



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – nº34

Burnout – sintomas e prevenção

Quando as exigências e tensões no trabalho ou na vida pessoal atingem um nível muito elevado, de forma prolongada, instala-se o burnout, um estado de exaustão física e emocional. Alguns dos sintomas do burnout são: 1) **Esgotamento mental e emocional**: sentir-se sem energia e disposição para lidar com as demandas da vida profissional e pessoal; 2) **Isolamento**: sentimentos negativos, irritação e distanciamento com as pessoas que interage, principalmente no ambiente profissional; 3) **Desempenho rebaixado**: não conseguir realizar trabalhos nos quais era capaz, com sentimentos de incompetência.

O estresse e a sensação de cansaço ocasionais no trabalho são comuns, mas quando são continuados, é o burnout chegando, trazendo consequências sérias para o desempenho profissional e para a saúde. São muito importantes ações de prevenção, reconhecendo os sintomas iniciais e promovendo o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Algumas ações que ajudam as pessoas na busca de equilíbrio:

1. **Aprenda a dizer “não”**: conheça seus pontos fortes e fracos, e estabeleça limites saudáveis. Não assuma responsabilidades além do razoável ou que caibam a outros.
2. **Equilibre trabalho e vida pessoal**: defina horários, inclua relaxamento e exercícios físicos. Evite trabalhos em horários livres, principalmente no home office.
3. **Curta a vida, relaxe e exercite-se**: promova atividades prazerosas, faça exercícios físicos, hobbies, meditação e qualquer coisa que te dê prazer.
4. **Busque um trabalho humanizado**: seja humano com quem trabalha contigo, e converse com teus líderes sobre ações que possam humanizar o trabalho.
5. **Comunique suas necessidades**: de forma clara e direta. Não deixe para depois.
6. **Cuide da sua saúde física e emocional**: tenha uma alimentação saudável, durma bem e faça exercícios regularmente. Pratique meditação, tenha relacionamentos compensadores, relaxe e pratique o autoconhecimento.
7. **Atenção com os sinais de alerta**: como o estresse e cansaço excessivos, irritação, desmotivação, sinais que você está ingressando em uma crise. É hora de mudanças.

A ajuda de um profissional de saúde é necessária para a sua saúde mental e emocional. Um coach ou consultor apoia a pessoa a lidar melhor com demandas de atividades tóxicas, ou considere mudar, caso a organização humanize o ambiente de trabalho.



Gustavo G. Boog é mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e cursa o 5º ano de Psicologia. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada organização e de cada pessoa se realize, sejam jovens, adultos ou idosos



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas.