



## Janeiro Branco: a saúde mental como base do trabalho decente

“Promover a saúde mental no trabalho é também parte da nossa luta histórica. Defender o trabalhador é garantir que ele tenha condições de trabalhar com dignidade, respeito e saúde, dentro e fora do seu local de trabalho”.

Reconhecer a saúde mental no trabalho é, antes de tudo, reconhecer a humanidade de quem trabalha. O trabalho não pode ser fonte permanente de medo, angústia ou esgotamento. Precisa ser um espaço onde as pessoas possam exercer suas atividades com segurança, respeito e sentido. Esse entendimento está alinhado ao conceito de trabalho decente, defendido pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), que compreende a dignidade humana em todas as suas dimensões: física, social e emocional.

Nesse contexto, o sindicato cumpre um papel essencial ao cobrar os direitos dos trabalhadores. Além disso, cabe às empresas abrirem espaços de escuta, apoiar ações educativas e incentivar relações de trabalho mais humanas, contribuindo para que a saúde mental deixe de ser um tema invisível e passe a integrar, de forma natural, as ações de prevenção em saúde e segurança.

Enfim, a promoção da saúde mental acontece no cotidiano do trabalho, e se constrói quando equipes de saúde e segurança observam o trabalho real com atenção, quando cipeiros escutam seus colegas com empatia e quando lideranças compreendem que cada pessoa tem limites, histórias e necessidades diferentes. Pequenas atitudes, quando somadas, criam ambientes mais saudáveis, baseados no respeito, na cooperação e no cuidado mútuo.

Cuidar da mente também é cuidar da vida fora do trabalho — da família, dos afetos, do descanso e da esperança. Quando o trabalho respeita o ser humano, o trabalhador tende a deixar de adoecer e passa a contribuir para uma vida mais plena. Promover saúde mental, portanto, é semear dignidade todos os dias.

## A Diretoria

Acesse, denuncie, curta e compartilhe!



[sintipel.org.br](http://sintipel.org.br)



@sintipel



19 99781-3934



Associe-se