



Câmara Municipal de São João do Itaperiú/SC Estado de Santa Catarina

JANEIRO BRANCO 2026 - CUIDAR BEM DA MENTE, É CUIDAR BEM DA VIDA!



Janeiro é tempo de recomeços, reflexões e novos caminhos. O Janeiro Branco é um movimento nacional que convida toda a sociedade a colocar a saúde mental e emocional como prioridade coletiva.

Em 2026, o tema “Paz, Equilíbrio, Saúde Mental” reforça a importância de cuidar da mente com o mesmo zelo que cuidamos do corpo. Falar sobre sentimentos, respeitar limites, buscar apoio e praticar o autocuidado são atitudes essenciais para uma vida mais saudável e equilibrada.

Que este início de ano seja marcado por mais empatia, diálogo e consciência emocional. Cuidar da saúde mental é um ato de

responsabilidade consigo mesmo e com o próximo.

Sua saúde mental importa.

Janeiro Branco: cuidar da mente é cuidar da vida.

São João do Itaperiú, 12 de Janeiro de 2026.