



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – nº35

Burnout – tratamento

O burnout pode ter consequências devastadoras para a organização e para a pessoa. O tratamento deve buscar a recuperação física e emocional. Algumas estratégias úteis: 1) **Identificar e reduzir das fontes de burnout:** fatores pessoais ou organizacionais. Esses em geral dependem da disposição da organização em atenuar os mesmos, em geral provenientes da cultura e atuação das lideranças da organização; 2) **Valores pessoais e organizacionais:** aspectos tóxicos do trabalho ficam em conflito com valores pessoais. A ênfase em atingir resultados às custas das pessoas afasta bons profissionais, gerando ganhos não sustentáveis; 3) **Apoio de profissionais de saúde:** muitos casos demandam um médico, psicólogo ou psiquiatra. A terapia da abordagem da psicologia cognitiva de Aaron Beck ajuda a lidar eficazmente com o burnout. Relaciona situações estressantes com pensamentos disfuncionais, que geram emoções negativas e comportamentos inadequados. O tratamento identifica os pensamentos negativos e distorcidos. O terapeuta e a pessoa cooperativamente reestruturam esses pensamentos para torná-los mais positivos, ações de lidar com o estresse e evitar recaídas. Essa abordagem alivia os sintomas do burnout e fortalece recursos pessoais para enfrentar desafios futuros de forma mais adaptativa e saudável.

O burnout não tratado pode levar a complicações de saúde mais sérias, podendo levar a outras doenças físicas e mentais. Problemas de saúde que podem estar associados ao burnout incluem 1) **Problemas físicos:** doenças cardíacas, hipertensão arterial, distúrbios gastrointestinais, dores musculares e tensão, entre outros; 2) **Distúrbios do sono:** dificuldades para dormir e insônia, gerando fadiga crônica e menor capacidade de concentração; 3) **Problemas emocionais:** depressão e ansiedade; 4) **Rebaixamento do sistema imunológico:** maior propensão a infecções e outras doenças.

Uma causa importante do burnout é uma cultura organizacional tóxica e a atuação inadequada das lideranças. Nossas Pesquisas de Clima Organizacional mostram uma alta correlação, onde bons líderes criam um positivo clima de trabalho, ao passo que maus líderes produzem um clima negativo de trabalho, onde as pessoas se sentem impotentes para modificar essa situação, gerando problemas de desempenho no trabalho, absenteísmo, baixa produtividade, retrabalhos e dificuldades nos relacionamentos e equipe. Evite o burnout e tenha bons resultados pessoais e organizacionais. Peça ajuda se precisar!



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.