



Publicado em 14/12/2023 - 18:08

## **Vereador Dr. Marcos Fontes – É Lei nº 5649/2018- Combate à síndrome de Burnout.**

---

### Cultivando o Bem-Estar no Ambiente de Trabalho

A Síndrome de Burnout, uma resposta ao estresse crônico no ambiente profissional, pode ter impactos significativos na saúde física e mental dos trabalhadores. Para prevenir e combater esse fenômeno, é essencial adotar estratégias que promovam o bem-estar e a resiliência. Esse é o objetivo da Lei 5649/2018 de minha autoria, assevera o vereador Dr. Marcos Fontes.

O médico e vereador elenca algumas orientações para enfrentar a Síndrome de Burnout:

#### Autoconhecimento e Autocuidado:

Reconheça seus limites e aprenda a dizer não quando necessário.

Priorize o sono adequado, uma alimentação balanceada e a prática regular de atividades físicas.

#### Estabelecimento de Limites:

Defina limites claros entre o trabalho e a vida pessoal.

Evite levar trabalho para casa e reserve tempo para atividades relaxantes.

#### Comunicação Eficaz:

Fomente um ambiente de trabalho aberto à comunicação.

Converse com colegas e superiores sobre as demandas e desafios.

#### Definição de Metas Realistas:

Estabeleça metas alcançáveis e divida tarefas em etapas gerenciáveis.

Celebre pequenas conquistas para manter a motivação.

#### Desenvolvimento de Habilidades de Enfrentamento:

Aprenda técnicas de gerenciamento do estresse, como a prática de mindfulness (atenção plena) e a respiração consciente.

Busque apoio profissional se necessário, como terapia ou aconselhamento.

#### Promoção de um Ambiente de Trabalho Saudável:

Incentive uma cultura organizacional que valorize o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Ofereça programas de bem-estar e treinamentos sobre gerenciamento do estresse.

#### Avaliação Regular:

Faça avaliações regulares do seu nível de estresse e esteja atento aos sinais de Burnout.

Se necessário, busque ajuda profissional para lidar com a situação.

Ao adotar medidas proativas para promover o equilíbrio e o bem-estar no ambiente de trabalho, é possível reduzir significativamente o risco de desenvolver a Síndrome de Burnout.

Priorize o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, cultivando um ambiente que valorize o bem-estar, pois a prevenção da Síndrome de Burnout começa com o cuidado consigo mesmo, conclui o médico vereador Dr. Marcos Fontes.

<https://despertaocaetano.com.br/vereador-dr-marcos-fontes-e-lei-no-5649-2018-combate-a-sindrome-de-burnout/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Desperta São Caetano

**Seção:** São Caetano