



Janeiro Branco: saúde mental deve ser prioridade



5 de janeiro de 2026



Leticia Sobreira Silva



Nenhum comentário

O Tribunal Regional Eleitoral de Alagoas (TRE/AL) realiza a campanha Janeiro Branco, movimento de conscientização que visa colocar a saúde mental no centro das prioridades da sociedade. Criada em 2014, a iniciativa convida a população a refletir sobre o bem-estar emocional, promovendo um diálogo aberto sobre sentimentos, estresse, ansiedade e equilíbrio emocional logo no início do ano, quando muitas pessoas buscam renovação e novas metas para os próximos meses.

A escolha do primeiro mês do ano e da cor branca não é casual: simboliza uma tela em branco, representando o convite para repensar hábitos, fortalecer relações humanas e priorizar o cuidado com a mente, tanto quanto com o corpo. Segundo especialistas e organizações envolvidas com o movimento, a saúde mental não se resume à ausência de transtornos, mas ao estado de bem-estar que permite ao indivíduo enfrentar desafios, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade.

Dados de fontes nacionais e internacionais apontam que transtornos como ansiedade e depressão afetam grande parte da população, sendo um desafio significativo para políticas públicas de saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que um em cada quatro indivíduos enfrenta algum problema de saúde mental ao longo da vida, o que reforça a necessidade de atenção constante ao tema, não apenas em janeiro, mas ao longo de todo o ano.

No âmbito das instituições públicas e privadas, diversas ações são promovidas durante o Janeiro Branco para ampliar o acesso a informações, reduzir estigmas e estimular a busca por ajuda profissional quando necessário. O movimento também tem ganhado respaldo legal no Brasil, com a Lei nº 14.556/2023, que oficializa a campanha em todo o território nacional.

No TRE/AL de Alagoas, a Assessoria de Comunicação Social e Cerimonial (ACSC) tratará sobre o tema nos portais oficiais (para o público externo) e em canais internos, como intranet e newsletter institucional. A campanha é feita em parceria com o Programa Mais Qualidade de Vida do Tribunal.

Janeiro
BRANCO

Não deixe sua saúde mental passar em branco

Que este seja o momento de refletir sobre a saúde mental, de acolher nossos sentimentos e de cuidar de nós mesmos.



Janeiro Branco – uma campanha de autocuidado!

📅 7 de janeiro de 2026 👤 Leticia Sobreira Silva 💬 Nenhum comentário

Cuidar da saúde mental é um ato de amor-próprio. Que este seja um tempo de escuta, acolhimento e cuidado consigo. ✨

📌 Destaque



Janeiro
BRANCO

Sentir é normal

Sentir alegria, tristeza, raiva, medo ou ansiedade. **Todas** as emoções têm um papel importante na **compreensão** do mundo ao nosso redor.



Sentir é normal!

📅 9 de janeiro de 2026 👤 Leticia Sobreira Silva 💬 Nenhum comentário

Sentir é normal. Todas as emoções fazem parte de quem somos e nos ajudam a entender o mundo. Acolha o que você sente.

📌 Destaque





❤ Janeiro Branco ❤

📅 13 de janeiro de 2026 👤 Letícia Sobreira Silva 💬 Nenhum comentário

Janeiro Branco é uma campanha nacional dedicada à conscientização sobre a saúde mental e emocional. O mês simboliza um novo começo, um convite para olhar para dentro, repensar hábitos e cuidar do que não aparece, mas faz toda a diferença: a mente.

Falar sobre sentimentos, buscar ajuda, respeitar seus limites e praticar o autocuidado também são formas de cuidado com a saúde.

Que este seja um mês para abrir diálogos, quebrar preconceitos e lembrar que cuidar da saúde mental é essencial o ano inteiro.

❤ Janeiro Branco ❤





Descansar também é estratégia



22 de janeiro de 2026



Leticia Sobreira Silva



Nenhum comentário

Nem todo descanso é igual — e cada tipo de trabalho pede um jeito diferente de pausar.

Cuidar da saúde mental também é aprender a descansar de forma inteligente.

No Janeiro Branco, fica o lembrete: você não é máquina. 💖



Destaque



Saúde mental no trabalho

O ambiente de trabalho é fundamental para **a socialização e o desenvolvimento profissional**, sendo essencial promover a saúde mental, identificando desafios e criando um espaço mais saudável e equilibrado.

Quando a saúde mental é considerada e respeitada, **todos ganham**.

Cuidar da saúde mental no trabalho é essencial



26 de janeiro de 2026



Leticia Sobreira Silva



Nenhum comentário

Um ambiente saudável fortalece a socialização, o desenvolvimento profissional e o bem-estar de todos. Quando a saúde mental é respeitada, todo mundo ganha!