

PESQUISA

90% dos profissionais sofrem com sobrecarga

A pesquisa, realizada com trabalhadores de diversas áreas, mostrou ainda que 87% dos entrevistados estão enfrentando pressão no ambiente corporativo

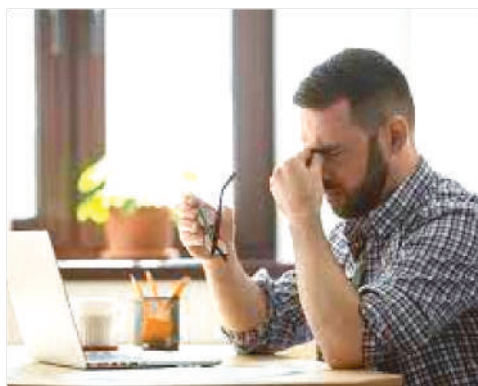
Um novo levantamento divulgado pelo LinkedIn revelou um dado alarmante: 90% dos profissionais brasileiros relatam sentir-se sobrecarregados em suas atividades. A pesquisa, realizada com trabalhadores de diversas áreas, mostrou ainda que 87% dos entrevistados estão enfrentando pressão no ambiente corporativo, o que pode comprometer tanto a saúde mental quanto a produtividade.

Para André Minucci, mentor de empresários e especialista em mentoria empresarial, esses números refletem um problema estrutural nas organizações brasileiras. “A sobrecarga é consequência de práticas que priorizam metas excessivas e ignoram a capacidade humana de absorver e processar demandas. Essa pressão contínua não só prejudica o colaborador, mas também gera impactos negativos nos resultados da empresa”, explica.

As causas da sobrecarga

Entre os principais motivos apon-

tados pelos entrevistados estão o aumento no volume de trabalho, prazos curtos e a falta de suporte adequado.



A transformação digital, acelerada nos últimos anos, também desempenhou um papel significativo.

Com a possibilidade de estar sempre conectado, muitos profissionais enfrentam a dificuldade de desconectar-se do trabalho, estendendo as jornadas para além do horário convencional.

Além disso, o levantamento do Lin-

kedIn revelou que gestores muitas vezes subestimam o impacto da sobrecarga no bem-estar do time. “Há uma cultura que associa estar ocupado a ser produtivo, mas isso é um equívoco. Funcionários sobrecarregados tendem a cometer mais erros, ter menos criatividade e, no longo prazo, aumentar os índices de turnover”, alerta Minucci.

A sobrecarga é consequência de práticas que priorizam metas excessivas e ignoram a capacidade humana de absorver e processar demandas

Como lidar com a sobrecarga no trabalho?



O primeiro passo para combater esse cenário é reconhecer que a gestão do tempo e a saúde emocional dos profissionais são fundamentais para o sucesso das empresas. Minucci aponta algumas estratégias que podem ajudar:

- **Definir prioridades claras:** “muitas empresas têm dificuldade em diferenciar o que é urgente do que é importante. Ao estabelecer prioridades, é possível reduzir a ansiedade dos colaboradores e evitar que tudo pareça urgente”.
- **Treinamento de lideranças:** capacitar sua equipe com treinamento de liderança, pode ser um grande passo para identificar sinais de sobrecarga e trabalhar em estratégias de distribuição de tarefas. “O papel da liderança é criar um ambiente saudável, onde os profissionais se sintam valorizados e amparados”, comenta.
- **Promover pausas e descanso:** In-

centivar momentos de desconexão, como intervalos regulares durante o expediente e férias respeitadas, pode melhorar a produtividade.

• **Criar uma cultura de feedback:** “ouvir os colaboradores é fundamental para entender suas dificuldades e implementar soluções que façam sentido”, afirma Minucci.

Impactos da sobrecarga

Os efeitos da sobrecarga vão além da exaustão física e mental. Ela também aumenta os índices de doenças ocupacionais, como a síndrome de burnout, que já foi reconhecida como problema de saúde pública pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Segundo Minucci, as empresas que não priorizarem o bem-estar dos seus funcionários terão dificuldades em reter talentos no futuro. “A nova geração de profissionais busca equilíbrio e propósito no trabalho. Negligenciar

isso é caminhar para um cenário de alta rotatividade e baixa competitividade no mercado.”

O papel do profissional na mudança

Por outro lado, os profissionais também podem adotar medidas individuais para lidar com a sobrecarga, como aprender a dizer “não” para tarefas excessivas, organizar melhor suas agendas e buscar o apoio de mentores ou especialistas. “A saúde mental precisa ser tratada como prioridade, tanto pelo colaborador quanto pela empresa. Afinal, só é possível crescer profissionalmente quando há equilíbrio”, conclui André Minucci.

A pesquisa do LinkedIn escancara um desafio urgente, mas que pode ser superado com a construção de ambientes corporativos mais saudáveis e alinhados com as reais capacidades dos trabalhadores.

| GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO SECRETARIA DE ESTADO DO MEIO AMBIENTE E RECURSOS NATURAIS | | | | Data da última coleta 16/12/2024 |
|---|--------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Balneabilidade das Praias da Região Metropolitana de São Luís | | | | |
| PONTOS | COORDENADAS | LOCALIZAÇÃO | REFERÊNCIA | CONDIÇÃO |
| P01 | 02°30'01.08"S 44°18'11.30"O | Praia Ponta d'Areia São Luís | Ao lado do Espigão Ponta D'Areia | PRÓPRIO |
| P02 | 02°29'51.40"S 44°18'44.30"O | | Em frente à rampa de acesso à praia, lado direito do Praia Mar hotel. | PRÓPRIO |
| P03 | 02°29'39.50"S 44°18'28.10"O | | Em frente ao Centro de Atendimento ao Banhista na Praça do Sol | PRÓPRIO |
| P04 | 02°29'11.00"S 44°18'07.20"O | Praia Ponta do Farol São Luís | Em frente ao Farol e Forte de São Marcos | PRÓPRIO |
| P05 | 02°29'12.10"S 44°17'32.30"O | Praia de São Marcos São Luís | Em frente Praça do Pescador, próximo a Barraca do Chef | PRÓPRIO |
| P06 | 02°29'12.50"S 44°17'05.60"O | | Em frente ao Posto Guarda Viduas - Bombeiros | IMPRÓPRIO |
| P07 | 02°29'11.40"S 44°16'32.20"O | | Em frente ao prédio verde com o Heliponto | IMPRÓPRIO |
| P08 | 02°28'59.90"S 44°16'01.90"O | | Em frente à Banca de Jornal da Praça de alimentação da Litorânea | IMPRÓPRIO |
| P09 | 02°28'52.70"S 44°15'40.30"O | Praia do Calhau São Luís | Em frente à Estação Elevatória de Esgoto 2.2 (E.E.E 2.2) da CAEMA e Circuito Militar. | PRÓPRIO |
| P10 | 02°28'53.70"S 44°15'12.60"O | | Em frente à descida da Rua Altamira, proximidades da Pousada Vela Mar | PRÓPRIO |
| P11 | 02°28'53.40"S 44°14'19.60"O | Praia do Olho d'Água São Luís | Em frente à descida da Avenida Copacabana e Pousada Sulca | PRÓPRIO |
| P12 | 02°28'46.20"S 44°14'19.00"O | | Em frente à descida da rua São Geraldo | PRÓPRIO |
| P13 | 02°28'39.00"S 44°13'33.60"O | Praia do Meio São José de Ribamar | À direita da Elevatória Iemanjá II | PRÓPRIO |
| P14 | 02°28'30.00"S 44°13'14.90"O | | Em frente à casa com pirâmides no teto, antes da falésia | PRÓPRIO |
| P15 | 02°28'13.40"S 44°12'41.80"O | Praia do Meio São José de Ribamar | Próximo ao Kachus Bar e Restaurante | PRÓPRIO |
| P16 | 02°28'05.20"S 44°12'22.70"O | | Próximo ao Bar e Restaurante Capiau 2 | PRÓPRIO |
| P17 | 02°27'50.80"S 44°11'55.00"O | Praia do Araçagy São José de Ribamar | Em frente à rampa principal de acesso à praia | PRÓPRIO |
| P18 | 02°27'47.90"S 44°11'29.00"O | | Em frente ao Bar da Atalaia | PRÓPRIO |
| P19 | 02°27'33.50"S 44°10'32.20"O | Praia do Araçagy Paço do Lumiar | Em frente ao Bar e Restaurante Rainha | PRÓPRIO |
| P20 | 02°27'33.50"S 44°10'32.20"O | Praia Olho de Porco Paço do Lumiar | Em frente ao Las Vegas Bar e Restaurante | PRÓPRIO |
| P21 | 02°27'22.70"S 44°10'22.20"O | Praia Olho de Porco Raposa | Última Barraca antes da foz do igarapé do Mangue seco/Olho de Porco | PRÓPRIO |
| P22 | 02°27'00.40"S 44°09'47.20"O | Praia do Mangue Seco Raposa | Em frente à Biblioteca do Caranguejo próximo as Barracas da Vá e do Sr. Pedro | PRÓPRIO |

Resolução CONAMA nº 274/200 de 29 de novembro de 2000
Art. 2º As águas doces, salobras e salinas destinadas à balneabilidade (recreação de contato primário) terão sua condição avaliada nas categorias própria e imprópria.

Atenção: A ocorrência de chuvas influencia negativamente na qualidade das águas das praias, considerando que ocorre maior carregamento de matéria orgânica oriunda da lavagem das vias públicas para os rios e, conseqüentemente, para os mares. Portanto, na ocorrência de chuvas, recomenda-se evitar a recreação nas 24h que as sucederem.

O monitoramento foi realizado no período de 18/11/2024 a 16/12/2024, integrando a série de acompanhamento semanal das condições de balneabilidade das praias da linha do Maranhão.

SECRETARIA DE ESTADO DO MEIO AMBIENTE E RECURSOS NATURAIS – SEMA
Av. do Holandeses, nº 04, Quadra 06, Ed. Manhattan, Calhau.
São Luís – MA CEP 65.071-38
Endereço Eletrônico: ouvidoria@sema.ma.gov.br

| GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO – UEMA AVISO DE EDITAL N.º 69/2024-GR/UEMA | |
|---|--|
| A Universidade Estadual do Maranhão - UEMA torna público para conhecimento dos interessados que se encontrará disponível no site <concursosseleativos.uema.br>, bem como será publicado no Diário Oficial do Estado do Maranhão, o Edital de Retificação n.º 22/2024-GR/UEMA do Edital n.º 119/2024-GR/UEMA, de 20 de dezembro de 2024, referente à realização do Concurso Público para provimento de Cargos da Carreira do Magistério Superior, a fim de atender ao Campus Pinheiro/ Curso de Pedagogia Licenciatura , nos termos das Resoluções n.º 1564/2022-CEPE/UEMA e n.º 1756/2023-CEPE/UEMA. | |
| São Luís - MA, 20 de dezembro de 2024. Prof. Dr. Paulo Henrique Aragão Catunda Vice-Reitor | |

| AVISO DE CONCESSÃO DE LICENÇA DE OPERAÇÃO | |
|--|--|
| As Centrais Elétricas do Norte do Brasil S/A - ELETRONORTE, torna público que recebeu da Secretaria de Estado do Meio Ambiente e Recursos Naturais - SEMA, a Licença de Operação - LO nº 1114732/2024 referente ao empreendimento "Linha de Transmissão 230 kV São Luís II / Miranda / Peritoró" com validade de 04 (quatro) anos. | |
| Shislana Botelho Galvão Sassi Gerência de Operação do Meio Ambiente | |

| ESTADO DO MARANHÃO - MINISTÉRIO PÚBLICO PROCURADORIA GERAL DE JUSTIÇA COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO AVISO DE LICITAÇÃO Pregão Eletrônico nº 90041/2024 Processo Administrativo nº 15341/2024 | |
|---|--|
| Objeto: Formação de Contrato para fornecimento contínuo de aquisição de Água Mineral, conforme especificações, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Abertura: 07/01/2025, às 10h (dez horas) - horário de Brasília - DF; Local: Site do Portal de Compras do Governo Federal: www.compras.gov.br ; Informações: Procuradoria-Geral de Justiça, situada à Avenida Prof. Carlos Cunha, nº 3261, Calhau, São Luís-MA. CEP: 65076-820; E-mail: esclarecimentos@mpma.mp.br ; Fones: (98) 3219-1645 e 3219-1766. | |
| São Luís-MA, 17 de dezembro de 2024 SÉRGIO HENRIQUE DE CARVALHO Pregoeiro da CPL PGJ-MA | |

| COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO AVISO DE ABERTURA | |
|---|--|
| Modalidade de Licitação: Pregão Eletrônico nº 90033/2024 – UFMA. Objeto: Contratação de empresa para prestação de serviços de manutenção e limpeza de piscina semiolímpica, com fornecimento de produtos químicos e equipamentos, sem dedicação exclusiva de mão-de-obra, para o Campus da Universidade Federal do Maranhão, em São Luís – Cidade Universitária Dom Delgado. | |
| Data: 09/01/2025 Local: www.gov.br/compras/pt-br Valor Global: R\$ 222.760,80 | Horário: 09:00h - horário de Brasília |
| O Edital completo encontra-se à disposição dos interessados no Portal de Compras do Governo Federal – COMPRASNET, no endereço www.gov.br/compras/pt-br . Podendo, alternativamente, ser consultado no endereço eletrônico https://portais.ufma.br/PortalProReitoria/ppgt/ | |
| São Luís, 20 de Dezembro de 2024 Raimundo Nonato Carvalho Piorsky Junior Pregoeiro Federal | |

21 e 22 12 2024 p06 pdf

Código do documento f09db2ad-d598-409a-909c-86e136ccf645



Assinaturas



Pedro Batista Freire
priscillamarques@oimparcial.com.br
Assinou

Pedro Batista Freire

Eventos do documento

20 Dec 2024, 18:55:43

Documento f09db2ad-d598-409a-909c-86e136ccf645 **criado** por PEDRO BATISTA FREIRE (01604662-4bfc-4e7f-8e0c-b9c747f0418b). Email:priscillamarques@oimparcial.com.br. - DATE_ATOM: 2024-12-20T18:55:43-03:00

20 Dec 2024, 18:56:03

Assinaturas **iniciadas** por PEDRO BATISTA FREIRE (01604662-4bfc-4e7f-8e0c-b9c747f0418b). Email: priscillamarques@oimparcial.com.br. - DATE_ATOM: 2024-12-20T18:56:03-03:00

20 Dec 2024, 18:56:16

PEDRO BATISTA FREIRE **Assinou** (01604662-4bfc-4e7f-8e0c-b9c747f0418b) - Email: priscillamarques@oimparcial.com.br - IP: 201.76.131.82 (2017613182.tvninternet.com.br porta: 21904) - **Geolocalização: -2.500171 -44.2804577** - Documento de identificação informado: 035.153.973-53 - DATE_ATOM: 2024-12-20T18:56:16-03:00

Hash do documento original

(SHA256):f8ba697fa02cd44333507a01865448610d9601f180c724f732afff67052c1df1
(SHA512):82abc242b1edbe8073ed6dd3de7ba319e7f6b12f43d151882ad0809dc3b20c6a62ebd8ea508c7c0fb1e2a063be49df2ba3f14b832dfc72dd91527765926becdc

Esse log pertence **única e exclusivamente** aos documentos de HASH acima



Esse documento está assinado e certificado pela D4Sign
Integridade certificada no padrão ICP-BRASIL

Assinaturas eletrônicas e físicas têm igual validade legal, conforme **MP 2.200-2/2001** e **Lei 14.063/2020**.