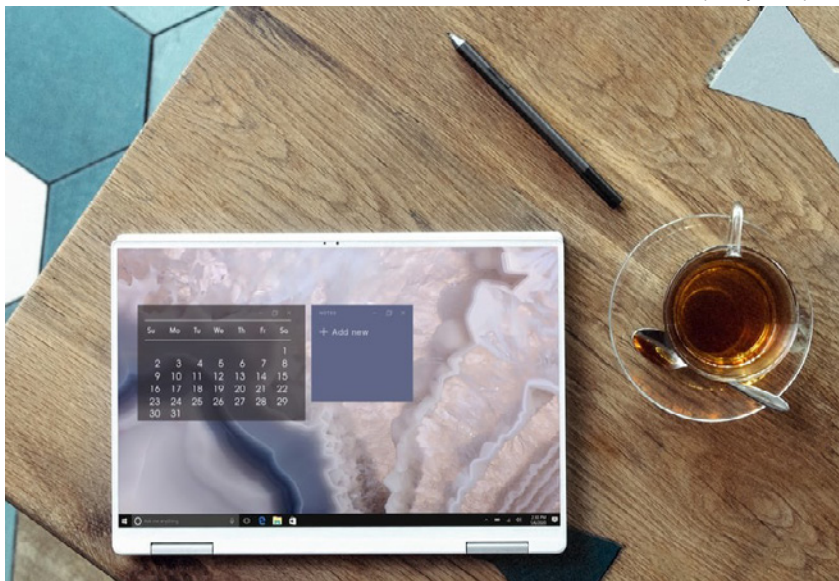


Reprodução Unsplash



Criar metas possíveis de serem alcançadas, dividir bem o tempo durante o dia e fazer exercícios podem ajudar a garantir o bem-estar

DA REDAÇÃO

Estabelecer metas é uma das muitas tradições que antecedem a chegada do ano novo e, quase sempre, a vida profissional está incluída nesta lista. No entanto, após quase dois anos de pandemia e

a popularização da síndrome de Burnout, a prioridade se tornou outra: manter a saúde mental. E como garantir isso sem deixar de apresentar bons resultados?

De acordo com o filósofo clínico Beto Colombo, dividir papéis existenciais é um dos pontos principais quando se relaciona sucesso e qualidade de vida.

"A mesma pessoa que é mãe, filha, religiosa, esportista, passa a ser empresária, executiva ou secretária quando chega ao seu local de trabalho. Em cada papel existencial que vivemos podemos ter uma velocidade diferente

## Saúde mental é a principal meta para 2022: dicas para ajudar a desacelerar

e é importante dividi-los para evitar que a nossa velocidade no trabalho, por exemplo, atrepele as coisas em casa, como mãe, filha ou até esposa, se o companheiro tiver um trabalho que exige outro ritmo", inicia.

A segunda dica compartilhada pelo filósofo é saber dividir o tempo de cada tarefa de acordo com sua prioridade e ter disciplina para respeitar seu próprio planejamento.

"Se você trabalhar de 8h às 18h e tiver 10 tarefas para fazer, pode separar três e eleger a mais urgente para resolver naquela semana ou dia. Mas é importante não se distrair com coisas aleatórias durante esse período, levando em consideração o horário de almoço e lanches da manhã e tarde, para evitar ter que cumprir o papel de trabalhador por mais tempo. E o contrário também ajuda, como evitar falar de trabalho durante a refeição", afirma.

A terceira, mas não menos

importante, dica de Beto Colombo é tomar cuidado com metas utópicas: "Não estabeleça metas impossíveis de serem alcançadas, se não irá acabar desanimando, estressando".

Abusar pela meta impossível pode causar esgotamento extremo e é aí que pode surgir a Síndrome de Burnout, explica Bettina Correa, psicóloga da Iron Telemedicina.

"Esse transtorno psíquico é comum de ocorrer em profissionais que passam por muitos momentos de tensão, pressão extrema e que exigem um grande envolvimento do indivíduo para realizar, seja de forma física, emocional ou psicológica", explica.

O ideal, segundo Bettina, é que a pessoa que identifique qualquer sinal de esgotamento e estresse relacionado ao trabalho já busque ajuda profissional antes mesmo do quadro se agravar.

"Além de tratar, é possível evitar esse transtorno buscando formas de alívio da tensão, praticando atividade física, tendo momentos de lazer e socialização e buscando uma boa qualidade de sono", finaliza.

### Loterias



Acumulou - Concurso 2439

02 08 34 38 47 51



Acumulou - Concurso 5739

36 55 58 66 71



Acumulou - Concurso 2314

1ª SORTEIO  
08 14 16 29 35 45  
2ª SORTEIO  
07 31 32 33 34 38



Acumulou - Concurso 1729

14 23 31 35 42 69 80



Acumulou - Concurso 2253

01 06 07 27 31 36 43  
49 50 51 64 66 72 74  
78 79 87 88 95 97

**DATAS COMEMORATIVAS**

**DIA 28**

Dia Nacional do Cooperativismo de Crédito  
Dia do Salva-vidas  
Aniversário de Rio Branco  
Dia do Petroquímico  
Dia da Marinha Mercante

**FELIZ ANIVERSÁRIO**

**DIA 28**

BELARMINO F. ALMEIDA  
CLAUDIA REGINA FERREIRA DOS SANTOS  
HENRIQUE BRITO BERTI  
JOSE OLIVEIRA GUERRA NETO  
LUIZ CARLOS DA SILVA JUNIOR  
SANDRA MARCIA BUZATTI