



BODIM

URGENTE

Janeiro Branco

Publicação do SINTTEL-MG
Filiado à

FITRATELP CUT BRASIL

Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Telecomunicações do Estado de Minas Gerais

JANEIRO BRANCO - CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL!

O Janeiro Branco é uma campanha que se assemelha a outros movimentos pró saúde como Outubro Rosa, Novembro Azul e Dezembro Vermelho. O seu objetivo é chamar a atenção da humanidade para as questões e necessidades relacionadas à Saúde Mental e Emocional das pessoas e das instituições humanas. Em tempos de pandemia o tema se tornou ainda mais importante e fundamental. A crise sanitária que afetou o mundo trouxe consequências para a sociedade de uma forma geral. O isolamento necessário para o controle da contaminação pelo vírus mudou a rotina da maioria das pessoas. Os antigos hábitos foram substituídos repentinamente, a vida corrida e atribulada deu lugar ao trabalho remoto e grande parte do tempo dentro de casa. Algumas pessoas enfrentaram muita dificuldade em absorver as mudanças, aliadas ao medo da sua própria contaminação ou de parentes. Além disso, o aumento do desemprego e a economia em frangalhos incrementaram ainda mais o receio pelo que virá amanhã. **Lembrando que o Brasil é o país com mais casos de transtorno de ansiedade e ocupa o segundo lugar em transtornos depressivos.**

No setor de telemarketing situações de ansiedade e depressão são comuns. A rotina dos trabalhadores deste setor são caracterizadas pelo alto grau de estresse, já que o trabalho exige resultados e o atingimento de metas deve ser alcançado a qualquer custo. Além disso, a rotina de trabalho é cronometrada, com pouco tempo para refeição e descanso. Fora as situações de assédio moral que ocorrem em profusão dentro de várias empresas, em que o trabalhador, receoso por uma possível retaliação, opta pelo silêncio e se submete a situações extremamente constrangedoras e inaceitáveis.



O SINTTEL-MG se coloca à disposição para prestar suporte aos trabalhadores que precisarem de ajuda. Por preconceitos inerentes a nossa sociedade alguns taxam a saúde mental como algo sem importância e quem realmente sofre com isso se vê desamparado. Nós estendemos a mão para cada trabalhador que esteja passando por alguma dificuldade e que em caso de alguma situação de assédio no local de trabalho denuncie ao Sindicato.

Fonte: <https://janeirobranco.com.br/> e Agência Senado.

EXPEDIENTE

• Sede Sinttel
Rua Sen. Lúcio Bitencourt, 140, Bairro: Carlos Prates.
CEP: 30710-070 - Belo Horizonte/MG
Contato: (31) 3279-2000 / diretoria@sinttelmg.org.br

facebook.com/sinttel
www.sinttelmg.org.br
Instagram: [sinttelmg](https://www.instagram.com/sinttelmg)
E-mail: imprensa@sinttelmg.org.br
Jornalista Responsável
Bruno Camargos Teixeira - 0021691/MG
Diretor de Comunicação: Andresa Felipe



Atenção: O Sinttel-MG disponibiliza aos associados convênios com faculdades, clubes, pousadas, hotéis e muito mais. Confira no sinttel.com.br a lista completa das instituições e os descontos para os trabalhadores sindicalizados e seus dependentes. Aproveite!