

BEM-VINDA(O) AO JANEIRO BRANCO!

Juntos, a gente consegue levar essa mensagem ao mundo!

Em 2023, o tema do Movimento Janeiro Branco não poderia ser outro: A VIDA PEDE EQUILÍBRIO! A VIDA PEDE EQUILÍBRIO!

Conheça o site da campanha: [janeirobranco.com.br](http://janeirobranco.com.br)

[Vídeo oficial da campanha!](#)

JANEIRO

Branco



cuide de sua saúde mental de janeiro a janeiro

*A vida pede Equilíbrio*

O que é o Janeiro Branco?

O *Janeiro Branco* é um movimento social dedicado à construção de uma Saúde Mental na humanidade. É, também, o nome do Instituto que coordena o movimento. O seu objetivo é chamar a atenção dos indivíduos, das instituições, sociedades e das autoridades para as necessidades relacionadas à Saúde Mental. A edição, busca trazer mobilização e conscientização sobre a importância da saúde mental, de promover autoestima, de traçar novas metas pessoais e motivação para o autocuidado. Uma humanidade mais saudável pressupõe respeito à saúde psicológica de todos!

Janeiro traz consigo uma simbologia marcante que enseja ritos de passagem. A palavra, advém do latim *Januarius*, *Januarium*; na mitologia Greco-Romana é dedicado à divindade Jano (do latim *Janus*). Trata-se de um ser com duas faces, uma olha para trás e a outra para a frente. Este ser divino era considerado o deus das passagens, das transições, dos inícios, recomeços e fins.

A simbologia das duas faces remete a ideia de que uma delas olha para o futuro que se inicia, enquanto a outra para o passado que se finda; para o ano que termina e para o ano que se inicia. Assim, o significado real do mês de Janeiro, tradicionalmente reconhecido no imaginário coletivo como o mês dos planejamentos, de traçar as metas, de se preparar para o futuro e também dos recomeços.

Campanhas geram conscientização, combatem tabus, mudam paradigmas, orientam indivíduos e inspiram autoridades a respeito de importantes questões relacionadas

