



# Não fique parado!

Faça exercícios e combata o sedentarismo.

páginas 6 e 7

Filiado à



**A TRIBUNA**  
DA CONSTRUÇÃO CIVIL

Edição: 289  
Setembro/2023  
SINTRACON-SP  
11 3388-4800



Antonio de Freitas Pereira, o **Toninho**, é Secretário-Geral do nosso Sindicato e adepto de corridas de rua

## STF aprova a contribuição assistencial.

**Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Construção Civil de São Paulo.**

Fundação em 16 de junho de 1936  
 Adaptado ao Decreto - Lei 1.402,  
 por carta de maio de 1941.

Sede: Rua Conde de Sarzedas, 286,  
 Centro da Capital de São Paulo.  
 CEP 01512-000, Fone: 3388-4800,

www.sintraconsp.org.br  
 e-mail: sintraconsp@sintraconsp.org.br

**Base territorial:** Município de São Paulo, Itape-cerica da Serra, Taboão da Serra, Embu das Artes, Embu-Guaçu, Franco da Rocha, Mairiporã, Caieiras, Jujutiba, Francisco Morato e São Lourenço da Serra.

**Representantes:** Categorias Profissionais de Trabalhadores do Ramo da Construção Civil, Ladrilhos Hidráulicos e Produtos de Cimento, Cerâmica para Construção, Pinturas, Decorações, Estuques, Ornatos, Artefatos de Cimento Armado, Instalações Elétricas, Oficiais Eletricistas, Gás, Hidráulicas, Sanitárias, Montagens Industriais e Engenharia Consultiva.

**Diretoria Executiva – efetivos:** Antonio de Sousa Ramalho (Presidente), Antonio de Freitas Pereira (Secretário-Geral), Atevaldo Vieira Leitão (1º Secretário), Francisco de Assis Pereira de Lima (2º Secretário), Wilson Florentino de Paula (Tesoureiro Geral), Sueli Ramos de Lira (1ª Tesoureira), Antonio de Sousa Ramalho Júnior (2º Tesoureiro).

**Diretoria (Suplentes):** Josileide Neri de Oliveira, Isaias Sampaio Ferreira, Anderson de Lima, João Rodrigues de Araújo, Ezequiel Barbosa de Sales, Antonio Pereira da Silva e Raimundo Nonato dos Santos.

**Conselho Fiscal (efetivos):** Osvaldo Oliveira de Souza, José Luís do Nascimento e Marcelo Egídio dos Santos.

**Conselho Fiscal (Suplente):** Ilson da Silva.

**Delegados Representantes junto à Federação:** Antonio de Sousa Ramalho e Antonio de Freitas Pereira.

**Delegados Representantes junto à Federação (Suplentes):** Levi Ismael Simões Vilar e Edisandro Pereira da Costa.

**A Tribuna**

**Conselho Editorial:** Antonio de Sousa Ramalho e Antonio de Freitas Pereira.

**Jornalista Responsável:** Arnaldo Jubelini Jr. – MTB 12.597  
**Fotografia:** Arquivos SINTRACON-SP. **Impressão:** BIG FORMS – **Tiragem:** 100 mil exemplares

# Assinada a Convenção Coletiva. E com aumento real!

Pela primeira vez, em mais de 20 anos, nosso Sindicato conseguiu aumento real de salários na Convenção Coletiva de Trabalho.

A inflação do período, findo em abril, foi de 3,83%. E o nosso aumento ficou assim:

- 4,6% em maio, aplicados sobre o salário de abril
- Para os pisos salariais, a partir de 1º de julho, 1,5% de aumento real, configurando 5,33% de elevação salarial
- Vale-alimentação - R\$ 409,40
- Vale-refeição por dia trabalhado - R\$ 28,83
- Indenização por morte ou invalidez permanente - R\$ 64.843,24
- Seguro por morte natural - Sobe para R\$ 24.316,20
- Falecimento cônjuge ou filho até 21 anos - R\$ 4.863,25
- Auxílio-funeral - R\$ 2.917,95
- Manutenção de todas as conquistas obtidas em Convenções Coletivas anteriores.

**Atenção: esses valores serão aplicados para quem ganha até R\$ 7.058,62.**

**A CCT completa está no site do Sindicato**  
[www.sintraconsp.org.br](http://www.sintraconsp.org.br)



# Contribuição Assistencial é aprovada pelo STF

Por 10 votos a 1, o Supremo Tribunal Federal (STF) aprovou a Contribuição Assistencial aos sindicatos.

Pois bem. Agora, o sindicalismo tem, como se diz, amparo legal para falar do assunto, porque não foi decisão do Congresso, mas do Supremo Tribunal.

Eu defendo uma tese. Por ela, só deveria ter direito aos resultados da Convenção Coletiva de Trabalho quem é associado.

Toda a estrutura do Sindicato custa dinheiro. Nós temos aí mais de 200 colaboradores. A fonte para remunerá-los é a contribuição do trabalhador. Não tem outro caminho, a não ser a mensalidade paga.

Além do mais, o Sintracon-SP reserva inúmeras vantagens aos seus sócios.

Nós temos mais de 50 convênios. O principal deles é o desconto em farmácia e em universidades. Hoje, temos aproximadamente 150 serventes de obras fazendo engenharia civil e outros cursos Superiores.

E só é possível eles fazerem esses cursos porque trabalham na Construção Civil e são filiados ao nosso Sindicato. O desconto é bem razoável e cabe no bolso do trabalhador.

Sempre fui contra o Imposto Sindical, pois só servia para alimentar pelego que não representa ninguém. Era, sim, uma fonte na cadeia produtiva para financiar a “pelegada” mesmo.

O Sindicato, mesmo o atuante só ficava com 60% desse imposto porque 10% iam para o governo, 15% para as

Federações e 5% para as Confederações, que pouco ou nada fizeram pelo sindicalismo ou pelos trabalhadores.

Julgo que o endereçamento de 10% para as Centrais é mais do que justo, pois estão sempre nos debates políticos e na defesa dos interesses dos trabalhadores.

O STF entendeu ser no mínimo razoável: todos os trabalhadores que contribuam devem ter acesso à Convenção. Caminhamos, agora, para a mudança que está no Congresso.

Trata-se de uma reforma trabalhista que com certeza nós iremos tentar melhorar, corrigir algumas irregularidades, pois não dá para recuperar tudo.

O foco é o de recuperar o trabalho digno. Recuperar quem sabe a ultratividade (direito adquirido). Quem sabe a gente acaba com esses trabalhos que se organizam em vários lugares, com prêmios sem negociação com os sindicatos.

Acho importantíssimo colocar uma cláusula nessa pauta, a ser negociada com os empresários. Ao trabalhador que fizer oposição a decisões democraticamente tomadas, não deve se aplicar a Convenção Coletiva.

Afinal, tais pessoas não contribuem com o Sindicato, não colaboram em sua estrutura, mas podem negociar direto com o patrão valores até maiores, em trama urdida pelo patrão para enfraquecer a entidade, lídima representante dos interesses dos trabalhadores.

**Ramalho da Construção**  
*Presidente do Sintracon-SP*



## VANTAGENS DO ASSOCIADO


**CONFIRA NOSSOS DESCONTOS** [www.sintraconsp.org.br](http://www.sintraconsp.org.br)

# Por políticas que melhorem a qualidade de vida dos idosos

*A Importância do Apoio do Sindicato dos Trabalhadores da Construção Civil à Campanha para o cargo de Conselheiro do Conselho Municipal do Idoso de São Paulo*



A jornada rumo à conquista de um cargo público muitas vezes requer o apoio e o respaldo de diferentes setores da sociedade. Nesse sentido, é com grande satisfação que expressamos nossa gratidão ao Sintracon-SP, sob a liderança do presidente Ramalho, pelo importante apoio concedido durante nossa campanha para o cargo de conselheiro do Conselho Municipal do

Idoso de São Paulo.

O Sindicato da Construção Civil, como entidade representativa de grande relevância, desempenha um papel fundamental não apenas na defesa dos direitos da categoria que representa, mas, também, na promoção do bem-estar da comunidade em geral.

O apoio demonstrado por essa organização à nossa

campanha é um testemunho do seu compromisso com a cidadania e a inclusão social.

Sob a liderança dedicada do presidente Ramalho, o Sindicato demonstrou uma visão ampla e um entendimento profundo das questões que envolvem o envelhecimento da população e os desafios enfrentados pelos idosos em nossa cidade.

Esse apoio não apenas fortaleceu nossa campanha, mas também destacou a importância de se ter representantes comprometidos com a defesa dos direitos e interesses da população idosa no âmbito do Conselho Municipal do Idoso.

A campanha para o cargo de conselheiro foi uma jornada marcada por desafios, mas também por aprendizados e momentos significativos. O apoio do Sintracon-SP foi essencial para ampliar nossa plataforma, permitindo-nos alcançar um público mais diversificado e conscientizar a comunidade sobre as questões relacionadas aos idosos em nossa sociedade.

Além disso, o presidente Ramalho e sua equipe desempenharam um papel ativo que possibilitaram a discussão de propostas e a troca de ideias sobre políticas públicas externas para a terceira idade.

Isso contribuiu significativamente para enriquecer nosso programa de campanha e fortalecer nosso compromisso com a causa dos idosos.

Na medida em que assumimos o cargo de conselheiro do Conselho Municipal do Idoso de São Paulo, comprometemo-nos a honrar a confiança depositada em nós pelo Sindicato da Construção Civil e pelo presidente Ramalho.

Continuaremos trabalhando arduamente para promover políticas que melhorem a qualidade de vida dos idosos na Capital paulista, garantindo-lhes dignidade, respeito e acesso a serviços essenciais.



Nossa gratidão pelo apoio da entidade representativa dos trabalhadores da Construção vai além das palavras. É uma demonstração de que, quando diferentes setores da sociedade se unem em prol de um objetivo comum, podemos alcançar conquistas significativas e construir uma cidade mais justa e inclusiva para todas as gerações.

Agradecemos sinceramente ao presidente Ramalho e a todos os membros do sindicato por sua parceria valiosa e comprometimento com uma São Paulo melhor para os idosos.

Em resumo, o apoio havido foi fundamental para o sucesso de nossa campanha e será essencial para nosso trabalho como conselheiro do Conselho Municipal do Idoso de São Paulo.

Estamos ansiosos para colaborar com todos os envolvidos na busca por soluções que promovam o envelhecimento saudável e digno em nosso querido município.

**Diógenes Sandim Martins**  
**Médico e Diretor do Sindicato**  
**Nacional dos Aposentados**

# A importância do esporte para a saúde física e mental

*“Eu que não me sento no banco de um apartamento esperando a morte chegar”. A frase da música de Raul Seixas é citada por Ramalho da Construção. “Exercitar o corpo é indispensável para uma saúde melhor”, diz o líder da nossa categoria.*

## Sedentarismo é problema?

Sim. A pessoa que não faz qualquer tipo de exercício físico está sujeita a graves problemas de saúde em futuro próximo. A prática regular previne doenças, atua na saúde mental e promove a longevidade. Portanto, mexa-se! Nem que seja com uma simples caminhada pelas ruas do bairro.

## Opinião pessoal?

É pessoal, mas, também, baseada em dados médicos e psicológicos universais. No final do último ano, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. O documento defende que a prática de exercícios deve ser frequente, independentemente da idade. No caso dos adultos, recomenda-se entre 150 e 300 minutos por semana, bem como 60 minutos por dia para crianças e adolescentes.

## Então é bom respeitar as indicações, correto?

Até cinco milhões de mortes poderiam ser evitadas, todos os anos, se a população mundial fosse mais ativa. Mas não é só isso. O sedentarismo tem relação direta com a obesidade presente em 10% das pessoas em todo o mundo. Daí surgem doenças associadas como hipertensão, diabetes tipo 2, asma, esteatose, apneia do sono, cancro, doenças cardiovasculares e câncer.

## E no Estado de São Paulo?

Tenho aqui dados da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP). Uma recente pesquisa realizada com 938 brasileiros que contraíram Covid-19 constatou diminuição de 34% em casos de internação em pessoas ativas. Infelizmente, os dados levantados pela OMS revelam que um em cada quatro adultos não pratica atividade física suficiente.

## E entre os adolescentes?

No caso dos adolescentes, a situação é ainda mais crítica: quatro em cada cinco pessoas são sedentárias. Além dos riscos de saúde, tais números geram um custo bilionário para a saúde pública.

## Em suma, esporte é saúde?

A importância do esporte para a manutenção da saúde física é indiscutível. Mas, os benefícios também envolvem a saúde mental. Estudos apontam que transtornos mentais são minimizados e, em alguns casos, o esporte é um pilar importante no tratamento da depressão. A socialização também é determinante para o bem-estar dos praticantes. E, como se sabe, após a Covid aumentaram muito os casos de depressão entre os trabalhadores da Construção Civil. Vícios, também. O quadro nos levou a fazer permanentes palestras de esclarecimento sobre o problema, que é muito perigoso, tanto aos profissionais como para seus familiares.

# Não fique só. Fique



### **Quais são os efeitos benéficos de uma simples corrida, por exemplo?**

Sei muito bem, pois sempre faço exercícios. Segundo meus professores em academia, há liberação de neurotransmissores que melhoram o funcionamento cerebral. Com efeito. É possível sentir um bem-estar global. Hormônios como serotonina, endorfina e feniletilamina atuam no humor, redução da irritabilidade e melhoram a disposição e produtividade. E o mais importante: a autoestima também sai ganhando quando metas são superadas.

### **Quais as dicas para quem quer sair do sedentarismo?**

Creio que a pessoa deve, em primeiro lugar, definir o tipo de modalidade que mais gosta. Dentro do universo da atividade física existem inúmeras possibilidades a serem exploradas: futebol, musculação, funcional, vôlei, corrida de rua, natação etc.

### **Mas não devem fazer uma ou outra vez, é isso?**

A continuidade gera resultados como perda de peso, aumento da resistência, melhor mobilidade, segurança e agilidade para executar tarefas do dia a dia. Por fim, os resultados geram motivação, o que aumenta a produtividade laboral e, também, a disposição na busca por uma vida melhor. Julgo que sempre é tempo de se dar o primeiro passo, inclusive na terceira idade.

### **Terceira idade?**

A partir dos 65 anos, por exemplo, é importante que o indivíduo foque em atividades que trabalham equilíbrio, coordenação e fortalecimento muscular, responsáveis pela autonomia do idoso. Todavia, nessa faixa

etária aconselho acompanhamento médico. Antes de começar, é imprescindível realizar um check-up para descartar possíveis limitações. A avaliação de um profissional de educação física também é indispensável para descobrir se existem lesões e até o grau de condicionamento físico da pessoa”.

# sócio do Sindicato!

# Inflação em agosto fica em 0,23%

O Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA), que mede a inflação para as famílias com renda de um a cinco salários-mínimos (R\$ 1.320 a R\$ 6.600), ficou em 0,23% no mês de agosto último.

O índice foi divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), autor da pesquisa.

Os preços da alimentação em domicílio caíram 1,26%.

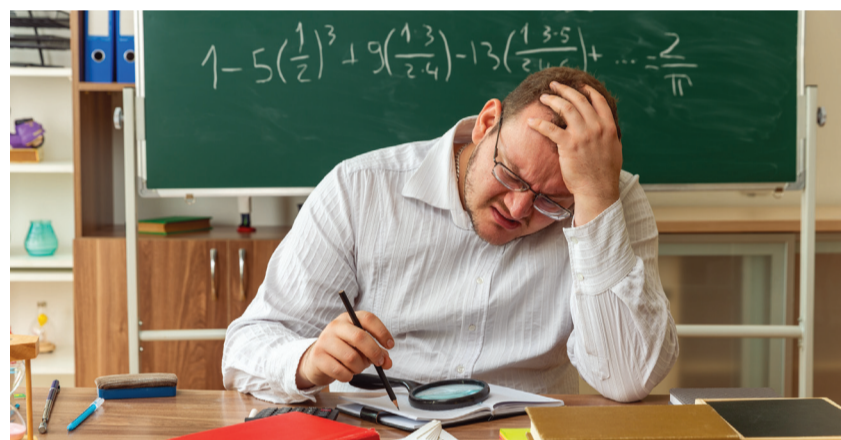
Entre os produtos que ficaram mais baratos em agosto, estão batata inglesa (-12,92%), feijão carioca (-8,27%), tomate (-7,91%), leite longa vida (-3,35%), frango em pedaços (-2,57%) e carnes (-1,9%).

A presidente do PT, Gleisi Hoffmann afirmou em suas redes sociais que os preços dos alimentos tiveram a segunda maior queda para o mês de agosto em 30 anos.

# Com Bolsonaro, educação perdeu recursos

O Relatório da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), lançado recentemente, mostra que o governo do ex-presidente Jair Bolsonaro (PL) piorou o financiamento da educação, que já era ruim.

Segundo o documento, o governo bolsonarista aplicou perto de um terço dos demais países em 2020: US\$ 4.306 por estudante, o equivalente a aproximadamente R\$ 21,5 mil. Já os países da OCDE investiram,



em média, US\$ 11.560, ou R\$ 57,8 mil. Os valores são referentes aos investimentos feitos desde o ensino fundamental até a educação superior.

# Em parecer, Lula prevê demissão para casos de assédio sexual

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva aprovou um parecer da Advocacia-Geral da União (AGU) que determina punição com demissão para casos de assédio sexual na administração pública federal. O documento vale para todos os seguimentos do serviço público federal com a assinatura do chefe do Executivo.

O parecer ainda prevê que não é necessário haver superioridade hierárquica entre o agressor e a vítima, mas pontua que o cargo deve “exercer um papel relevante na dinâmica da ofensa”.

O objetivo do parecer é uniformizar a aplicação de punições e conferir maior segurança jurídica aos órgãos e entidades da Administração Pública Federal no tratamento disciplinar conferido à prática de assédio sexual por servidor público federal no seu exercício profissional.





# FGTS realiza sua 191ª reunião ordinária

O Conselho Curador do FGTS realizou no último 13 de setembro a sua 191ª Reunião Ordinária. Entre os assuntos para deliberação, propostas de alteração do Programa de Atendimento Habitacional por intermédio do Setor Público (PRÓ-MORADIA) e a proposta que aprova o Planejamento Estratégico do FGTS para o período de 2020 a 2030.

O diretor do nosso Sindicato, Atevaldo Leitão, lá estava como indicado pela Força Sindical como Curador. Segundo ele, na Pauta de Trabalhos foram apreciados cinco votos que trazem alterações importantes visando uma política de criação de mais postos de trabalho, gerando renda para os trabalhadores.

“O voto de número 16/2023, alterou o programa de atendimento habitacional, permitindo que o FGTS pudesse financiar também as obras de encostas, reurbanizações de favelas e a requalificação de moradias de ocupações nas regiões centrais”, informa Atevaldo.

Segundo ele, outro voto importante foi o 18/2023. Vai permitir o resgate das cotas de mais R\$ 4 bilhões do FI-FGTS, que será creditado no FGTS para melhores aplicações.

Já o voto 17/2023, estabeleceu as metas estratégicas do FGTS para o período 2020 a 2030, sob responsabi-



lidade do MTE, que será responsável pela fiscalização dos inadimplentes.

“O voto de número 15/2023, estabeleceu a criação de um grupo de trabalho que vai discutir a elaboração de propostas de metodologia de aferição de empregos gerados e de população beneficiadas pelo FGTS”, anunciou Atevaldo Leitão.

O Pró-Moradia tem por objetivo ampliar a oferta de habitações e melhorar as condições de habitabilidade da população de baixa renda mediante o financiamento a estados, municípios, Distrito Federal ou órgãos das respectivas administrações direta ou indireta de ações destinadas à urbanização de assentamentos precários, à produção e aquisição de unidades habitacionais, à requalificação de imóveis, à produção e aquisição de lotes urbanizados, à redução de riscos e ao desenvolvimento institucional da administração pública direta e indireta para o enfrentamento e a oferta de soluções para a problemática urbana e habitacional. O programa, portanto, é de relevante interesse para o setor da Construção Civil.

# Chuvas no RS: Lula anuncia R\$ 1 bilhão do BNDES e R\$ 600 milhões do FGTS

O Sintracon-SP, em nome do presidente Ramalho da Construção, parabeniza o presidente Lula e o vice Alckmin por atender com rapidez e eficiência os atingidos pelo ciclone no Rio Grande do Sul.

Lula anunciou verbas de R\$ 1 bilhão do BNDES e R\$ 600 milhões do FGTS aos municípios afetados.

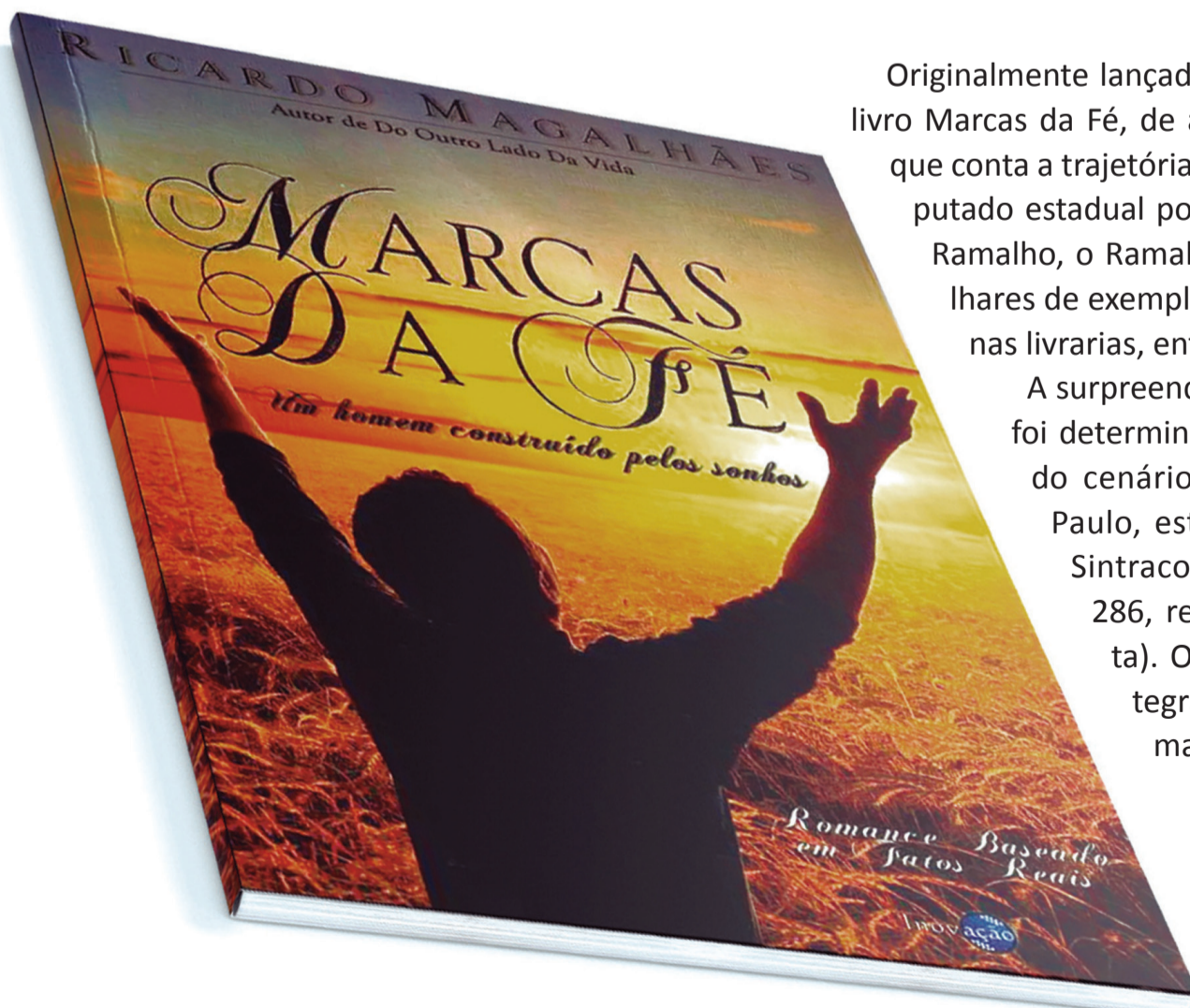
Além disso, o governo implementou uma série de ações emergenciais e conta com o efetivo das Forças Armadas na região.

O sindicato também se solidariza com todos aqueles que sofrem com a tragédia, em especial as famílias que perderam seus entes queridos.



Foto: Prefeitura de Passo Fundo

## “Marcas da Fé” pode virar filme



Originalmente lançado em 13 de agosto de 2012, o livro *Marcas da Fé*, de autoria de Ricardo Magalhães, que conta a trajetória de vida do sindicalista e ex-deputado estadual por São Paulo, Antonio de Sousa Ramalho, o Ramalho da Construção, vendeu milhares de exemplares, a ponto de ficar esgotado nas livrarias, entidades públicas e sindicais.

A surpreendente história do brasileiro que foi determinante na mudança para melhor do cenário da Construção Civil de São Paulo, está sendo vendida na sede do Sintracon-SP (Rua Conde de Sarzedas, 286, região Central da capital paulista). O produto de suas vendas é integralmente revertido para programas sociais.

E atenção. Há projetos avançados para tornar “*Marcas da Fé*” em filme a ser passado em diversas plataformas, inclusive no cinema.

# Sindicatos mais fortes beneficiam o trabalhador

A discussão sobre o retorno da contribuição sindical vem ganhando destaque, e acho importante entendermos como isso pode ser positivo.

Os sindicatos desempenham um papel crucial na vida dos trabalhadores, não apenas defendem seus direitos, mas fortalecem sua posição perante os empregadores e evitam abusos.

Na hora de se sentar na mesa para conversar, quem será ouvido com maior peso, apenas um trabalhador ou toda uma categoria?

O retorno desse mecanismo trará mais benefícios aos trabalhadores.

Com sindicatos mais estruturados, as categorias têm uma voz coletiva mais forte, que pode influenciar positivamente as negociações salariais e as condições de trabalho.

Na prática, isso significa remuneração mais justa, melhores benefícios e ambiente de trabalho mais seguro.

Portanto, a contribuição sindical não é apenas uma



questão financeira, mas sim uma possibilidade de os trabalhadores assegurarem que suas preocupações sejam ouvidas e atendidas. O que é bom para os trabalhadores é bom para o Brasil.

**Paulinho da Força**  
*Deputado federal por quatro mandatos consecutivos, vice-presidente nacional do Solidariedade e presidente licenciado da Força Sindical*

# A cartilha dos bons negócios

O nosso Sindicato elaborou uma cartilha que já se encontra à disposição do trabalhador da Construção Civil e de seus familiares.

Feita em formato de bolso, a publicação detalha todos os benefícios que o sócio da entidade tem, além da luta por melhores salários e condições de trabalho.

Há convênios no comércio, na área de educação, saúde, bem como lojas onde se pode fazer, com desconto, compras on-line.

A cartilha dá, ainda, todos os detalhes dos benefícios propostos pelo Seconci-SP.

E mais: passe suas férias no Clube de Campo do Cipó, um lugar aprazível administrado pelo Sindicato.

Vale ressaltar que as vantagens são para sócios do Sintracon-SP. Portanto, leve vantagem. Associe-se.



# Conversar ajuda na prevenção ao suicídio



Se você perceber que um amigo ou familiar demonstra estar desesperado e falando em se suicidar, não hesite: converse abertamente com ele a respeito, mesmo que não saiba o que dizer; mostre acolhimento e sugira que ele busque tratamento especializado. Assim você ajudará a prevenir um suicídio.

A recomendação é de Ricardo Andrade, psicólogo do Seconci-SP (Serviço Social da Construção), por ocasião da campanha Setembro Amarelo e do Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio (10 de setembro).

Para ele, falar sobre suicídio está deixando cada vez mais de ser um tabu, pois ao contrário do que alguns imaginavam, a conversa aberta tem efeito benéfico.

“O desejo dessa pessoa não é necessariamente acabar com a vida, mas com o sofrimento mental dela. Sem encontrar uma saída, ela pode acabar se suicidando. Esse sofrimento pode ter origens como depressão, uso de substâncias tóxicas, transtornos mentais, comportamentos destrutivos. O quadro pode ser agravado pelo julgamento dos demais, que não compreendem a depressão e veem este indivíduo como um fraco, que não se esforça, agravando a desesperança”, explica Andrade.

Segundo o psicólogo, no trabalho pode ocorrer que a pessoa se isole, se sobrecarregue e tenha dificuldade em compartilhar suas dificuldades com os colegas. Trata-se do efeito burnout (exaustão extrema resultante de trabalho desgastante), que pode levar ao suicídio.

“É muito importante que as chefias, como os engenheiros e mestres de obras do setor da construção, sejam capacitados para perceber esses casos e intervir, dialogando com seus subordinados, evitando o isolamento e a sobrecarga de trabalho deles, acolhendo-os

e orientando-os a buscar ajuda médica ou psicológica”, recomenda o especialista.

## Telas e redes sociais

“Os pais devem observar o conteúdo acessado pelos filhos na internet e regular o tempo de exposição às telas, promover maior socialização com eles e deles com os amigos, além de dar o próprio exemplo, não se expondo demasiadamente nas telas. Quando forem trabalhar, devem buscar redes de apoio para que os filhos não fiquem muitas horas sozinhos. É compreensível que, na volta do trabalho ou nos fins de semana, os pais queiram um tempo para si, mas podem perfeitamente buscar um equilíbrio entre esses momentos e passar horas de relacionamento com os filhos, com muita qualidade”, observa o psicólogo.

Segundo o Anuário de Segurança Pública de 2022, em média 39 pessoas se suicidam diariamente no Brasil. No mundo, são cerca de 700 mil casos por ano, informa a Organização Mundial da Saúde.

De acordo com Andrade, a maioria relativa dos casos de suicídio no país se situa entre pessoas acima dos 70 anos, por conta da sensação de desesperança, seguida dos jovens entre 15 e 29 anos, devido a relações sociais frustradas ou por não terem conquistado a formação e o trabalho desejados, entre outras causas.

Andrade informa que o Seconci-SP dispõe de uma equipe de psicólogos e psiquiatras que tratam desses casos, presencialmente e, também, à distância.

Ele também recomenda o acesso ao CVV (Centro de Valorização da Vida), pelo telefone 188, “que funciona muito bem em termos de acolhimento”.

## Fale com o Ramalho nas redes sociais:



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR E ACESSE O QR CODE PARA AS NOSSAS REDES SOCIAIS



Zap do Ramalho (11) 982580249

