



Além  
das Montanhas

Lucas Barros  
É advogado.  
Escreve às quintas-feiras

## Trabalhar para viver — e não apenas para resistir

Nesta sexta-feira, 1º de maio, celebramos o Dia do Trabalho. E, antes de qualquer debate, é preciso reconhecer quem sustenta, todos os dias, a engrenagem mais básica da sociedade: o **trabalhador**. É ele quem acorda cedo, enfrenta rotina, transporte, metas, pressão e, muitas vezes, volta para casa com a sensação de que entregou mais do que recebeu.

Em muitos casos, trabalha-se muito — e vive pouco. A pauta da jornada 6 x 1 virou um retrato claro dessa realidade. Seis dias dedicados ao trabalho para um único dia de descanso que, na prática, acaba sendo consumido por tarefas acumuladas, compromissos e a tentativa de recuperar um cansaço que nunca vai embora por completo.

Falta tempo, falta energia, falta espaço para existir além da função que se exerce. E, quando o trabalho deixa de ser um meio de vida e passa

a ser apenas sobrevivência, algo está profundamente fora do lugar. Portanto, a pauta é legítima e tem o seu valor para ser debatido.

O trabalhador sente isso no corpo e na rotina. Sente quando o salário não acompanha o custo de vida que cresce no país, quando o descanso não é suficiente, quando o crescimento parece distante. Sente quando precisa escolher entre pagar contas básicas ou ter um mínimo de lazer — se é que é possível.

E, ainda assim, segue. Porque parar não é uma opção para quem depende exclusivamente do próprio esforço para manter a vida funcionando. Mas é justamente aqui que o debate precisa ganhar maturidade. Porque, embora a dor do trabalhador seja evidente — e absolutamente legítima —, ela não existe isoladamente.

Do outro lado dessa relação, há uma realidade que muitas vezes é ignorada ou simplifi-

cada: a de quem empreende. A realidade do Brasil de pequenos e médios empresários que não se encaixa na imagem de grandes corporações ou estruturas milionárias e tampouco numa agenda de luta de classes.

São negócios familiares, empresas locais, comerciantes, prestadores de serviço, microempreendedores individuais. Pessoas que também acordam cedo, que fecham tarde, que não têm garantia de renda fixa no fim do mês e que carregam nas costas a responsabilidade de manter não só o próprio sustento, mas o de outras famílias.

Para muitos desses empregadores, a jornada não é 6 x 1 — é 7 x 0. Não há descanso formal, não há estabilidade, não há margem para adoecer. Há risco constante. Há incerteza. Há a obrigação de fazer a conta fechar mesmo quando a conta não fecha. E há, ainda, um fator que tem

pesado cada vez mais: o aumento da carga tributária sobre as empresas e a complexidade do sistema.

Nos últimos tempos, criou-se uma narrativa perigosa de que toda empresa é, por definição, lucrativa e capaz de absorver todo e qualquer aumento de custo. Não é. Muitos negócios operam no limite, lidando com impostos elevados, burocracia excessiva e insegurança jurídica. O pequeno e médio empreendedor, nesse contexto, não vive de privilégio — vive de resistência.

Isso não anula, em hipótese alguma, a realidade do trabalhador. Mas revela um ponto essencial: transformar essa relação em um confronto direto é simplificar um problema que é estrutural. Porque, no fim das contas, não existe empresa sem trabalhador — e não existe trabalho sem empresa. Quando um lado enfraquece, o outro inevitavelmente sente. O erro está em tratar o deba-

te como uma “luta de classes” — o que não deixa de existir no ponto de vista da filosofia e da história. Como a melhora da vida de um significasse, necessariamente, prejudicar o outro. A realidade mostra justamente o contrário: relações de trabalho saudáveis dependem de equilíbrio. Dependem de condições que permitam ao trabalhador viver com dignidade e ao empregador operar com viabilidade.

O Dia do Trabalho deveria ser menos sobre discursos prontos e mais sobre reflexão real. Sobre como estamos estruturando nossas relações profissionais em um sentido lato, mas não apenas num sentido estrito. Sobre como estamos distribuindo esforço, responsabilidade e resultados. Sobre como transformar trabalho em qualidade de vida — e não apenas em manutenção do básico.

Porque há algo de errado quando o trabalhador vive

exausto e o empregador vive sufocado. E há uma luta de classes em ambos se entendem como inimigos, embora, muitas vezes sejam vítimas de algo maior. Quando um não descansa e o outro não respira. Quando ambos trabalham muito, mas nenhum sente que está, de fato, avançando. Isso não é equilíbrio.

No fim, trabalhar deveria significar construir. Construir estabilidade, segurança, perspectiva. Construir um futuro que faça sentido. E talvez a reflexão mais importante desta semana seja justamente essa: não basta trabalhar muito. É preciso que o trabalho, para todos os envolvidos, volte a valer a pena.

Talvez o maior erro do nosso tempo tenha sido transformar o trabalho em destino, e não em caminho. Porque viver não deveria caber nas horas vagas. E nenhum descanso, para qualquer das partes, deveria parecer um prêmio.



Saúde  
Mental

César Vasconcellos  
É médico psiquiatra

Escreve às quintas-feiras  
www.doutorcesar.com - youtube.com/claramentent - Tik-Tok @claramentent

## A dúvida pode ser uma dádiva

Outro dia, li um texto que começa assim: “A dúvida pode ser uma dádiva de Deus.” Interessante pensar dessa forma. Podemos ter a tendência de querer soluções imediatas quando provavelmente não estamos prontos para elas. Deus proveu em nossa vida soluções para tudo, mesmo para aquilo que não tem solução. Nesses casos Ele oferece conforto, aceitação, serenidade e forças para lidar com a perda, a dor, a decepção e a frustração.

Quando estamos prontos e humildes, a informação que precisamos chega, e ela fica à nossa disposição. Ter muitas informações sem ser no momento oportuno, pode perturbar se quisermos ficar matutando nelas. Usar muita informação sem estar pronto para mudar e ouvir a voz de Deus, cria perturbação mental, ansiedade, agitação na cabeça. Se expor a muitas informações é uma das fontes

do pensamento acelerado.

Quando você tiver uma dúvida, é bom perguntar. Mas tem dúvidas que o melhor é olhá-las como uma dádiva do céu porque a presença da dúvida nesse momento de sua vida pode indicar que ainda não é o momento de agir. Pode ser desastroso agir com imprudência devido a impaciência e visão parcial da situação, ou quando estamos dominados por certas emoções. Melhor esperar.

A autora do texto diz: “Acho que lidar com a confusão pode ser como cozinhar. Se o pão não está pronto, não o tiro do forno nem insisto que é hora de comer. Eu o deixo cozinhar. Se uma solução clara para o problema ainda não apareceu, posso confiar em que ela aparecerá na hora certa.” (Coragem para Mudar – Um dia de cada vez no Al-Anon II, p.45).

Agradeça ao Deus Criador do Universo, que sabe tudo

de sua vida e necessidades, pelo que acontecerá hoje em sua vida, mesmo que se sinta perturbado, perturbada, em dúvida ou em confusão. O apóstolo Paulo, inspirado, escreveu: “Em tudo dê graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para com você.” 1 Tessalonicenses 5:18. Nosso papel no momento de dúvida quando não temos ainda resposta mesmo perguntando a alguém e a Deus, é olhar isso como uma dádiva indicando que o Senhor está primeiro preparando você para, então, lhe responder.

Helen Keller viveu de 1880 até 1968 e foi uma escritora e ativista social norte-americana. Ficou cega e surda desde bebê por causa de uma doença, formou-se em filosofia, lutou em defesa dos direitos sociais, em defesa das mulheres e das pessoas com deficiência. Foi a primeira pessoa cega e surda a entrar

para uma instituição de ensino superior.

Com a ajuda de uma professora excepcional, chamada Anne Mansfield Sullivan, da Escola para Cegos Perkins, Helen Keller aprendeu a linguagem de sinais e braille. Alguns anos depois, ela aprendeu a falar. Quando adulta, tornou-se uma incansável defensora das pessoas com deficiências. Uma de suas frases é essa: “Tudo é maravilhoso, até a escuridão e o silêncio; dessa forma eu aprendo a ficar contente, não importa em que situação eu esteja.” (citado em “Coragem para Mudar – Um dia de cada vez no Al-Anon II”, p.45).

Paulo, o erudito apóstolo escreveu: “... já aprendi a contentar-me com o que tenho. Sei estar abatido, e sei também ter abundância; em toda a maneira, e em todas as coisas estou instruído, tanto a ter fartura, como a ter fome; tanto a ter abundância, como

a padecer necessidade. Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece.” Filipenses 4:11-13.

Está na dúvida? Fale com alguém experiente e ore a Deus sobre o assunto, com fé, humildade e perseverança. Ainda

continua na dúvida? Comece a cultivar o pensamento de que isso pode ser a dádiva divina no sentido de você primeiro precisar estar pronto, pronta para obter a resposta. Ela virá no tempo e no modo certo que só Deus sabe.

**CUIDE-SE**  
**LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO**  
**E/OU USE ÁLCOOL GEL**



JOURNAL  
**A VOZ DA SERRA**  
NOVA FRIBURGO . RJ



Estado do Rio de Janeiro

**Câmara Municipal  
de Nova Friburgo**

RESOLUÇÃO LEGISLATIVA Nº 2.744

A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO decreta e eu promulgo a seguinte Resolução Legislativa:

Indica os agraciados à Medalha Swian Zanoni, relativos ao ano de 2026.

Art. 1º Apresenta, conforme art. 5º da Resolução Legislativa nº 2.550, de 24 de agosto de 2022, os profissionais do esporte indicados a receberem a homenagem “Medalha de Mérito Desportivo Swian Zanoni” no ano de 2026, com os respectivos Vereadores autores das indicações, abaixo relacionados:

PROFISSIONAL HOMENAGEADO	VEREADOR(A) AUTOR(A) DA INDICAÇÃO
Ailton de Souza	Ângelo Gaguinho
Lucian Erlan Sanches da Silva	Bruno Silva
Luiz Felipe Martins Reis	Carlinhos do Kiko
Antonio A. Pecty Ventura	Cascão do Povo
Claudio de Souza Campos	Christiano Huguenin
Victoria Alfonso	Cláudio Damião
Almei Ferreira da Conceição	Claudio Leandro
John Kennedy Cabral	Dirceu Tardem
Tiago da Silva	Evandro Miguel
Anderson da Silva Cordoeira	Gabriel do Zezinho
Tassia Afonso Sampaio	Isaque Demani
Pedro Sagat	Janio de Carvalho
Guilherme F. da Silva Bitencourt	Joelson do Pote
Vitor Mozer Silva	José Carlos Schuab
Tafarel Nogueira Silva	Maiara Felício
Daniel Lage Vieira Oliveira	Macon Gonçalves
Romulo Alves Marotti	Marcos Martins
Douglas Siqueira da Silva	Max Bill
Rodrigo Rodrigues da Silva	Rômulo Pimentel
Mestre Trovão	Tia Karla
Johny Estevão Corrêa	Walace Piran

Art. 2º Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Nova Friburgo, 29 de abril de 2026.

**VEREADOR DIRCEU SILVESTRE TARDEM**  
PRESIDENTE

Vereador Claudio Leandro da Silva – 1º Vice-Presidente  
Vereador Evandro Bento Miguel – 2º Vice-Presidente  
Vereador José Carlos da Costa Schuvalwb - 1º Secretário  
Vereadora Karla Albertini Klen – 2ª Secretária

AUTORIA: COMISSÃO DE ESPORTE E LAZER – PRE 085/2026