



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

INDICAÇÃO Nº 387/2023

Indico a realização da “Campanha Municipal de Combate e Conscientização a Síndrome de Burnout”, a ser realizada na semana do dia 15 de outubro, instituída pela Lei Municipal nº 7373/2010.

Indico ao Senhor Prefeito Municipal a necessidade de entrar em entendimento com o setor competente, no sentido de que seja realizada a “Campanha Municipal de Combate e Conscientização a Síndrome de Burnout”.

A “Campanha Municipal de Combate e Conscientização a Síndrome de Burnout” está instituída pela Lei Municipal nº 7373/2010, e deverá ser realizada anualmente na semana do dia 15 de outubro.

A Síndrome de Burnout é um termo psicológico que descreve o estado de exaustão prolongada e diminuição de interesse, especialmente em relação ao trabalho. Chamado de "fenômeno ocupacional" pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o burnout vem sendo estudado desde de 1970, inicialmente por Freudenberger (1974) e Maslach (1996), nos Estados Unidos, e em janeiro de 2022 passou a ser reconhecido como doença pela OMS.

Burnout é geralmente desenvolvido como resultado de um período de esforço excessivo no trabalho com intervalos muito pequenos para recuperação, mas alguns consideram que trabalhadores com determinados traços de personalidade (especialmente de neuroses) são mais suscetíveis a adquirir a síndrome.

Enquanto diversos estudiosos defendem que burnout refere-se exclusivamente a uma síndrome relacionada à exaustão e ausência de personalização no trabalho, outros percebem-na como um caso especial da depressão clínica mais geral ou apenas uma forma de fadiga extrema (portanto omitindo o componente de despersonalização).

A chamada Síndrome de Burnout é definida por alguns autores como uma das consequências mais marcantes do estresse profissional, e se caracteriza por exaustão



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

emocional, avaliação negativa de si mesmo, depressão e insensibilidade com relação a quase tudo e todos (até como defesa emocional).

Cada estágio do burnout traz seus desafios e pode imprimir muito sofrimento no ser humano, impactando não só o indivíduo, mas também seus familiares, vida social e a vida laboral.

Por isso, contar com profissionais da saúde como psicólogos, terapeuta e psiquiatras, é muito importante. Com apoio profissional é possível reconhecer o fenômeno com mais facilidade, para assim compreender os sintomas e introduzir estratégias de enfrentamento da questão.

No enfrentamento do burnout, é decisivo buscarmos o resgate do contato conosco, aumentando o nosso autoconhecimento, nossa propriocepção, nosso repertório pessoal, bem como os recursos externos. Sobretudo em nosso momento presente, é crucial reconhecer nossos próprios limites frente uma sociedade que despreza a individualidade e a complexidade humana em detrimento da supercompetitividade mercadológica. Haja vista os níveis de stress, ansiedade e burnout que evoluem para patamares cada vez mais alarmantes. Cuidarmos de nós é uma decisão para o agora.

Diante do exposto e por entender se tratar de um tema de extrema relevância, solicito, como já previsto em lei, que haja a realização da Campanha todo mês de outubro, na semana que compreende o dia 15. Saúde mental deve ser uma pauta diária em casa, no trabalho, na roda de amigos.

Na expectativa de uma breve manifestação a respeito, ensejo para reiterar meus votos e estima e apreço.

Sala de Sessões “Plínio de Carvalho”, 26 de janeiro de 2023.

FABI VIRGÍLIO



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA