

COMPORTAMENTO

REDACAO@VOZDACIDADE.COM

SAÚDE

Síndrome de burnout é reconhecida como enfermidade

SUL FLUMINENSE

Cobranças no trabalho, na vida pessoal. Doenças como ansiedade e a depressão tem sido consideradas o mal do século. Em resposta a isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu a síndrome de burnout como enfermidade, o que atesta o distúrbio como caso clínico.

Mas o que seria essa síndrome e qual a diferença entre ela e quadros de estresse e ansiedade?

De acordo com o psicólogo Michael da Silva, todos passamos por situações naturais, que podem ser negativas ou positivas. "Toda vez que percebemos uma situação de perigo ou ameaça, seja real ou imaginária, o organismo se adapta para enfrentá-la. Essa adaptação, chamamos de estresse. Toda vez que percebemos um fato que, na interpretação, gera ameaça, o corpo se arma para enfrentar, se defender ou para atacar", explica Michael.

O problema se torna quando nossa percepção sobre os acontecimentos é modificada. "Quando interpreto que vou enfrentar um 'leão' e no momento é uma 'formiga', a carga do organismo de uma sobrecarga de energia desnecessária, que chamamos de estresse

negativo", exemplifica, apontando que em ambos os casos os sintomas imediatos são descarga de adrenalina, baixa das taxas de oxigênio, aumento do ritmo cardíaco, sudorese, tensão muscular e pupila dilatada. Já os sintomas para casos crônicos de estresse negativo envolvem ansiedade, insônia, tristeza, cansaço, taquicardia, hipertensão, problemas gastrointestinais, depressão, dor nas costas e cefaleia. Enquanto isso, a ansiedade é basicamente o medo do que é apenas uma hipótese com chances de se cumprir ou não.

SÍNDROME DE BURNOUT

Ligada a estes dois fatores, aparece a síndrome de burnout, reconhecida pela OMS, que aponta que os quadros devem, necessariamente, estar ligados à vida profissional. Ou seja, trata-se do estresse crônico ligado à carreira, com a sensação de um desgaste físico e emocional, gerando a sensação de incapacidade, por uma sobrecarga de tarefas. A combinação entre a ansiedade e o estresse, junto a mais uma série de sintomas, pode enquadrar um caso de burnout.

A síndrome não é um caso extremo que vai além do físico. Como parâmetro, pode se dizer que

a exaustão física pode ser curada por uma ou mais noites bem dormidas e até períodos de descanso como as férias. Já o emocional é mais insistente, podendo andar junto com a insônia, baixa imunidade, visão pessimista, dificuldade de executar tarefas, baixa produtividade e outros fatores que variam de pessoa para pessoa.

Para prevenir incidentes pequenos ou grandes, as empresas deveriam se posicionar quanto ao assunto. Isso envolve desde respeitar as leis e os horários de trabalho até inclusão de atividades de lazer, incentivo à prática de exercício e boa alimentação, além do estímulo de se realizar um check-up médico periódico.

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é feita por profissional especialista após análise clínica do paciente. O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar problema e orientar a melhor forma de tratamento, conforme cada caso. Muitas pessoas não buscam ajuda médica por não saberem ou não conseguirem identificar todos os sintomas, por muitas vezes, acabam negligenciando a situação sem saber que algo mais sério pode estar acontecendo.

Amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda.

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso.

TRATAMENTO

O tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (anti depressivos e/ou ansiolíticos). Normalmente se trata de entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença.

Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges, entre outros.



Um aliado chamado aluguel

Quem já pensou em comprar um imóvel sabe que essa é uma decisão importante e difícil. É uma escolha que vai te acompanhar por muito tempo, seja enquanto mora, seja enquanto pagas os anos de prestações. E se você pretende encontrar uma casa para chamar de sua, existem algumas coisas que precisa saber.

A primeira delas é que o aluguel não é um inimigo. É melhor pagar um aluguel que cabeno seu bolso do que uma prestação que te sufoca, você pode se enrolar e acabar perdendo a parte da casa que já pagou. E segundo que um aluguel também pode ser um bom negócio. Os imóveis residenciais, em sua maioria, têm o retorno financeiro do aluguel muito abaixo que o rendimento das aplicações financeiras do mercado. Eu, por exemplo, moro em uma casa alugada que custa 0,2% do valor do imóvel, enquanto o dinheiro que está aplicado no banco rendeu no último ano uma média de 0,73% ao mês.

Quando era bem mais novo e começava a colher meus primeiros salários, pensei em iniciar um financiamento, eu pensava que pagar um aluguel era gastar dinheiro com algo que nunca seria meu. Procurei um lançamento imobiliário no bairro que eu morava com os meus pais na Zona Norte do Rio. Os preços dos imóveis nesta região eram os mais baratos da cidade, mas ficava bem longe do meu trabalho. Era uma jornada de 2h30min para chegar, mais três horas para voltar. Eu não tinha tempo, nem disposição para investir na minha capacidade ou até no meu lazer. Além disso, comprar um imóvel na planta significava que eu pagaria por um bem que não estava usando. Esse dinheiro, se aplicado, me renderia um valor maior para dar de entrada e só depois iniciaria os longos 30

anos de financiamento. Apesar de ser um número motivado, o que me fez desistir era o medo de assumir um compromisso tão longo e, por algum imprevisto, não dar conta das prestações. Quem acompanha essa coluna já percebeu como eu sou fã da liberdade e colocá-la em risco me desesperou de um jeito que resolvi a dia r. Até hoje, 12 anos depois, não comprei um imóvel, e sou grata por ter ficado com tanto medo.

Morar de aluguel me dá flexibilidade para estar aberta às oportunidades de trabalho, é mais fácil adaptar a minha vida aos objetivos que tenho e aos compromissos que preciso assumir, também me ajuda a aproveitar melhor o meu tempo, investindo em capacitação e no meu bem-estar.

Por último, essa escolha também reflete eficiência no acúmulo das minhas reservas, posso usá-las para me render juros em vez de pagar juros sobre uma parte do valor que eu ainda não tenho.

Morando de aluguel, eu tenho sempre a impressão que a casa não é minha, e por isso não invisto em reformas pra deixar o apartamento do jeitoinho que eu quero e com uma decoração que seja a minha cara, mas entendo que este é o momento que estou acumulando patrimônio. No futuro pode virar uma escolha, mas será atrás de mais conforto, e não de retorno financeiro.

Comprar um imóvel não é uma atitude errada, muitos aspectos precisam ser levados em conta, e não só o dinheiro envolvido nesta decisão, mas o aluguel da mesma forma, não nos escraviza e pode ser mais um aliado do que um inimigo da vida financeira saudável. O importante mesmo é transformar sua casa em um lar e recheá-la com muita felicidade e realização.



AVISO DE ANULAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO N. 148/2019

1- OBJETO: LOCAÇÃO DE VEÍCULOS PARA TRANSPORTAR ALUNOS DA ÁREA RURAL.

O Pregoeiro do Município de Barra Mansa, no uso de suas atribuições comunica aos interessados no PREGÃO ELETRÔNICO supracitado, a decisão proferida pelo Ilmo Sr. Secretário Municipal de Educação face a ANULAÇÃO do certame. Pelo exposto, fica concedido o prazo de 03 (três) dias úteis contados a partir da publicação deste aviso, para interposição de recursos ou não. Maiores informações poderá ser obtido pelo telefone (24) 2106-3411, através do e-mail: coordenadoria.compras@gmail.com ou ainda na Coordenadoria de Compras e Licitações da Prefeitura Municipal de Barra Mansa.

Ezequiel Antunes Laureano
Pregoeiro



PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Presencial nº 01/2020 - Objeto: Contratação de empresa para executar serviços com rota diária, para Coleta de Resíduos Sólidos Urbanos (RSU), nas vias e logradouros públicos, urbanos e zona rural, no Município de Resende - RJ, e transporte até a Central de Tratamento de Resíduos - CTR - Bairro Cotiara - Barra Mansa-RJ, por um período de 12 (doze) meses, conforme Edital Data/Hora: 13/02/2020 às 13:00 horas. Processo Administrativo nº: 28.960/2019 - Valor Estimado: R\$ 7.894.584,00. Edital e errata disponíveis no site: <http://www.resende.rj.gov.br/blog/transparencia>. Informações e questionamentos: Contato e-mail: editais.resende@gmail.com - Tel.: (0XX24) 3354-4625.

Julio Cezar de Carvalho
Superintendente Municipal de Licitações e Contratos



COMARCA DE BARRA MANSÁ

Registro Civil - Primeiro Distrito - Barra Mansa - RJ
Titular: Maria Aparecida de Souza Reis

Habilita-se: Alex Julio Delacoeque dos Santos e Thainara Ramos Barbosa; Wesley Luiz da Silva e Liliane Afonso Rodrigues; Alexandre Lopes da Conceição e Valda Santiago dos Santos. Barra Mansa, 29 de janeiro de 2020.

MUNICÍPIO DE PORTO REAL - PODER LEGISLATIVO RELATÓRIO DE GESTÃO FISCAL DEMONSTRATIVO DA DESPESA COM PESSOAL ORÇAMENTOS FISCAL E DA SEGURIDADE SOCIAL - PERÍODO DE REFERÊNCIA : 2º Semestre / 2019

RGF - ANEXO 1

R\$ 1,00

DESPESA COM PESSOAL	DESPESA EXECUTADAS (Últimos 12 Meses)												INSCRITAS EM RFP NÃO PROCESSADAS	
	LIQUIDADAS													
	Jan/2019	Fev/2019	Mar/2019	Abr/2019	Mai/2019	Jun/2019	Jul/2019	Ago/2019	Sep/2019	Out/2019	Nov/2019	Dez/2019	Gr. 12 Meses	
DESPESA BRUTA COM PESSOAL (I)	458.708,50	450.383,51	471.264,45	474.745,09	533.679,78	654.674,23	538.377,89	439.957,57	476.121,18	487.082,73	488.542,68	778.392,54	6.475.943,15	0,00
Pessoal Ativo	458.708,50	450.383,51	471.264,45	474.745,09	533.679,78	654.674,23	538.377,89	439.957,57	476.121,18	487.082,73	488.542,68	778.392,54	6.475.943,15	0,00
Vencimentos, Vantagens e Outras Despesas Variáveis	379.120,71	414.799,25	302.435,08	396.162,80	454.697,40	565.845,87	454.353,99	354.093,34	394.346,52	383.628,57	605.769,51	622.743,28	5.418.999,51	0,00
Obrigações Patronais	79.584,79	78.584,26	79.829,37	78.582,29	78.982,29	88.826,36	84.023,90	85.254,23	81.774,66	83.484,16	83.773,17	155.648,16	1.057.346,64	0,00
Benefícios Previdenciários	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pessoal Inativo e Pensionista	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aposentadorias, Reservas e Reformas	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pensões	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Outros Benefícios Previdenciários	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Outras Despesas de Pessoal Decorrentes de Contratos de Terç. (art.18, §1º LRF)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Despesas não Computadas (art. 19, § 1º da LRF) (II)	0,00	37.608,50	0,00	13.262,37	0,00	0,00	7.294,16	0,00	0,00	54.849,84	21.441,63	17.187,21	110.832,91	0,00
Indenizações por Demissão e Incentivos à Demissão Voluntária	0,00	37.608,50	0,00	13.262,37	0,00	0,00	7.294,16	0,00	0,00	54.849,84	21.441,63	17.187,21	110.832,91	0,00
Decorrentes de Decisão Judicial	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Despesas de Exercícios Anteriores	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Inativos e Pensionistas com Recursos Vinculados	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
DESPESA LÍQUIDA COM PESSOAL (III) = (I) - (II)	458.708,50	450.383,51	471.264,45	461.482,72	533.679,78	654.674,23	531.123,73	439.957,57	476.121,18	432.242,99	488.542,68	761.205,33	6.364.110,24	0,00
APURAÇÃO DO CUMPRIMENTO DO LIMITE LEGAL													VALOR	% SOBRE A RLA AJUSTADA
RECEITA CORRENTE LÍQUIDA - RCL (IV)													158.252.808,08	
(-) Transferências obrigatórias da União relativas às emendas individuais (V) (§ 13, art. 166 da CF)													0,00	
= RECEITA CORRENTE LÍQUIDA AJUSTADA (VI)													158.252.808,08	
DESPESA TOTAL COM PESSOAL - DTP (VII) = (III) + (IIIb)													6.364.136,24	4,02%
LIMITE MÁXIMO (VIII) (Incisos I, II e III, art. 20 da LRF)													9.495.168,48	6,00%
LIMITE PRUDENCIAL (IX) = (0,95 x VIII) (parágrafo único do art. 22 da LRF)													9.020.410,06	5,70%
LIMITE DE ALERTA (X) = (0,90 x VIII) (Inciso II do §1º do art. 59 da LRF)													8.545.651,64	5,40%

Fonte: Balançetes (Sistema Informatizado)

Fernando Guimarães Santos
Presidente

Valter Nogueira da Silva
1º Vice-Presidente

Fernanda E. dos Santos
2º Vice-Presidente

Paulo
2º Secretário

Josias da Silva
Controlador G. do Legislativo
CRC/RJ 059978/O-9

Elisângela de S. F. Pocheco
Contadora
CRC/RJ 098950/O-2