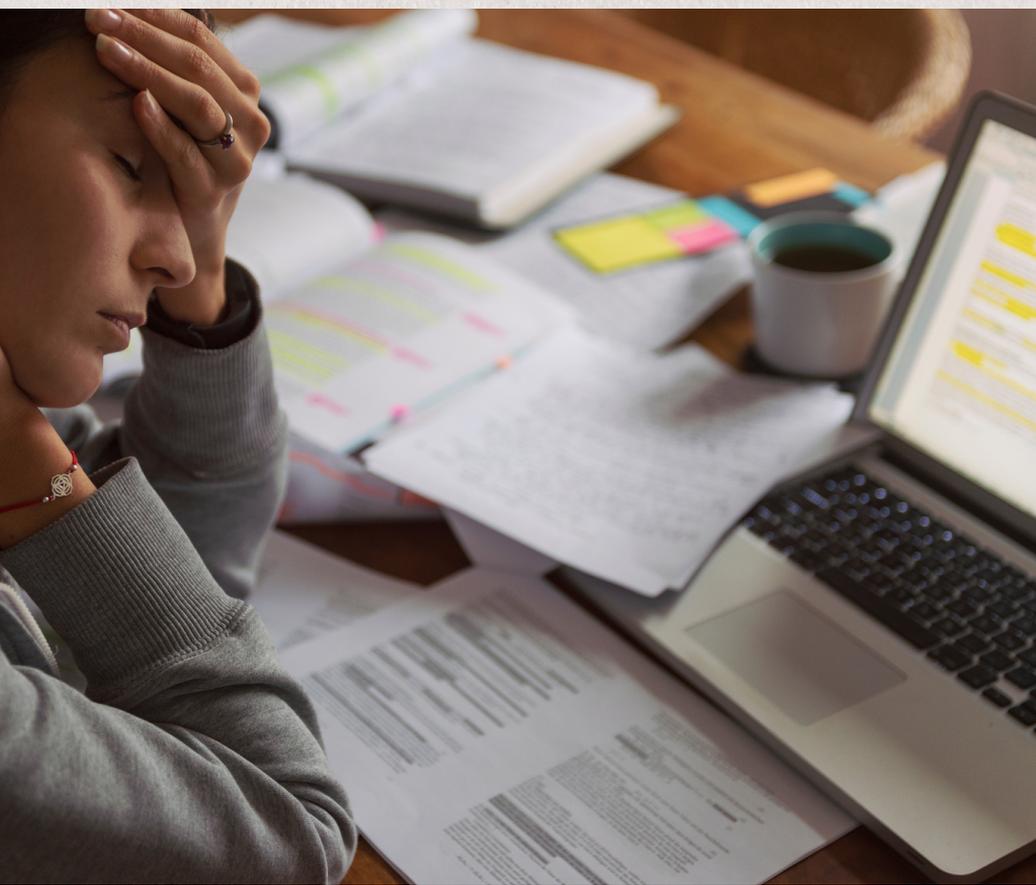


# O QUE É O BURNOUT

## E COMO EVITAR?



**PAULO ARAÚJO**

# INTRODUÇÃO

A depressão e a ansiedade são consideradas males do século, mas o burnout acompanha essa tendência e surge forte como uma doença que começa a fazer parte do cotidiano de muitas pessoas.

O excesso de informação, a carga de trabalho, o stress, cobranças por resultados são alguns dos fatores que afetam o ambiente corporativo e trazem um maléfico impacto na vida pessoal e profissional de milhares de pessoas.

Longe de ser só mais um termo da moda corporativa, o burnout se instala como algo perigoso e que deve ser evitado.



# O QUE É O BURNOUT?

Também conhecido como síndrome de burnout, é uma condição relacionada ao estresse crônico no ambiente de trabalho.

É caracterizado por exaustão física e emocional, sentimento de esgotamento, falta de energia, desmotivação, redução do desempenho profissional e aumento da distância emocional em relação ao trabalho.

Essa condição afeta negativamente o bem-estar geral da pessoa, bem como sua produtividade e relacionamentos pessoais.

As principais causas do burnout estão relacionadas a altas demandas no trabalho, falta de controle sobre o próprio trabalho, falta de apoio social e recursos para lidar com o estresse, conflitos de valores e desequilíbrio entre vida pessoal e profissional.





# QUAIS OS SINTOMAS DO PRÉ BURNOUT

O pré-burnout, também conhecido como estágio inicial, é um estágio em que os primeiros sinais e sintomas de esgotamento começam a surgir.

Nessa fase, a pessoa ainda não desenvolveu completamente a síndrome de burnout, mas já pode apresentar alguns sintomas indicativos de que está sob estresse crônico e que precisa tomar medidas para evitar o desenvolvimento do quadro completo. Alguns dos sintomas comuns incluem:

- 1- Fadiga persistente:** sentir-se cansado e esgotado, mesmo após uma noite de sono adequada.
- 2- Irritabilidade:** tornar-se mais sensível, com tendência a ficar irritado facilmente, seja no trabalho ou em casa.
- 3- Dificuldade de concentração:** encontrar dificuldades em se concentrar nas tarefas do dia a dia e ter problemas para manter o foco.

**4- Desmotivação:** perder o interesse nas atividades que costumavam ser agradáveis e desanimar com facilidade.

**5- Mudanças no padrão de sono:** experimentar insônia ou problemas para adormecer e/ou acordar frequentemente durante a noite.

**6- Redução da produtividade:** observar uma diminuição no desempenho no trabalho ou em outras áreas da vida.

**7- Aumento do isolamento:** retrair-se socialmente, evitando interações com colegas de trabalho, amigos e familiares.

**8- Sentimento de desesperança:** sentir-se pessimista em relação ao futuro e acreditar que as coisas nunca irão melhorar.

**9- Sintomas físicos:** dores de cabeça frequentes, problemas digestivos, tonturas, entre outros sintomas físicos causados pelo estresse.

É essencial reconhecer esses sinais precoces do pré-burnout e agir proativamente para evitar o desenvolvimento da síndrome de burnout completa. Implementar estratégias de autocuidado, como as citas acima, ajudam a reduzir o estresse e evitar o esgotamento profissional.

Caso os sintomas persistirem ou se intensificarem, é fundamental buscar ajuda de um profissional de saúde mental para avaliação e orientação adequada.





# PERIGOS DESSE MAL

É perigoso porque representa uma condição de esgotamento físico, emocional e mental resultante do estresse crônico e prolongado no ambiente de trabalho.

Essa síndrome pode ter efeitos significativos na saúde física e mental, bem como na qualidade de vida e desempenho profissional das pessoas afetadas.

Algumas razões pelas quais o burnout é perigoso incluem:

## **1- Impacto na saúde física**

O estresse crônico associado ao burnout pode levar a uma série de problemas de saúde física, como fadiga persistente, distúrbios do sono, problemas digestivos, dores de cabeça frequentes, pressão alta e enfraquecimento do sistema imunológico, tornando o indivíduo mais suscetível a doenças.

## **2- Prejuízo na saúde mental**

O burnout está fortemente ligado a problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, pânico e outros transtornos de humor. A exaustão emocional e o sentimento de desesperança podem levar a uma sensação de desamparo e isolamento, tornando-se um ciclo difícil de ser superado sem apoio adequado.



### **3- Redução da produtividade e desempenho**

As pessoas tendem a ter um declínio significativo no desempenho no trabalho, bem como em outras áreas da vida. A exaustão física e emocional dificulta o cumprimento de responsabilidades e metas, prejudicando a carreira e a satisfação profissional.

### **4- Problemas nos relacionamentos interpessoais**

O esgotamento profissional pode levar ao afastamento das relações sociais, tanto no ambiente de trabalho como na vida pessoal. Isso pode levar a conflitos e isolamento, tornando ainda mais difícil lidar com a situação.

### **5- Risco de cometer erros**

A exaustão física e mental pode levar a lapsos de concentração e diminuição da atenção, o que aumenta o risco de cometer erros no trabalho e em outras atividades cotidianas.

### **6- Aumento de acidentes e lesões**

A falta de atenção e a fadiga causadas pelo burnout podem aumentar a probabilidade de acidentes e lesões no trabalho, especialmente em profissões que exigem alto grau de concentração e habilidades físicas.

### **7- Dificuldade para se recuperar**

O burnout pode ser uma condição difícil de superar, especialmente se a pessoa não buscar ajuda e não implementar mudanças significativas em sua vida e ambiente de trabalho.

Em última análise, o burnout pode ter um impacto negativo significativo na saúde geral e bem-estar da pessoa, tornando-o uma condição perigosa que deve ser levada a sério.

É fundamental reconhecer os sinais precoces e agir proativamente para evitar ou tratar, buscando apoio de profissionais de saúde mental e implementando estratégias de autocuidado adequadas.



# ESTRATÉGIAS PARA EVITAR O BURNOUT

Algumas estratégias para evitar esse mal incluem:

## 1- Estabelecer limites

Defina horários específicos para o trabalho e o descanso. Evite levar tarefas do trabalho para casa e procure desconectar-se completamente após o expediente. Permita-se ter momentos de lazer e atividades que proporcionem prazer, como hobbies, exercícios físicos ou tempo de qualidade com familiares e amigos.

## 2- Gerir o tempo

Organize suas tarefas por ordem de prioridade e crie uma lista de afazeres. Aprenda a delegar tarefas sempre que possível e evite sobrecarregar-se com um volume excessivo de trabalho.

Use técnicas de gerenciamento de tempo, como a técnica Pomodoro, para se concentrar em tarefas específicas em períodos definidos e fazer pausas regulares.



### **3- Praticar autocompaixão**

Reconheça que é humano e que todos cometem erros. Evite ser excessivamente crítico consigo mesmo. Trate-se com gentileza e respeito, assim como trataria um colega ou amigo que estivesse passando por um momento difícil. Aprenda a lidar com os erros de maneira construtiva, buscando aprender com eles, em vez de se culpar ou se punir.

### **4- Exercício físico e alimentação saudável**

Mantenha uma rotina regular de exercícios físicos, mesmo que seja apenas uma caminhada diária. O exercício ajuda a liberar endorfinas, que são neurotransmissores que contribuem para o bem-estar emocional. Além disso, procure manter uma alimentação balanceada, rica em nutrientes, para garantir energia e disposição ao longo do dia.

### **5- Procurar apoio social**

Cultive relacionamentos saudáveis e de apoio com colegas de trabalho, amigos e familiares. Compartilhe suas experiências, desafios e sentimentos com pessoas em quem confia. Isso pode fornecer uma sensação de pertencimento e reduzir o estresse ao perceber que não está enfrentando as dificuldades sozinho.

### **6- Praticar técnicas de relaxamento**

Reserve alguns minutos do dia para praticar técnicas de relaxamento, como meditação, ioga, respiração profunda ou mindfulness. Essas práticas podem ajudar a reduzir o estresse, acalmar a mente e melhorar a clareza mental.



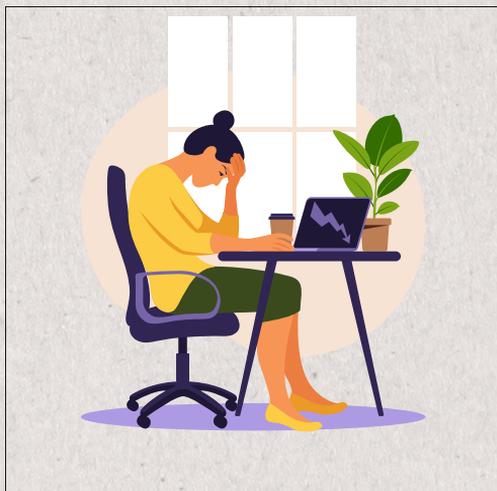
## **7- Reconhecer os sinais precoces**

Esteja atento aos sinais de estresse e exaustão em seu corpo e mente. Isso pode incluir irritabilidade, dificuldade para dormir, problemas digestivos, dores de cabeça frequentes, cansaço excessivo, entre outros. Ao reconhecer esses sinais precoces, você pode agir proativamente para evitar que o estresse se agrave.

## **8- Buscar ajuda profissional**

Caso sinta que o estresse e a exaustão estão afetando significativamente sua saúde mental e bem-estar, não hesite em buscar ajuda de um profissional de saúde mental ou psicólogo. Terapia e aconselhamento podem ser recursos valiosos para lidar com o estresse, desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis e evitar que se instale.

Lembrando que a prevenção é essencial para garantir o bem-estar e a qualidade de vida no ambiente de trabalho e em outros aspectos da vida pessoal. Portanto, é fundamental cuidar da saúde mental e física de forma holística para evitar que o estresse excessivo se transforme em um quadro de burnout.



# DICA DE LIVRO

## **Burnout: Como evitar a síndrome de esgotamento no trabalho e nas relações**

A síndrome de "Burnout" descreve o estado de exaustão intensa e prolongada da pessoa em relação ao seu trabalho.

Neste livro você aprenderá técnicas para evitar esse mal e aumentar a sua qualidade de vida!



# ASSISTA ESSE CONTEÚDO EM VÍDEO

OOOO

## O QUE É O BURNOUT E COMO EVITAR?

CONFIRA!



**E AÍ?  
GOSTOU DESSE  
CONTEÚDO?**

Conheça nosso

**Software de CRM**

AGENDE UMA CALL DE  
APRESENTAÇÃO

---



Sistema de gestão da carteira  
de clientes.



[clientarcrm.com.br](http://clientarcrm.com.br)

# CONHEÇA O AUTOR

Paulo Araújo

Fundador da Clientar CRM

Palestrante e Consultor de Vendas



Autor dos livros

