



O QUE É O JANEIRO BRANCO?

Janeiro Branco é uma campanha nacional dedicada à conscientização sobre a Saúde Mental e Emocional, incentivando reflexões, diálogos e ações práticas para a promoção do bem-estar no ambiente de trabalho e na vida pessoal.

A **PREVINIR** desenvolveu um conjunto de ações pensadas para prevenção, acolhimento e fortalecimento emocional, adaptáveis à realidade de cada empresa ou instituição.

NOSSAS AÇÕES PARA O JANEIRO BRANCO

Palestras sobre Saúde Mental e Emocional

Conteúdos educativos e reflexivos sobre:

- Autocuidado, estresse, ansiedade e equilíbrio emocional.
- Saúde mental no ambiente de trabalho
- Inteligência emocional e qualidade de vida



QUICK MASSAGEM

Atividade voltada para :

- Redução do estresse
- Alívio de tensões físicas
- Promoção do relaxamento e bem-estar



DINÂMICAS EMOCIONAIS

Vivências conduzidas de forma leve e respeitosa, que promovem:

- Autoconhecimento
- Conexão emocional
- Fortalecimento das relações interpessoais



SESSÕES DE MINDFULNESS

Práticas guiadas para:

- Atenção plena
- Redução da ansiedade
- Melhoria do foco e da presença no dia a dia



RODA DE CONVERSA COM PSICÓLOGOS

Espaço seguro e acolhedor para:

- Escuta ativa
- Troca de experiências
- Orientações sobre saúde mental



ATENDIMENTO INDIVIDUAL

Atendimentos personalizados, respeitando:

- Sigilo
- Acolhimento
- Necessidades individuais dos participantes



DINÂMICA: RODA DA VIDA

Ferramenta de autoconhecimento que auxilia na:

- Avaliação das áreas da vida
- Identificação de desequilíbrios
- Reflexão sobre prioridades e bem-estar



AULAS DE YOGA & TAICHI CHUAN

Práticas voltadas para:

- Relaxamento físico e mental
- Respiração consciente
- Equilíbrio corpo e mente
- Harmonia e Concentração



AULÃO DE GINÁSTICA LABORAL

Atividade coletiva e simbólica que une:

- Movimento corporal
- Prevenção de dores ocupacionais
- Integração e leveza no ambiente de trabalho



POR QUE ESCOLHER A PREVINIR?

- ✓ Atuação preventiva e humanizada
- ✓ Profissionais qualificados
- ✓ Ações adaptáveis à realidade da empresa
- ✓ Foco em saúde mental, emocional e qualidade de vida

TRANSFORME O AMBIENTE DE
TRABALHO EM UM ESPAÇO DE CUIDADO
E CONSCIENTIZAÇÃO COM A
PREVINIR



+55 31 97521-0039



www.previnir.com.br



previnir@previnir.com.br



[@previnir.saude](https://www.instagram.com/@previnir.saude)

