

Você sabe o que é:

Janeiro Branco?

A CAMPANHA JANEIRO BRANCO PODE AJUDAR O MUNDO A SER UM LUGAR MELHOR...



Campanha Janeiro Branco: é uma campanha dedicada a convidar as pessoas a pensarem sobre suas vidas, o sentido e o propósito das suas vidas, a qualidade dos seus relacionamentos e o quanto elas conhecem sobre si mesmas, suas emoções, seus pensamentos e sobre os seus comportamentos.

Campanha Janeiro Branco: é uma campanha dedicada a colocar os temas da Saúde Mental em máxima evidência no mundo em nome da prevenção ao adoecimento emocional da humanidade.

<https://janeirobranco.com.br/precisamos-falar-sobre-saude-mental/>

POR UMA CULTURA DE SAÚDE MENTAL

Quem participa?

psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais e demais cidadãos brasileiros envolvidos pelo Janeiro Branco, a fim de atender a esse chamado e a esse pedido de ajuda por parte da humanidade.

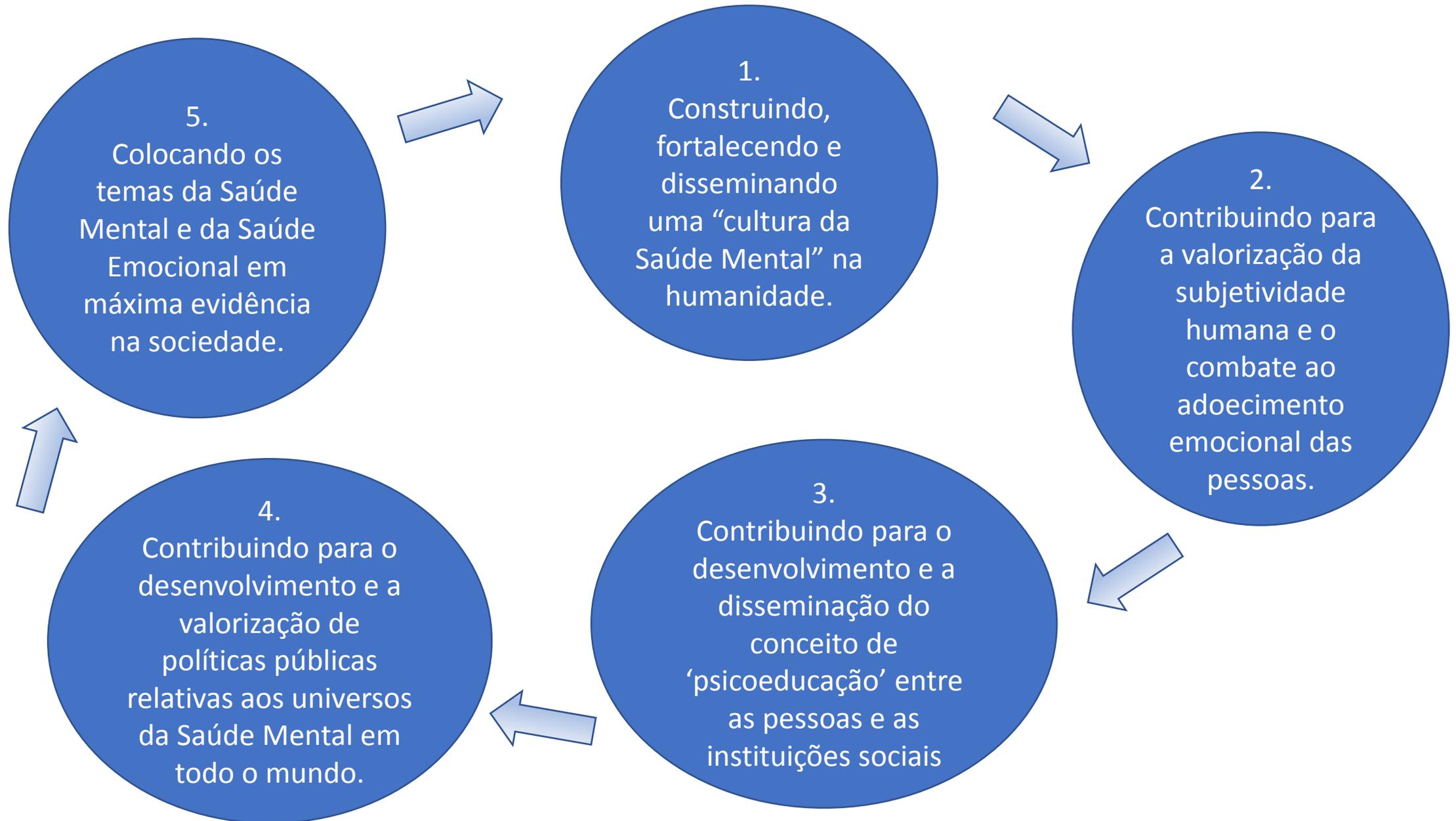
O que dizemos então!?

Sim – ações, orientações e reflexões a respeito das condições e características emocionais dos seres humanos mudam e salvam vidas.

Isso se chama **Psicoeducação!**

Porque há sofrimentos que podem ser prevenidos. Dores que podem ser evitadas. Violências que podem ser impedidas, cuidadas ou reparadas. Exemplos que podem ser partilhados. Ensinaamentos que podem ser difundidos em nome de povos mais saudáveis e mais bem resolvidos em termos emocionais.

COMO O JANEIRO BRANCO PODE AJUDAR AS PESSOAS?



PRINCÍPIOS BÁSICOS DA CAMPANHA JANEIRO BRANCO



1 – As ações em nome da Campanha e no contexto da Campanha serão todas de forma gratuita, totalmente sem fins lucrativos.

2 – Não serão cobrados, nem será feita publicidade, de valores simbólicos, “valores sociais”, nenhum tipo de cobrança para os participantes das ações em nome da Campanha.

3 – Para confecção de materiais de divulgação, as pessoas envolvidas poderão conseguir ajuda de gráficas e pessoas interessadas a doar os materiais para a Campanha. Ex: balões brancos, faixas ou folders de conscientização.



Folder sobre saúde mental

Para este e outros modelos de materiais da campanha, acesse o endereço, abaixo:

<https://janeirobranco.com.br/precisamos-falar-sobre-saude-mental/>

Escolha o tema que mais combina com o seu público e agende um evento, gratuito:

Temas sugeridos:

- Precisamos falar sobre Amor
- Precisamos falar sobre Stress e Trabalho
- Precisamos falar sobre Trabalho, Emprego e Desemprego
- Precisamos falar sobre Projetos
- Precisamos falar sobre Preconceitos e Violências- Foco 3ª Idade

Mais informações, nos próximos slides:

precisamos falar
sobre
**Saúde
Mental**

JANEIRO
BRANCO
2020

precisamos
**falar
sobre
amor**

Proposta:

Roda de Conversa, falando sobre as três formas básicas de amor e a saúde emocional.

1. Amor Próprio
2. Amor Conjugal
3. Amor Familiar

Ferramenta Utilizada: App Amar é.

Material necessário: internet para uso do aplicativo no celular e 1 balão branco por pessoa.

Tempo de Trabalho: 1 h

Para acesso do App Amar é, use um dos endereços:
Android http://bit.ly/amare_android

IPhone http://bit.ly/amare_iphone

precisamos falar
sobre
**Saúde
Mental**

JANEIRO
BRANCO
2020

precisamos
**falar
sobre
stress
no trabalho**

Proposta:

Palestra, abordando as possibilidades de enfrentar o stress no trabalho, de forma leve e prática.

1. Conceituando os tipos de stress
2. Percurso do stress, ansiedade e depressão
3. Ferramentas de enfrentamento do stress no trabalho

Ferramenta Utilizada: dinâmicas de interação e enfrentamento do stress

Material necessário: 1 folha A4 e 1 balão branco por participante.

Tempo de trabalho: 1 h

precisamos
falar
sobre
**Saúde
Mental**

JANEIRO
BRANCO
2020

precisamos

**falar
sobre
trabalho,
emprego
e desemprego**

Proposta:

Palestra, abordando as diferenças sobre trabalho, emprego e ansiedades do desemprego.

1. Conceituando trabalho e emprego
2. Falando sobre identidade profissional e carreira
3. Desemprego e saúde emocional

Ferramenta Utilizada: dinâmicas de interação e geração de renda.

Material necessário: 5 postits coloridos, por pessoa e 1 balão branco por participante.

Tempo de trabalho: 1 h

precisamos falar
sobre
**Saúde
Mental**

JANEIRO
BRANCO
2020

precisamos
**falar
sobre
projetos**

Proposta:

Roda de Conversa, sobre a importância dos projetos e a saúde emocional

1. Conceituando projetos
2. Co-criando liderança de si mesmo
3. Mão na massa

Ferramenta Utilizada: gamificação

Material necessário: 1 caixa de fósforo pequena e 1 balão branco por participante.

Tempo de trabalho: 1 h

precisamos
falar
sobre
**Saúde
Mental**

JANEIRO
BRANCO
2020

precisamos
**falar
sobre
preconceitos
e violências**

Proposta:

Roda de Conversa, sobre a Violência Emocional na Terceira Idade

1. O que é violência e onde começa?
2. Como o preconceito nos paralisa;
3. Redes de apoio emocional.

Ferramenta Utilizada: vídeo e apresentação em ppt

Material necessário: conexão com internet e 1 balão branco por participante.

Tempo de trabalho: 1 h

Inscrições:

- Devem ser realizadas com antecedência;
- São sempre **gratuitas**, aceitando apenas doações de balões, folders, outros materiais simbólicos da campanha, como pote da gratidão, pote do perdão e/ou custeio de deslocamento;
- Os participantes devem ser incentivados a vestirem camisetas brancas (opcional);
- Marcar o evento, com uma foto, com balões brancos para cada participante (opcional),
- Solicitar autorização de imagem, por escrito, para foto e divulgação do evento, nas redes sociais;

Exemplo de autorização de uso de imagem.

Eu, xxxxxxxxxxxx, CPF xxx.xxx.xxx.xx, na data de hoje, xx/xx/xxxx, autorizo a divulgação de minha imagem, referente a participação no evento Janeiro Branco 2020, nas mídias e redes sociais, da instituição e palestrante.

Assinatura



Agende seu evento
com agilidade.

Datas Limitadas!

EVENTOS AGENDADOS E DATAS DISPONÍVEIS.

DATA	HORÁRIO	TEMA	LOCAL	CIDADE	CONTATO	FONE
12/1	10:30	Precisamos falar sobre AMOR	Consultório Ana Costa	Campo Bom	Ana	51 9 8267 1490
16/1	19:00	Como lidar com o ESTRESSE E ANSIEDADE no trabalho	ECCHO	Sapiranga	Ederson	51 9 9957 9956
30/1	19:00	Precisamos falar sobre STRESS NO TRABALHO	ZAPE Equilíbrio	Novo Hamburgo	Cristiane	51 9 9115 4544
14/1						
21/1						
28/1						

Ana Paula Costa

Contato:

51 9 8267 1490
51 9 9219 2519

Instagram:
psicoanacosta

- Psicóloga graduada pela UCS em 1999.
- Especialista em Gestão de Pessoas/RH pela FSG em 2005.
- Especialista em Gestão Educacional pela ULBRA em 2015.
- Acompanhamento online para psicoterapia e carreira;
- Avaliação Psicológica, Orientação de Carreira;
- Consultoria em RH, palestras e workshop para lideranças;
- Grupo com mulheres, em psicoeducação autoestima e progressão de carreira;
- Área de Atuação: Psicologia Clínica e Organizacional.
Atendimento de adultos e idosos;