

Sindicato dos Trabalhadores
em Telecomunicações
do Estado do Paraná

 <https://www.facebook.com/sinttelpr>

www.sinttel.com.br

41 3321-3800



Sindicato filiado:



Combatendo o Estresse: Prevenção e Controle

Projeto do Sinttel-PR promove ciclo de palestras e debates sobre diversos temas ligados ao mundo do trabalho.

Se você notou queda na sua produtividade no trabalho, está com dificuldades de concentração, com sensação de desgaste mental, autoestima baixa, dificuldades com a memória ou ainda com confusão mental, cuidado! Você pode estar com estresse. Além dos vários sintomas psicológicos, o estresse pode dar sinais de debilidades físicas, como baixa imunidade, cansaço físico, dores musculares e de cabeça.

Tanto no trabalho quanto na vida familiar e pessoal, o estresse é um dos grandes males do Século XXI, diz a psicóloga Edilaine Cristina Hudzinski, que esteve no Sinttel-PR, na quinta-feira, (9/8), proferindo a palestra *Combatendo o Estresse: Prevenção e Controle*. “Essa palestra faz parte do projeto do Sinttel-PR de apresentar temas e promover o debate sobre os mais diversos assuntos ligados à política, economia, saúde, educação, moradia, segurança, lazer e capacitação profissional, na sede do sindicato, e abertos a todos os trabalhadores da categoria”, diz o presidente do sindicato, Pedro Vitor Dias da Rosa. Ele lembra que alguns temas pontuais podem ser levados diretamente ao local de trabalho, como foi o caso da palestra sobre Assédio Moral, proferida pelo assessor jurídico do Sinttel-PR, advogado Rodrigo Bittencourt e apresentada em diversas empresas de Curitiba.

Para a psicóloga Edilaine Cristina, é muito importante que temas ligados à saúde dos trabalhadores sejam apresentados de forma clara e didática, de forma a que todos possam entender e poder fazer uma avaliação quanto a seu estado físico e mental. “Ao sentir um conjunto de sintomas relacionados com o estresse, o trabalhador ou trabalhadora, tem de procurar o auxílio de um profissional, pois em alguns casos há necessidade de intervenção medicamentosa”, alerta Edilaine.

A engenheira de Segurança no Trabalho, Amerian Foss Carvalho de Jesus, da empresa BTCC, vem acompanhando as palestras no Sinttel-PR: “além de adicionar conhecimento pessoal, participar dessas palestras e debates motivam a todos a sermos multiplicadores dessas informações no ambiente de trabalho. As empresas têm de ser parceiras nesse importante projeto”, disse Amerian.

A engenheira Amerian e a atendente Gabriela de Castro, da Plansul, ao final da palestra foram contempladas no sorteio de dois finais de semana na Colônia de Férias do Sinttel-PR, em Guaratuba (PR). “Esse sorteio é uma forma do sindicato agradecer ao empenho e participação desses trabalhadores que vieram até o Sinttel e se integrar a esse importante projeto”, destacou o diretor sindical Celso Albano.

Sindicato dos Trabalhadores
em Telecomunicações
do Estado do Paraná

 <https://www.facebook.com/sinttelpr>

www.sinttel.com.br

41 3321-3800



Sindicato filiado:



O auditório do Sinttel-PR ficou lotado de trabalhadores interessados nessa importante palestra sobre estresse



A psicóloga Edilaine Cristina Hudzinski deu importantes dicas sobre como prevenir o estresse



O diretor sindical Celso Albano (E), o consultor Gilvan Cohen, as ganhadoras do sorteio, Amerian Foss e Gabriela de Castro e o presidente do Sinttel-PR, Pedro Vitor Dias da Rosa