opinião

opiniao@jornaldocomercio.com.br

/ EDITORIAL

Entre metas e prazos a cumprir, fim de ano pede um respiro

O fim do ano se aproxima e, para muitas pessoas, esse período é de intensa agenda. No trabalho, acumulam-se metas, prazos e tarefas para cumprir. Na vida pessoal, multiplicam-se os compromissos, os preparativos para as festas, as preocupações financeiras e as demandas familiares. A rotina ganha um ritmo acelerado, por vezes acompanhada da cobrança de resolver em poucas semanas tudo aquilo que ficou pendente ao longo do ano, e o descanso é colocado em segundo plano.

Os números sobre a saúde mental dos brasileiros são um lembrete de que os limites físicos e emocionais precisam ser respeitados. Dados do Ministério da Previdência Social revelam que, em 2025, foram concedidos mais de 546 mil benefícios por incapacidade temporária decorrente de transtornos mentais e comportamentais, um aumento de 15,66% em relação a 2024. Somente os afastamentos especificamente identificados como burnout, síndrome associada ao esgotamento profissional, passaram de 823 em 2021 para 7.595 no ano passado.

Esses registros são apenas parte do problema, já que não incluem dados de trabalhadores afastados por períodos inferiores a 15 dias, sem necessidade de recorrer ao INSS, nem aqueles que seguem exercendo suas atividades mesmo diante de sinais de sofrimento emocional. Além disso, situações de esgotamento podem estar associadas a quadros de ansiedade e depressão, que também figuram entre as principais causas de afastamento do trabalho.

É importante refletir como a sociedade lida com a produtividade e o descanso. As empresas devem oferecer ambientes de trabalho saudáveis, com condições adequadas e respeito aos limites dos profissionais. Mas também é fundamental que cada pessoa encontre espaço no seu cotidiano para atividades que proporcionem prazer, tranquilidade e convivência.

Em Porto Alegre, a tradicional Feira do Livro, que segue até domingo (15) na Praça da Alfândega, é uma oportunidade para uma pausa dos dias corridos. Caminhar entre as bancas, descobrir novos autores, participar de atividades culturais ou aproveitar o ambiente são maneiras de dedicar algum tempo a si mesmo. O mesmo vale para um passeio ao ar livre, uma conversa com amigos, a prática de atividades físicas ou momentos de descanso offline, longe do celular.

> É importante refletir sobre como a sociedade lida com a produtividade e o descanso

Essas iniciativas não substituem o acompanhamento profissional quando necessário, nem resolvem problemas relacionados às condições de trabalho. Entretanto, ajudam a lembrar que o bem-estar não pode ser tratado como algo secundário, reservado apenas aos períodos de férias ou a raros momentos em que todas as obrigações estiverem cumpridas.

/ DESTAQUES NA EDIÇÃO DIGITAL

jornaldocomercio | jornaldocomercio | JC_RS | JornaldoComercioRS | company/jornaldocomercio

OZAN KOSE/AFP/JC



A COP31, conferência do clima da ONU, começou nesta semana na Turquia, reunindo líderes mundiais. Entre os temas debatidos estão a aceleração da transição energética e a proteção das florestas tropicais. Esse é um dos destaques do JC Te Lembra desta semana, no ar nas redes sociais do Jornal do Comércio a partir do meio-dia. A apresentação é de Mauro Belo Schneider.

ARTE/JC



A falta de mão de obra gera um apagão no setor da construção civil gaúcha. O envelhecimento dos profissionais e o desinteresse dos jovens em atuar na profissão preocupam o Sinduscon-RS. Aponte a câmera do celular para o QR Code e confira a reportagem de Cláudio Isaías com imagens e edição de Nathan Lemos.

Para acessar, aponte a câmera do seu celular para o QR Code

/ FRASES E PERSONAGENS

"Empreender em 2027 exigirá muito mais do que uma boa ideia. O empresário precisará compreender as transformações do mercado, antecipar tendências e tomar decisões estratégicas. A reforma tributária reforça a importância de formar líderes que saibam lidar com mudanças e transformar desafios em oportunidades." **Lucas Minucci,** professor de administração financeira da PIB The New College.

"A proteção oferecida pela natureza tem grande valor econômico e precisa ser considerada nas decisões sobre o litoral." **Janaína Bumbeer,** gerente de projetos da Fundação Grupo Boticário.

"Queremos que as tecnologias e o conhecimento se traduzam em oportunidades concretas de geração de trabalho, renda e inclusão produtiva, fortalecendo as economias locais e promovendo um desenvolvimento sustentável que alcance os territórios e melhore a vida das comunidades." **André Machado,** presidente da Fundação Banco do Brasil.

"A MP da renegociação das dívidas rurais não é a solução definitiva. Precisamos do fundo garantidor, do seguro rural, de outras medidas para fazer essa agricultura pujante que nós temos no Brasil continuar crescendo; gerando emprego, renda e dignidade e ajudando a balança comercial brasileira." **Tereza Cristina,** senadora (PP-MS).



MICHEL JESUS/CÂMARA DOS DEPUTADOS/JC

Jornal do Comércio
O Jornal de economia e negócios do RS
www.jornaldocomercio.com

Diretor-Presidente
Giovanni Jarros Tumelero

Editor-Chefe
Guilherme Kolling

direcao@jornaldocomercio.com.br
editorchefe@jornaldocomercio.com.br

Av. Ipiranga, 6.681
Tecnopuc - Prédio 99 - 4º andar
Porto Alegre, RS • CEP 90619-900
Atendimento ao Assinante: (51) 3213.1300

Conselho

Presidente:
Mércio Cláudio Tumelero

Membros do Conselho:
Cristina Ribeiro Jarros
Jenor Cardoso Jarros Neto
Valéria Jarros Tumelero

Fundado em 25/5/1933 por
Jenor C. Jarros
Zaida Jayme Jarros

/ CENÁCULO/REFLEXÃO

Uma mensagem por dia

O coração está sujeito a mudanças: em alguns momentos, está alegre, depois, triste; em outros, fica calmo; depois, agitado. Às vezes manifesta amor, outras, rancor. Embora a vida possa ser como um barco à deriva, "na vontade do ser humano, há um poder de desejo que muda nossa escuridão em sol" (Kahlil Gibran).

Meditação

O desejo profundo de vencer, unido a uma grande determinação, poderá ser a âncora que sustentará o ser humano.

Confirmação

"O Senhor estará a teu lado e guardará teu pé, para que não sejas preso" (Pr 3,26).

Rosemary de Ross/Editora Paulinas