



# JORNAL DO SINCOMERCIÁRIOS

Sindicato dos Empregados no Comércio de Ribeirão Preto

Distribuição gratuita – Ribeirão Preto e base territorial

IMPRESSO

[www.comerciariorp.org](http://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

CNTC

FE COMERCIÁRIOS  
Federação dos Comerciários do Estado de São Paulo



## 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 Pessotti  
Presidente Sincomerciários

06 de  
Março  
18h30

## Março Mulher

“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



Inscrições  
pelo QrCode

Evento  
gratuito

Informações (16) 3995-6868  
Sede Social: R. Tamandaré, 163 - Campos Elíseos - Ribeirão Preto

SIGA-NOS /clubedoscomerciariosrp

/sincomerciariosrp

/sincomerciariosrp



/Sincomerciario2 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.



DENUNCIE  
180

*Regina Pessoti*

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

## 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



### 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: Ribergráfica Ltda EPP (16) 2133-9900 | Tiragem: 10 mil exemplares

**RP SINCOMERCIÁRIOS**  
Sindicato dos Empregados no Comércio de Ribeirão Preto

Rua Tamandaré, 163 - Campos Elíseos

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 Elíseos

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  
subsedebatatais@comerciariorp.org

## 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



## 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.*



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



## ESPAÇO Melhor Idade 50+



### ATIVIDADES

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

Turmas de 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>  
das 14h às 16h30

Matrículas Abertas  
(16) 3995-6868

Rua Tamandaré, 163  
Campos Elíseos  
ESTACIONAMENTO GRATUITO

FAÇA UMA AULA EXPERIMENTAL

**PLANO DE SAÚDE**  
a partir de  
verifique regras  
e disponibilidade\*

**R\$ 108,96**  
0 a 18 anos

**CARÊNCIA ZERO**  
\*para consultas e exames simples

**CONHEÇA NOSSOS PLANOS**

**JANEIRO BRANCO**  


Plano Adesão Potencial Enfermaria com Coparticipação

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

**PLANO SEM FIDELIDADE**

**benevida**  
ANS - nº 422762

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

**SINCOMERCIARIOS** SINCOMERCIARIOS Sindicato dos Empregados no Comércio de Ribeirão Preto

**MAXmed** ANS nº 411996

# 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

**SINCOMERCIARIOS**  
Sindicato dos Empregados no Comércio de Ribeirão Preto

