

Utramig veste branco pelo bem-estar emocional no Janeiro Branco

by valdir martins - segunda-feira, janeiro 27, 2025

<https://utramig.mg.gov.br/utramig-veste-branco-pelo-bem-estar-emocional-no-janeiro-branco/>

Nesta segunda-feira, 27 de janeiro de 2025, os servidores e colaboradores da Utramig demonstraram solidariedade e engajamento ao vestir-se de branco em apoio à campanha Janeiro Branco. Essa iniciativa, que ocorre em todo o mês de janeiro, tem como principal objetivo promover a conscientização sobre a saúde mental e a importância de cuidar da nossa mente.

Mais do que um gesto simbólico, a adesão à campanha reforça a compreensão de que a educação e o bem-estar caminham juntos. Na Fundação de Educação para o Trabalho de Minas Gerais - Utramig, acreditamos que a educação vai além das salas de aula. Ela também envolve o aprendizado sobre autocuidado, resiliência e a habilidade de transformar desafios em oportunidades.

A campanha Janeiro Branco nos convida a refletir sobre o que realmente importa para o nosso bem-estar emocional. Afinal, como aprender ou ensinar se não estamos bem com nós mesmos? Este é um momento para lembrar que a saúde mental é essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional, e que todos nós temos um papel na construção de ambientes mais saudáveis e acolhedores.

Ao vestir branco, a Utramig reafirma seu compromisso com a formação integral dos seus alunos, servidores e colaboradores, promovendo não apenas conhecimento técnico, mas também uma cultura de cuidado, empatia e solidariedade. Que o Janeiro Branco seja um ponto de partida para reflexões e ações que fortaleçam a nossa saúde mental ao longo de todo o ano.