



**Janeiro Branco**  
Quem cuida da Mente cuida da Vida!

## Janeiro branco: O mês para cuidarmos da saúde mental. Conheça essa campanha

Se o mês de outubro é rosa (combate ao câncer de mama) e o período de novembro é azul (combate ao câncer de próstata), janeiro é branco! Apesar de pouco falado, o primeiro mês do ano é dedicado à conscientização dos cuidados com a nossa saúde mental, quebrando tabus e mostrando a importância de estar em dia com o nosso cérebro. A campanha, criada por psicólogos brasileiros, também tem como objetivo abrir novas possibilidades para tratamentos nos aspectos emocionais e mentais da nossa vida! [Saiba Mais](#)

### 7 de Janeiro - Dia do Leitor

Este dia é uma data dedicada às pessoas que são apaixonadas pela literatura, ou seja, que amam livros! Ninguém nasce sendo um leitor. O interesse pela literatura é algo que se desenvolve no ser humano através dos anos, a partir de influências positivas relacionadas ao ato de ler. [Saiba Mais](#)

### 12 de Janeiro - Aniversário de Belém

Essa é a data da fundação da cidade, o que aconteceu em 1616, e se deve aos portugueses. [Saiba Mais](#)

### Férias em Janeiro

As férias chegaram! É um momento pra se acalmar, conhecer novos lugares e relaxar depois de um ano de muito trabalho. A saúde não pode ser deixada de lado nesse período, é preciso tomar alguns cuidados para garantir a diversão.

[Saiba Mais](#)

### Cor e causa: de janeiro a dezembro, entenda as campanhas de cada mês

O calendário colorido da saúde surgiu para conscientizar a população sobre o perigo de algumas doenças e incentivar a prevenção e o tratamento dessas enfermidades. Não existe, porém, um calendário oficial estabelecido sobre a cor de cada mês. Saiba mais [AQUI](#)



## ANIVERSARIANTES DO MÊS



## DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

NOME	ANIVERSÁRIO	SETOR
INGRID SOCORRO CARVALHO SANTOS	01/01	DAF
MARIA ANTONIETA PEREIRA VIEIRA	01/01	DAF
MARIA DE FÁTIMA SANTOS MARTINS	02/01	DCT
SHEILA DE FÁTIMA DE CARVALHO VIEIRA	04/01	DAF
CLARICE DE OLIVEIRA NOVAES MACIEL	10/01	DETEC
JOÃO GILBERTO PEREIRA ALVES	10/01	DAF
PEDRO PAULO DA SILVA NUNES	11/01	DAF
ELIANETE VALDEZ VIEIRA BARRETO	21/01	DAF
IVALDO DAS DORES SILVA	22/01	DETEC
LUIS CARLOS MACEDO BLASQUES	22/01	DETEC
ALAN REIS CALVINHO	26/01	DAF
JACKSON DOUGLAS GARCIA DE SOUZA	27/01	DAF
ELIETE SANTANA CHAVES BARROSO	30/01	DETEC

### Dicas para buscar uma vida mais saudável em 2019



Preparar a lista de resoluções pouco antes do Réveillon é um ritual que ajuda a fazer o inventário do ano que passou, além de renovar a esperança e busca por conquistas e mudanças positivas no que está se iniciando. Aproveite as dicas e busque

mais qualidade de vida e equilíbrio em 2019. [Saiba Mais](#)



## VOCÊ JÁ VIU ESSE FILME?



## VOCÊ JÁ LEU ESSE LIVRO?



### Missão Impossível - Efeito Fallout (Ação, 2018)

[VEJA O TRAILER](#)

Obrigado a unir forças com o agente especial da CIA para mais uma missão impossível, Ethan Hunt (Tom Cruise) se vê novamente cara a cara com Solomon Lane (Sean Harris) e preso numa teia que envolve velhos conhecidos movidos por interesses misteriosos e contatos de moral duvidosa.



### Ansiedade - Como Enfrentar o Mal do Século (Cury, Augusto)

Você sofre por antecipação? Acorda cansado? Não tolera trabalhar com pessoas lentas? Tem dores de cabeça ou muscular? Esquece-se das coisas com facilidade? Se você respondeu "sim" a alguma dessas questões, é bem provável que sofra da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA). Neste livro, você entenderá como funciona a mente humana para ser capaz de desacelerar seu pensamento e gerir sua emoção de maneira eficaz.