

Capital S/A

SAMANTA SALLUM
samantasallum.df@cbnet.com.br



A vida não é um problema a ser resolvido, mas uma realidade a ser experimentada

Sören Kierkegaard

Empresas de comércio e serviços defendem negociação coletiva setorial para mudanças na jornada de trabalho

A Confederação Nacional do Comércio reafirmou o posicionamento institucional de que alterações na jornada de trabalho precisam ser construídas por meio da negociação coletiva, respeitando as realidades específicas de cada setor da economia. "A CNC entende que as mudanças devem ser fruto do diálogo e da negociação coletiva, garantindo segurança jurídica e sustentabilidade para empresas e trabalhadores. Não existe solução única que atenda de forma igual a todos os setores produtivos", destacou advogado especialista da CNC Roberto Lopes.

Jornada média de 38 horas semanais

Segundo o advogado, o modelo negociado tem se mostrado eficiente para atender, simultaneamente, às necessidades dos empregadores e dos trabalhadores. "O caminho mais seguro e sustentável é a construção coletiva e gradual. As negociações já em curso no país permitem, inclusive, jornadas menores, e hoje temos uma média real nacional de 38,5 horas semanais. Isso é resultado da maturidade das relações de trabalho no Brasil", afirmou.



Regimes específicos

Segundo a CNC, diversos segmentos já adotam modelos específicos de jornada pactuados por acordos coletivos, como ocorre no setor de saúde, com o regime 12x36, por exemplo.

Fim da escala 6x1 avança no Congresso

O presidente da Câmara dos Deputados, Hugo Motta (Republicanos-PB), encaminhou ontem à Comissão de Constituição e Justiça (CCJ), a proposta de emenda à Constituição que trata da redução da jornada de trabalho e do fim da escala 6x1. O colegiado deve analisar, conjuntamente, as PEC 8/25, da deputada Erika Hilton (PSOL-SP), e a 221/19, do deputado Reginaldo Lopes (PT-MG).

Sanção do PDOT é adiada

O projeto de lei referente à atualização do Plano Diretor de Ordenamento Territorial (PDOT) do DF foi devolvido pelo governo à Câmara Legislativa. Na análise técnica da versão do texto aprovada pelos deputados distritais foi detectada a necessidade de alguns ajustes na redação final. Depois de corrigidos os pontos, o projeto deve voltar para o Palácio do Buriti. A previsão para sanção da lei pelo governador era 6 de fevereiro. Mas, agora, o prazo legal de 15 dias só passará a contar quando a Câmara Legislativa enviar novamente a redação final ajustada ao GDF.



Marcenaria para territórios criativos

A Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Trabalho e Renda (Sedet-DF), publicou chamamento público para o preenchimento de vagas em cursos de qualificação profissional do projeto "Territórios Criativos, Saudáveis e Sustentáveis". O edital tem como objetivo selecionar participantes para o curso de marcenaria sustentável, correspondente ao terceiro módulo do projeto, que visa promover a capacitação profissional aliada a práticas sustentáveis e à valorização da economia criativa no Distrito Federal. Serão 20 vagas para o curso gratuito de marcenaria sustentável. A inscrição vai até amanhã e deve ser feita, exclusivamente, de forma eletrônica, no portal oficial da Sedet-DF.

SAÚDE / Militar de 50 anos teve uma parada cardiorrespiratória quando se exercitava na esteira. Desde 2015, estabelecimentos não são obrigados a exigir atestado médico. Especialista destaca os cuidados antes de iniciar uma atividade

Aluno morre em academia

» LUIZ FELIPE ALVES



Portas da academia foram fechadas, ontem, em respeito ao aluno. A Smart Fit emitiu uma nota informando que ele foi prontamente atendido

Cuidados para treinar

- » Priorizar progressão gradual da carga de treino, evitando aumentos abruptos de intensidade;
- » Evitar a prática de exercícios em situações de desidratação, infecção aguda ou privação de sono;
- » Interromper imediatamente a atividade diante de sintomas cardiovasculares,
- como dor no peito, tontura, palpitações ou falta de ar desproporcional ao esforço;
- » Reconhecer que desempenho esportivo nunca deve se sobrepor à segurança cardiovascular;
- » O uso de anabolizantes não é recomendado, pois está associado a aumento do risco de arritmias, hipertensão

e eventos cardiovasculares graves;

- » Suplementos pré-treino devem ser utilizados com moderação e critério, preferencialmente com orientação profissional, especialmente aqueles que contêm altas doses de cafeína ou outros estimulantes.

Fonte: Anny Gutemberg, cardiologista

De acordo com ela, as pessoas têm diferentes corpos e estilos de vida, o que dificulta uma padronização dos exercícios e da rotina de treinamento. "Algumas apresentam maior risco de complicações cardiovasculares relacionadas à prática de atividade física", explicou.

Apesar da agilidade que a lei trouxe, a cardiologista Anny Gutemberg reforça a importância de realizar avaliação física antes de ingressar em alguma academia. "O objetivo do check-up não é restringir a prática da atividade, mas garantir que ela seja realizada de forma segura e individualizada", explicou.

Segundo um levantamento feito pelo **Correio**, desde 2024, ao menos seis pessoas morreram após ataques cardíacos em academias no DF. Para Anny Gutemberg, os casos podem estar relacionados à exposição de indivíduos sedentários a protocolos de

treinamento de alta intensidade sem a devida avaliação médica.

A médica acredita que a avaliação física é importante para todas as pessoas, mas citou casos em que ela se torna indispensável. "Pessoas com histórico familiar de morte

súbita ou cardiopatias hereditárias, além de presença de fatores de risco — como hipertensão, diabetes, tabagismo e obesidade — precisam tomar muito cuidado antes de começar a frequentar um ambiente como a academia", ressaltou.

Além disso, a necessidade de exames complementares pode aumentar, de acordo com as condições do paciente. "Em pessoas acima de 35 anos ou com fatores de risco cardiovascular, eletrocardiogramas, testes ergométricos e, em

alguns casos, ecocardiograma e holter são indicados", detalhou. Segundo a especialista, esses exames são fundamentais para identificar alterações silenciosas que podem vir à tona apenas durante o esforço físico.

Outro ponto de preocupação abordado pela médica é o uso de substâncias ricas em cafeína, conhecidas como pré-treinos. "Esses compostos aumentam a demanda miocárdica de oxigênio, elevam a pressão arterial e podem precipitar arritmias ventriculares, sobretudo durante o exercício físico", alertou. Para Anny Gutemberg, o uso não é proibido, mas deve seguir algum critério, principalmente em indivíduos cardíacos.

Desfibrilador

A Lei Nº 3.585, de 2005, obriga que locais como academias, shoppings, lojas de departamento, entre outras, tenham desfibriladores cardíacos semi-automáticos externos para atender possíveis ocorrências de parada cardíaca. Apesar da importância do equipamento, a cardiologista Anny Gutemberg ressalta que "equipamento sem capacitação não é suficiente". "As diretrizes são claras ao afirmar que a eficácia da desfibrilação depende de reconhecimento precoce, início imediato de reanimação cardiopulmonar e treinamento adequado da equipe", explicou.

A Smart Fit emitiu uma nota informando que Geovane Araújo foi prontamente atendido pela equipe da academia e se solidariza com a família e os amigos. A rede afirmou que todas as unidades possuem equipamentos para lidar com situações como essa. "As unidades estão em conformidade com a legislação e dispõem de equipamentos como desfibriladores e funcionários treinados para primeiros-socorros", afirmou. A unidade permaneceu fechada, ontem, em respeito ao aluno, e reabre hoje.