



Ana Luísa Winckler

A Síndrome da Expectativa: adultos cansados de carregar o mundo que não prometeram segurar

Às vezes eu olho em volta, e dentro, e penso que a minha geração foi educada num idioma que não nos pertence mais. Um idioma feito de verbos imperativos: *seja, faça, cresça, aguenta, supere*. Como se a nossa existência fosse um projeto de engenharia emocional.

Crescemos achando que tudo dependia de nós. Tudo. Como se tivéssemos nascido com uma chave mestra escondida no bolso da alma, capaz de abrir qualquer porta, desde que a gente não chorasse, não falhasse, não pedisse colo.

E então virou isso: **adultos cansados, mas funcionais; fortes, mas com rachaduras invisíveis; competentes, mas com aquela culpa que lateja sempre que o peito pede pausa.**

A gente não aprendeu a descansar. Aprendeu a performar o descanso, que é diferente. Postar a praia, fingir o alívio, seguir entregando o mundo enquanto tenta respirar pelas frestas.

E olha que ironia triste: fomos chamados de “geração do privilégio”, quando na verdade somos a geração que **não pôde ser adolescente** porque a vida convocou cedo demais. Teve quem cuidou da casa. Teve quem cuidou dos silêncios familiares. Teve quem cuidou do humor de alguém instável. Teve quem cuidou do próprio medo.

E agora, com trinta, quarenta anos, tentamos aprender algo que nunca nos ensinaram:

que viver não é um projeto de alta performance.

Mas ainda existe uma ferida, a tal da **Síndrome da Expectativa**. Aquela crença infiltrada de que, se o mundo continua torto, a culpa é nossa. Se o trabalho nos esmaga, fomos nós que “não nos organizamos direito”. Se a vida dói, “faltou gratidão”.

É violento, eu sei. Mas é o tipo de violência que não aparece no jornal. Ela vive dentro de casa, dentro do peito, dentro do espelho.

E nesse espelho mora outra coisa: os papéis que nos deram para interpretar. Arquétipos sociais que apertam: a filha que nunca erra, a profissional que não desaba, a mulher que equilibra tudo, a alma que evolui na mesma velocidade do feed.

Quando foi que nos convenceram de que existir era currículo?

Quando foi que confundimos potência com exaustão?

Quando foi que decidiram que senso de responsabilidade era sinônimo de carregar o planeta nas costas?

A verdade é que estamos reaprendendo a viver. Um pouco tarde, talvez, mas finalmente do nosso jeito. Reescrevendo a pergunta que ficou adormecida por décadas:

E se eu não quiser salvar o mundo? E se tudo o que eu quiser, agora, for me salvar de mim mesma? Não é desistência. É coragem. A coragem de admitir que a promessa do “você pode tudo” nos adoeceu. E que a liberdade verdadeira talvez comece no contrário disso: **no direito de não precisar ser tudo.**

Talvez seja esse o novo sucesso: descer do altar, fechar o PowerPoint interno e recuperar partes da nossa adolescência sequestrada. Bebê-las devagar. Com cuidado. Com ternura por essa versão nossa que tentou tanto, mas tanto, que se esqueceu de existir.

A Síndrome da Expectativa se desfaz assim: não quando a gente renuncia ao mundo, mas quando devolve a ele o peso que nunca foi nosso.

E finalmente respira. Respira como quem não deve nada. Respira como quem existe sem se justificar. Respira como quem, pela primeira vez, descobriu que o mundo continua girando, mesmo quando a gente para.

(*) - É psicóloga, escritora e especialista em transformar culturas com afeto e coragem. Com mais de 25 anos de experiência em RH, do chão de fábrica ao boardroom, atua na criação de modelos mais humanos de liderança, aprendizagem e pertencimento. Na escrita, mistura ciência, poesia e provocação para abrir espaço ao que não cabe nas atas — mas muda tudo.

Gestão de riscos sociais traz mudanças definitivas para as empresas

Análise realizada pela IntelliGente Consult aponta cinco tendências que representam desafios e investimentos, mas também oportunidades para as organizações

A gestão de riscos sociais tornou-se pilar da governança corporativa. A forma como empresas brasileiras e globais tratam seus impactos sociais, as estratégias para gerenciar responsabilidades com colaboradores e comunidade e responder por sua integridade nas cadeias produtivas passam por mudanças definitivas já em 2026. A partir de tendências analisadas pela IntelliGente Consult, consultoria especializada em Gestão de Riscos Sociais, as pressões para repensar processos, indicadores, políticas e práticas internas representam desafios, mas também oportunidades para as empresas. “As organizações têm a chance de transformar o impacto social em valor mensurável e estratégico”, afirma Aline Oliveira, diretora da IntelliGente Consult.

Na avaliação da especialista, cinco grandes tendências devem redefinir o cenário da gestão de riscos sociais no próximo ano. A integração entre ESG, compliance e governança é uma delas. Em 2026, a agenda social, segundo Aline Oliveira, deixa de ser uma iniciativa isolada para se tornar elemento estrutural da governança corporativa, com a integração do “S” do ESG ao compliance, controles internos, due diligence e tomada de decisão estratégica. “O foco vai migrar de discursos para dados verificáveis, postura ética e prestação de contas transparente. Organizações que não fizerem essa in-



tegração tendem a perder competitividade, reputação e acesso a capital”, diz.

CEO da IntelliGente Consult, Fernanda Toledo destaca tecnologia, automação e dados como base da gestão social como segunda tendência. A executiva avalia que soluções de GRC (Governança, Riscos e Compliance), inteligência artificial e analytics assumem papel decisivo no monitoramento de riscos sociais, nos quais se incluem condições de trabalho, integridade da cadeia produtiva, indicadores de diversidade e bem-estar, auditorias sociais e canais de denúncia. “Em 2026 deve haver uma intensificação do uso de plataformas integradas e monitoramento contínuo, substituindo processos manuais e fragmentados. Este avanço traz eficiência, mas também demanda ética no uso de dados e governança digital”, observa.

A terceira tendência, de acordo com as especialistas, representa maior exigência por políticas claras, prevenção ativa, acolhimento e programas estruturados de bem-estar, segurança e gestão de conflito. “Nesse

ponto, as empresas precisarão tratar saúde mental como um risco estratégico, e não apenas como uma ação de RH”, afirma Aline Oliveira. Segundo ela, assédio moral, sobrecarga, burnout, más condições de trabalho e precarização “vão ganhar espaço nas auditorias sociais, nas métricas ESG e na análise de risco regulatório”.

No novo ano, a pressão crescente de investidores e stakeholders por transparência social é uma tendência desafiadora para as políticas empresariais. A perspectiva, conforme avalia Fernanda Toledo, coloca investidores, clientes, comunidades e órgãos reguladores exigindo dados concretos sobre impacto social, diversidade, relações com comunidades, condições de trabalho e práticas de direitos humanos. “Green e Social Bonds, financiamentos sustentáveis e avaliações ESG já incorporam critérios sociais rigorosos e tendem a pressionar ainda mais as organizações a adotarem riscos sociais mapeados, monitorados e reportados com integridade.”

A quinta tendência analisada pelas executivas diz

respeito aos riscos sociais como alavanca estratégica de valor. “O próximo ano consolida a visão de que gerir riscos sociais não é custo, mas estratégia competitiva que melhora reputação, reduz passivos, evita crises, atrai talentos, consolida confiança e abre portas a novos mercados e financiamentos”, afirma Aline Oliveira. “O ‘S’ do ESG se transforma em motor de performance e inovação, integrando responsabilidade social, compliance e sustentabilidade aos objetivos de negócios”, completa Fernanda Toledo.

De acordo com as especialistas, as mudanças esperadas para 2026 exigem preparação e ações por parte das empresas. Para Aline Oliveira, é essencial que haja revisão e atualização das matrizes de risco social, assim como mapeamento, de maneira a fortalecer a saúde e a segurança do trabalho. A integração de ESG, compliance e governança, segundo ela, é tendência que deve ser colocada em prática, com monitoramento contínuo baseado em dados. Na visão de Fernanda Toledo, é fundamental que a due diligence seja ampliada a fornecedores e terceirizados. “Garantir transparência, ética e integridade em toda a cadeia merece um olhar atento como estratégia que evidencia boas práticas e valor da empresa perante seus colaboradores e a comunidade onde está inserida”, conclui a CEO da IntelliGente Consult.

Profissionais do SUS receberão treinamento em cuidados paliativos

Profissionais de serviços de atenção primária à saúde serão treinados para atuar em cuidados paliativos, com o objetivo de proporcionar mais qualidade de vida às pessoas com doenças graves. O novo ciclo do Projeto Cuidados Paliativos começa em 2026 em 20 estados. O projeto é uma parceria do Ministério da Saúde e do Hospital Sírio-Libanês, por meio do Programa de Apoio ao Desenvolvimento Institucional do SUS.

A paliativista e coordenadora médica do projeto no Sírio-Libanês, Maria Perez, informou que o primeiro encontro com as 20 secretarias estaduais de Saúde já foi realizado. Ela explicou que a compreensão mais frequente sobre os cuidados paliativos é que eles são utilizados apenas em pacientes terminais, sem chance de cura. Mas isso não é correto.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa é uma abordagem que foca a

questão de qualidade de vida, olhando não só os sintomas físicos, mas também questões emocionais, sociais, espirituais dos pacientes e seus familiares, benéfica a todos os portadores de doenças graves. Esses cuidados devem ser oferecidos junto com o tratamento específico para a doença de base que o paciente tiver

“Quando a gente fala em abordagem de cuidados paliativos, não necessita obrigatoriamente que seja um especialista em cuidados paliativos atuando. Mas que tenha esse olhar, pensando na qualidade de vida, trazendo a pessoa para o centro do cuidado, ter sempre uma atenção na comunicação e no manejo de sintomas”, afirmou Maria Perez. Para ela, isso deveria acontecer desde o diagnóstico de uma doença ameaçadora da vida. “Os pacientes precisam muito dessa abordagem de cuidados paliativos. Que ela seja ofertada no momento da terminalidade, mas não só”, acrescentou (ABR).

Empresas & Negócios

Publicidade Legal



(*) Diretor de parcerias da Gamers Club.

Disal - Distribuidores Associados de Livros S.A.

CNPJ: 62.277.041/0001-87
ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
EDITAL DE CONVOCAÇÃO
São convocados os acionistas da DISAL - DISTRIBUIDORES ASSOCIADOS DE LIVROS S.A., com sede social à Av. Marginal Direita do Tietê, 800, a se reunirem em assembleia geral extraordinária, nesta Capital, às 10:00 horas do dia 17 de dezembro de 2025, a reunião será presencial, a fim de tratarem da seguinte ordem do dia: 1) Deliberar sobre a distribuição de dividendos, a serem pagos entre 2026 e 2028. Com base nos lucros acumulados, nos termos da lei nº 15.270/25. 2) Outros assuntos de interesse social. São Paulo, 09 de dezembro de 2025.
Francisco Salvador Canato - Diretor Presidente



PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi proposto para assinatura digital na plataforma Certisign Assinaturas. Para verificar as assinaturas clique no link: <http://assinaturas.certisign.com.br/Verificar/54DF-99BA-C6F1-7721> ou vá até o site <http://assinaturas.certisign.com.br> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido.

Código para verificação: 54DF-99BA-C6F1-7721



Hash do Documento

B8564F075E6B012299D88A08BBE5AEFBCB3FBFF5FC2254AD170DD8D04B5A6579

O(s) nome(s) indicado(s) para assinatura, bem como seu(s) status em 10/12/2025 é(são) :

- ☒ Lilian Regina Mancuso - 05.687.343/0001-90 em 10/12/2025 15:33 UTC-03:00
- Tipo:** Certificado Digital - JORNAL EMPRESAS E NEGOCIOS LTDA - 05.687.343/0001-90

Evidências

Geolocation: Location not shared by user.
IP: 172.16.4.8
AC: AC Certisign RFB G5

