

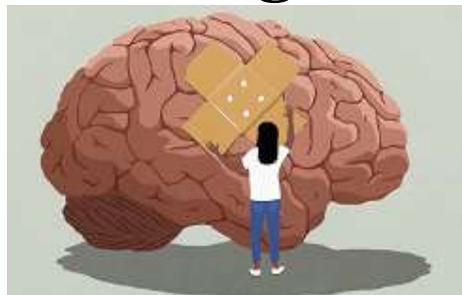


## Cuidar do cérebro é urgência

A sociedade atual exige cada vez mais produtividade, rapidez e resultados imediatos. O sistema financeiro, por exemplo, é um símbolo desta lógica, pressiona os bancários a atingirem metas desumanas, o que contribui para o aumento dos casos de estresse, ansiedade e depressão.

Especialistas alertam que o estresse crônico altera o funcionamento do cérebro. Ativa a amígdala, deixa o organismo em estado de alerta e reduz a atividade do córtex pré-frontal, prejudicando a capacidade de pensar com clareza e tomar boas decisões.

Mas, há caminhos para fortalecer a mente. Pequenos hábitos diários fazem diferença, como diminuir o estresse com pausas e res-



piração consciente, manter uma alimentação saudável, priorizar o sono de qualidade, aprender coisas novas para estimular o cérebro, praticar atividade física, cultivar vínculos afetivos e reservar tempo para atividades prazerosas. Estas práticas estimulam a neuroplasticidade, reforçam conexões neurais e ajudam a proteger a saúde mental.

## Senador do PL do DF obstrui projeto que reduz IR dos trabalhadores

Menos de uma semana depois que todos os parlamentares de seu partido votaram pela aprovação da anistia dos golpistas e do PL da Bandidagem na Câmara dos Deputados – inclusive com os votos do Deputado Rodolfo Nogueira, o gordinho do Bolsonaro e Marcos Pollon, ambos do PL do MS –, o senador Izalci Lucas (PL-DF) pediu vista (mais tempo de análise) nesta terça-feira 23 para deliberar sobre o projeto que isenta do Imposto de Renda os trabalhadores que recebem até R\$ 5 mil mensais e reduz a cobrança de quem tem salário de até R\$ 7 mil.

O pedido de vista do senador

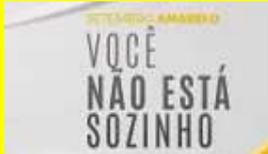
Izalci Lucas visa obstruir a votação do PL do governo Lula que vai beneficiar parte significativa dos trabalhadores do ramo financeiro denuncia Rodrigo Britto, presidente da Federação dos Trabalhadores em Empresas de Crédito do Centro-Norte (Fetec-CUT/CN). “Seu comportamento mostra que, ao mesmo tempo em que seu partido vota no Congresso a favor do PL da Bandidagem, que visa permitir que todos os parlamentares possam cometer crimes sem serem investigados e punidos, o senador Izalci Lucas e seu partido atuam contra as pautas prioritárias da classe trabalhadora,” diz Britto.

## Campanha Setembro Amarelo é sancionada

O Setembro Amarelo, mês voltado à campanha nacional sobre saúde mental, agora é parte do calendário oficial do país.

A nova legislação, sancionada pelo presidente Lula no dia 09 de setembro, também estabelece o 10 de setembro como Dia Nacional da Prevenção ao Suicídio e o dia 17 como Dia Nacional de Prevenção da Automutilação.

Apesar de o mês já ser mobilizado por campanhas relacionadas



ao tema, a oficialização da data abre espaço para maior conscientização da população sobre o assunto e reafirma a importância do debate. Atualmente, mais de 1 bilhão de pessoas vivem com transtornos mentais no mundo, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde).

No Brasil, os índices de suicídio preocupam. Entre 2010 e 2019, houve aumento de 43% nos casos.

Ao menor sinal, procure ajuda!

## PLR 2025

Chegou setembro e os sindicatos cobram dos bancos a antecipação da primeira parcela da PLR que deve ser paga até o final do mês. Este ano o primeiro banco a pagar foi o Banco do Brasil, que fez o depósito no dia 12. O segundo banco a fazer o crédito foi a Caixa Econômica, esse no dia 18 de setembro, seguida do Bradesco que creditou a PLR no dia 19. Já o Itaú e o Mercantil do Brasil pagam nesta quinta-feira (25). O único banco que não antecipou o pagamento foi o Santander que informou que fará o pagamento no dia 30 de setembro, data limite prevista na Convenção Coletiva de Trabalho (CCT).

### Emprego e renda

Apesar de toda tensão provocada pela extrema direita, como a pressão dos bolsonaristas para Trump violar a soberania nacional com tarifaço e sanções contra autoridades, o nível de desemprego, de 5,6%, é o menor da série histórica iniciada em 2012, assim como a renda média do trabalhador, que subiu para R\$ 3.484,00. O bom desempenho econômico permitiu que 958 mil pessoas tenham saído do programa Bolsa Família, o que significa melhores condições de vida. Os preços dos alimentos estão caindo e os novos mercados abertos com a cooperação do Bric superam as perdas com o tarifaço de Trump.

### Democracia vencendo

As centenas de milhares de pessoas que foram as ruas nas capitais e demais cidades brasileiras, no domingo (21), para exigir que o Senado entierre de vez a indecente PEC da bandidagem e o criminoso projeto de anistia/dosimetria para golpistas, não deixam a menor dúvida: a democracia social está vencendo o fascínio bolsonarista da extrema direita. Os manifestantes também cobram a imediata isenção do IR para ganhos até R\$ 5 mil por mês e o fim da escala 6x1 com a taxaço dos super-ricos. Em Dourados também houve manifestação!