



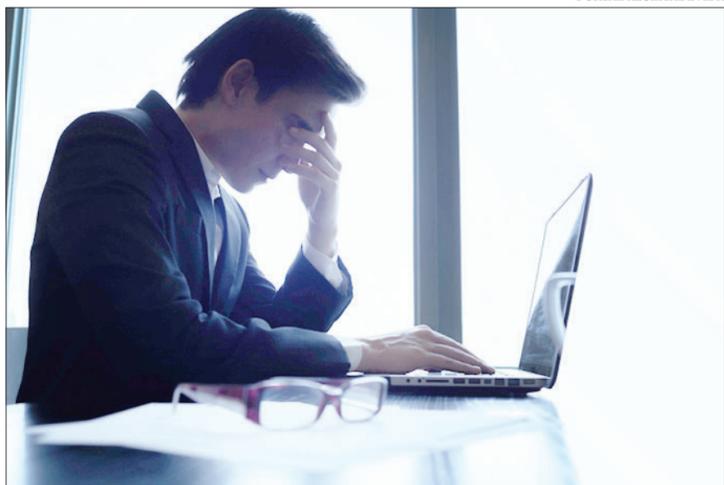
Esportes

Vinicius Gastin

Benefícios Exercícios físicos ajudam no combate à Síndrome de Burnout

PORTAL RECEITADEVIDA

HENRIQUE PINHEIRO



Com a pandemia, novos problemas de saúde começaram a ganhar destaque



Exercícios físicos, quaisquer que sejam eles, ajudam no combate à síndrome

A pandemia trouxe inúmeras consequências, que continuam repercutindo e alterando hábitos em todo o mundo. Uma delas foi o destaque para a chamada Síndrome de Burnout. O estresse provocado pelo confinamento e a angústia à espera da cura e da retomada da vida normal acabaram acometendo muitas pessoas. Em meio ao movimento Janeiro Branco, uma campanha que chama atenção para a saúde mental, um tratamento que vem tendo bons resultados: os exercícios físicos.

“São grandes as chances de a pessoa voltar a sentir bem-estar e perceber a amenização dos sintomas. Durante a atividade física o corpo também produz endorfina e serotonina, que são neurotransmissores responsáveis por promover a sensação de prazer e bem-estar”, ressalta

a terapeuta Paola Schiebel, especialista em Terapia do Equilíbrio.

A doença costuma ser causada por exaustão extrema e foi classificada como doença ocupacional desde o dia 1º de janeiro deste ano. Os exercícios são importantes aliados para os pacientes, mas não existe uma lista de atividades físicas recomendadas.

“A pessoa precisa fazer o que for mais agradável. Quanto mais prazer a pessoa sentir realizando aquela atividade, melhor. Então se ela gosta de dançar, pode fazer aulas de dança ou até mesmo dançar em casa. Também é válido realizar caminhadas. Existem inúmeras opções e o importante é a pessoa descobrir a atividade física que lhe agrada, pois, assim ela estará menos propensa a desistir ou deixar de fazer”, avalia.

“Por mais que a pessoa não goste ou nunca tenha praticado atividade física, é importante que comece hoje mesmo, respeitando seu corpo, seu ritmo e suas limitações, pensando no objetivo final que é a saúde física, mental e emocional. A vida é o bem mais precioso que temos e é nosso dever cuidar do nosso corpo, afinal, moramos nele e é quem nos permite viver e ter todas as experiências nesse mundo”, completa.

O número de pessoas que desenvolveram a síndrome durante a

pandemia aumentou de forma considerável. Muitas desconheciam a doença e seus sintomas, o que exige um pouco mais de atenção, até mesmo por serem muito parecidos com os da depressão. É importante que se procure um médico, pois ele é quem poderá fornecer o diagnóstico correto.

Os principais sintomas do Burnout são insônia, alteração do apetite, dificuldade de concentração, alterações repentinas de humor, ansiedade, cansaço excessivo, desânimo, desmotivação, dores de cabeça e musculares etc. O acúmulo de sinais e sintomas leva o indivíduo a buscar formas de aliviar o estresse, incluindo o alcoolismo, o uso de drogas e, em casos extremos, o suicídio. Pessoas que se dedicam demais à vida profissional, os workaholics, podem ficar frustradas por não se sentirem reconhecidas ou valorizadas pelo trabalho, e sofrer dessa síndrome. O tratamento para a síndrome pode incluir o uso de antidepressivos e terapia.

Deixa pra próxima

UFC tira do Rio evento programado para maio

Os fãs brasileiros do Ultimate terão que esperar mais um pouco para acompanharem as lutas de perto novamente. Sem cards no país desde março de 2020 por conta da pandemia, o UFC promoveria o UFC 274 no dia 7 de maio no Rio de Janeiro e já possuía reserva na Arena da Barra para a data, mas mudou os planos e a ideia agora é que aconteça nos Estados Unidos, conforme apurou o Combate.com com fontes ligadas à organização. Ainda não há informações sobre o motivo da alteração.

O UFC 274 teve duas lutas divul-

gadas publicamente: a disputa de cinturão dos meio-pesados (até 93 quilos) entre Glover Teixeira e Jiri Prochazka, e o confronto pelo peso-pena (até 66 quilos) com Norma Dumont e Macy Chiasson. O Ultimate estava encaminhando ou em fase de negociação com pelo menos mais nove brasileiros, incluindo alguns grandes nomes do MMA, com direito a mais uma disputa de cinturão.

Ainda não se sabe se o UFC manterá todos estes brasileiros no dia 7 de maio ou se irá remanejar algumas lutas para outros eventos em datas

próximas. Também não há informação se a reserva foi cancelada ou adiada para outro momento.

Os dois friburguenses integrantes da organização voltam a lutar em março. Se nada mudar, Edson Barboza vai lutar no evento UFC 272, no dia 5 de março, quando irá enfrentar Bryce Mitchell pelo peso-pena. Já na semana seguinte, no dia 12, Marlon Moraes participará do UFC Marretax Ankalaev, e terá como oponente Song Yadong, na categoria peso-galo. Os dois eventos vão acontecer em Las Vegas, nos Estados Unidos.

ZECA AZEVEDO/COMBATE.COM



Arena da Barra não irá receber mais o UFC 274 no dia 7 de maio



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

AVISO DE PREGÃO

CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO/RJ
UASG: 928063 - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 002/2022
De ordem do Exmo. Sr. Presidente da Câmara Municipal, Vereador WELLINGTON MOREIRA, a Comissão de Pregão torna público que fará realizar licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo menor preço por item, para aquisição de materiais de expediente e copa, conforme especificações constantes no Termo de Referência (Anexo II) do Edital. Processo Adm./CPL: 013/2022. Data de abertura do Pregão: 10/02/2022. Horário: 09h. Local: Portal de Compras do Governo Federal – www.comprasgovernamentais.gov.br. Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br. Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289. E-mail para contato: licitacaonf@novafriburgo.rj.leg.br. Endereço da sede da Câmara Municipal de Nova Friburgo: Rua Farinha Filho, nº 50, Centro, Nova Friburgo/RJ, CEP 28.610-280, horário de funcionamento de 9h às 18h. Nova Friburgo,

26/01/2022. Sílvia Z. de A. Rocha - Pregoeira.

EXTRATO DE INEXIGIBILIDADE DE LICITAÇÃO Nº 001/2022

Processo Administrativo/CPL: 006/2022. OBJETO: Assinaturas anuais do Jornal A Voz da Serra, órgão de comunicação responsável pela publicação dos atos oficiais do Poder Legislativo Friburguense. Empresa: EDITORA NOVA FRIBURGO LTDA. Endereço: Av. Conselheiro Julius Arp, 80 – Bloco 10 – Centro – Nova Friburgo – RJ. CNPJ: 28.600.377/0001-09. FUNDAMENTO LEGAL: Lei Federal nº 8.666/93, artigo 25, caput. Nota de Empenho Original nº 028/2022. Valor global: R\$ 9.396,00 (nove mil, trezentos e noventa e seis reais), cujo pagamento ocorrerá por conta da dotação orçamentária 3.3.90.39.000 (SERVIÇOS DE TERCEIROS – PESSOA JURÍDICA). Nova Friburgo, 25 de janeiro de 2022.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA
Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo

ACESSE NOSSO SITE
www.alarmeshow24h.com.br

Central de Serviços
Monitoramento e Rastreamento
ALARME SHOW 24HS
MONITORADO
Atendimento a Clientes
(22) 2522-9708

OU LIGUE
(22) 2522-9708

PORTARIA VIRTUAL
Reduza o custo do seu condomínio ou empresa.

1ª REGIÃO