

TRABALHO

Para especialistas, acabar com a escala que prevê seis dias de atividade e um de descanso traria benefícios para trabalhadoras com filhos. Empresas também ganhariam, com melhora da saúde mental e aumento da produtividade

Mães e o fim da jornada 6x1

» MARIA BEATRIZ GIUSTI*
» VITÓRIA TORRES*

A proposta de acabar com a escala 6x1 gerou grande repercussão e abriu espaço para reflexões sobre os impactos da alteração. Segundo especialistas, a jornada de trabalho menos exaustiva traz benefícios não apenas para a saúde física e mental dos colaboradores, mas também para a dinâmica familiar, especialmente para quem enfrenta o desafio de conciliar carreira e maternidade.

Ao **Correio**, a médica especializada em saúde mental e bem-estar corporativo Simone Nascimento explica que esse regime afeta a rotina familiar e a produtividade dos profissionais. “A escala 6x1 impõe uma rotina exaustiva, que reduz o tempo disponível para o convívio familiar. Na nossa sociedade, as mulheres assumem, na maioria das vezes, o cuidado com a casa. Jornadas extensas dificultam o acompanhamento da vida escolar dos filhos, a realização de tarefas de casa e participação em reuniões escolares e atividades extracurriculares.”

O equilíbrio entre vida pessoal e profissional é o maior objetivo da proposta de emenda à constituição (PEC) da deputada federal Erika Hilton (PSol-SP), com mudanças na carga horária para criar um ambiente corporativo mais saudável e produtivo. Um



Com uma rotina mais flexível, as trabalhadoras teriam a oportunidade de fortalecer conexões interpessoais e investir em atividades prazerosas”

Valéria Gomes,
neuropsicóloga

estudo publicado no *Journal of Occupational Health Psychology*, em 2019, mostrou que trabalhadores em escalas 6x1 apresentavam níveis mais altos de fadiga e estresse comparados àqueles com escalas 5x2.

Sobre os benefícios de substituir a escala 6x1 por modelos mais flexíveis, como 5x2 ou 4x3, Simone apontou vantagens para a saúde mental e melhora na produtividade. “Esse formato proporciona mais tempo para atividades pessoais, como convívio familiar, prática de hobbies e dedicação ao autocuidado. Quando estão mais descansadas, [as trabalhadoras] tendem a ser mais focadas, criativas e engajadas. Há

menos afastamentos por problemas de saúde”.

A neuropsicóloga Valéria Gomes aponta que a falta de dias livres consecutivos reduz o tempo de qualidade que poderia ser dedicado aos filhos, seja para o acompanhamento escolar, seja para momentos importantes de convivência. “O único dia de folga, frequentemente, é utilizado para resolver pendências, acumulando desgaste físico e emocional, o que impede a construção de uma relação mais próxima e significativa com a família”, diz.

Para Valéria, a redução da carga de trabalho proporciona tempo necessário para descanso, autocuidado e lazer, essenciais para o equilíbrio emocional. “Com uma rotina mais flexível, as trabalhadoras teriam a oportunidade de fortalecer conexões interpessoais e investir em atividades prazerosas, como assistir a uma série ou praticar exercícios físicos, promovendo uma melhora geral na saúde mental”.

Valéria entende que, além da dupla jornada das mães no sistema atual, existe uma pressão social para “produzir sempre que coloca as mulheres em um ciclo de culpa e sensação de inadequação”. Ela cita o livro *A Sociedade do Cansaço*, do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han. O autor discute sobre como a cultura da produtividade e do desempenho é a principal causa da piora

Arquivo pessoal



Para Simone Nascimento, especialista em saúde mental, fim da jornada 6x1 será benéfica para mulheres

generalizada na saúde física e mental da população, como o aumento de diagnósticos de depressão e ansiedade. Para Han, a cobrança pela “performance máxima” também atinge as inseguranças dos indivíduos que se sentem pressionados a exercer sempre o melhor, mesmo quando cansados e doentes.

“Como explicitado por Byung-Chul Han, vivemos em uma era em que o descanso é desvalorizado e visto como improdutivo,

o que contribui para uma geração exausta que busca incessantemente por resultados. Esse cenário é especialmente cruel para as mulheres”, argumenta.

“É essencial abandonar a ideia de que ‘folga’ é sinônimo de improdutividade. As empresas precisam promover treinamentos sobre equilíbrio entre vida pessoal e profissional, além de incentivar o uso de benefícios, como programas de bem-estar. São ações que podem contribuir para

uma rotina mais saudável”, diz.

A psicóloga e neuropsicóloga Juliana Gebrim aponta efeitos da escala 6x1 na saúde mental de mães trabalhadoras. Para que as funcionárias aproveitem melhor os dias de folga, ela sugere ações de apoio por parte das empresas.

“Iniciativas que estimulem autocuidado, bem-estar, apoio psicológico podem ajudar as funcionárias a utilizar os dias de folga de forma mais produtiva e relaxante. É importante que os gestores respeitem esse tempo livre, evitando o envio de demandas fora do horário de trabalho”, explica.

O suor da mãe 6x1

Milhares de mulheres brasileiras precisam conciliar os filhos com as longas horas de trabalho e ainda ter tempo para cuidar de si. É o caso da Elisângela Souza, de 45 anos, manicure em um salão de beleza e mãe de uma adolescente de 16 anos. Moradora da Ceilândia, ela trabalha seis vezes por semana para sustentar a casa em que vive com a filha. No dia de folga, a manicure confessa que está sempre muito cansada para conseguir acompanhar a rotina da menina e passa o dia dormindo ou resolvendo pendências da casa.

Elisângela explica que a rotina puxada atrapalha a relação com a garota, que precisa ficar sozinha em casa para que a mãe possa trabalhar. “Folgo todas as terças-feiras e dois domingos por mês, mas isso já afeta minha relação com minha filha. Mas, mesmo nos dias em que folgo, preciso colocar as coisas de casa em ordem”, conta.

*Estagiárias sob a supervisão de Edla Lula

feira NATALINA
CASA AZUL

ARTESANATO
ARTIGOS NATALINOS
DECORAÇÃO

Antecipe suas compras natalinas e colabore com as atividades sociais da Casa Azul Felipe Augusto

15 de NOV a 14 de DEZ
todas as quartas, quintas, sextas e sábados
10h às 20h

Federação Espírita do Distrito Federal
QMSW 05, Lote 05, Setor Sudoeste.

MAIS INFORMAÇÕES: 6199168 6481
www.casazulfelipeaugusto.org.br

MERCOSUL-UE

Freepik



Vendas do produto para Europa podem chegar a 13% do volume total

Brasil pode dobrar exportação de carne

O Brasil pode mais do que dobrar a exportação de carne bovina à União Europeia a partir da formalização do acordo de livre-comércio entre o bloco econômico europeu e o Mercosul. A estimativa, ainda preliminar, é da consultoria Agrifatto. “Hoje exportamos 5% do nosso volume para a Europa, e esse número pode chegar a 12% ou 13% com o acordo”, afirmou a CEO da Agrifatto, Lygia Pimentel.

Pelo acordo, o Mercosul poderá vender 99 mil toneladas de carne bovina peso carcaça para a União Europeia, sendo 55% do volume na forma resfriada e 45% congelada, com alíquota de 7,5%. Esse volume será alcançado em seis etapas crescentes. Além disso, a Cota Hilton, que atualmente permite a exportação de 10 mil toneladas com alíquota de 20%, será isenta assim que o acordo entrar em vigor.

Grande parte dessa nova cota deve ser ocupada pelo Brasil. Segundo Pimentel, o país já atende 86% da demanda europeia e deve manter essa posição de liderança no Mercosul. “O Brasil tem plena condição de atender à nova cota, mesmo com as exigências impostas”, avaliou.

A CEO destacou que a assinatura do tratado, aguardada há mais de duas décadas, promete

vantagens comerciais ao setor pecuário brasileiro e à indústria de proteínas, mas traz também desafios regulatórios. Entre os pontos sensíveis, está o desmatamento legal, frequentemente mal interpretado no exterior, segundo Pimentel.

“Quando dizem que o desmatamento de 2021 para frente não será aceito, parece que o Brasil queria desmatar indiscriminadamente. Mas temos uma legislação extremamente exigente, que prevê limites claros, como manter 80% de áreas preservadas na Amazônia”, comentou, criticando o que classificou como protecionismo europeu. “Essas regras ferem a soberania, porque colocam limitações aqui que eles mesmos não seguem. Nós aceitamos, mas é um país estrangeiro legislando sobre o Brasil”, afirmou.

Apesar das críticas, Pimentel avalia que o impacto do acordo será positivo. “A Europa sempre foi um bom pagador, e o acordo ajuda a diluir a dependência do mercado chinês. Mas não será algo transformador: a cota é pequena e o aumento do volume exportado será limitado”, ponderou.

Até outubro de 2024, o Brasil já havia exportado 66.439 toneladas de carne bovina para a União Europeia.