabus, destacando o Janeiro como um momento para iniciar novas páginas na saúde emocional. Principais Aspectos do Janeiro Branco:

**Significado:** A cor branca representa uma folha ou tela em branco, simbolizando a oportunidade de reescrever a história de vida com foco no bem-estar.

**Tema 2026:** "Paz! Equilíbrio! Saúde Mental!" é o tema deste ano, focando na necessidade de desacelerar e cuidar da mente no dia a dia.

**Institucionalização:** A campanha é oficializada pela Lei Federal 14.556/2023, que promove ações em todo o Brasil.

**Apoio:** O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece suporte via Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e o Centro de Valorização da Vida (CVV) oferece apoio emocional.

A campanha foca na prevenção de doenças decorrentes do estresse e no fortalecimento de hábitos saudáveis, como bons relacionamentos e a busca por ajuda especializada.





**Ação Janeiro Branco realizada em 08/01 pela UBS Jd Concórdia e Acadêmicos de Medicina da UFPR na Reunião do CRAS Jd Europa, com as famílias acompanhadas por este serviço.**



SANTA CLARA IV

**Palestra com os acadêmicos de medicina abordando o assunto Saúde mental- janeiro Branco.**