



Câmara Municipal de Ibatiba

NOTÍCIA

## JANEIRO BRANCO: PROMOVENDO SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DE DOENÇAS PSICOLÓGICAS

AO ABORDAR A SAÚDE MENTAL COMO PARTE INTEGRAL DO BEM-ESTAR, A CAMPANHA DESTACA A NECESSIDADE DE CUIDADOS CONTÍNUOS.

Mês da conscientização sobre a saúde mental

Publicado em 04/01/2024 às 10:25 (Atualizado em 05/02/2025 às 07:39), postado por Assessoria de Comunicação, Fonte: Câmara Municipal

Neste mês, através da campanha Janeiro Branco, a sociedade volta sua atenção para a importância da saúde mental. Um movimento dedicado a conscientizar sobre os cuidados psicológicos, destaca a prevenção de doenças ligadas ao estresse, como depressão, ansiedade e pânico.

Profissionais da saúde mental e organizações estão unindo esforços para dissipar o estigma em torno das questões psicológicas. O Janeiro Branco busca incentivar diálogos abertos, promover o autoconhecimento e oferecer recursos para enfrentar os desafios mentais cotidianos.

Ao abordar a saúde mental como parte integral do bem-estar, a campanha destaca a necessidade de cuidados contínuos. Ações preventivas, como práticas de autocuidado e busca por apoio profissional quando necessário, são essenciais para construir uma sociedade mentalmente saudável.

Neste Janeiro Branco, cada indivíduo é convidado a refletir sobre sua saúde mental e a apoiar outros na jornada em direção ao equilíbrio emocional. Afinal, cuidar da mente é investir em qualidade de vida e construir uma comunidade mais resiliente.

**Acompanhe o trabalho do Poder Legislativo de Ibatiba através dos nossos canais oficiais:**



Câmara Municipal de Ibatiba

---

[Site oficial do Poder Legislativo de Ibatiba.](#)

[Canal do Youtube.](#)

[Canal do Facebook.](#)

[Canal do Instagram.](#)



AUTENTICAÇÃO

3b447cd21677b876398d241ad6ff06f9

<https://ibatiba.es.leg.br/noticia/2024/01/janeiro-branco-promovendo-saude-mental-e-prevencao-de-doencas-psicologicas.html>