

Domingo, 18 de Janeiro de 2026

## **Burnout e a escala 6x1**

**RENATO DE PAIVA PEREIRA**

### **Renato de Paiva Pereira**

Nem todas as palavras têm a mesma força. Algumas discretamente nomeiam coisas, sem a pretensão de interferir na essência delas. O termo diabetes, por exemplo, serve para designar uma doença, mas não aumenta sua incidência nem influi na gravidade. Foi criada a palavra artrite e a doença permaneceu a mesma, só que agora nomeada.

Esta lógica — palavras nomeiam coisas e não influem nelas — não funciona bem quando elas podem sofrer variada interpretação subjetiva.

Há casos estranhos, estresse é um deles. Há uns trinta anos, mais ou menos, vêm ganhando espaço e abundante aplicação.

Cansaço, desânimo, apatia, preguiça, malandragem ganharam um rótulo geral de estresse. Após um dia ou semana de trabalho duro, todos nós ficamos cansados.

Nada que uma noite de sono ou um final de semana tranquilo não resolva. Mas, depois da palavra estresse, o cansaço virou doença, o desânimo, problema psicológico e a preguiça uma grave crise que exige acompanhamento médico.

Outro caso é a LER (lesão por esforço repetitivo), que está se tornando uma epidemia. O número de pessoas afastadas do trabalho com os sintomas de LER aumenta a cada dia. Depois que a palavra foi inventada, todo mundo se acha no direito de ter a doença: o digitador de computador, com dor nos dedos, o caixa do supermercado pelo constante movimento de expor as compras ao leitor digital, o vendedor de calçados porque se abaixa repetidas vezes para calçar os sapatos nos clientes.

Mais recentemente, apareceu o Burnout, que se tornou uma epidemia. Segundo dados do SUS, o número de afastados do trabalho por conta desta síndrome mais que dobrou nos últimos dois anos. Claro que existem os casos verdadeiros que necessitam de repouso e de atendimento médico.

Está tão alto que muitos políticos o usam para justificar a mudança na lei trabalhista com a eliminação do que passaram a chamar de escala 6x1, o que é um termo impreciso porque, no Brasil, os que têm jornada maior vão até sábado de manhã, ou seja, 5.1/2 por 1.1/2.

Seria muito bom se todos pudessem trabalhar cada vez menos, mas uma coisa é verdade: o progresso de uma nação, estado, família ou indivíduo só se alcança com produtividade e, por enquanto, não é possível consegui-la sem esforço.

Arriscando parecer simplório, sugiro que se busquem as causas do burnout não no trabalho — que sempre existiu — mas no uso das mídias sociais — vício deste século XXI. Não digo nenhuma novidade afirmando que o período de descanso após o dia de trabalho está totalmente comprometido com o infinito rolar do feed.

Recebendo diuturnamente fofocas, notícias de famosos, recomendações dos milhares de influencers e acessando aplicativos de relacionamento, não sobra tempo para o necessário relaxamento e repouso.

O maior ladrão do tempo dos trabalhadores de todos os níveis (do auxiliar de serviços gerais até o CEO da empresa) é o telefone celular. No Brasil, dizem que ele come duas horas por dia.

Talvez fosse possível passar a jornada para 5x2, sem comprometer a produtividade, se as pessoas, mesmo enfrentando uma crise de abstinência, se desmamassem do celular.

**Renato de Paiva Pereira** é *empresário e escritor*.