



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

Requerimento nº 2173/2025

Requeiro, observado o artigo 210 do Regimento Interno, que seja oficiado a Marcela Reis, idealizadora da campanha "(Re)Conecete-se", apresentando-lhe as mais efusivas congratulações deste Legislativo.

A vereadora Fabi Virgílio, que esta subscreve, vem, respeitosamente, requerer que, satisfeitas as formalidades regimentais, seja consignado em ata um voto de congratulações à Marcela Reis, criadora da campanha "(Re)Conecete-se".

Com o objetivo principal da campanha de conscientizar e sensibilizar a todos sobre a Síndrome de Burnout, suas causas e consequências, e buscar encorajar o público a refletir sobre a importância de reconectar-se com suas paixões, valores e propósito de vida, como forma de encontrar um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional, Marcela promove a discussão de uma doença que está presente na vida de muitos trabalhadores: o Burnout.

Burnout é geralmente desenvolvido a partir de períodos de esforço excessivo e pouca recuperação no trabalho. No entanto, considera-se que indivíduos com determinados traços de personalidade (especialmente a neuroticismo) são mais suscetíveis à síndrome. Para o seu enfrentamento, é fundamental resgatar o contato consigo mesmo, por meio do aumento do autoconhecimento, da propriocepção, do repertório pessoal e da busca por recursos externos.

Por isso a campanha "(Re)Conecete-se", idealizada por Marcela é tão necessária e inovadora.

Após ter adoecido por Burnout, Marcela necessitou fazer uma pausa para cuidar da sua saúde física e mental e durante esse período encontrou a paixão pela escrita e se tornou Colunista no Instituto Bem-Estar. Hoje ela partilhar sua vida e seu aprendizado com a Síndrome de Burnout, com a intenção de fazer as pessoas notarem a importância dos cuidados com a saúde física e mental.



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

Seu imenso empenho na transformação da vida das pessoas é notável, e a dedicação de indivíduos tão ativos como Marcela, que se dispõem a transformar a vida das pessoas é extremamente gratificante.

Diante do exposto, requeiro, observado o artigo 210 do Regimento Interno, que seja oficiado a Marcela Reis, apresentando-lhe as mais efusivas congratulações deste Legislativo pela criação da Campanha "(Re)Conecte-se".

Sala de Sessões “Plínio de Carvalho”, 2 de dezembro de 2025.

FABI VIRGÍLIO



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

ASSINATURAS DIGITAIS

O documento acima foi proposto para assinatura digital na Câmara Municipal de Araraquara. Para verificar as assinaturas, clique no link: <https://consulta.camara-arq.sp.gov.br/documentos/autenticar?chave=K0BR8AK427SV48AS>, ou vá até o site <https://consulta.camara-arq.sp.gov.br/documentos/autenticar> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido.

Código para verificação: **K0BR-8AK4-27SV-48AS**