





# Especialista fala sobre estresse no trabalho

Modelos de gestões podem levar cada vez mais ao adoecimento das pessoas

Elaine Vieira - especial para o Diário

A sensação de culpa é um dos sentimentos mais comuns associados à síndrome do esgotamento profissional. Os trabalhadores se sentem mal por não conseguirem fazer mais do que o possível em um dia de trabalho e essa se torna uma fonte contínua de tensão.

De acordo com psicólogos, entender que o estresse profissional é um problema coletivo -causado pela necessidade constante de ter um bom desempenho e pela concorrência generalizada - e deixar de lado a sensação de culpa pelas falhas da empresa é a principal maneira de aliviá-lo.

sdasdfsadf  
asdfsdf  
asdfsdf  
asdfsdfasdf  
asfsdf  
sadsfad

Segundo os especialistas, a sensação de solidão é outra característica comum das pessoas que de-

envolvem estresse crônico laboral. Ter colegas com quem seja possível compartilhar frustrações é uma das maneiras de aliviar a sensação.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um ambiente de trabalho que garante a saúde mental de seus colaboradores pressupõe um conjunto de ações como contribuição ativa para a promoção e manutenção da saúde, segurança e bem-estar de todos. Para que isso aconteça, é preciso adotar estratégias orientadas ao cuidado das relações, a melhoria da comunicação e a dinâmica disfuncional desses ambientes.

“De alguma forma somos influenciados pelos ambientes onde interagimos, mesmo quando essa interação não inclui pessoas. Um ambiente de trabalho não é diferente, e se mostra ainda mais complexo por sua diversidade e tamanho. Promover e manter um ambiente saudável nesse contexto e nos dias de hoje é um desafio para todos nós, principalmente para as lideranças”, coloca a especialista em Desenvolvimento Humano e Organizacional da Humanare,

Adriana Schneider.

Para a especialista, algumas gestões ainda refletem no modelo industrial, onde humanos são recursos, engrenagens de uma grande máquina lucrativa, levando cada vez mais ao adoecimento das pessoas.

“Empresas que cuidam da saúde mental dos seus colaboradores, também cuidam da sua saúde física e financeira. Criação de boas práticas, artefatos que apoiem e melhorem as relações, suporte e segurança psicológica são meios de gerar um ambiente saudável, onde todos têm a chance de se comunicar com clareza e transparência, sendo respeitados e reconhecidos em seus contextos profissional e pessoal”.

## Como identificar que um colega precisa de ajuda?

Existem alguns sinais que evidenciam o adoecimento psíquico de alguém, comportamentos muitas vezes não reconhecidos pelos demais. Mesmo com o crescente caso de episódios de burnout, nem todas as pessoas têm conhecimento desses sinais.

“A melhor maneira de facilitar essa identificação por parte dos colegas é preparar as equipes para isso de forma preventiva. Criar ambientes de troca, de conversa e seguros para compartilhar os sentimentos permite trazer atenção para esses sinais. Falar sobre angústias, medos e conflitos colabora com a busca de alternativas de forma individual e coletiva, além de ser um excelente meio para o fortalecimento dos vínculos entre pessoas e equipes”, explica Adriana Schneider.



ESPECIALISTA em Desenvolvimento Humano e Organizacional da Humanare, Adriana Schneider

## Como abordar alguém que precisa de apoio?

Pessoas reagem de formas muito diferentes. A especialista esclarece que antes de pensar em abordar alguém que precisa de ajuda reflita sobre a sua disponibilidade para isso.

“Evite perguntas que deixem a pessoa exposta. Perguntar se está tudo bem para alguém que não está nada bem, não faz muito sentido. A relação aqui precisa ser horizontal, sem a pretensão de oferecer uma solução. Escute sem

se sentir na obrigação de fazer qualquer devolutiva, ou trazer alguma solução. As pessoas ainda subestimam o impacto de uma escuta ativa”, diz.

## Estresse no trabalho é normal, porém, é preciso cautela

O estresse é uma resposta a um desequilíbrio emocional, porém é preciso estar atento.

“Não somos robôs, vamos vivenciar o estresse, a raiva, o medo, a insegurança em determinados momentos. O ponto de

atenção está na recorrência desses sentimentos, ou seja, se eles acontecem o tempo todo. Isto pode estar conectado ao modelo de gestão, processos de cobrança e outras questões estruturais externas ou individuais internas. Se o estresse é um sintoma, precisamos de espaços seguros que apoiem os indivíduos no acesso à origem do problema, oferecendo a todos recursos para melhor gestão das emoções”, pontua a especialista em Desenvolvimento Humano e Organizacional da Humanare, Adriana Schneider.



OS COLEGAS podem se tornar um importante ponto de apoio

PUBLICAÇÃO OFICIAL - 08/10/2022

## CÂMARA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS

ATA DA 27ª SESSÃO DO 2º PERÍODO LEGISLATIVO DE 2022

Aos cinco dias do mês de outubro do ano de dois mil e vinte e dois, centésimo septuagésimo nono ano de Fundação da cidade de Petrópolis, no Salão Pleno da Câmara Municipal de Petrópolis, verificando o quórum e havendo número legal, às dezessete horas e oito minutos, o Senhor Presidente Vereador Hingo Hammes, declarou aberta a presente Sessão com os seguintes dizeres: Feliz a nação cujo Deus é o Senhor. Sob a proteção de Deus e em nome do povo de Petrópolis damos início aos nossos trabalhos. Em seguida, solicitou ao Secretário “Ad hoc” o Vereador Dr. Mauro Peralta, que realizasse a leitura das atas anteriores e do expediente. Realizada a leitura das atas anteriores, estas restaram aprovadas. **EXPEDIENTE:** GP Diversos nº: 642/2022 (CMP 5209/2022); GP Diversos nº: 641/2022 (CMP 5210/2022); GP Diversos nº: 643/2022 (CMP 5211/2022); GP Diversos nº: 640/2022 (CMP 5212/2022); Requerimento de Informação nº: 5145 e 5171/2022 da Comissão de Finanças, Infraestrutura e Retomada Econômica; Requerimento de Informação nº: 5216/2022 da Vereadora Gilda Beatriz; Requerimento de Informação nº: 5221, 5222, 5223, 5224, 5225, 5226, 5227, 5228, 5229, 5230, 5231, 5232, 5233/2022 do Vereador Dr. Mauro Peralta; Indicação Legislativa nº: 5241/2022 do Vereador Mauro Peralta; Indicações nº: 5207, 5213 a 5215, 2017 a 5220, 5239, 5240, 5242 e 5243/2022. Terminada a leitura do Expediente o Vereador Dr. Mauro Peralta solicitou a inversão de pauta e com a anulação dos demais Vereadores passou à **ORDEM DO DIA:** Colocado em 2ª discussão e votação o Projeto de Lei nº: 1049/2022 do Vereador Marcelo Chitão. O Projeto foi aprovado com 11 votos. Registre-se a ausência do Vereador Dudu, do Vereador Junior Paixão, do Vereador Léo França e do Vereador Octavio Sampaio. Colocado em 2ª discussão e votação o Projeto de Lei nº: 3197/2022 do Vereador Yuri Moura. O Projeto foi aprovado com 11 votos. Registre-se a ausência do Vereador Fred Procópio, do Vereador Junior Coruja, do Vereador Léo França e do Vereador Octavio Sampaio. Colocado em 1ª discussão e votação o Projeto de Lei nº: 4769/2022 do Vereador Hingo Hammes. O Projeto foi aprovado com 11 votos. Registre-se a ausência do Vereador Dudu, do Vereador Junior Paixão, do Vereador Léo França e do Vereador Octavio Sampaio. Colocado em discussão e votação única a Indicação Legislativa nº: 2063/2022 do Vereador Junior Paixão. A Indicação foi

aprovada com 12 votos. Registre-se a ausência do Vereador Dudu, do Vereador Junior Paixão e do Vereador Léo França. Colocado em discussão e votação única a Indicação Legislativa nº: 2069/2022 do Vereador Octavio Sampaio. A Indicação foi aprovada com 12 votos. Registre-se a ausência do Vereador Dudu, do Vereador Junior Paixão e do Vereador Léo França. Colocado em discussão e votação única as Indicações nº: 2253, 2256 e 2258/2022 do Vereador Fred Procópio; 2415, 2416 e 2418/2022 da Vereadora Gilda Beatriz; 2535, 2536 e 2537/2022 do Vereador Marcelo Chitão; 3430, 3431 e 3432/2022 do Vereador Junior Paixão; 4572, 4573 e 4574/2022 do Vereador Domingos Protetor; 4840, 4841 e 4842/2022 do Vereador Junior Coruja; 5083, 5086 e 5087/2022 do Vereador Hingo Hammes. As Indicações foram aprovadas em bloco com 12 votos. Registre-se a ausência do Vereador Dudu, do Vereador Junior Paixão e do Vereador Léo França. Terminada a **ORDEM DO DIA** o Senhor Presidente passou a palavra aos Senhores Vereadores inscritos para fazer uso da tribuna, convidando assim o primeiro Vereador: **1) MARCELO LESSA, LIDER DO SOLIDARIEDADE** – Iniciou a sua fala cumprimentando os demais Vereadores, os presentes, a imprensa e os telespectadores. Falou sobre o resultado das eleições com os vereadores candidatos a deputados, começando pela Gilda Beatriz que foi prejudicada em sua campanha por uma politicagem suja. Parabenizou seu resultado apesar disso, e parabenizou também o Vereador Eduardo do Blog por ter sido o candidato a Deputado Federal mais votado da cidade e alertou à população sobre a importância do papel de um Deputado Federal. Disse que um Deputado Federal possui uma verba anual de 30 milhões para trazer para a sua cidade e que foi uma perda para a cidade não ter elegido os vereadores candidatos. Mencionou as diferenças superadas com o Vereador Yuri Moura e o parabenizando pelo seu trabalho moral e inteligente como Vereador, que agora foi contemplado com a eleição a Deputado Estadual. Lamentou seu resultado nas eleições e a perda do seu engajamento nas redes sociais onde havia feito um investimento por conta da clonagem do seu telefone, mas agradeceu os votos que obteve e as dificuldades que passou. Lembrou a perseguição que sofreu em sua primeira eleição, e disse que hoje entende a forma que as coisas foram acontecendo visto que tomou posse como Vereador dois anos após aquela eleição. Ressaltou que acredita na Justiça de Deus e que tudo o que se faz na terra, aqui se paga. Agradeceu a todos os presentes. **2) DOMINGOS PROTETOR, LIDER DO PSC** – Iniciou a sua fala cumprimentando os demais Vereadores, os presentes, a imprensa e os telespectadores. Parabenizou todos os candidatos que participaram das eleições. Falou sobre a visita que fez à Rua Pernam-

buco no bairro Quitandinha, Amazonas onde encontrou famílias alojadas em imóveis completamente insalubres pelo aluguel social pelo governo. Denunciou o imóvel vergonhoso, sem entradas de ar com apenas três cômodos e uma única janela pequena com esgoto a céu aberto, afirmando que uma família não pode viver em um ambiente sujo assim. Denunciou também o proprietário do imóvel que não se mobilizou para dar melhores condições a essa família e pediu apoio aos vereadores que possam agir para tirar essas famílias dessa situação e dá uma moradia decente. Falou também da reclamação que recebeu da população a respeito da dificuldade de atendimento no número 199 correspondente ao CRAES do centro da cidade, onde foram mal tratados pelos funcionários do local. Pediu para que o governo municipal interira nesses aluguéis sociais para realocar esses cidadãos em moradias dignas. Concluiu sua fala citando uma reclamação da viação Unicão: “Fácil que em sua linha Petrópolis X Rio não fará mais a parada da Casa do Alemão e afirmou que junto com o Vereador Hingo Hammes fizeram contato com a empresa que explicou e resolveu o problema com a Polícia Rodoviária Federal voltando a fazer a parada nesse ponto. Mencionou que a PRF não deve interferir nas paradas de ônibus que cabe somente à Prefeitura e Estado. Aproveitou o assunto para pedir ao governo do estado novamente o funcionamento da ligação Bingen X Quitandinha que precisa, pois é um Projeto discutido desde o ano anterior que beneficiará muitos moradores. Agradeceu e despediu-se. **3) GILDA BEATRIZ, LIDER DO PSD** – Iniciou a sua fala cumprimentando os demais Vereadores, os presentes, a imprensa e os telespectadores. Disse que foi procurada por mães preocupadas com a interrupção do ensino integral em creches e Ceis, em especial a Creche Monsenhor Paulo Daher e Zilda Arns, pois a partir do próximo ano o 4º e 5º período das escolas terá ensino parcial. Disse que essa foi uma decisão do supremo tribunal federal, e que não fala sobre diminuir o tempo das creches e que o município deve assegurar creches para crianças de zero a cinco anos. Falou que essas duas creches não podem reduzir o horário dessa forma e assegurou que essas mães podem contar com ela para lutar por essa causa. Agradeceu e despediu-se. **4) MARCELO CHITÃO, DO PL** – Iniciou a sua fala cumprimentando os demais Vereadores, os presentes, a imprensa e os telespectadores. Parabenizou o parlamentar Yuri Moura pela vitória nas eleições e disse que apesar de suas diferenças ideológicas, reconhece e admira o trabalho que o Vereador vem fazendo e por sua inteligência. Reforçou seu compromisso como Vereador para ajudar e atender as demandas da população e disse que é necessário construir uma boa relação com o Prefeito através

de diálogos para beneficiar a população. Apresentou a queixa sobre uma pedra em risco de rolar próxima a sua casa que causa insegurança aos vizinhos que correm perigo. Disse que a defesa civil já esteve no local, fez o pedido e o laudo, porém não conseguiu interseção do governo para sua solicitação. Agradeceu ao Vereador Gil Magno líder do governo por auxiliar a encaminhar essa solicitação, pois sozinho sua solicitação não está sendo ouvida por nenhum dos responsáveis. Finalizou falando sobre o que viu nas eleições desse ano a respeito do comportamento do candidato Ciro Gomes que teve tantas ofensas nos debates ao candidato Lula e depois demonstrar apoio ao mesmo, que envergonha o cenário da política nacional. Agradeceu e despediu-se. **5) FRED PROCÓPIO, LIDER DO PL** – Iniciou a sua fala cumprimentando os demais Vereadores, os presentes, a imprensa e os telespectadores. Falou sobre a emenda à lei que deu insalubridade à aposentadoria especial aos agentes comunitários de saúde que foi publicada em diário oficial que garante auxílio alimentação a essa categoria que lutaram bastante na pandemia junto com o governo. Parabenizou os profissionais da categoria e o atendimento dos PSFs que são muito importantes para a população da cidade e ressaltou a importância de valorizar o trabalho desses profissionais que podem contribuir muito mais com a saúde da cidade. Parabenizou os representantes da APACS e dos agentes pela conquista e reafirmou o orgulho que teve em participar dessa conquista e carregar essa bandeira. Disse que cabe ao governo municipal regulamentar a forma que essa Emenda atuará na cidade. Também falou sobre sua preocupação com a obra emergencial no túnel extravasor, contudo sabe-se que obra emergencial é para sanar o risco imediato e que não é uma solução a longo prazo. Disse que é necessário que a companhia Águas do Imperador faça a tubulação de esgoto do túnel para que não ocorra novamente o problema das chuvas. Pediu à prefeitura que reveja o mais rápido possível a questão dessa obra do túnel. Agradeceu o governo do estado em especial ao vice-governador Thiago Pamplona pelas máquinas que estão fazendo a limpeza dos rios da cidade, principalmente no Itamarati que nunca teve os rios limpos. Falou sobre a vitória que esteve com os vereadores Domingos Protetor e Hingo Hammes na comunidade do Amazonas no bairro Quitandinha, que o procuraram na porta do gabinete para denunciar a moradia insalubre que foram alocados pelo aluguel social. Denunciou a água que escorre pelas paredes do apartamento e o bloco de gesso do teto que caiu, além do péssimo escoamento e falta de circulação de ar. Falou que o aluguel está superfaturado, pois o imóvel não vale o valor do aluguel e que o proprietário não liga para resolver os proble-

mas que o prédio apresenta. Levantou uma série de questionamentos a respeito da construção, documentação e vistoria do imóvel. Questionou o valor do aluguel pelas condições do imóvel questionando a prefeitura o porquê de ter sido alugado. Solicitou uma cópia do laudo da vistoria feita pela defesa civil recentemente e uma cópia do parecer da assistência social para analisar se é aquele o tipo de aluguel social que será destinado às famílias. Denunciou o prédio da Rua Floriano Peixoto que tanto foi usado para abrigar as famílias e que se encontra fechado com o processo parado, que deveria abrigar essas famílias. Comprometeu-se em procurar resolver essa problemática e que irá atrás dos responsáveis. Agradeceu e despediu-se. **6) YURI MOURA, LIDER DO PSOL** – Iniciou a sua fala cumprimentando os demais Vereadores, os presentes, a imprensa e os telespectadores. Agradeceu ao povo petropolitano pelo reconhecimento que recebeu ao elegê-lo como o Deputado Estadual mais votado da cidade. Afirmou que a cidade de Petrópolis precisava de uma voz na Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro tendo em vista o histórico de tragédias que a cidade sofreu, e se comprometeu a lutar pela prorrogação do aluguel social da parte do governo do estado que acabaria em dezembro. Propôs uma unificação dos pagamentos dos auxílios aos moradores vítimas das tragédias e ressaltou a urgência de recursos necessários do fundo estadual de habitação e assistência social, pois os municípios do interior do estado, principalmente Petrópolis, precisam receber esse orçamento e assim tirar o papel a Lei Municipal de Assistência Técnica Social proposta por ele. Falou que trabalhará muito para trazer para Petrópolis um escritório público com arquitetos e engenheiros que trabalhe para melhorar as moradias e comunidades de maneira preventiva. Afirmou que lutará muito por Petrópolis na ALERJ e também na câmara até o fim de seu mandato para uma frente parlamentar em defesa da moradia na região Serrana. Alertou que cabe ao governo do estado acompanhar as obras e políticas de moradia de maneira efetiva, e que se comprometerá em ser a voz honesta e verdadeira da cidade. Demonstrou preocupação em relação aos jovens e trabalhadores que moram nas cidades da região, que precisam de unidades fundamentais para formação profissional, que não seja ocupada por cabos eleitorais, pois há poucas vagas para capacitação profissional. Levantou a questão da falta de variedades de cursos em universidades públicas na cidade, que tem toda a capacidade de receber esses polos e precisa fortalecer a economia criativa e tecnológica e se comprometeu em lutar por essas causas, além da questão de obras de logística da CONCER que precisa de manutenção permanente. Agradeceu o apoio dos vereadores na sua caminhada elei-

toral, sua equipe e o Prefeito, e disse que quer fazer um governo pedagógico para mostrar o povo a necessidade de apoio do governo do estado, pensando em política pública. Agradeceu e despediu-se. Registre-se que o Vereador Fred Procópio solicitou que fosse consignado o PELA ORDEM de seus pares. Sendo assim o primeiro a usar a palavra foi o **1) Vereador Fred Procópio (PL):** Parabenizou o Vereador Yuri Moura pela fala. Disse que vai priorizar os projetos do Vereador Yuri Moura, uma vez que com a saída do Vereador para a ALERJ os projetos param de tramitar. **2) Vereador Gil Magno (DC):** Disponibilizou-se a estar ao lado do Vereador Yuri Moura para ajudar. Disse que com o Vereador Yuri Moura na ALERJ, a habitação social estará muito segura e que com certeza será o maior Deputado da história da Cidade de Petrópolis. Falou que a votação do Vereador Yuri Moura na próxima eleição para Deputado dobrará, pois o trabalho do Vereador já representa muito bem o município. **3) Vereador Marcelo Lessa (SOLIDARIEDADE):** Disse que sempre defendeu os candidatos de Petrópolis, mas não ajudou os candidatos de fora. Falou que chegou o momento da Câmara se unir e repensar e fazer mais candidatos de Petrópolis eleitos. **4) Vereador Domingos Protetor (PSC):** Disse que acompanhou a votação apreensiva, pois tinha uma candidata a frente do Vereador Yuri Moura na votação. Falou que ficou angustiando por nenhum Deputado da causa animal ter sido eleito e que confia no Vereador Yuri Moura para ajudar na defesa dos animais. Disse que está muito feliz pela vitória do Vereador Yuri Moura e que estará sempre disposto a ajudar. **5) Vereador Junior Coruja (PSD):** Disse que sempre acreditou que o Vereador Yuri Moura conseguiria se eleger como Deputado Estadual. Falou que em dois mil e dezessete lutando pelos rodoviários, viu o carinho que o Vereador Yuri Moura tinha pelos funcionários que precisavam de ajuda. Disse que levou o Vereador Yuri Moura para conhecer um amigo para que o ajudasse na campanha em dois mil e dezoto. Disse que nesta eleição ajudou novamente o Vereador Yuri Moura, mesmo não tendo declarado apoio ao Vereador, mas o Vereador Yuri Moura sempre foi muito educado e conquistou muitos votos. **6) Vereador Yuri Moura (PSOL):** Agradeceu a todos os pares pelas felicitações e pelo carinho que tem recebido. Terminada a FALA DOS VEREADORES e NADA MAIS HAVENDO A TRÁTAR, a Presidência, às dezenove horas e vinte e oito minutos, declarou encerrada a sessão, convocando os Senhores Vereadores para a próxima sessão, que ocorrerá em seis de outubro de dois mil e vinte e dois. Escrevo, atesto e assino para fazer constar, Victor Mendes de Souza, Assessor para Procedimentos Públicos. Registre-se e publique-se.

Victor Mendes de Souza