



Janeiro Branco
2024

Programação

23/01/2024

- **Oficina On-line:**
"Inteligência Emocional: O tempo do cuidado é no Agora"
(Aline A. Rabelo (Psicóloga / IFNMG))

25/01/2024

- **Café Coletivo:**
" Eu, o Outro e o mundo Sustentável" -
Saúde Mental também é coletividade -
(Presencial nos campi)

29/01/2023

- **Palestra On-line :**
"Saúde Mental e Bem-estar: um outro olhar sobre o ano que se inicia"
(Tâmaro Chagas Mendes- Psicólogo FAMMUC/UFVJM)

*Haverá Certificação
inscrições no site do evento
<https://www.event3.com.br/janeiro-branco-ufvjm-2024-427051>*

 | **Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas**



Prezada Comunidade Acadêmica,

Uma folha em branco representa a oportunidade de recomeçar! Esse é o propósito da iniciativa 'Janeiro Branco', adotada pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri. A

campanha busca sensibilizar os membros de sua comunidade acadêmica sobre a relevância de estar atento às emoções e de como os cuidados diários podem contribuir significativamente na prevenção de questões emocionais.

A Lei Janeiro Branco (14.556/23) trouxe maior visibilidade para campanhas nacionais realizadas durante o mês de janeiro, ampliando a abordagem sobre a importância da promoção de hábitos saudáveis, ambientes positivos e relações saudáveis. Além disso, busca reduzir o estigma em torno do tratamento das emoções.

Nesse sentido, convidamos a todos para participarem da **Programação da Campanha do Janeiro Branco 2024 na UFVJM**

Acesse a [Página da Campanha](#) e faça a sua inscrição nos eventos ofertados.

Não fique de fora! Participe!

Realização: Divisão de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida Diretoria de Atenção à Saúde e qualidade de Vida no Trabalho

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas