

Síndrome do Burnout está cada vez mais presente

Professores e médicos são os que mais sofrem, devido à carga horária

Gabriel Miranda – estagiário

A Síndrome de Burnout, distúrbio psíquico resultante do esgotamento físico e mental no trabalho. A Organização Mundial da Saúde (OMS) a classificou como, 'estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso', título que entrou em vigor em 1º de janeiro de 2022. Conforme a International Stress Management Association (Isma), a síndrome afeta cerca de 30% dos

“

Se você se mantém neste caminho e se permanece naquele ambiente que te adoce, provavelmente você não consiga sair desta situação nunca

”

trabalhadores no Brasil, situação que se agravou durante a pandemia. O isolamento fez com que as pessoas em trabalho remoto se sentissem mais sobrecarregadas e inseguras, desenvolvendo ansiedade e transtornos emocionais.

A psicóloga Claudia Melo afirmou que existe uma parcela da po-

pulação que é mais afetada, se for pensar nos profissionais da saúde e professores. “É essa parte que mais adoecem devido à demanda ser muito grande, assim como a carga horária de trabalho que é enorme. A exigência também é extrema e os profissionais precisam lidar com a estrutura do seu trabalho, com as pessoas que acabam trazendo suas demandas e particularidades. E esses trabalhadores às vezes não conseguem separar o atendimento do que essas pessoas precisam e isso acaba gerando um adoecimento. Se esses profissionais possuem um perfil extremamente rígido e perfeccionista vai sobrecarregar porque ele se sente responsável sobre outra pessoa e vai dar o seu máximo, podendo adoecer. Se você realizar o seu trabalho e não conseguir gerenciar o seu tempo como profissional, gera uma sobrecarga”, contou.

A profissional alertou ser importante se olhar, prestar atenção no seu comportamento, nos seus excessos. “O quanto você se dedica a este trabalho, se supervaloriza e como organiza a dinâmica da vida e estrutura a sua rotina. Se a vida é 24 horas pensando no trabalho e leva ele para casa, se você fica 100% envolvido e, simultaneamente, não consegue tirar o seu tempo de descanso, para se alimentar. Entender que você tem um tempo para resolver as de-



ENTRE OS sintomas, dor no estômago, de barriga, na cabeça e cansaço físico

mandas que não precisa ser esse robô e pode acabar adoecendo, precisando organizar a sua agenda e se colocar um tempo de lazer e descanso”, acrescentou.

Diagnóstico e orientações médicas

A psicóloga diz que um diagnóstico de Burnout não é tão fácil porque o sujeito vai adoecendo gradualmente. “Sendo mais parecido com questões clínicas como: dor no estômago, dor de barriga, na cabeça, cansaço físico e mal-estar. Uma sensação de apagão com dificuldades de realizar o que sempre fez. Depois começa a aparecer manchas no corpo, caroços. Possui muita dificuldade para pensar que tem que ir para o trabalho e estar neste local. Começa a perceber que não é fácil um diagnóstico e quando conseguimos ter, é importante buscar ajuda clínica ou profissional da saúde mental, psicólogo. Na maioria das vezes procura um psiquiatra porque desenvolve ansiedade, pânico, depressão, em alguns casos pensamentos suicidas. Entender que precisa ter essa equipe para dar um suporte nesta situação para ajudar a pessoa sair deste lugar e reorganizar a sua

É preciso entender que deve ter uma boa alimentação, lazer, descanso e diminuir a carga horária

Trabalho remoto e medo de buscar ajuda

A profissional alertou que o trabalho remoto mostra o quanto estão sobrecarregados, o quanto essa chefia tem indo para os excessos enviando mensagens tarde ou muito cedo. “Com a desculpa de falar que a pessoa pode fazer depois e só enviou agora para não esquecer. Isso é cruel e não é bacana fazer isso com as pessoas que acredita que é a sua equipe. Sim, o trabalho remoto tem adoecido porque as pessoas não estão entendendo o seu lugar e não conseguem colocar limites. Conversar na empresa ou com a chefia sobre até que horas você vai responder mensagens ou até que horas é o seu trabalho de fato. Nas empresas as pessoas costumam trabalhar das 8h até às 18h ou das 9h até às 19h, enfim, no trabalho remoto começa cedo e não tem hora para acabar indo até à madrugada, nos finais de semana recebendo demandas e a empresa precisa deste retorno. Isso tem feito às pessoas ficarem sobrecarregadas e adoecem. Estão dentro em casa se sentido em um calabouço e antigamente estar em casa era para o seu descanso”, afirmou.



A PSICÓLOGA Claudia Melo diz que um diagnóstico de Burnout não é tão fácil

PUBLICAÇÃO OFICIAL - 04/12/2022

CÂMARA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS

PORTARIA PRE ADM 028/2022

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS NO USO DAS SUAS ATRIBUIÇÕES REGIMENTAIS,

RESOLVE

Art. 1º - INSTAURAR, de acordo com o que estabelece o art. 222 da Lei Municipal 6.946/2012, SINDICÂNCIA para a apuração dos fatos narrados no Processo Administrativo 1494/2022.

Art. 2º - A apuração será realizada pela Subcomissão de Sindicância que foi nomeada pela Portaria PRE ADM 015/2022, que tem por membros os seguintes servidores: Sergio de Souza

za Macedo – matrícula nº 1056.061/11 (Presidente), Ilana Gall – matrícula nº 1040.061/11 (Vice-Presidente), José Carlos Lisboa Recarey Eiras – matrícula nº 1086.135/11 (Secretário).

Art. 3º - A Sindicância terá o prazo máximo de 30 (trinta) dias, podendo ser prorrogada uma única vez e por igual prazo, quando as circunstâncias o exigirem, para apurar os fatos acima indicados.

Art. 4º - A presente portaria entra em vigor na data de sua publicação. Gabinete da Presidência da Câmara Municipal de Petrópolis, em 30 de novembro de 2022.

Hingo Hammes
Presidente

CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA 2022 CONDOMÍNIO EDIFÍCIO BARÃO DE VASSOURAS

O síndico do Condomínio do Edifício Barão de Vassouras, sr. Augusto Sergio Wilwerth da Cunha, nos usos de suas atribuições, convoca a todos os condôminos, para a Assembleia Geral Ordinária, a realizar-se no dia 12/12/2022 às 19hs em primeira chamada e às 19:30hs em segunda e última chamada, na sede do condomínio sito à Praça Ruy Barbosa, 205 – Centro – Petrópolis – RJ – CEP-25685-050, para tratar dos assuntos elencados na respectiva convocação enviada, como a prestação de contas do exercício e eleição do síndico e conselho fiscal para o exercício 2023, dentre outros assuntos de interesse do condomínio.

Sepultamento

CEMITÉRIO MUNICIPAL:

Guimarinha dos Santos, 88 anos, Arraial do Cabo, 10h
Ephigênia Moreira da Rocha, 89 anos, Centro, 11h
Luzia Grossi Medeiros, 60 anos, Estrada Saudade, 11h
Iva Rodrigues, 90 anos, Quitandinha, 11h30
Marília Coimbra Pontes, 84 anos, Mosela, 11h30
Oswaldo Furtado da Rosa, 89 anos, Estrada Saudade, 14h
Ione Viegas Correia da Costa, idade e local não informados, 15h
Maria Luísa Julião, idade e local não informados, 15h30
Alfredo da Silva Costa, 88 anos, Retiro, 16h
Sidnei Sampaio, idade e local não informados, 16h30

CEMITÉRIO DE ITAIPAVA:

Não informado

OBs. AS INFORMAÇÕES ACIMA SÃO FORNECIDAS AO DIÁRIO POR FUNCIONÁRIOS DAS SECRETARIAS DOS CEMITÉRIOS



Siga-nos no Facebook
Diário de Petrópolis

CHRISTIANE MICHELIN

Virada do ano com gastronomia estrelada e DJ internacional

Para quem está em busca de um programa realmente diferenciado para a virada do ano, a Locanda Bela Vista, no coração de Itaipava, será palco de mais um memorável Réveillon com direito a apresentação de DJ internacional, dentre outros destaques.

A festa

O cenário da fazenda centenária que abriga a pousada desde 2021 mais uma vez se encherá de glamour, com uma decoração irretocável, assim como o buffet, para receber o novo ano. Para acompanhar os drinks do open bar, opções como brie crocante com nozes caramelizadas, favo de mel com frutas vermelhas e caponata na ilha de crudos e antepastos. Dentre os finger foods volantes, sopinha de cogumelos trufados, trufa de boursin com Parma e croquete alemão dentre outras gostosuras. Bacalhau confitado, salmão em crosta de geladim, arroz de cordeiro e cuscuz marroquino com frutos do mar são algumas das opções de pratos quentes. E, para que 2023 comece com doçura, mini banofe, tiramisu e mini pastel de nata e pudim de pistache, só pra citar alguns. Dando o tom ainda mais especial à festa, o DJ Luis Rojas, argentino de nascimento, mas, cidadão do mundo, marcará presença animando a pista. Luiz Rojas esbanja carisma e estilo, tendo já se apresentado em locais como o Café de La Musique, em Ibiza, o Conrad Punta del Este e nas mais famosas casas de Búzios como Privilège, Silk

Beach Club e no Rio de Janeiro no rooftop do Pestana. Haverá, ainda, banda e, para os mais animados, café da manhã. Será uma festa para reunir a família em um clima de alegria e confraternização com gente bonita e de alto astral.

Para emendar a festa

Quem desejar continuar no clima curtindo os primeiros dia do ano com estilo e muitas opções de lazer, dentre as quais, restaurante estrelado, golfe, tênis, cavalos, trilhas e piscina, as 7 suítes exclusivas mesclam as características da fazenda com o bem receber, marca de todas as unidades Locanda. Vale dizer que o pacote de estada de 3 dias, tanto na Locanda Della Minosa, quanto na Locanda Bela Vista, inclui a festa de réveillon. Reservas pelo tel: (24) 99323-2869



CASA DA LIMPEZA
SUA MELHOR ESCOLHA!

RUA QUISSAMÃ 1931 - LJ 17

☎ 2249-3963 📞 98865 0952

UNIVERSO DOS CARTUCHOS
ouniversodoscartuchos@hotmail.com

Desde 2008
VENDA E RECARGA EM CARTUCHOS DE TONER E JATO DE TINTA

Tels.: (24) 2242-5148 / 8115-2927
Rua do Imperador, 772 s/l 19 - Galeria Marchese (escada rolante) - Petrópolis/RJ