

PEC do fim da Escala 6x1 começa a tramitar na Câmara dos Deputados

A Comissão de Constituição e Justiça vai analisar a constitucionalidade da proposta

O presidente da Câmara dos Deputados, deputado Hugo Motta (Republicanos-PB), encaminhou à Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania (CCJ) Proposta de Emenda à Constituição que prevê o fim da escala de trabalho 6x1.

A comissão deve analisar duas propostas que tramitam apensadas: a PEC 8/25, da

deputada Erika Hilton (Psol-SP) e a PEC 221/19, do deputado Reginaldo Lopes (PT-MG). O colegiado vai analisar a admissibilidade. Se for aprovada, segue para análise de uma comissão especial.

Motta afirmou que a pauta é uma demanda antiga da classe trabalhadora com impacto direto na economia brasileira. Ele defendeu a busca de uma

proposta justa, sobretudo, na época em que o Brasil vive o chamado pleno emprego.

“É importante lembrar que, quando nossa carteira de trabalho foi criada, fizeram péssimas projeções. A escala 6x1 precisa ser diminuída. Vamos dar um passo firme na dignidade do trabalhador, mais qualidade de vida e respeito aos brasileiros”, afirmou.

Vai começar o pagamento do PIS/Pasep

Se você trabalhou com carteira assinada em 2024, precisa saber que o calendário do PIS/Pasep 2026 já foi definido. A partir de fevereiro, milhões de brasileiros vão começar a receber o benefício, mas, fique atento: o valor só é liberado para quem atende aos critérios definidos pelo governo.

O pagamento do PIS/Pasep 2026 traz algumas mudanças importantes. O benefício segue destinado a quem trabalhou com carteira assinada ou como servidor público em 2024, por pelo menos 30 dias, mas, o critério de renda foi alterado. A partir deste ano, o limite de remuneração mensal deixa de acompanhar o salário mínimo e passa a ser corrigido pela inflação.

Para ter a direito ao abono, o trabalhador precisa ter recebido, em média, R\$ 2.765,93 por mês em 2024. Esse valor foi calculado com base na inflação do ano-base e representa o novo teto de renda para acesso ao benefício neste ano.

CALENDÁRIO PIS/PASEP 2026

Confira as datas de pagamento por mês de nascimento

- 1 Nascidos em Janeiro
☐ 15 de fevereiro
- 2 Nascidos em Fevereiro
☐ 15 de março
- 3 Nascidos em Março e Abril
☐ 15 de abril
- 4 Nascidos em Maio e Junho
☐ 15 de maio
- 5 Nascidos em Julho e Agosto
☐ 15 de junho
- 6 Nascidos em Setembro e Outubro
☐ 15 de julho
- 7 Nascidos em Novembro e Dezembro
☐ 15 de agosto

**FIQUE SÓCIO DO SEU SINDICATO.
VIRA E MEXE VOCÊ PRECISA DELE!**

Sindicalize-se para fortalecer o Sindividro e avançar na luta

Sindicato forte é importante ferramenta para barrar pacotes de maldades dos patrões

Estamos dando início a mais uma campanha de sindicalização. O objetivo é fortalecer o Sindividro para que possamos fazer frente aos ataques dos patrões aos direitos dos trabalhadores, aos pacotes de maldades que sempre surgem nas campanhas salariais.

A sindicalização aumenta o poder da categoria na negociação de salários, férias, jornadas e outros benefícios, muitas vezes superiores aos mínimos definidos pela CLT. O sindicato oferece suporte com advogados especializados para esclarecer dúvidas e mover ações trabalhistas quando necessário. Além disso, mantém atuação



ativa contra precarização do trabalho e na garantia de que os direitos existentes sejam respeitados.

Quanto maior o número de associados, mais forte e resistente se torna a entidade sindical. E isso é muito importante durante as negociações salariais da data-base. Além da mobilização e disposição de luta, é fundamental a participação dos trabalhadores na sustentação e manutenção do Sindividro.

Chegou o momento, portanto, de se sindicalizar para fortalecer o Sindividro. A sindicalização é o meio pelo qual o trabalhador fortalece sua voz e garante suporte contínuo antes, durante e após as campanhas salariais.

Sindicalize-se. Você só tem a ganhar!

Ao se sindicalizar, o trabalhador passa a ter o direito de usufruir dos serviços e convênios mantidos pelo Sindividro. Confira:

- **Laboratório Gepol – descontos na confecção de óculos (armação e lentes);**
- **Autoescola Porto – desconto na primeira habilitação;**
- **Direito de uso na Colônia de Férias do Sindicato dos Vidreiros de São Paulo, em Praia Grande, e no Sítio que esta entidade sindical mantém em Nazaré Paulista;**
- **Assessoria Jurídica nas áreas trabalhista, cível, direito de família e previdenciária.**



A ficha de sindicalização está aqui

É só recortar, preencher, tirar uma foto e enviar pelo WhatsApp

Para se associar ao Sindividro é rápido e fácil. E você não precisa esperar a presença do dirigente sindical na sua empresa para preencher e entregar a ficha de sindicalização.

Estamos disponibilizando a ficha aqui no Boca Quente para facilitar a sua vida. Recorte a ficha, preencha, tire uma foto e envie para o WhatsApp do Sindividro: (19) 9 9811-3990.

O preenchimento é bem simples. E o mais importante: não esquecer de assinar a autorização para o desconto em folha da mensalidade sindical.

Vale destacar ainda que o ato de se sindicalizar é fruto da vontade individual do trabalhador. Ou seja, quando decide se filiar ao sindicato que representa a sua categoria econômica, o




trabalhador dá uma clara demonstração de consciência de classe, de reconhecimento de que somente a luta coletiva da

categoria é capaz de fazer as nossas reivindicações.

O sindicato é um instrumento de luta coletiva que tem de ser valorizado e fortalecido com a associação dos trabalhadores. Participar das assembleias de aprovação das pautas de reivindicações e definir as lutas que precisam ser feitas para conseguir melhores condições de trabalho, salário e benefícios.

Apesar dos ataques aos direitos dos trabalhadores e trabalhadoras, as categorias que têm sindicatos fortes, combativos e atuantes e têm um percentual alto de associados que participam das lutas, são as que mais têm mantido o poder de compra e benefícios como planos de saúde, vales alimentação e refeição, entre outros.



Sindividro
Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Vidros, Cerâmicas e Ópticas de Campinas e Região

PROPOSTA DE ADMISSÃO AO QUADRO SOCIAL

Matrícula nº _____

Nome: _____

Nascido em: ____/____/____ Natural de: _____

Endereço: _____

Nº _____ Bairro: _____ CEP: _____

Complemento: _____ UF: _____

Cidade: _____

Fone: (____) _____ E-mail: _____

Empresa: _____

Endereço da empresa: _____

CTPS: _____ Série: _____ Admitido em: _____

Autorização

Autorizo que a importância referente à mensalidade sindical seja descontada em Folha de Pagamento, de acordo com o Artigo 545 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

Campinas, ____ de ____ de ____

Proponente _____ Proposto _____

Rua Bernardino de Campos, 101, Centro, CEP 13010-150, Campinas/SP.
Fone: (19) 3232-3566. WhatsApp: (19) 9 9811-3990

Angústia: quando o sofrimento pede escuta, não silêncio!

Como enfrentar a angústia em tempos de pressão, incerteza e desgaste emocional

A angústia tem se tornado cada vez mais presente na vida de quem trabalha. Ela aparece no início da semana, no medo constante de errar, na sensação de cansaço que não passa nem com descanso, no aperto no peito diante de cobranças excessivas, insegurança profissional ou conflitos nas relações de trabalho.

Muitas vezes, esse sofrimento é tratado como fraqueza individual. Mas a psicanálise nos mostra algo importante: a angústia não é sinal de incapacidade — é um sinal de alerta.

O QUE É A ANGÚSTIA?

Diferente do medo, que tem causa clara, a angústia surge quando algo fundamental está fora do lugar, mesmo que a pessoa ainda não consiga explicar exatamente o quê. É uma sensação de ameaça difusa, de perda de chão, de pressão interna.

Ela costuma aparecer quando: o trabalho deixa de fazer sentido, o esforço não é reconhecido, há medo constante de demissão ou punição, a pessoa precisa se adaptar a exigências cada vez maiores sem apoio real, ou quando direitos e dignidade são colocados em risco.

A angústia, portanto, não nasce apenas “dentro” da pessoa. Ela também é produzida por contextos de exploração, insegurança e excesso de cobrança.

POR QUE TANTA GENTE ANDA ANGUSTIADA?

Vivemos um tempo em que se exige produtividade constante, disponibilidade permanente e

silêncio diante do sofrimento. Muitos trabalhadores sentem que precisam “aguentar firme”, mesmo quando o corpo e a mente já dão sinais claros de esgotamento.

A angústia surge exatamente nesse ponto: quando o sujeito percebe que continuar do mesmo jeito pode custar caro — emocionalmente, fisicamente e até afetivamente.

Ignorar esse sinal não resolve. Pelo contrário: a angústia não escutada pode se transformar em adoecimento, afastamentos, crises de ansiedade, depressão ou problemas físicos.

COMO ENFRENTAR A ANGÚSTIA DE FORMA MAIS SAUDÁVEL

Enfrentar a angústia não significa simplesmente “pensar positivo” ou “ser mais forte”. Significa criar condições de escuta e cuidado, individuais e coletivas.

Alguns caminhos importantes:

1. Reconhecer o sofrimento sem culpa

Sentir angústia não é fracasso pessoal. Muitas vezes, é uma reação legítima a condições injustas ou excessivas. Reconhecer isso já alivia parte do peso.

2. Falar sobre o que está sendo vivido

A angústia diminui quando pode ser colocada em palavras. Conversar, escrever, participar de espaços de escuta ou buscar atendimento psicológico ajuda a organizar o que está confuso por dentro.

3. Respeitar os próprios limites

O corpo avisa. Insônia, irritação constante, cansaço extremo e dores frequentes não devem ser normalizados. Cuidar de si não é egoísmo — é sobrevivência.

4. Valorizar o apoio coletivo

Sindicatos, espaços de diálogo e ações coletivas são fundamentais. O sofrimento isolado pesa mais; compartilhado, pode se transformar em força e reivindicação.

5. Buscar ajuda profissional quando necessário

A psicanálise e outras formas de cuidado em saúde mental oferecem um espaço seguro para compreender a angústia e transformá-la em algo elaborável, sem julgamentos.

A angústia como sinal de mudança

Quando escutada, a angústia pode se transformar em consciência, posicionamento e mudança. Ela aponta que algo precisa ser revisto — seja na forma de trabalhar, de se relacionar ou de se exigir além do possível.

Em vez de silenciar o sofrimento, é preciso perguntar: que tipo de trabalho e de vida queremos sustentar? Cuidar da saúde mental do trabalhador não é luxo. É uma questão de dignidade, direitos e humanidade.

Fernando Toledo, Dr. em Psicanálise/Saúde mental, Pós-graduado em Psicologia e Psicanálise, Psicanalista Clínico.

