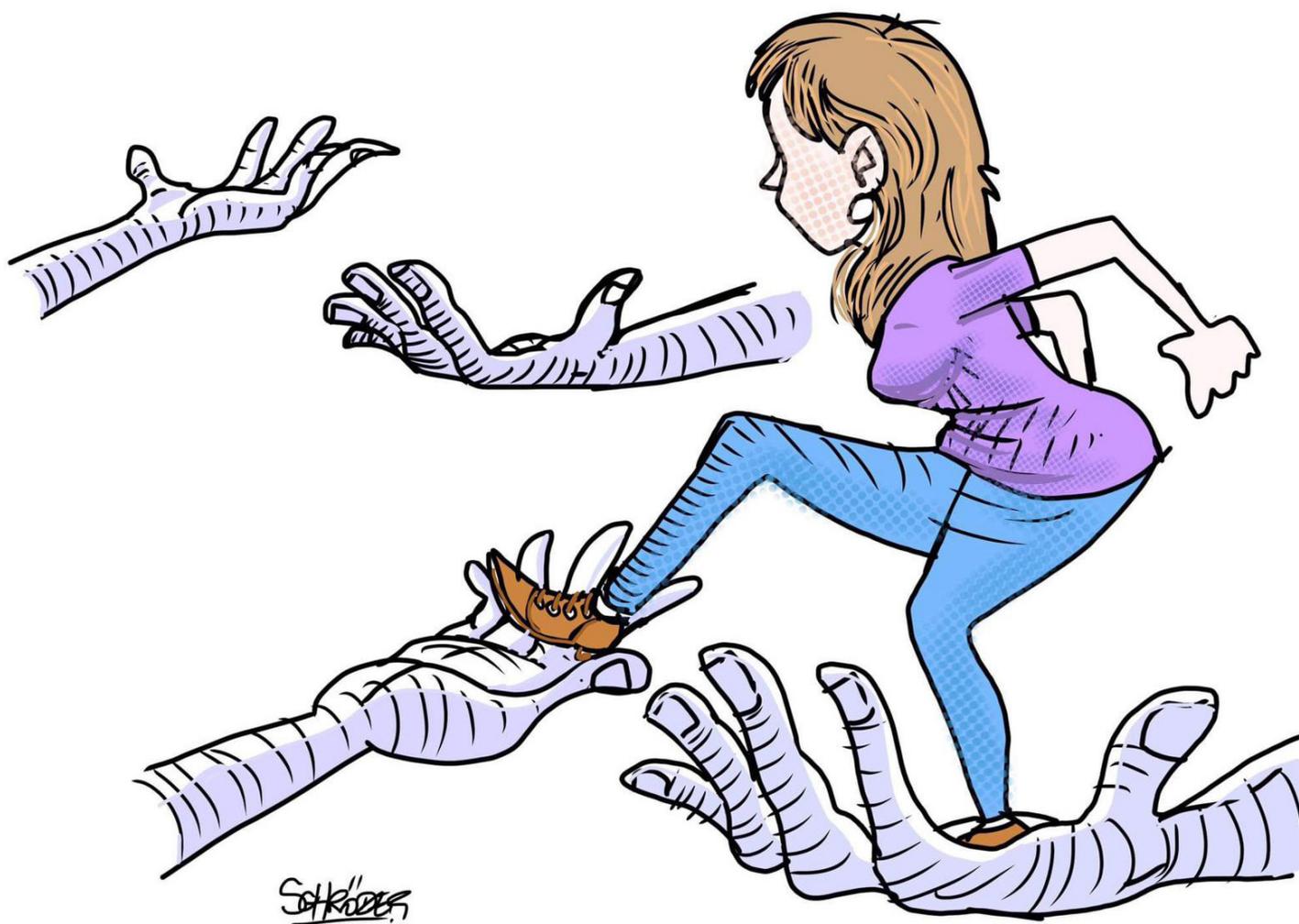




PUBLICAÇÃO DO SINDICATO DOS JORNALISTAS | RS
PORTO ALEGRE | JANEIRO DE 2024

Versão de Jornalistas

D · I · G · I · T · A · L



O Versão está de volta com a luta pela saúde mental das e dos jornalistas

Criar uma cultura de cuidados com nossa saúde mental, combatendo preconceitos, mitos, assédios e desinformação, é pauta essencial do SindJoRS para a categoria. Parcerias na área de saúde e discussões com a patronal são ações já colocadas em prática.

EDITORIAL

A versão dos jornalistas é o jornalismo

A Versão dos Jornalistas não foi a única, nem, provavelmente, a melhor publicação do Sindicato dos Jornalistas Profissionais do Rio Grande do Sul, mas foi de extrema relevância, do ponto de vista da política sindical, e de muita utilidade para a sociedade, por apostar num conteúdo consistente e numa forma eficiente

Volta do Versão dos Jornalistas é uma ótima notícia para as e os jornalistas gaúchos. Não foi a única, nem, provavelmente, a melhor publicação do Sindicato dos Jornalistas Profissionais do Rio Grande do Sul, mas foi de extrema relevância, do ponto de vista da política sindical, e de muita utilidade para a sociedade, por apostar num conteúdo consistente e numa forma eficiente

Sua origem foi garantida pelo editor José Antônio Silva, atualmente, nosso representante na Comissão Estadual de Ética, após decidirmos a linha editorial e escolher o nome, mas seu nascimento real aconteceu um tempo antes, numa espécie de número zero.

Eu, que ocupava a presidência do Sindicato, naquele momento, estava numa reunião da FENAJ, no Rio de Janeiro, quando recebi o telefonema que informava sobre o conflito que acontecia na Praça da Matriz, entre a Brigada Militar e o Movimento dos Trabalhadores Rurais sem Terra (MST), que protestava contra o governo

Guazelli, no cargo após o ex-governador Pedro Simon (PMDB) renunciar para concorrer. Já é história o resultado trágico do enfrentamento, com a morte do soldado da Brigada Militar, Waldeci, e a deflagração de uma guerra campal no centro da cidade, que envolveu a prefeitura e, de modo indireto, o Sindicato dos Jornalistas gaúchos.

Quando cheguei às pressas, de volta a Porto Alegre, no final da tarde, a prefeitura comandada por Olívio Dutra ainda estava cercada e a sede do Sindicato tomada pelos principais jornalistas do Estado. Ao longo do dia, as empresas de jornalismo haviam construído uma versão única e incriminadora do movimento camponês, que acabou por descontentar a maioria dos e das jornalistas que trabalharam durante o fatídico dia e que se dirigiram ao Sindicato, para confeccionar um jornal que contasse realmente a versão dos jornalistas. A edição histórica, em formato standard, ficou pronta no início daquela noite, quando foi lançada num ato que, por si só, mereceria outro editorial e marcou a vida das e dos jor-



nalistas do Estado e impactou o país. Este jornal, coletivo, apaixonado e indignado, que reproduzia a vontade de jornalistas gaúchos, saiu sem nome. Pela urgência ou, talvez, por excessiva modéstia, foi chamado simplesmente de Jornal.

Algum tempo depois, quando decidimos retomar uma publicação que desse conta da tarefa de encaminhar a luta sindical, mas de, também, apontar para um jornalismo de qualidade e para a necessária luta pela democratização da comunicação, no país, um nome se impôs: Versão dos Jornalistas. Um conceito se tornara concreto: a versão dos jornalistas é a

verdade expressa por uma categoria profissional, que assumiu como compromisso ético o interesse público. E esta foi a sua tarefa, durante anos, agora retomada com os mesmos cuidados com a qualidade e compromisso com a verdade e o interesse público, tratando de outra pauta que se impôs como necessária e urgente: a saúde mental de jornalistas e os tabus que envolvem um tema que assume características de epidemia entre os profissionais do jornalismo.

CELSO AUGUSTO SCHRÖDER EX-PRESIDENTE DO SINDICATO DOS JORNALISTAS DO RIO GRANDE DO SUL.



A versão dos jornalistas é a verdade expressa por uma categoria profissional que assumiu como compromisso ético o interesse público

Diretoria do SindJoRS definiu saúde mental e qualidade de vida das jornalistas como prioridade

Pesquisas e estudos nacionais e internacionais relatam que, atualmente, a saúde mental dos trabalhadores está causando perdas econômicas e financeiras significativas para trabalhadores, empresas e governos.

A atual diretoria do SindJoRS, desde sua plataforma eleitoral, preocupou-se com o tema Qualidade de Vida e Saúde Mental para as e os jornalistas. Quando pensamos na expressão “qualidade de vida”, sabemos que ela é muito ampla e abrange, não somente a saúde física, mas, também, o estado psicológico e emocional, além das relações de trabalho, sociais e familiares. Qualidade de vida e saúde mental estão intimamente relacionadas com cultura, crenças e percepções de mundo de um país ou sociedade e estas relações e a interação com o meio ambiente fazem parte deste contexto.

Em outubro de 2022 o Sindicato iniciou um trabalho preparatório para a negociação com a patronal do seguinte ano e, nele, temas como saúde mental, qualidade de vida e direito da mulher foram incluídos como assuntos inovadores e que buscaram responder às demandas diretas da categoria em diferentes oportunidades. “O assunto sobre qualidade de vida e saúde

mental das e dos jornalistas foi um dos temas prioritários elencados pela nossa categoria, em assembleia geral extraordinária, para estar em discussão nas mesas de negociação da Convenção Coletiva de Trabalho – CCT 2023/2024 com os sindicatos patronais”, afirma Laura Santos Rocha, presidenta do SindJoRS.

A proposta destas novas cláusulas movimentaram, consideravelmente, a discussão, como afirma a presidenta: “foram rodadas intensas e cansativas para fazer os nossos patrões entenderem que em um ambiente livre de qualquer tipo de violência e assédio, aos moldes da Convenção 190 da Organização Internacional do Trabalho (OIT), ganham as e os trabalhadores, porque estarão produzindo em um ambiente saudável e incentivador, para o desenvolvimento de suas potencialidades e, também, as empresas, porque os atestados, os problemas de saúde e os afastamentos diminuirão de forma drástica”.

Pesquisas e estudos nacionais e internacionais relatam que, atualmente, a saúde



Laura Santos Rocha, Presidenta do SindJoRS

mental das e dos trabalhadores está causando perdas econômicas e financeiras significativas para trabalhadores, empresas e governos.

Em 2024 o Sindicato seguirá tratando fortemente do tema da qualidade de vida e da saúde mental das e dos jornalistas em todos os fóruns possíveis e, entre tantas outras ações, está a reedição do Versão dos Jornalistas com um caderno especial sobre o tema, dentro da campanha de conscientização do “Janeiro Branco” e com uma ampla parceria que inclui o Sindicato Médico do Rio Grande do Sul, o Conselho Regional de Psicologia e o Escritório Direito Social. “Falar sobre o bem-estar ainda é

um mito, mas, com certeza, será o caminho que deveremos trilhar para poder ter uma sociedade mais saudável e realizada. Esse ano vamos continuar debatendo esse importante assunto, amadurecendo as nossas lutas e esperamos que, em um futuro bem mais perto do que imaginamos, possamos colher os frutos de uma sociedade mais fraterna, equilibrada emocionalmente, estável e amadurecida, com seus direitos conquistados e garantidos surgindo no horizonte. Já plantamos as sementes e, com apoio da categoria nessa importante luta, esperamos ter resultados positivos em breve para todas e todos”, afirma a presidenta Laura.

Vamos continuar debatendo esse importante assunto, amadurecendo as nossas lutas e esperamos que, em um futuro bem mais perto do que imaginamos, possamos colher os frutos.

O adoecimento das trabalhadoras e trabalhadores deve ser sempre o ponto central dos acordos coletivos

O processo de adoecimento das trabalhadoras e trabalhadores deve ser sempre um ponto central dos acordos coletivos, tanto de trabalhadores do serviço privado quanto do público. Nós sabemos que as doenças emocionais e as mentais vêm se acentuando, sobretudo após a pandemia, e é preciso que os sindicatos estejam muito atentos para reivindicar, junto à patronal, que reconheça e acompanhe a ocorrência dessas doenças emocionais.

Os índices apontam que há um elevado percentual de trabalhadoras e trabalhadores afastados com depressão e outras doenças emocionais. Agora, o que precisamos é combater o preconceito de que isso é preguiça e é vontade de não trabalhar. Doenças emocionais existem e comprometem altamente a presença de trabalhadoras e trabalhadores nos ambientes de trabalho. Precisam ser regradas e precisam estar nos acordos coletivos.

Nós sabemos, por exemplo,



ARQUIVO PESSOAL

que as trabalhadoras e trabalhadores da saúde, sobretudo no pós-pandemia, têm um processo de adoecimento brutal pela sobrecarga de trabalho, pelas dificuldades, e pela falta, muitas vezes, de estrutura no local para exercer a sua atividade. E esse é só um exemplo.

Então, é preciso que estejamos muito atentos, enquanto movimento sindical, para que possamos de fato fazer constar, nas cláusulas das Convenções Coletivas de Trabalho (CCT),

as doenças emocionais como situações que precisam de acompanhamento e de apoio. Precisamos lembrar que o invisível aos olhos não necessariamente é invisível à questão da saúde das e dos trabalhadores. Muitas vezes, o ambiente de trabalho é doente, mas as doenças emocionais necessitam ser investigadas. O apoio e o acompanhamento ao tratamento precisam ser dados a médio e a longo prazos. As doenças emocionais precisam, sobretudo, ser prevenidas.

Com atenção, com cuidado às trabalhadoras e aos trabalhadores e com o ambiente de trabalho. Os serviços sociais de psicologia, dentro dos espaços de trabalho, são essenciais para esse acompanhamento, porque ninguém adoce emocionalmente do dia para a noite, como se pega um vírus de uma gripe, por exemplo.

VITALINA GONÇALVES
SECRETÁRIA GERAL
CENTRAL ÚNICA DE TRABALHADORES
CUT/RS

O Ministério do Trabalho e o enfrentamento ao sofrimento mental dos trabalhadores

Sem ter conseguido resolver, definitivamente, os graves problemas de lesões e mortes nos locais de trabalho, o Brasil entra no primeiro quarto do século 21 com uma epidemia de doenças, resultantes dos assédios praticados nos ambientes laborais. O advento da popularização das novas formas de trabalho advindas das recentes inovações tecnológicas e da reforma trabalhista de 2017, ao contrário de melhorar o ambiente de trabalho, impõe uma quantidade imensa de retrocessos, facilitando a pressão psicológica por atingimento de metas - sabidas inatingíveis -, causando sofrimento e adoecimento mental.

Os esforços do Ministério do Trabalho têm sido, com os pou-



JOAQUIM MOURA/ALERGS

cos recursos humanos de que dispõe, atualmente, combater, sistematicamente, esta situação. No planejamento constam ações de inspeções, dirigidas aos locais de maior epidemia;

ampliar a compreensão do novo papel das CIPAs, agora CIPA+A - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio -; e de forma inédita, neste ano de 2024, teremos, no Rio Grande do Sul, um grupo específico de AFT (Auditor Fiscal do Trabalho), trabalhando no enfrentamento ao assédio moral.

Isoladamente, ninguém será capaz de resolver esta situação. As ações do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), do Ministério Público do Trabalho e dos Sindicatos dos Trabalhadores, articulados em rede, poderão reduzir ou eliminar as causas desta epidemia

CLAUDIR NESPOLO
SUPERINTENDENTE REGIONAL DO
MINISTÉRIO DO TRABALHO NO RS



As novas formas de trabalho advindas das recentes inovações tecnológicas e da reforma trabalhista de 2017 impõe uma quantidade imensa de retrocessos, causando sofrimento e adoecimento mental.

Assédio moral e seus efeitos na saúde mental dos trabalhadores sob a ótica da Justiça do Trabalho

Em publicações do Tribunal Superior do Trabalho e do Conselho Superior da Justiça do Trabalho, o assédio moral é um processo contínuo e reiterado de condutas abusivas que, independentemente da intenção, atenta contra a integridade, a identidade e a dignidade humana

A Justiça do Trabalho recebe, em média, 6,4 mil ações relacionadas a assédio moral, por mês, de acordo com dados publicados pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ). O cálculo considera o volume de processos ajuizados no ano de 2022, quando foram ajuizadas 77,5 mil ações trabalhistas com pedido de reparação de danos, em todo o país.

A exposição a situações humilhantes, ocorridas no trabalho, resulta no adoecimento físico e psíquico do trabalhador e atinge, não só a vítima, mas toda a sua rede de relacionamento (colegas, amigos e a própria família). Em publicações do Tribunal Superior do Traba-

SAIBA MAIS

O(a) jornalista que for vítima de assédio moral deve reunir provas do assédio:

- Anotar com detalhes todas as situações de assédio sofridas com data, hora e local, e listar os nomes dos que testemunharam fatos;
- Fazer uso de gravações;
- Buscar ajuda dos colegas, principalmente daqueles que testemunharam o fato ou que já passaram pela mesma situação;
- Comunicar situação ao setor responsável, ao superior hierárquico do assediador ou aos canais de denúncia da empresa (por escrito - via e-mail, WhatsApp ou print de formulário de denúncia, quando houver);
- Caso não tenha sucesso com a denúncia, no âmbito da empresa, procurar o Sindicato dos Jornalistas e avaliar a possibilidade de ingressar com ação judicial de reparação de danos morais.



lho e do Conselho Superior da Justiça do Trabalho, o assédio moral é um processo contínuo e reiterado de condutas abusivas que, independentemente da intenção, atenta contra a integridade, a identidade e a dignidade humana.

A prática se caracteriza por condutas como exigir o cumprimento de tarefas desnecessárias ou excessivas (metas inatingíveis), discriminar, humilhar, constranger, isolar ou difamar a pessoa, impedir o avanço na carreira ou a estabilidade emocional ou profissional da vítima.

De acordo com o Conselho Nacional de Justiça: “o assédio moral organizacional acontece quando a instituição, pú-

blica ou privada, é conivente com condutas abusivas reiteradas, amparadas por estratégias organizacionais ou métodos gerenciais desumanos, com o objetivo de obter engajamento intensivo dos colaboradores”.

As consequências do assédio moral, na saúde mental dos trabalhadores, manifestam-se através dos seguintes sintomas (somados ou não): dores generalizadas, palpitações, distúrbios digestivos, dores de cabeça, hipertensão arterial (pressão alta), alteração do sono, irritabilidade, crises de choro, abandono de relações pessoais (isolamento), problemas familiares, depressão, crise de ansiedade, síndrome do pânico, estresse, esgotamento

físico e emocional, perda do significado do trabalho e suicídio.

O indivíduo (e seus pares) não é o único a arcar com as consequências, as empresas também passam a ter redução da produtividade, rotatividade de pessoal, aumento de erros e acidentes, absenteísmo (faltas), licenças médicas, exposição negativa da marca, indenizações trabalhistas e multas administrativas. O Estado também passa a ter custos com tratamentos médicos, despesas com benefícios sociais e custos com processos administrativos e judiciais.

ANNA LUZIA MARIMON
ASSESSORA JURÍDICA DO SINDJORS

ARTIGO

Saúde Mental e Assédio Moral no Trabalho

“É nosso dever coletivo contribuir para um ambiente de trabalho saudável. Devemos nos atentar para identificar e não nos calarmos diante das pequenas violências diárias, que podem evoluir para o assédio moral”.

A promoção da saúde mental, mais do que um cuidado individual, trata-se de um compromisso coletivo. No contexto laboral, a interação entre indivíduo, condições de vida e condições de trabalho impactam no desempenho, satisfação e saúde de trabalhadores. Uma das principais formas de violência, que acontece neste cenário, é o assédio moral. Segundo a Organização Internacional do Trabalho (2022), 17% da população mundial já vivenciou assédio moral. No Brasil, a Justiça do Trabalho recebe cerca de seis mil processos de assédio moral por mês.

O assédio moral refere-se a um comportamento abusivo, intencional e frequente que ocorre no ambiente de trabalho e visa constranger, humilhar e desqualificar um indivíduo ou grupo, degradando as suas condições de trabalho e ameaçando a sua integridade pessoal e profissional. Pode estar associado a fatores econômicos, culturais e emocionais, tendo como principais causas: sobre-



carga, desequilíbrio na divisão de tarefas, abuso de poder, busca incessante pelo cumprimento de metas, cultura autoritária, despreparo da chefia para gerenciar pessoas, competitividade

de no ambiente de trabalho.

Este tipo de violência tem potencial para causar ou contribuir para o surgimento de transtornos psicopatológicos, psicossomáticos e comportamentais, gerando consequências em nível individual, organizacional e social. Importante destacar que os transtornos mentais são uma das principais causas de afastamento no trabalho, tendo aumentado, significativamente, nos últimos anos o número desse tipo de afastamento.

Muitas vezes, o afastamento em si pode ser um fator desencadeante do assédio moral, na medida em que a pessoa que se afasta do trabalho - podendo ter adoecido em razão de ter sido vítima de assédio moral - sofre preconceito e represálias no retorno às suas atividades, o que acaba se tornando um ciclo violento.

O assédio moral pode atingir qualquer sexo, raça e etnia. Entretanto, sabe-se que as mulheres são as principais atingidas com essa forma de violência no ambiente de trabalho. Assim, somado ao gênero, raça e etnia são também fatores de discriminação, de modo que as mais afetadas com o assédio moral são as mulheres negras. As mulheres,

especialmente as mães, ainda sofrem no mercado de trabalho, seja para se manter ou para se inserir novamente, após o nascimento de seus filhos. O desafio enfrentado, atualmente, nomeado como dupla ou tripla jornada - em que há sobrecarga feminina, torna-se uma variável agravante para a incidência do assédio moral, pelo fato de as instituições acreditarem que mulheres que não são mães se dedicam mais ao meio organizacional.

Com frequência, as situações de violência se naturalizam e são banalizadas no cotidiano organizacional. Muitas vezes, o assédio é tão intimidador ou sutil que a vítima se sente coagida a não denunciar, sequer falar com outra pessoa sobre o ocorrido. No entanto, é importante que ela conheça e busque os seus direitos. Além da pessoa que sofre o assédio, outras pessoas também podem denunciar.

É nosso dever coletivo contribuir para um ambiente de trabalho saudável. Devemos nos atentar para identificar e não nos calarmos diante das pequenas violências diárias, que podem evoluir para o assédio moral. A prevenção deve englobar questões relacionadas à informação do fenômeno para trabalhadoras e trabalhadores, criação de grupos de discussão, educação de trabalhadores e líderes, entre outros. É preciso que seja oportunizado um ambiente acolhedor, que promova autonomia, flexibilidade, tolerância à diversidade, igualdade, respeito, suporte e segurança psicológica.

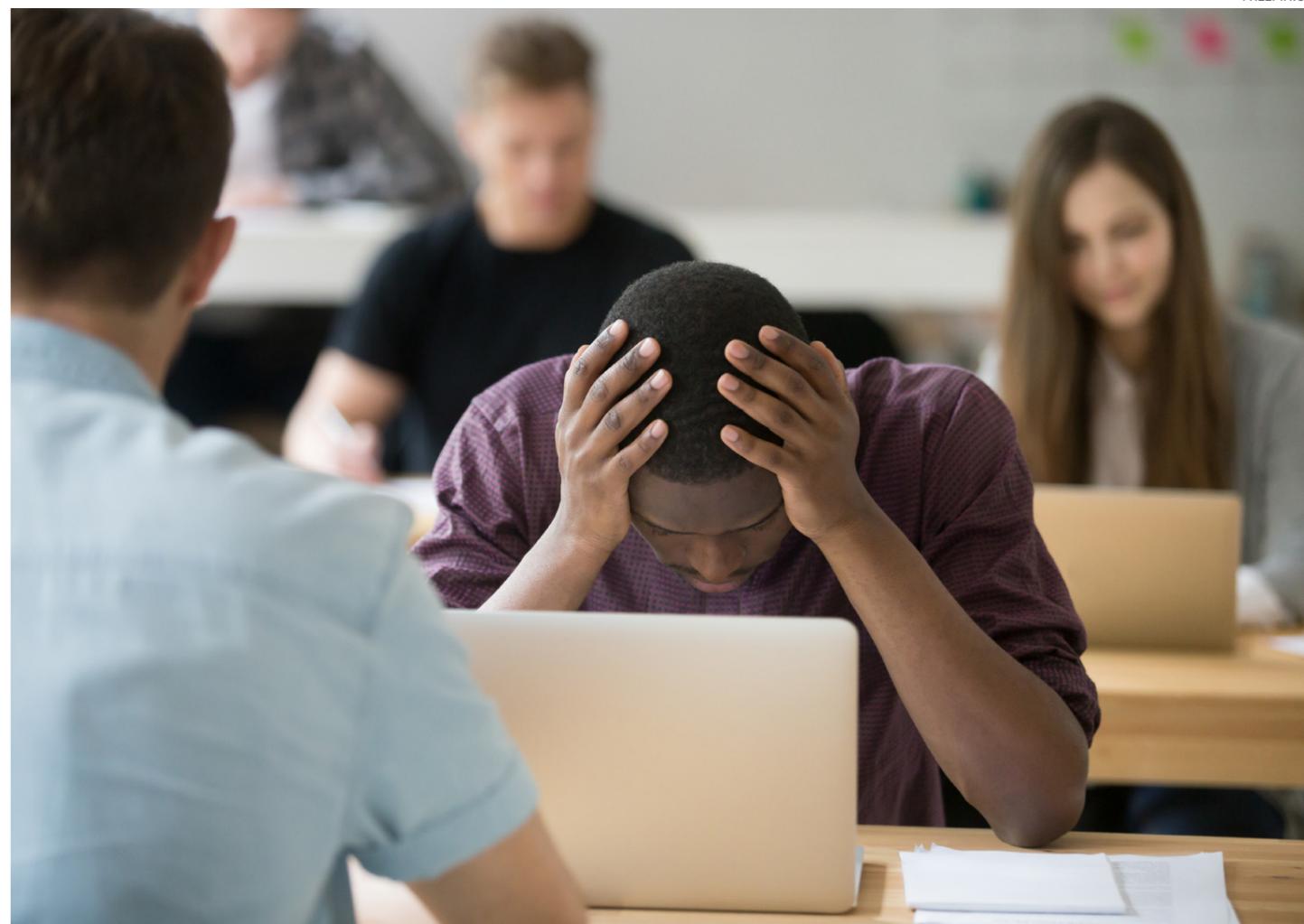
MAYRA MEDEIROS OSÓRIO
PSICÓLOGA - CRP 07/25137

De cada cinco pessoas empregadas, mais de uma sofre assédio ou violência, segundo a Organização Internacional do Trabalho

A Organização destaca, como principais causas de violência e assédio, nos ambientes de trabalho: a organização inadequada do trabalho, o trabalho solitário ou interação constante com terceiros e as condições de trabalho que produzem elevados níveis de estresse

Nos últimos anos, o Sind-JoRS vem constatando um crescente número de denúncias das e dos jornalistas associados referentes à violência e ao assédio moral, no local de trabalho. Para nós, do Sindicato, estas práticas são inaceitáveis e vêm ocasionando danos físicos, psicológicos e econômicos, atingindo a autoestima, a autodeterminação, a evolução da carreira e, também, a estabilidade emocional das e dos jornalistas, no exercício - com dignidade e respeito - de sua profissão.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT), no último dia 22 de janeiro, em seu relatório “Prevenir e abordar a violência e o assédio no mundo do trabalho por meio de medidas de segurança e saúde no trabalho” informou que, de cada cinco pessoas empregadas, mais de uma sofre assédio ou violência. No relatório a Organização destaca, como principais causas de violência e assédio, nos ambientes de trabalho: a organização inadequada do trabalho, o trabalho solitário ou interação constante com terceiros e as condições de trabalho que produzem elevados níveis de estresse. Se-



gundo a OIT, ferramentas práticas, programas de formação e orientações adaptadas às empresas e aos locais de trabalho podem ajudar a pôr em prática as políticas de combate à violência e ao assédio.

“A promoção de ambientes de trabalho seguros e saudáveis assumiu, desde 2022, status de Princípio e Direito Fundamental no Trabalho, o que confere maior visibilidade à necessidade de cuidar

da saúde mental, em âmbito laboral, no mesmo nível que a saúde física. Nesse contexto, o diálogo social e negociação coletiva desempenham papel fundamental para a internalização de tal perspectiva inte-

gral e para a sustentabilidade da promoção de ambientes de trabalho, efetivamente, seguros e saudáveis”, destaca José Ribeiro, coordenador da Área de Geração de Conhecimento para a Promoção do Trabalho Decente do Escritório da OIT para o Brasil.

Buscando combater estas práticas, no ambiente de trabalho das redações e assessorias, onde atuam os profissionais de comunicação, tanto do interior como da capital, consideramos de extrema importância os preceitos do Convênio 190 da OIT. Esta norma assegura “o direito de todos a um mundo do trabalho livre de violência e assédio”, para que possamos assegurar o pleno exercício profissional, pois acreditamos, veementemente, que informação se constitui num bem público das sociedades e nos é assegurada pela Carta Magna brasileira. O Convênio 190 foi encaminhado pelo atual governo para o Congresso Nacional, para que seja ratificado e esta proposta, que já recebeu parecer favorável da Relatora, Deputada do PSOL/RS, Fernanda Melchionna, está tramitando pelas Comissões.

Afastamentos do trabalho por transtornos mentais aumentam 40% no Brasil em apenas um ano

Levantamento do INSS mostrou que transtorno misto ansioso e depressivo é a principal causa do afastamento

O número de afastamentos por transtornos mentais, concedidos pelo INSS, cresceu cerca de 40% no ano passado, se comparado ao anterior. De acordo com o Instituto, 288.865 benefícios por incapacidade, relacionados a transtornos, foram concedidos em 2023.

O levantamento mostrou que são 15 as principais razões por trás desses problemas. Todas elas são previstas na Classificação Internacional de Doenças (CID). No topo da lista está o transtorno misto ansioso e depressivo, com mais de 28 mil casos; logo após, vêm episódios depressivos e depressivos graves, e ansiedade generalizada também aparece.

Dificuldades para bancar as contas de casa, ambiente político tumultuado, condições precárias de trabalho, falta de descanso e excesso do uso de

celular estão entre os motivos que potencializam os problemas de saúde mental.

“O excesso de informações, o excesso de tarefas e a necessidade de ter que ser muito produtivo e muito ativo, o tempo todo, vêm criando e aumentando a ansiedade nas pessoas. Chegamos a um ponto em que todo mundo acha normal e natural se sentir assim”, explica Liliana Seger, coordenadora do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas.

A responsabilidade sobre a saúde mental da população também cai em cima do Estado. Com ajuda da sociedade civil, foi criado o Janeiro Branco.

“É uma campanha que busca colocar em máxima evidência tudo o que diz respeito à saúde mental, ao bem-estar emocional e à qualidade de vida das pessoas. A principal

proposta do Janeiro Branco é inspirar as pessoas a entenderem que saúde mental pede cuidados individuais, políticas institucionais e, também, políticas públicas”, afirma Leonardo Abrahão, presidente do Instituto Janeiro Branco.

Por meio de palestras, debates e ações, os organizadores alertam a população sobre os males de uma saúde mental abalada. A iniciativa, inclusive, virou lei. Apesar da campanha, profissionais pedem mais investimentos para a saúde mental nas escolas e ambientes de trabalho.

“Nós precisamos aumentar psicólogos nas escolas, nós precisamos aumentar o número de psiquiatras. Precisamos aumentar esse número de profissionais e qualificar essas pessoas para que elas possam identificar e prevenir antes que o estrago esteja feito”, finaliza Seger.



MATÉRIA REPRODUZIDA DO SITE DA FUNDAÇÃO PADRE ANCHIETA

https://cultura.uol.com.br/noticias/63987_afastamentos-do-trabalho-por-transtornos-mentais-aumenta-40-no-brasil-em-apenas-um-ano.html

Simers e SindJoRS falam sobre saúde mental e qualidade de vida aos colaboradores do Correio do Povo

Ansiedade, estresse, depressão e Burnout foram os temas abordados pelo Núcleo de Psiquiatria do Sindicato Médico do Rio Grande do Sul (NuPsiq – Simers) aos colaboradores do Correio do Povo, em Porto Alegre, na tarde de 13 de dezembro.

A palestra “Saúde Mental em Pauta” aconteceu no auditório do jornal e foi a primeira atividade da parceria entre o Simers e o Sindicato dos Jornalistas Profissionais do Estado do Rio Grande do Sul (SindJoRS), com o objetivo de falar sobre a importância dos cuidados com a mente, prevenção e o combate ao estigma de sofrer de doenças mentais para os profissionais de veículos de comunicação de todo o Estado.

A palestra faz parte da campanha do Núcleo de Psiquiatria do Simers (NuPsiq) “Saúde Mental é Assunto Sério o Ano Todo” e foi ministrada pela diretora do Sindicato Médico e integrante do Núcleo de Psiquiatria, Luciana Mesko, que esteve acompanhada do também diretor e membro do grupo de especialistas da entidade, Rogério Göttert Cardoso. A psiquiatra abordou desde os sintomas dos transtornos mentais mais presentes, nos dias de hoje, até informações sobre como agir.

“Quando percebemos em nós alguma mudança de comportamento, ou no colega, não

podemos ignorar que algo está acontecendo. Conversar sobre os sentimentos e ouvir o que o outro tem a dizer é fundamental para acolher e se sentir acolhido. Precisamos falar de saúde mental, de tratamento e, principalmente, lutar contra o preconceito que ainda existe”, destacou Luciana.

QUALIDADE DE VIDA E ASSÉDIO

Além da palestra com a psiquiatra, a diretora-geral do SindJoRS, Monica Cabañas, jornalista, escritora e terapeuta ericksoniana, conversou virtualmente com os presentes sobre qualidade de vida e a Convenção 190, da Organização Internacional do Trabalho (OIT), considerado o primeiro tratado internacional para eliminar a violência e o assédio no mundo corporativo. O tema assédio também foi trazido pela assessora jurídica do Sindicato dos Jornalistas, Anna Marimon, representando o Escritório Direito Social. A entidade ainda esteve representada pela presidenta, Laura Santos Rocha; a primeira vice-presidenta, Carla Seabra; e pelo segundo vice-presidente, Pedro Dreher.



PARCERIA QUER LEVAR A CAMPANHA PARA AS REDAÇÕES DA CAPITAL E DO INTERIOR

O Simers e o SindJoRS iniciaram este trabalho – inédito entre as entidades representativas das suas categorias –, em novembro de 2023, para promover qualidade de vida e falar sobre saúde mental aos jornalistas que atuam no Estado, inclusive àqueles que atuam nas redações do interior, não somente aos da Capital, visto que ambas as entidades têm abrangência estadual.

A iniciativa atende a inclusão de novas cláusulas na Convenção Coletiva (CCT) 2023/2024 dos jornalistas, relativas ao combate à Síndrome

de Burnout, depressão, estresse e ansiedade entre os profissionais que, hoje, somam cerca de seis mil jornalistas atuando no Estado.

“Estamos muito felizes com esta aproximação, que vem ao encontro do trabalho realizado pelo Núcleo de Psiquiatria do Simers, de falar sobre saúde mental durante todos os meses do ano e para diversos segmentos da nossa sociedade. Sabemos que os jornalistas também atuaram na linha de frente, durante a pandemia e, por isso, unimos esforços para incentivar o cuidado com

a mente destes profissionais, que não pararam, garantindo que a notícia chegasse a todos”, afirmou Gabriela, diretora do Simers e integrante do NuPsiq.

“Esta parceria é de grande importância para a nossa categoria, garantindo, através da união de esforços qualificados, a possibilidade de auxiliar colegas jornalistas a lidarem melhor com o seu estresse diário nos locais de trabalho. Ganham as e os jornalistas, as empresas e a sociedade”, salientou Laura, presidenta do SindJoRS.

Campanha do Simers completa um ano e convida a todos para refletir sobre os cuidados com a Saúde Mental

Muitas vezes, a saúde mental é negligenciada ou subestimada, seja por falta de informação, preconceito ou medo de buscar ajuda. Isso pode levar a consequências graves, como o isolamento social, o baixo desempenho no trabalho ou nos estudos, o aumento do risco de doenças físicas e, até mesmo, o suicídio.

O Núcleo de Psiquiatria do Sindicato Médico do Rio Grande do Sul (NuPsiq - Simers) quer fazer um convite: que tal começar o ano promovendo a sua saúde mental? Se você ainda deixa de lado os cuidados com o bem-estar e a qualidade de vida, ou sabe que eles são importantes, mas ainda não deu o primeiro passo, o início de um novo ciclo é ideal para uma mudança de atitude. O que significa hábitos saudáveis e equilibrados, tanto para o corpo quanto para a mente. “Muitas vezes, a saúde mental é negligenciada ou subestimada, seja por falta de informação, preconceito ou medo de buscar ajuda. Isso pode



levar a consequências graves, como o isolamento social, o baixo desempenho no trabalho ou nos estudos, o aumento do risco de doenças físicas e, até mesmo, o suicídio. Por isso, cuidar da saúde mental é essencial para prevenir e tratar problemas como depressão, ansiedade, estresse e outros transtornos”, alerta a diretora do Simers e integrante do NuPsiq, Gabriela Schuster.

A psiquiatra lembra que janeiro é marcado como o mês voltado à saúde mental, mas ressalta que o tema precisa ir além dos primeiros 30 dias

do ano. “O NuPsiq do Simers comemora o primeiro aniversário da campanha “Saúde Mental é Assunto SÉRIO o Ano Todo” e temos orgulho de uma iniciativa que levou o tema para diferentes segmentos da sociedade, desde médicos e demais profissionais da área, até policiais militares e jornalistas. E queremos continuar divulgando, para todos, a importância de reconhecer os sentimentos, ter uma rede de apoio e, principalmente, não ter vergonha de buscar ajuda quando necessário”, destaca Gabriela.

“Cuidar da saúde mental é essencial para prevenir e tratar problemas como depressão, ansiedade, estresse e outros transtornos”

Instituto Janeiro Branco promove uma cultura da saúde mental e do bem-estar emocional para todos

Campanha “Janeiro Branco” se desenvolve há dez anos no país e tem, como principal objetivo, promover a conscientização, o despertar e a educação da sociedade e dos indivíduos para a importância de cuidar da Saúde Mental de todos

Início de ano e suas festas sempre remetem a momentos de reflexão e, neles, o pensamento sobre como foi a vida no ano que acaba de encerrar e fica a interrogação repleta de esperança, sonhos e desejos - e uma certa ansiedade - sobre os próximos 365 dias que se iniciam.

Normalmente, estas reflexões, geradas pela transição da passagem de ano, rapida-

mente caem na “normalidade” do dia a dia. Ao menos para a grande maioria das pessoas. Seguem-se as rotinas de trabalho e pessoais, o que leva a uma reconexão com situações que geram estresse e ansiedade. Seja por volumes de trabalho ou por limitações temporais excessivas, desrespeito aos horários de lazer e de desconexão, refeição e demais períodos de descanso,

SAIBA MAIS

Os principais objetivos do Instituto Janeiro Branco:

- 1** Promover a conscientização sobre a importância da saúde mental na vida de todos.
- 2** Oferecer informações, conhecimentos e recursos para ajudar as pessoas e as instituições sociais a investirem em vidas e relacionamentos com mais saúde mental.
- 3** Inspirar e provocar a criação de políticas públicas dedicadas aos universos e às necessidades psicossociais das pessoas e da sociedade.
- 4** Combater estigmas e preconceitos em torno das questões de saúde mental e encorajar atitudes e diálogos abertos sobre o tema.



Leonardo Abrahão, psicólogo e idealizador da Campanha Janeiro Branco

tudo isso afeta, diretamente, a qualidade de vida e a saúde mental de toda a sociedade.

Foi visualizando esta realidade que se enfrenta, como sociedade, que o Instituto Janeiro Branco promove, no Brasil, a campanha “Janeiro Branco”, ação que se desenvolve há dez anos, no país, e tem, como principal objetivo, promover a conscientização, o despertar e a educação da sociedade e dos indivíduos para a importância de cuidar da saúde mental de todos.

Como o tema da qualidade de vida e saúde mental é con-

siderado, pela atual direção do SindJoRS, como uma das prioridades de lutas, desde o ano passado aderiu à campanha do “Janeiro Branco”. Este ano, a ação direta do mês de janeiro é promover a discussão do tema, através do relançamento do histórico jornal Versão de Jornalistas e este caderno especial sobre Qualidade de Vida e Saúde Mental no mundo do trabalho.

O Sindicato conversou com Leonardo Abrahão, psicólogo, palestrante e criador da campanha Janeiro Branco e presidente do Instituto que leva

o mesmo nome, e perguntou como ele via o tema da saúde mental no mundo do trabalho. Segundo Abrahão, “a saúde mental no ambiente de trabalho é uma questão multidimensional, sendo que a falta de compromissos institucionais pode levar ao adoecimento mental de muitos funcionários, enquanto as empresas têm a oportunidade valiosa de contribuir para um mundo mais saudável ao investirem em práticas e orientações alinhadas com uma cultura de saúde mental em seus processos laborais”.

Do que falamos quando falamos sobre saúde mental

Seja qual for a forma que o sofrimento toma para habitar teu dia, entendemos que há necessidade de se pensar as causas sociais que desencadeiam o sofrimento mental nos dias de hoje

A palestra “Saúde Mental em Pauta” aconteceu no auditório do jornal Correio do Povo e foi a primeira atividade da parceria entre o Simers e o Sindicato dos Jornalistas Profissionais do Estado do Rio Grande do Sul (SindJoRS), com objetivo de falar sobre a importância dos cuidados com a mente, prevenção e combate ao estigma de sofrer com doenças mentais para os profissionais de veículos de comunicação de todo o Estado.

Ao referirmos saúde mental de “janeiro a janeiro”, estamos chamando atenção para a importância da temática no dia a dia das pessoas. Para além de diagnósticos, ao falarmos de saúde mental estamos nos referindo ao sofrimento diário que muitas(os) enfrentam ao acordar, na dificuldade de dormir, quem sabe na angústia que toma o peito ao pensar em socializar ou, ainda, na ansiedade constante frente a preocupações com o futuro.

O que queremos dizer é que, seja qual for a forma que o sofrimento toma para habitar teu dia, esse sofrer solitário não faz bem a ninguém, e para além de uma individualização do sofrimento psíquico, atrelado ao

excesso de diagnósticos, entendemos que há necessidade de se pensar as causas sociais que desencadeiam o sofrimento mental, nos dias de hoje. É comprovado, por diversas pesquisas, que produzir cada vez mais e, mesmo assim, ver-se sem condições financeiras de arcar com despesas necessárias, é um dos maiores produtores de sofrimento psíquico, ao lado das diversas opressões sociais dessa ordem que nos rondam – uma agenda cheia que sufoca.

Logo, falar de saúde mental também é falar de condições para exercer a cidadania e uma busca por melhorar o bem-estar de todos, sem ignorar os demarcadores sociais ou, se preferirem, a interseccionalidade que nos atravessa. É necessário que olhemos esse mundo que desumaniza o sofrer. É comum, nos dias de hoje, que alguém, ao relatar o sofrimento diante da morte de alguém, do término de uma relação, de perdas financeiras, ou de questões profissionais, apareça com uma receita cheia de medicações para que todo esse sentir suma. Afinal, é necessário ser produtivo. Esse sumiço químico das emoções, comuns aos seres humanos,



desconsidera o processo psíquico e afetivo necessário para que essas feridas emocionais fechem e cicatrizem.

Nesse momento, você que está lendo esse pequeno texto pode dizer que a sua consciência social não alivia seu sofrimento, e eu irei concordar com você. Pois, há algo do social que se singulariza em nós, compreender que seu sofrimento faz parte de algo maior é início de um processo de desculpabilização e uma crítica ao excesso de diagnósticos e medicalização, que marca você e os outros como o problema a ser resolvido, tirando o foco da forma como habitamos e nos relacionamos com este mundo. E, óbvio, isso

tudo não desfaz a necessidade de um “cuidar de si”.

Ao contrário, queremos falar da importância do cuidado de si, seja lá qual for a forma que o sofrimento psíquico arranhou de se alojar em ti. Sabemos que falar sobre o que aflige auxilia no processo de cura, e se você, nesse momento, não consegue procurar ajuda profissional de um psicólogo, te convido a pensar que outros movimentos podem te auxiliar a trazer espaço, tempo e bem-estar no teu cotidiano. Peça ajuda, afinal, você não está sozinho!

MARINA MEDEIROS POMBO
PSICANALISTA, PSICÓLOGA
CRP 07/20844.

É comprovado, por diversas pesquisas, que produzir cada vez mais e, mesmo assim, ver-se sem condições financeiras de arcar com despesas necessárias, é um dos maiores produtores de sofrimento psíquico.

Conexão com a natureza e seus benefícios

Diferentes estudos e pesquisas, no mundo, abordam que, ao convivermos com a natureza, sendo ela bosques, florestas, pracas ou nosso jardim, temos muitos benefícios para nossa qualidade de vida e saúde mental

A ecologista e professora da Universidade da Colúmbia Britânica, Suzanne Simard, em seu vídeo “Como as árvores falam umas com as outras”, conta-nos sobre a interconexão que existe entre as árvores de uma floresta e a rede de comunicação que elas são capazes de desenvolver. Essas conexões, nas florestas, são comparáveis, segundo ela, com a Internet e as redes sociais que usamos diariamente. Diferentes estudos e pesquisas, no mundo, abordam que, ao convivermos com a natureza, sendo ela bosques, florestas, pracas ou nosso jardim, temos muitos benefícios para nossa qualidade de vida e saúde mental.

Você sabe o que é Silvoterapia, Banho de Bosque ou Te-

FREEPIK.COM

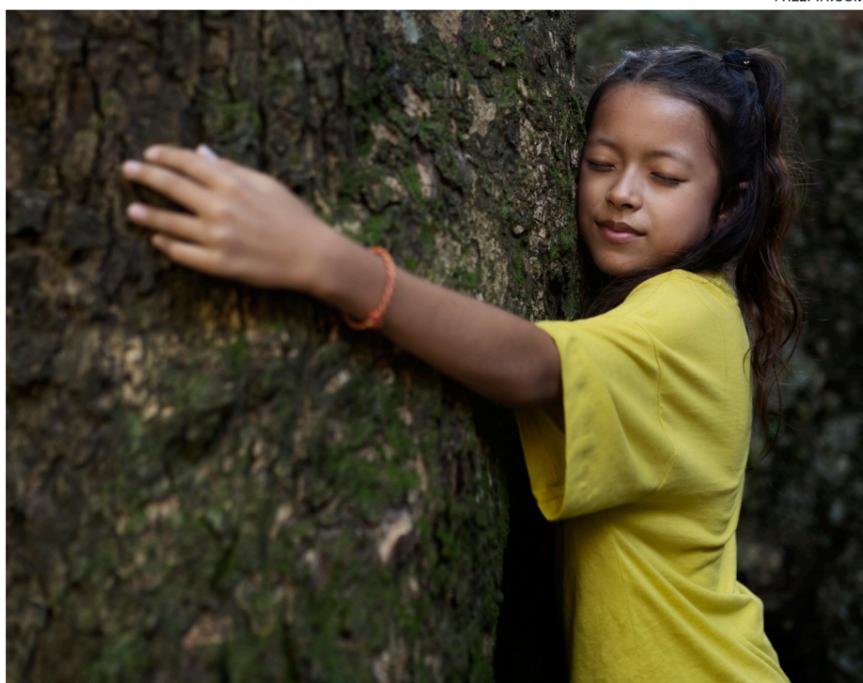
rapia Florestal? Bom, vou te contar: Banho de Bosque - ou Shinrin-yoku - foi um termo criado em 1982, por Akiyama Tomohide, que era diretor da Agência Florestal Japonesa, como uma iniciativa para dar valor às florestas e, ao mesmo tempo, trabalhar em contato com a natureza para combater o estresse. Foi inspirado nas tradições xintoístas e budistas, que promovem a comunicação com a natureza, por meio dos cinco sentidos, a fim de obter bem-estar para a pessoa ou um benefício para a sua saúde.

Para aproveitar, ao máximo, o Banho de Floresta, você deve observar o seguinte: no início da caminhada, respire e comece a aliviar o estresse, conecte-se com os sentidos, caminhe em silêncio, concentre sua atenção nos pequenos detalhes, dê um presente para a floresta, pela sua hospitalidade.

Os banhos, hoje, são muito mais do que uma moda passageira e milhões de pessoas, em todo o mundo, desfrutam de florestas que são prescritas como terapia eficaz e fonte de bem-estar. Existem estudos, no Japão, que comprovam que o contato com a natureza traz benefícios extraordinários para a nossa saúde física e mental.

A IMPORTÂNCIA DE UMA ÁRVORE EM NOSSAS VIDAS

- Elas purificam o ar e nos fornecem oxigênio, são as chamadas “pulmões do mundo”;
- Protegem o planeta e as pessoas dos raios UV do sol;
- Economizam energia em edifícios e residências, nos centros urbanos, conferindo mais sustentabilidade ecológica às cidades;
- Equilibra a temperatura e combate os efeitos das alterações climáticas;
- Protegem e abrigam animais;
- São fontes de alimentos e matérias-primas;
- Repararam e combatem a erosão do solo e a desertificação;
- Reconhecemos facilmente as quatro estações do ano através das mudanças na natureza;
- Combater as alterações climáticas;
- O ser humano, que está em contato com a natureza, usufruindo da qualidade e maior quantidade de oxigênio e praticando esportes, caminhadas e diversas atividades físicas, tem melhor saúde e qualidade de vida;
- O contato com a natureza ativa a produção de serotonina e dopamina, que são os hormônios da felicidade;
- Estar em contato com a natureza neutraliza os efeitos do cortisol, conhecido como hormônio do estresse e da ansiedade;
- A natureza nos dá paz e tranquilidade mental, garantindo saúde psicológica;
- Estar na natureza e em contato com o sol nos faz absorver vitamina D.



DICAS PARA QUALIDADE DE VIDA

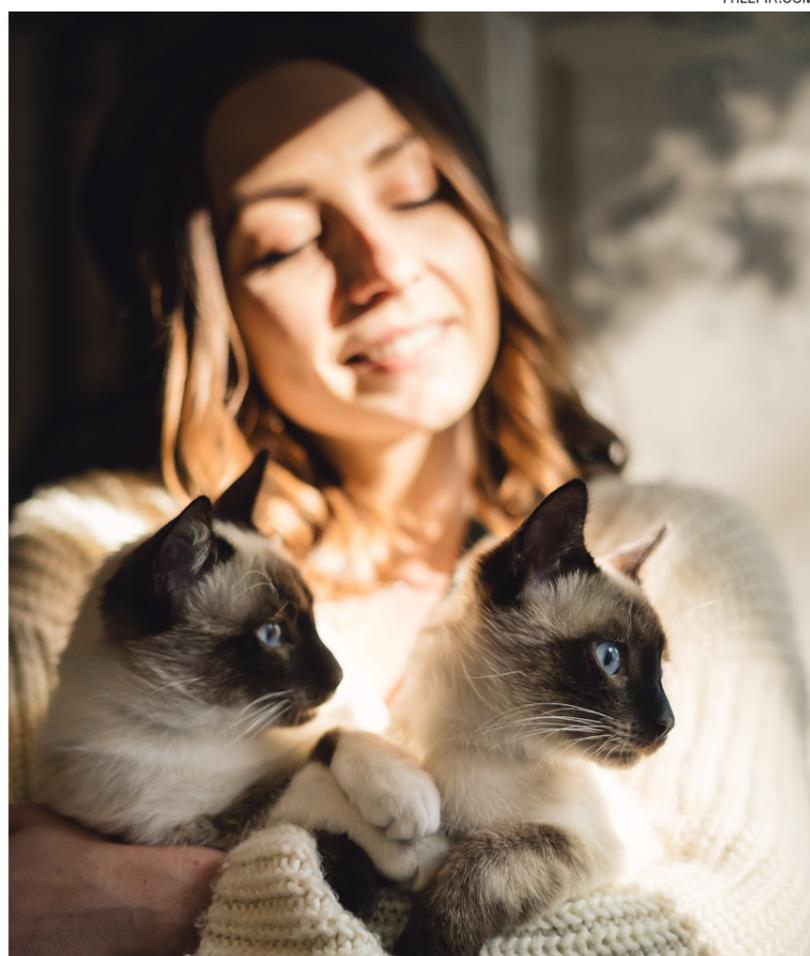
Conectar-se com a natureza, seja no seu condomínio ou casa, passeando nos parques ou praças da cidade, ou aproveitando oportunidades do verão para ver o pôr do sol, ou nascimento da lua, ou passear na praia em contato com o mar. Vivenciar momentos de convivência agradáveis e prazerosos com familiares, parceiros, amigos e vizinhos, para intercâmbio de afetos e emoções;

Nosso corpo realmente fala e, por isto, é importante desenvolver a capacidade de escutá-lo e reconhecer nossas emoções, sentimentos e sensações;

Fazer exercícios físicos em casa, na academia, no parque, ou nos espaços públicos que estejam disponíveis e, entre eles, não esqueça que uma boa caminhada, ao ar livre, faz muito bem para nossa qualidade de vida;

Manter o corpo muito bem hidratado, principalmente, no verão;

Viajar e conhecer lugares novos e, se não for possível neste momento, que tal ler um livro?



FREEPIK.COM

Conviver com pets;

Abraçar uma árvore;

Ir ao teatro, para quem vive na capital gaúcha, ou que se anime deslocar-se até ela, aproveitando as inúmeras oportunidades do "Porto Verão Alegre";

Aproveitar o ar condicionado dos cinemas e se divertir um pouco, com um filme interessante;

Trabalhar de maneira equilibrada e respeitar os horários de lazer e de desconexão, que são imprescindíveis para nossa qualidade de vida e bem-estar geral;

Dançar, nem que seja em casa, ouvindo uma música que você goste;

Ter uma alimentação saudável e de qualidade, não esquecendo que necessitamos de energia para exercer nossas atividades diárias.

EXPEDIENTE



Versão de Jornalistas é uma publicação do Sindicato de Jornalistas Profissionais do Rio Grande do Sul

Rua dos Andradas, 1270,
13º andar, sala 133
Centro Histórico – Porto Alegre/RS – CEP 90020-008
Fone/whatsapp: (51) 3228.8146
www.jornalistas-rs.org.br – secretaria@jornalistas-rs.org.br

DIRETORIA

Presidente – Laura Eliane Lagranha Santos Rocha
1ª Vice-presidenta – Carla Rosane Pacheco Seabra
2º Vice-presidente – Pedro Guilherme Dreher
1º Secretária – Viviane da Silva Borba Finkielstejn
2ª Secretária – Rosa Maria Pitsch
1º Tesoureira – Silvia Fernandes
2º Tesoureiro – Adroaldo Bauer Spíndola Corrêa
1º Suplente – Isabel Cristina Clavelin da Rosa
2º Suplente – André Zenobini Nascimento

Diretoria Geral

Celso Augusto Schröder, Clóvis Victoria Junior, Eduardo Silveira, Eliane Teresinha de Souza Silveira, Emílio Carlos Sales Pedroso, Fabiane Maria de Moraes Christaldo, Jeanice Dias Ramos, Jones Lopes da Silva, Jorge Luis Leão Machado, Katia Cilene Marko Andreuchetti, Letícia Castro, Maristela Pastore, Mônica Cabanas Guimarães, Niara Luiza Ramos de Oliveira e Raphael Pacheco Seabra Pereira da Silva

Conselho Fiscal

Dolcimar Luiz da Silva, Neusa Maria Bongiovanni Ribeiro, Vera Daisy Barcellos Costa, Thaís Vieira Bretanha, Ulisses Almeida Nenê, Yuri Victorino Inácio da Silva

Comissão de Ética

Vera Maria Spolidoro de Cuadrado, Moisés dos Santos Mendes, Renato Nunes Dorneles, Carlos Henrique Esquivel Bastos, Thamara Costa Pereira, Telia Negrão Tonhozi, José Antônio Simch da Silva, Maria Alcívnia Gonçalves da Silveira, Marcos Emilio Santuario e Paulo Raymundo Gasparotto



Essa Edição Especial Janeiro Branco: mês de conscientização sobre Saúde Mental é uma

produção conjunta do SindJoRS, Escritório Direito Social, Simers – Sindicato Médico do Rio Grande do Sul e Conselho Regional de Psicologia

Edição: Mônica Cabañas
Projeto gráfico e diagramação: Pedro Dreher
Reportagens: Celso Augusto Schröder, Monica Cabañas e Viviane Dreher
Revisão: Carla Seabra e Letícia Castro
Charge: Celso Schröder
Distribuição: on-line

FILIADO

