



JORNAL DO

SINCOMERCIÁRIOS

Sindicato dos Empregados no Comércio de Ribeirão Preto

Distribuição gratuita – Ribeirão Preto e base territorial

IMPRESSO

www.comerciariorp.org

ANO 32 · Nº 573 · FEVEREIRO 2026

NOTA DA REDAÇÃO: O fechamento desta edição se deu no dia 21/01/2026.

Filiado à



BURNOUT: QUANDO O TRABALHO PASSA DO LIMITE

Cansaço todo mundo sente. Estresse também, mas **burnout é outra coisa** — e não pode ser tratado como fraqueza individual ou “falta de resiliência”.

O esgotamento relacionado ao trabalho é um grave problema de saúde pública, conhecido como Síndrome de Burnout. Está diretamente ligado ao excesso de trabalho, à pressão constante e à ausência de perspectivas de mudança. Esse adoecimento provoca exaustão física e emocional, perda de motivação e do sentido do trabalho.

Os sintomas são alarmantes: insônia, dores de cabeça, problemas gastrointestinais, dores no corpo, taquicardia, lapsos de memória e dificuldade de concentração. Diferente do cansaço comum, o burnout é persistente, cumulativo e incapacitante.

Ele não surge por acaso. É resultado de ambientes de trabalho adoecedores: sobrecarga de tarefas, metas abusivas, jornadas exaustivas, pressão permanente, assédio, falta de reconhecimento e injustiças cotidianas. Soma-se a isso a insegurança econômica, o tempo excessivo de deslocamento e a invasão da vida pessoal pelo trabalho.

Os números confirmam a gravidade. As reclamações trabalhistas e os afastamentos por adoecimento mental não param de crescer. Em 2024, o INSS concedeu cerca de 473 mil auxílios relacionados à saúde mental, gerando impacto superior a R\$ 800 milhões à Previdência. Por trás desses dados estão trabalhadores que chegaram ao limite.

Reconhecido pela Organização Mundial da Saúde e, desde 2023, classificado no Brasil como doença ocupacional, o burnout exige tratamento especializado.

Mas a responsabilidade não pode recair apenas sobre o trabalhador. Nenhuma ação individual resolve se o ambiente continua adoecendo. Cabe aos empregadores rever práticas de gestão, combater metas abusivas, garantir jornadas humanas e promover respeito e reconhecimento. Saúde mental não é benefício — é direito.

O movimento sindical segue atento e atuante. Defender a saúde dos comerciários é defender trabalho digno. Burnout não é normal. Normal deve ser trabalhar com respeito, segurança e dignidade.



Regina Pessoti
Presidente Sincomerciários



Março Mulher

06 de
Março
18h30

**“Histórias que inspiram,
mulheres que transformam”**

PROGRAMAÇÃO

Palestras • Bate papo • Sorteios • Dança • Coquetel



Mariana Ribeiro
Enfermeira - Mestre em
Enfermagem Fundamental
Tema: “Viver bem, bem viver”



**Apresentação especial
de dança com Cia
Valéria Calixto**



Girlei GCM
Atuante na patrulha Maria da Penha
Tema: Violência contra mulher



Evento gratuito

Inscrições
pelo QrCode

Informações 📞 (16) 3995-6868

Sede Social: R. Tamandaré, 163 - Campos Elíseos - Ribeirão Preto

SIGA-NOS



/clubedocomerciariosrp



/sincomerciariosrp



/sincomerciariosrp



/Sincomerciariorp

16 3995-6868



VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER: **UMA LUTA SEM TRÉGUA** # não se cale

Violência contra a mulher não é algo que acontece “entre quatro paredes”. Não é caso isolado, não é exagero e não tem hora para acontecer. É uma violação grave de direitos humanos que atinge milhares de mulheres todos os dias — inclusive no trabalho.

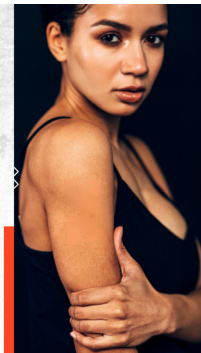
Assédio moral, assédio sexual, discriminação, ameaças e agressões ainda fazem parte da realidade de muitas trabalhadoras. Isso afeta a saúde mental, a renda, a permanência no emprego e a dignidade. E, no extremo dessa violência, está o feminicídio: mulheres mortas simplesmente por serem mulheres.

Ficar em silêncio também machuca. Normalizar essas situações só fortalece quem agride.

Nosso compromisso com a proteção das mulheres é permanente. Defender as mulheres é defender direitos, respeito e igualdade. É exigir políticas públicas, cobrar o cumprimento das leis, fortalecer canais de denúncia e garantir acolhimento a quem precisa.

Essa luta é diária e sem trégua. Enquanto houver uma mulher sendo violentada, ameaçada ou silenciada, nossa voz precisa ser firme, presente e coletiva. Violência contra a mulher não se explica, não se justifica e não se aceita. Deve ser combatida — e erradicada.

Regina Pessoti
Presidente do
Sincomerciários RP e
Membro do Conselho da
Mulher da Fecomerciários



DENUNCIE
180

MOVIMENTO RED PILL

Uma ideologia que reforça o machismo e a violência contra a mulher

O movimento Red Pill voltou a ganhar visibilidade recentemente após a prisão de um influenciador digital conhecido por defender essa ideologia.

O termo faz referência ao filme Matrix e simboliza o suposto “despertar” para verdades ocultas sobre relacionamentos e o comportamento feminino.

Na prática, porém, o Red Pill se baseia em estereótipos e generalizações que retratam mulheres como manipuladoras e interesseiras. Esse discurso reforça desigualdades de gênero, incentiva relações pautadas na desconfiança e no controle e normaliza comportamentos agressivos.

A exposição constante a conteúdos que colocam homens como vítimas e mulheres como ameaça favorece atitudes de dominação, ciúme excessivo e violência simbólica. Além disso, interpretações distorcidas de textos religiosos são utilizadas para justificar a submissão feminina, desconsiderando seus contextos históricos e sociais.

Homens emocionalmente fragilizados podem aderir a essas narrativas para projetar frustrações não elaboradas, o que contribui para a banalização da violência. Dentro dessa lógica, mulheres que não se submetem ao papel imposto passam a ser vistas como descartáveis, alimentando casos de violência doméstica, abuso e feminicídio.

O movimento Red Pill, portanto, não promove relações saudáveis, mas reforça uma masculinidade agressiva baseada em controle e posse, historicamente associada ao machismo e à violência de gênero.

Luís Guilherme Henrique
Faria de Vergueiro
CRP: 06/16481
Fone: 16.99731.8822
Conveniado Sincomerciários



Rua Tamandaré, 163 - Campos Eliseos

Fone: (16) 3995-6868



SOCIAL | TURISMO

Seg a Sex - 8h às 18h

16 3995-6868 | 16 9.9255-9829



JURÍDICO



Homologação, Orientação Trabalhista,
Previdenciária e Relações Sindicais

Seg a Sex - 8h às 18h

16 3995-6868 | 16 9.9261-9143

PARCEIROS

Fisioterapeuta

Jue Santana - 16 9.9133-7326



Pilates

Marina - 16 9.9150-5288



Patrícia - 16 9.9151-4630

Manicure e Pedicure

Mirian - 16 9.9407-6990



Atend. Psicopedagógico



Andréa Cordeiro - 16 9.9207-5797

Danila Lima - 16 9.8817-2746

Atendimento Nutricional



André Tavares - 16 9.9749-0760

Rua: João Ramalho, 150. Campos Eliseos

Rjota Barbearia

Ricardo - 16 9.8269-8135



Salão de Beleza Leila Hair

Leila - 16 99368-2049



CLUBE DOS COMERCIÁRIOS

Qua a Dom das 8h às 18h



Rua Ézio Lucchiari - 500 - Pq São Sebastião
16 3917-8787

SUBSEDE BATATAIS

Rua Coronel Joaquim Alves, 635 - Centro
Seg a Sex - 7h30 às 11h30 | 12h40 às 17h30
16 3761-3685 | 9.9267-6239

subsedebatais@comerciariorp.org

Expediente

Jornal do Sincomerciários – Publicação do Sindicato dos Empregados no Comércio de Ribeirão Preto | **Distribuição gratuita:** Associados e lojas em geral

Presidente: Santa Regina Pessoti | **Vice-presidente executivo:** Maria Jivannou M. I. Ferraz | **Vice-presidente:** Fábio João Padilha Leite | **Fotos:** João Carlos Domingos

Produção editorial: Panorama Comunicação Fone: (16) 3963-2477 | **Jornalista responsável:** Claudete Araújo - Mtb. 23.313 | **Edição e finalização:** Claudia Souto de Lima

Impressão: Ribergáfica Ltda EPP (16) 2133-9900 | **Tiragem:** 10 mil exemplares

A MISSÃO DO SINCOMERCIÁRIOS É DEFENDER OS DIREITOS DOS TRABALHADORES

Clube dos Comerciários

O Sincomerciários não poupa esforços para oferecer o melhor para os comerciários e associados, por isso o clube passa por constante manutenção e reformas para oferecer mais conforto, acessibilidade e atendimento cada vez mais eficiente.

NOVIDADES

Restaurante Jequitibá

• A partir de fevereiro, funcionará aos domingos, com comida por quilo, mais praticidade aos associados.

Nova sala de atendimento

• Para associação, sindicalização e troca de convites.

Em breve: Piscina climatizada e exame médico obrigatório em atendimento à determinação da Vigilância Sanitária.

Curso Bombeiro Mirim

• Informações: 16 9.9384-7555 (Barroso)

PROJETOS SOCIAIS

- **Nadando na Frente:** aulas gratuitas de natação para alunos da rede pública.
- **Grupo de Escoteiros Aimorés:** atividades educativas e de integração social.
- **Projeto Ídolo Social:** aulas de basquete para crianças e adolescentes.

Tudo isso é para você e sua família.

Para mais informações, ligue (16) 3917-8787.



Espaços para eventos

Estrutura completa para eventos corporativos, confraternizações e festas em geral.

Espaços disponíveis:

- Siena até 600 pessoas
- Firenze até 60 pessoas
- Jequitibá até 200 pessoas
- Estacionamento gratuito



Data: 18 de março 2026
Horário: 9h
Local: Rua Tamandaré, 163
Campos Elíseos

I Encontro com INSS e CEREST

Um espaço de diálogo, orientação e troca de experiências.

Público: Dirigentes sindicais e representantes de Recursos Humanos

Inscrições
antecipadas
QR Code



CURSO DE PODA DE ÁRVORE

Funcionários da sede e do Clube dos Comerciários participaram recentemente do Curso de Poda de Árvores, oferecido pela Prefeitura de Ribeirão Preto. Foram eles: Raimundo Alves de Souza, Ademir Lourival Martins, José Carlos Dacanal e Waldir Tavares Cordeiro.



Investir na qualificação dos colaboradores reforça o compromisso do Sincomerciários com a manutenção correta dos espaços, a segurança no trabalho e o cuidado com o meio ambiente. Os participantes ficaram contentes com as informações recebidas dos instrutores e todos receberam certificados.

Parabéns ao nosso município pela iniciativa.



ESPAÇO Melhor Idade 50+

ATIVIDADES

Oficinas de Artes Visuais e Manuais, Danças e Expressão Corporal, Ginástica Cerebral, Tecnologia da Comunicação, Passeios, Eventos e Viagens

FAÇA UMA AULA EXPERIMENTAL

**Turmas de 3ª e 5ª
das 14h às 16h30**

Matrículas Abertas
(16) 3995-6868

Rua Tamandaré, 163
Campos Elíseos
ESTACIONAMENTO GRATUITO



PLANO SEM FIDELIDADE

PLANO DE SAÚDE

a partir de
verifique regras e disponibilidade*

R\$ 108,96

CARÊNCIA ZERO
*para consultas e exames simples

CONHEÇA NOSSOS PLANOS

JANEIRO BRANCO

Plano Adesão Potencial Enfermaria com Coparticipação

benevida
ANS - nº 422762



Criança menor de 18 anos obrigatório titular junto (pai ou mãe)
Plano para associados do Sincomerciários de Ribeirão Preto

RP SINCOMERCIÁRIOS **MAXmed**

Fale conosco agora mesmo!
(16) 3995-6868 e WhatsApp (16) 3329-8373

PRÓXIMAS CARAVANAS

CENTRO DE LAZER DOS COMERCIÁRIOS
► PRAIA GRANDE (SP) ◀

Carnaval De 13/02/2026 a 17/02/2026

Semana Santa De 02/04/2026 a 05/04/2026

Lazer Estendido De 14/10/2026 a 20/10/2026

Aproveite nossas caravanas ou faça sua reserva individual antecipada.

Incluso

- Hospedagem
- Café da manhã
- Almoço
- Jantar
- Transporte
- Seguro de vida
- Kit lanche
- Guia turístico

+ Informações:
(16) 99255-9829 | (16) 3995-6868

COLAG
Colégio Almeida Garrett



Parceria de SUCESSO

AGENDE UMA VISITA E VENHA CONHECER AS VANTAGENS DESSA PARCERIA!

16 3941-5257

*Condições especiais para comerciários e associados **RP SINCOMERCIÁRIOS**
Sindicato dos Empregados no Comércio de Ribeirão Preto