

DRA. ANA PAULA PEÑA DIAS

# COMO EVITAR O BURNOUT

**NÃO NORMALIZE O ANORMAL**

# SUMÁRIO

<b>1 Apresentação</b>	
<b>2 O que é Burnout?</b> .....	<b>01</b>
<b>3 Desistência Silenciosa</b> .....	<b>05</b>
<b>4 Sintomas Básicos</b> .....	<b>11</b>
<b>5 Para evitar o Burnout:</b>	
Você precisa aprender a dizer não.....	<b>12</b>
Você precisa entender que não existe multitarefa.....	<b>23</b>
Você precisa refutar a frase "trabalhe enquanto eles dormem".....	<b>26</b>
Você precisa mudar hábitos.....	<b>29</b>
Você precisa entender que a pressa é inimiga da saúde.....	<b>31</b>
Você precisa se tratar com dignidade e respeito.....	<b>33</b>
Você precisa parar de querer ser melhor do que os outros.....	<b>37</b>
Você precisa entender que o autocuidado é o seu super poder.....	<b>41</b>
Empreendedores também podem sofrer Burnout.....	<b>43</b>
Os 4 A's que evitam o Burnocauter.....	<b>45</b>
<b>6 Você precisa se amar e se aceitar</b> .....	<b>47</b>

DRA. ANA PAULA PEÑA DIAS

## Apresentação

Meu nome é Ana Paula Pena, sou bailarina, mãe de gêmeas, casada, médica, neurologista pelo Hospital das Clínicas na USP, com mais de 15 anos de experiência clínica e especialista em Burnout.

Ministro palestras sobre saúde mental no trabalho para empregadores que já entenderam que, cuidar da saúde de seus funcionários é um grande investimento a longo prazo.

Por conta da autoridade que conquistei no digital, hoje também atuo como mentora de médicos que buscam se projetar e ganhar maior visibilidade nesse cenário online.

Durante a pandemia do Covid 19, escrevi o meu primeiro livro, chamado "E agora? Como ficam as nossas emoções após a pandemia?", com o intuito de ajudar as pessoas que desenvolveram distúrbios, transtornos e síndromes diversas durante o isolamento social, ou tiveram seus quadros intensificados.



## DRA. ANA PAULA PEÑA DIAS

Como neurologista, já atendi centenas de pessoas que tiveram suas vidas devastadas por conta do Burnout, e isso me levou a me perguntar: "Por que apenas a psiquiatria era acionada nesses casos, já que esses pacientes, sofrem de distúrbios que afetam, diretamente, o sistema nervoso central e acabam comprometendo, em grande parte dos casos, as habilidades intelectuais? ".



Se o Burnout afeta o cérebro, então, como neurologista, vi que eu tenho a responsabilidade de ocupar esse lugar e dar a minha contribuição. Com o passar dos anos, me especializei em Burnout e percebi que um dos grandes, (se não for o maior), motivos para o seu desenvolvimento, era o ambiente de trabalho, ou o padrão de vida profissional ou a forma como essas pessoas se relacionavam com o trabalho, e as escolhas que essas pessoas faziam na hora de estabelecer suas rotinas diárias.

## O QUE É O BURNOUT?

---

A Síndrome de Burnout é caracterizada como um esgotamento físico, mental e emocional, e é desenvolvida predominantemente por profissionais que vivem uma rotina disfuncional.

Esse termo “burnout” foi cunhado pelo psicanalista norte-americano Herbert Freudenberger na década de 1970 e, significa “queima completa”. O que acontece de fato é um apagão generalizado, ou um semi-apagão, onde a pessoa adoecida perde, momentaneamente, a capacidade de tomar decisões e passa a não conseguir realizar tarefas simples em seu dia a dia.



## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

O Burnout também pode desencadear outras doenças, de difícil diagnóstico. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em janeiro de 2022, categorizou o Burnout como a Síndrome do Esgotamento Profissional ou a “doença do trabalho”, que se estabelece devido ao “estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso”.

Essas pessoas acabam desenvolvendo problemas de saúde, não apenas mental e emocional, mas também físicos, por conta da forma como enfrentam a rotina de trabalho.

Por perceber um aumento expressivo de casos acometendo pessoas de diversas classes sociais, senti a necessidade de produzir esse material, que servirá de guia para profissionais e empregadores.



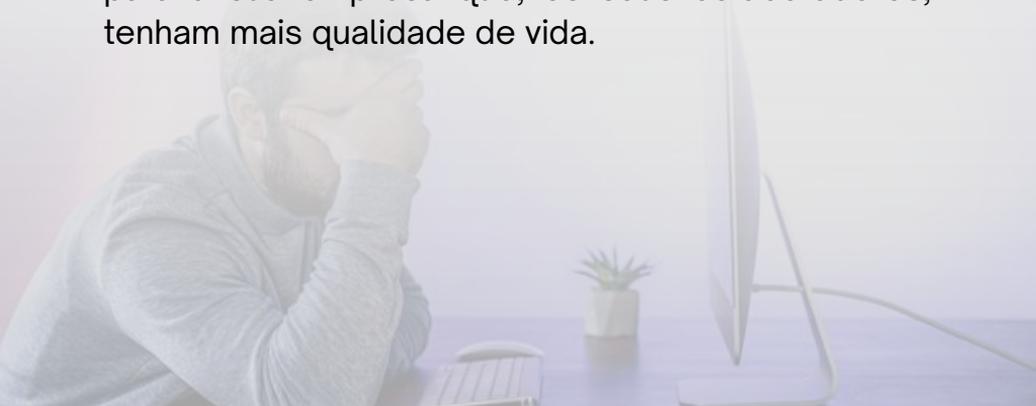
## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Isso por que, quanto mais pessoas souberem como evitar o Burnout, menos casos, nós, profissionais da saúde, teremos que tratar, e um número cada vez menor de profissionais serão afastados de suas funções, o que vai impactar não apenas a saúde, mas também a economia de um modo geral.

Por isso, eu desejo, sinceramente, que você leia atentamente esse guia, e identifique, através desse conteúdo, se você é um forte candidato a desenvolver o Burnout, ou já está em suas fases iniciais.

Esse guia é para você, trabalhador, aprender o que você precisa fazer para viver uma rotina profissional mais leve e livre de estresse.

É para você, empregador, saber identificar quando um funcionário está manifestando os sintomas, para assim, poder dar início às mudanças que se fazem necessárias no ambiente de trabalho. Para você, precisa ficar claro que, será muito mais vantajoso para a sua empresa que, os seus colaboradores, tenham mais qualidade de vida.



É para você, empreendedor, que está vivendo uma rotina desgastante e está à beira da exaustão.

Se você está sentindo que a sua vida está desgastante, já acorda cansado (a), passa o dia correndo, tentando dar conta de tudo, e mesmo assim, não sente que conseguiu desempenhar um bom trabalho, aqui, você vai aprender o que você precisa fazer para ser mais produtivo, eficiente e eficaz, sem prejudicar a sua saúde.

E mais, você vai aprender que, incluir hábitos mais saudáveis na sua rotina, pode evitar que o seu trabalho te adoença.

Ao final dessa leitura, você vai saber se você é um (a) forte candidato (a) a desenvolver um Burnout em um futuro próximo e vai ter a oportunidade de aprender o que você precisa mudar na sua rotina para evitar que isso aconteça.



## DESISTÊNCIA SILENCIOSA

---

O que caracteriza o Burnout é a quase desconexão com o ambiente de trabalho, a pessoa já não está mais lá, se sente esgotada, sem energia para mais um dia. Este sentimento de estar sobrecarregada afeta a sua produtividade, há um declínio na concepção de competência e a sensação crescente de inadequação sobre a capacidade de realizar um bom trabalho.

Nesta equação, perde a empresa, o funcionário e a sociedade.

*Dados alarmantes da International Stress Management Association (ISMA – BR) Burnout afirmam que o Burnout está presente na vida de 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros, mas 90% dessas pessoas, continuam trabalhando e encaram a exaustão como parte da rotina.*

E talvez, você seja uma dessas pessoas, mas ainda não identificou os sinais.

Caso você identifique que já está vivendo um Burnout, você vai saber o que fazer para reverter esse quadro e, realmente espero que esse guia sirva de incentivo para você começar a adotar um estilo de vida que traga mais bem-estar, prazer e satisfação.

E se você é um (a) empreendedor (a), as informações contidas aqui, vão te ajudar a identificar quais pontos podem ser melhorados dentro da rotina da empresa para que os seus funcionários sejam mais produtivos diante das demandas excessivas de trabalho, porém, saudáveis e dispostos, para não desenvolverem um Burnout.

Porque o esforço não pode sobrepor o prazer em fazer o que precisa ser feito.

**Vamos começar pelo começo? Vou te fazer duas perguntas.**

**Olhe para a sua vida profissional com honestidade e responda:**

## 1 **Você trabalha e vive, ou, vive para trabalhar?**

Se você respondeu que vive para trabalhar, você precisa tomar certos cuidados daqui para frente e começar a descobrir que existe vida fora do trabalho, e que, vivê-la, é extremamente necessário para que você não adoça. O seu trabalho precisa ser realizado com prazer, mas sem o auto sacrifício exagerado e desmotivador que te aprisiona a uma vida com pouca, ou pior, nenhuma qualidade de vida.

## 2 **O seu ambiente de trabalho te consome ou te nutre?**

Se você respondeu que te consome, está na hora de reavaliar as suas funções e o que de fato está causando essa sensação de exaustão. Levar trabalho para casa e problema de casa para o trabalho, geralmente rouba muita energia, mas olhe para você e perceba se o seu maior problema hoje é o seu trabalho ou a sua vida pessoal.

### **VAMOS DESCOBRIR?**

Antes de mais nada, eu preciso te dizer que, tudo o que você sente, não é loucura da sua cabeça!

**Analise a si mesmo:** Você sente falta de ar, sensação de aperto no peito, dor de cabeça, sofre de insônia, anda preocupado (a) demais, sente uma angustia que se intensifica aos domingos, e durante a semana se sente ansioso (a) só de pensar em se sentar à mesa do escritório? Fora isso, você se sente insatisfeito (a), infeliz e vive com medo de perder o emprego? Esses e outros vários sintomas que aparecem... são reais.

E não, você não precisa se explicar, não é culpa sua, mas é sim, sua responsabilidade. Você precisa se conscientizar que, sentir isso tudo, ou algumas dessas coisas, vários dias da semana, ou todos os dias, não é normal.

Se você ou algum dos seus funcionários estão com um ou alguns desses sintomas, na verdade, essa sensação angustiante pode ser o princípio, ou até, um estado avançado de Burnout. É preciso buscar ajuda com um profissional da saúde especializado com urgência para que sejam estabelecidas algumas mudanças no ambiente de trabalho, bem como na rotina. Se essas mudanças não forem feitas a tempo, certamente esses sintomas levarão a um esgotamento por exaustão no trabalho.

Se você leu até aqui e já se identificou, isso significa que o seu cérebro está cansado, fadigado, exausto. E ele está pedindo para que você pare. Ele precisa, desesperadamente, descansar.

Mas se você achar que não pode parar, se você insistir em continuar perseguindo a meta que a empresa exige, que o seu empregador determinou, ou simplesmente, você acha que precisa provar para os outros que você dá conta de tudo, que você é um excelente profissional, essa sua decisão, com o tempo, poderá ser a sua ruína, porque esses sintomas vão somatizando até que a sua saúde se deteriore e forçosamente te faça parar.

Depois que você desaba, entra em crise, e adoece, fica muito mais complicado retomar as rédeas da sua vida.

E se você é o empregador e não se dá conta que um ou mais funcionários estão em sofrimento silencioso, você vai sair prejudicado porque terá que arcar com as consequências desse descuido com a saúde mental e física daqueles que colaboram com a sua empresa.

Além de arcar com os custos do tratamento, você ficará com a equipe desfalcada, ou terá que contratar um profissional para assumir as funções daquele que adoeceu. E possivelmente, se você não mudar a estrutura do ambiente de trabalho, outros adoecerão também.

Para saber se você é um forte candidato a desenvolver o Burnout, é importante se questionar, se analisar e refletir diante da maneira como o seu trabalho vem sendo administrado dentro da sua rotina diária, e como ele está afetando a sua qualidade de vida.

***Afinal, o que você está fazendo da sua vida?***

**E se você é um empregador, é importante que você se pergunte:**

- Eu ofereço um ambiente de trabalho acolhedor e que preza pelo bem-estar e pela qualidade de vida dos meus colaboradores?
- Seja honesto e se coloque no lugar dos seus funcionários, você se sentiria feliz trabalhando na sua empresa?
- Você teria tempo de lazer, de convivência familiar e se sentiria valorizado pelo trabalho que realiza se tivesse um patrão como você?

## SINTOMAS BÁSICOS

---

ISOLAMENTO

AUSÊNCIAS NO  
TRABALHO

AGRESSIVIDADE

MUDANÇAS  
BRUSCAS DE HUMOR

IRRITABILIDADE

DIFICULDADE DE  
CONCENTRAÇÃO

LAPSOS DE  
MEMÓRIA

PESSIMISMO

BAIXA AUTOESTIMA

ANSIEDADE

DEPRESSÃO

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

1

### **VOCÊ PRECISA APRENDER A DIZER NÃO!**

**Responda essa pergunta: você, constantemente, fala não para você e, sim para os outros?**

Se você fala mais sim para os outros do que para você, cuidado! O botão de alerta para o Burnout foi acionado.

Eu sei que nem sempre é possível falar não para algo que você precisa fazer. Muitas vezes, você sente que está entre a cruz e a espada, se você disser não, você pode perder o emprego, ou talvez, não receba aquela promoção que você tanto precisa. Esse medo, é comum, mas ele não pode se tornar o seu normal.



**“Ah, eu vou fazer o que me pediram porque se eu não fizer posso ser demitido”.**

Entenda que, eu não estou falando que você deve começar a dizer não para as suas funções básicas, as quais você foi contratado para realizar, porque elas são suas responsabilidades. O que eu estou falando é que você precisa aprender a dizer não para tarefas que vão além daquilo que você foi contratado para fazer.

Infelizmente, existem muitos empregadores que acabam abusando daqueles funcionários que são extremamente eficientes, eles percebem que o funcionário executa o que foi pedido com rapidez, mas não entende que mesmo rápido, aquilo exigiu esforço. Dessa forma, eles acabam excedendo nos pedidos, muitos até, encaminham demandas complicadas pouco antes do fim do expediente, ou mesmo, na sexta-feira para que o funcionário tenha que entregar na segunda, ou seja, esse funcionário terá o seu fim de semana de descanso comprometido.

Esse tipo de situação, geralmente acontece, quando o empregador percebe que aquele funcionário não sabe dizer não, ou tem medo de dizer, e pior, sente necessidade de agradar.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Quando você assume essa postura dentro da empresa, não só o empregador como também os colegas, vão abusar de você. Eu sei que não é tão simples como parece dizer não, mas se você quer evitar o Burnout, você precisa aprender a estabelecer prioridades, conhecer os seus limites e dizer não para tudo o que for excedente e estiver te levando à exaustão.

Com a situação econômica como está, dinheiro se tornou escasso e é óbvio que as pessoas vão buscar trabalhar mais, e oferecer mais resultados para os seus empregadores para não serem demitidos, porém, se por necessidade, você nem consegue conceber a ideia de negar um trabalho, já que as contas precisam ser pagas e os boletos não esperam, a sua saúde mental, uma hora ou outra, vai colapsar.

Eu sei que você quer ser reconhecido (a) e valorizado (a) profissionalmente, todos queremos, mas se, na sua cabeça, para ter reconhecimento você precisa dizer sim para tudo, você vai adoecer antes de ser reconhecido (a).

Se a sua grande motivação é aquele breve elogio que você recebe depois de horas de trabalho árduo, vai lá e faz. No entanto, muitas vezes, esse elogio nem vem, e mesmo se vier, ele não vai te causar um bem-estar maior do que aquela sensação boa de ter respeitado os seus limites.

### **Refleta se essas afirmações são verdadeiras:**

Ao falar sempre "sim" e não conseguir dizer "não", você acaba se colocando em situações difíceis de administrar?

Você fala o sim, diz que vai fazer, mas depois, percebe que deu um passo maior do que a sua perna era capaz de dar?

Você se vê diante de uma demanda mais pesada do que os seus ombros conseguem suportar, e mesmo assim, assume mais tarefas do que seria, humanamente, possível?

Quando você, finalmente, consegue falar não, você se sente culpado (a), se sente mal e fica com medo de sofrer consequências negativas, e acha que era melhor ter dito sim?

A questão da culpa é recorrente em pessoas que desenvolvem o Burnout. Afinal, quem nunca se sentiu culpado por ter dito não, que atire a primeira pedra.

E mesmo o sim, também gera culpa. Você chega em casa exausto e se sente culpado por não ter tempo de qualidade com os filhos porque não sobra energia para interagir com eles. Você fica irritado (a) com facilidade e não tem paciência para brincar com eles porque vive de mau-humor.

Se você não tem filhos, você se sente culpado (a) porque não tem tempo para os amigos, ou para conversar com os seus pais, se sente culpado (a) porque não tem tempo para fazer um exercício físico, porque não consegue se sentir feliz com a própria vida e, inconscientemente, sabe que as suas escolhas profissionais e a sua postura diante da vida, estão causando tudo isso.

### **Mas quem nunca errou na vida, não é mesmo?**

Não é uma questão de culpa, é só uma questão de se tornar responsável pelo seu direcionamento profissional e começar a fazer escolhas melhores.

**Pense comigo:** Quem nunca tomou a estrada da direita por achar ser mais rápida e só depois percebeu que se meteu em uma enorme enrascada, porque a estrada era cheia de lama, esburacada e muito mais difícil do que havia imaginado lá no início?

Mas o fato é que, se você percebe que escolheu o caminho errado e consegue antever, mesmo que seja uma pequena fração da estrada logo à frente, analisa e nota que o estrada não vai melhorar, você continua mesmo assim, arriscando furar os pneus, quebrar o amortecedor ou qualquer outra peça, ou você retorna e procura um outro caminho, que não vá danificar tanto o seu carro?

O problema é que muitas pessoas chegam lá na frente dessa estrada esburacada e depois, ficam relutando de ter que retornar ou mudar de rota, afinal, já avançaram tanto, e vão desistir agora que parece estar tão perto?

Porém, esse “parecer” estar perto, pode ser apenas uma impressão distorcida da realidade, e pode te levar a não conseguir concluir o percurso, porque se o seu carro quebrar você não vai conseguir chegar ao destino de qualquer forma.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Se você se identificou até aqui, saiba que você é sim um forte candidato para desenvolver o Burnout, mas não precisa se assustar, existe algumas formas de evitar que o seu carro quebre. Mas para isso, você precisa começar a olhar para esse seu comportamento com mais carinho e se conscientizar que isso tudo que você vem sentindo não é nem nunca foi, coisa da sua cabeça.

*Você precisa entender que essas sensações não são: vitimismo, preguiça, besteira que logo passa, ou seja, essa dor, essa insatisfação ... **SÃO REAIS!***

Se você sabe que precisa dizer não, mas se sente desconfortável todas às vezes que você tenta dizer, ou diz, e você não sabe nem por onde começar a aprender, fique tranquilo (a), você não é o (a) único (a). A maioria das pessoas tem essa mesma dificuldade.

Isso porque, dizer não, muitas vezes, é visto como grosseria, quando é só uma forma de estabelecer limites.

Quantas vezes, na sua infância, foi pedido a você para aceitar algo por pura educação? E você teve que fazer, mesmo sem querer fazer. Quantas vezes você ouviu os seus pais mentindo e dando desculpas esfarrapadas quando não queriam fazer algo, mas não queriam ou não sabiam dizer, “não vou”, “não quero ir”, “não gosto”, “não concordo”, “não aceito”?

**“Ah, eu adoraria ir ao recital da sua tia, mas não vou conseguir porque tenho outro compromisso!”.**

**“Não vou porque estou com cólica”.**

**“Não consigo porque estou atolado de trabalho”.**

Essas e outras “desculpas”, são comuns para aqueles que não sabem dizer não, porque acham que dizer a verdade soará como falta de educação ou grosseria. Por outro lado, em países Europeus é muito comum declinar as ofertas e os convites apenas com um sonoro NÃO, sem nenhuma justificativa.

**“Ah, obrigada, mas não poderei aceitar o seu convite”.**

**“Infelizmente, terei recusar a sua proposta. Até a próxima”.**

## Simple assim. Mas aos nossos ouvidos, ainda parece grosseria.

No entanto, é possível dizer não sem ter que se desculpar, sem mentir e respeitando a si mesmo:



*“Sinto muito, mas vou ter que recusar o serviço, caso contrário vou sobrecarregar a minha agenda e vou prejudicar você e a mim. Preciso ser honesto (a). Quem sabe em uma próxima oportunidade”.*



*“Não vou poder, estou precisando descansar e vou ficar mais tempo com a minha família, espero que você entenda! ”.*

Não é preciso mentir, nem se desculpar, você só precisa se respeitar. Lembre-se que, quando você diz sim para tudo que te pedem, você diz não para você.

**NÃO SINTA VERGONHA OU MEDO DE  
RECONHECER QUE VOCÊ ESTÁ  
VIVENDO UMA ROTINA DISFUNCIONAL.**

É comum que a pessoa que está prestes a desenvolver um Burnout, comece a achar que está enlouquecendo! Não negligencie os sinais!

Você vive inventando desculpas para não descansar, se sente culpado (a) quando está só relaxando sem fazer nada, cria justificativas para continuar realizando um esforço que está se tornando pesado demais?

Quer evitar o Burnout?

**DESCANSE E SIGA ESSES 5 PASSOS:**

1 Pare de tentar esconder esses sintomas dos outros e de você mesmo (a).

---

2 Reconheça que continuar agindo assim não é mais viável.

---

3 Admita que essa vida corrida, sem graça, cheia de compromissos urgentes e inadiáveis, está comprometendo a sua saúde.

---

4 Pergunte a si mesmo se está tendo a qualidade de vida que gostaria de ter.

---

5 Não minimize a sua dor para não comprometer o seu trabalho.

---

Entenda que, ao dizer sim para tudo o que está gerando esses sintomas na sua vida, você já está prejudicando a sua produtividade, porque quem tenta fazer mais do que consegue, acaba entregando um serviço de menor qualidade.

Esse seu comportamento, possivelmente, vai fazer a sua saúde sair dos trilhos em breve, se você não descansar, o seu cérebro vai colapsar e você será forçado (a) a parar.

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

2

### **VOCÊ PRECISA ENTENDER QUE NÃO EXISTE PESSOA MULTITAREFA**



Infelizmente, a grande maioria das mulheres acreditam que são multitarefas, isso acontece porque na maioria delas se acostumou a realizar, pelo menos, dois turnos de trabalho, na rua e em casa, fora aquelas que tem mais de um emprego e ainda chegam em casa e precisam dar conta dos filhos e das obrigações domésticas.

Porém, alguns estudos já comprovaram que essa ideia de ser “multitarefas” é totalmente descabida.

**De acordo com Guy Winch, Ph.D, autor de Emotional First Aid, você pode sim fazer várias coisas ao mesmo tempo, mas não de forma bem feita!**

Explico:

O seu cérebro não foi feito para realizar várias coisas ao mesmo tempo, quando você acha que está fazendo mais de uma coisa, na verdade, você está apenas alternando entre as tarefas muito rapidamente e esse esforço faz você perder em rendimento.

O estudo explica que a nossa atenção funciona como uma lanterna, ela precisa estar focada em uma coisa por vez! Por isso, o estado de presença é tão importante.

Quando você está presente no aqui e agora, o seu cérebro trabalha de forma natural, funcional, e te dá a possibilidade de executar as coisas de forma muito mais clara e profunda. Uma de cada vez, com mais foco, o que aumenta suas chances de sucesso.

Talvez você não saiba, mas um estudo da Realization, mostrou que, a pessoa que acredita ser multitarefa pode ter uma perda de produtividade de até 40%.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Eles analisaram um grupo de pessoas e perceberam que, na ausência de multitarefas, houve um aumento médio de 59,8% no número de projetos concluídos e uma redução de 35,5% no tempo necessário para concluir um projeto. Ou seja, você não faz mais rápido por fazer tudo ao mesmo tempo! Pelo contrário! Ficar trocando de foco faz teu cérebro gastar muito mais energia e você acaba se atrapalhando diante de tantas informações diferentes.

Saiba que, se você é uma pessoa que se considera multitarefas, você é um forte candidato de desenvolver Burnout, isso porque, você fica mais suscetíveis a se distrair durante as suas funções e, com isso, você pode se tornar uma vítima dos famosos “ladrões de tempo”, que te levam a perder o foco e acabam fazendo com que você faça mais coisas ao mesmo tempo, mas entregue um resultado não tão bom quanto você entregaria, se estivesse concentrado (a) em uma coisa por vez.

E pior, essa rotina frenética, segundo pesquisas da Universidade de Sussex, causa uma diminuição na densidade de massa cinzenta no córtex cingulado anterior ou ACC o que gera uma propensão a depressão e a ansiedade.

**Entendeu a gravidade?**

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

3

**VOCÊ PRECISA  
REFUTAR A FRASE:  
“TRABALHE  
ENQUANTO ELES  
DORMEM”.**

Você já deve ter ouvido essa frase em algum momento da sua vida, mas o que eu quero saber é se você concorda com ela.

Muitos mentores profissionais de alta performance gostam de usar essa frase, mas eu costumo dizer que, esses profissionais esquecem de um detalhe importante: se você não descansa, você adocece.

Eu costumo completar essa “máxima” abusiva **“TRABALHE ENQUANTO ELES DORMEM”** com **“Tenha um Burnout enquanto eles têm saúde”**.



## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Se você está entre as pessoas que acreditam que precisam trabalhar enquanto os outros dormem para conseguir conquistar os seus objetivos profissionais, você é um forte candidato a desenvolver o Burnout.

Preciso te alertar que é impossível continuar saudável sem estabelecer pausas entre as tarefas, e sem se permitir descansar de vez em quando.

Se você pensa que precisa fazer sempre mais, que não pode parar até conquistar a sua meta, a sua mente para por você.

Com o tempo, você começa a sentir uma exaustão mental que te impede de realizar as mesmas tarefas que, há um tempo atrás, você fazia facilmente.

Você começa a se sentir estressado (a), raivoso (a), insatisfeito (a), e no fim do dia, você nem sabe mais o que está fazendo, sua vista embaça, sua mente fica confusa, a cabeça dói, a fadiga toma conta de seu corpo e um dia você pode entrar em colapso.

Outro sintoma muito preocupante: você começa a esquecer onde colocou as coisas, o que precisava fazer, e esses esquecimentos só pioram com o tempo. Até que a energia acaba e dá um apagão.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Muitas pessoas só percebem que aqueles esquecimentos não eram “normais”, depois que o apagão acontece. A maioria nem sabe que ele poderia ter sido evitado com algumas ações diárias.

Voltar à rotina “normal” depois de um apagão, nem sempre vai ser rápido e simples, vai depender de algumas questões biológicas, neuroquímicas, mas principalmente, vai depender de mudanças de hábitos.

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

### 4

# VOCÊ PRECISA MUDAR HÁBITOS.



Quando a pessoa chega a um estado de exaustão mental é porque ela negligenciou diversas questões de autocuidado, extremamente necessárias para a sua saúde integral, tanto física, emocional, mental e até espiritual, durante muitos meses, talvez, décadas.

Ela não conseguiu falar não para as coisas que estavam gerando sobrecarga, ela não conseguiu estabelecer limites, talvez, porque ela nem sabia quais eram os seus limites.

Ela foi complacente demais com situações que a desagradavam, na tentativa de agradar os outros.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Ela foi complacente demais com situações que a desagradavam, na tentativa de agradar os outros.

Ela tentou fazer muitas coisas ao mesmo tempo porque tinha pressa de terminar, e achava “normal” ser multitarefas.

Ela vivia uma vida extremamente acelerada, não respeitava quando a sua natureza pedia uma pausa, um descanso, um lazer, e deixou as suas necessidades essenciais em último lugar. Ou seja, ela não se via como prioridade. A sua prioridade era o trabalho.

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

5

### **VOCÊ PRECISA ENTENDER QUE A PRESSA É INIMIGA DA SAÚDE.**



Essa vontade de fazer tudo mais rápido é o mal do século. A tecnologia trouxe avanços, mas também trouxe uma a sensação de que precisamos ser mais rápidos em tudo, assim como ela.

Quando você faz as coisas com pressa, você tem a impressão de que está sendo mais eficiente, mas na verdade, é que você está fazendo as coisas sem presença, querendo que acabe logo, e essa velocidade toda gera muita ansiedade.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Com o desenvolvimento tecnológico, da comunicação e a facilidade dos transportes rápidos, aconteceu algo inesperado, passamos a ser ineficientes na gestão do tempo.

Ao invés de aproveitar o tempo que sobra para o autocuidado e para fazer coisas que trazem bem-estar, muitas pessoas começaram a usar esse tempo excedente para trabalhar mais e não se dão conta, que ao final do dia, por exemplo, elas estão normalizando uma dor de cabeça constante. Muitas começam a fazer um uso indiscriminado de analgésicos, outras acham normal ter insônia, e dificuldade cognitiva, como perda da memória e apagão, que são sintomas neurológicos.

Se você vem fazendo tudo muito rápido há algum tempo, ou sentindo esses sintomas, você corre um grande risco de ser mais um dado da estatística e sucumbir ao Burnout.

E não pense que o Burnout acontece apenas uma vez, que ele pode ser tratado e não vai mais acontecer novamente, se você não mudar os seus hábitos negativos, não se afastar do ambiente que te adoeceu, você pode ter o segundo, depois o terceiro, e sempre são muito mais fortes, até acabar tendo um AVC ou um infarto, por exemplo.

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

6

### **VOCÊ PRECISA SE TRATAR COM DIGNIDADE E RESPEITO**



Todos sabem que prevenir, sempre será melhor do que remediar. Essa máxima precisa ser seguida diante de tudo o que vem causando esse esgotamento em você.

Uma das primeiras ações para evitar o Burnout é se afastar do ambiente que vem gerando essa exaustão toda.

É fato que, nem sempre você pode se afastar do que e, de quem, te adoce. Mas é um fato também que, ninguém muda ninguém, e que uma pessoa sozinha, não consegue mudar uma instituição que visa mais o lucro do que a saúde dos seus funcionários.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Mas você pode fazer uma coisa por você, você pode se respeitar mais, e mudar a si mesmo (a). Você pode mudar a forma como você encara esse ambiente, a maneira como você reage as situações e as pessoas, e o jeito como você lida com isso tudo.

Você pode estabelecer limites claros do que você é capaz de fazer e falar claramente os pontos que estão te dessagrando ou sendo pesado demais.

Você pode mudar seus hábitos, encontrar espaços entre as tarefas para relaxar e descansar. Essas pausas são fundamentais para que você consiga chegar no final do dia com energia e bom humor para aproveitar um tempo de qualidade ao lado daqueles que você ama.

Você pode incluir na sua agenda algumas, ou ao menos uma, atividade essencial pra você. Pode ser um hobby, uma saída com os amigos, um momento de autocuidado e autoamor.

Você pode se dedicar a desenvolver o autoconhecimento, e a partir dele, começar a aceitar as pessoas como elas são, ou escolher se afastar delas, caso estejam te desrespeitando.

Você pode diminuir as suas expectativas em relação aos outros e parar de cobrar atitudes que eles não conseguem ter. Isso também vale pra você. Você precisa parar de se cobrar tanto e não exigir que tudo seja perfeito, ou que as coisas sejam sempre do seu jeito. Porque muitas vezes, é mais fácil ficar colocando a responsabilidade dos nossos problemas nos outros, do que assumir a auto responsabilidade e mudar a nós mesmos. Quando você assume a responsabilidade diante da sua vida, as suas relações melhoram e você tem mais saúde mental.

Uma vez, eu entrevistei a jornalista Izabella Camargo, que há alguns anos sofreu um Burnout ao vivo enquanto apresentava um telejornal, e depois disso, começou a se especializar no assunto e lançou um livro chamado “Dá um tempo!” Ela disse:

“Se um jogador se machuca em campo, rompe um ligamento do joelho, qual é a única alternativa? Sair de campo”. E realmente, não há outra escolha! O jogador não pode insistir em ficar no campo estando machucado, se ele insistir, ele vai se machucar ainda mais, e até prejudicar os outros jogadores. Não basta fazer um paliativo, tomar um analgésico e voltar para o campo, esse jogador precisa fazer fisioterapia, cuidar dessa lesão até que o seu joelho esteja 100%, caso contrário, ele nunca mais vai voltar a jogar como antes.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

O mesmo acontece com o Burnout, se você não trata a raiz do problema, não faz as mudanças de hábitos necessárias, não aprende a dizer não, não respeita os seus limites, não faz pausas e não descansa, o Burnout volta com tudo.

Se você não se alimenta bem, não faz exercícios físicos, não olha para si mesmo (a) com respeito e continua nessa rotina que rouba a sua dignidade, você adocece. Porque ninguém consegue resistir muito tempo nesse ritmo.

Quando você abastece o seu carro com 5 litros, mesmo que você queira rodar 100km, você não vai conseguir, não vai dar certo, o combustível vai acabar e o carro vai parar.

**Será que não é esse o seu caso?**

Refleta sobre isso.

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

7

### **VOCÊ PRECISA PARAR DE QUERER SER MELHOR DO QUE OS OUTROS.**

O Burnout vive à espreita dos melhores. Ele atinge em cheio aqueles que participam de todas as reuniões, aqueles que são engajados demais em cada projeto, e fazem hora extra mesmo quando ninguém estabeleceu um tempo para finalizar a tarefa. Ele abate aquele que não aceita atrasos e deseja entregar tudo antes do prazo, e afeta poderosamente as pessoas que possuem padrões altíssimos de qualidade. Aquelas que são perfeccionistas e acreditam que essa característica é uma qualidade.



## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

O Burnout escolhe os seus favoritos. Pessoas engajadas demais e que se envolvem MUITO com o trabalho, aqueles que são vistos por todos como dedicados e competentes, E REALMENTE SÃO! Essas pessoas sofrem maior risco de desenvolver o Burnout porque elas não se importam de acumular funções, muitas até gostam.

Não adianta ser o melhor, ser reconhecido, se você não levar em conta a sua saúde mental. E não só a de hoje! Hoje você pode estar se sentindo bem, ou não tão bem, mas ainda está conseguindo realizar as suas funções “normalmente”, apesar das dores, e de alguns sintomas, mas e o mês que vem? E os próximos anos?

O Burnout tem uma lógica: Quem faz demais, uma hora nada faz! Por isso, antes que o seu cérebro apague, antes que o seu corpo te desligue, desacelere, descanse, se priorize!

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Eu ensino como você pode fazer tudo isso no meu livro, “E agora? Como ficam as nossas emoções após a pandemia?”, nele, você vai aprender a gerenciar as suas emoções para lidar melhor com a sua rotina de trabalho. Uma boa leitura, com um conteúdo assertivo vai te ajudar a promover mudanças e iniciar esse processo de desaceleração.

Você é o funcionário do mês, mas está esgotado emocionalmente? Isso é mais comum do que parece, mas não é e não pode ser considerado “normal”.



## FUJA DO BURNOUT COM ESSES 6 PASSOS:

- 1 Diariamente, faça pelo menos 10 minutos de algo que te proporcione bem-estar;
- 2 Preste atenção aos gatilhos de estresse;
- 3 Diga não sem sentir medo ou culpa;
- 4 Procure entender o que está causando esse esgotamento mental, e promova mudanças;
- 5 Faça um MENU de autocuidado- coloque nele, atividades que são essenciais para que você tenha qualidade de vida. Por exemplo: Jantar todas as noites com a família, respirar profundamente e conscientemente, ler um capítulo de um livro todos os dias, passear na natureza uma vez por semana, cuidar da sua aparência externa, cultivar bons pensamentos e bons sentimentos...
- 6 Busque ajuda! Não espere acontecer o “apagão”.

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

### 8

## VOCÊ PRECISA ENTENDER QUE O AUTOCUIDADO É O SEU SUPER PODER.



O autocuidado te torna mais forte, mais corajoso, mais invencível! Isso significa que, se você deseja ser um ótimo profissional, você precisa ter uma rotina de autocuidado. Porque a verdade é que no mundo nós estamos, constantemente, cuidando de outras pessoas. O filho, o marido, a esposa, o cliente, o chefe, o cachorro... a lista é infinita.

Mas é quando cuidamos de nós mesmos que a "barra" da energia verdadeiramente sobe. Por isso, aproveite o superpoder que você tem ao alcance das suas mãos.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Tire um tempo para si mesmo de vez em quando e sempre que puder. Tome um banho longo, dispenda tempo em um hobby (mesmo que pareça bobo), leia um livro, vá ao médico (quer forma de autocuidado melhor que um check up?).

Faça o que te faz bem, faça algo por você, todos os dias, pelo menos uma coisa.

Você vai perceber que, a verdadeira força não está em fazer mais e mais, sem parar. Mas em ter paradas bem pensadas e energizantes no decorrer do dia, para continuar com muito mais força depois.

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

### 9

## EMPREENDEDORES TAMBÉM PODEM SOFRER UM BURNOUT

A Síndrome de Burnout não é exclusividade de quem tem um chefe, ela também está sendo vista como uma das principais doenças que atingem os profissionais liberais.

Como os empreendedores costumam gostar muito do que fazem, eles ignoraram o fato de estarem trabalhando por longas horas, sem descanso e, geralmente, passam do limite.

Focam na produtividade e no lucro e acabam se perdendo do que buscavam quando se tornaram empreendedores: a liberdade e um novo estilo de vida.



Pode ser pela autocobrança de estar sempre atento e disponível, ou pelo medo de perder clientes, acabam se sobrecarregando, e com isso surgem os sintomas do Burnout.

Os sintomas podem ir desde os físicos, incluindo dor no peito, palpitações cardíacas, falta de ar, dor gastrointestinal, tontura, desmaios dores de cabeça... até os cognitivos como a incapacidade de lidar com qualquer coisa relacionada ao trabalho.

Quanto mais cedo você reconhecer os sinais e fazer as mudanças necessárias nas sua rotina de trabalho, melhor, e você vai voltar mais rápido a atingir altos níveis de excelência e produtividade.

## PARA EVITAR O BURNOUT

---

10

### OS 4 A'S QUE EVITAM O BURNOUT CAUTE



Quando você se autoconhece, você começa a estabelecer uma rotina que te gera mais bem-estar, porque você sabe o que te faz bem e essas mudanças afetam positivamente, todas as áreas da sua vida, não só a profissional.

Eu criei a regrinha dos 4 A's porque ela realmente funciona quando é colocada em prática com comprometimento e disciplina.

AUTOCONHECIMENTO

AUTOESTIMA

AMOR-PRÓPRIO

AUTOCUIDADO

Se você aplicar, diariamente, essa regrinha dos 4 A's na sua vida, você não vai Burnoutar, simplesmente porque você vai conhecer os seus limites, vai se respeitar e vai buscar viver com a dignidade que você merece.

## **VOCÊ PRECISA SE AMAR E SE ACEITAR**

---

Amar a si mesmo e aceitar-se completamente é concentrar-se em você e se afastar de lugares, pessoas e situações que te machucam ou te pesam demais.

### **Cuida de você! NÃO NORMALIZE O ANORMAL!**

Zeze pelo seu espaço, ele é sagrado, não dependa de ninguém para se sentir bem, seja independente emocionalmente!

Além de seguir as instruções desse guia, e ler o meu livro, é importante que você se comprometa com você e se dedique a mudar esse padrão disfuncional com o seu trabalho para viver uma vida melhor.

## COMO EVITAR O BURNOUT : NÃO NORMALIZE O ANORMAL

Se essas dicas fizeram sentido para você, te convido a assistir o curso “Fuja do Burnout” para saber tudo sobre o tema. Nele, te ensino a reconhecer todos os sinais e sintomas do transtorno antes que ele aconteça, de uma forma fácil e com linguagem acessível. Também te mostro quais são seus direitos trabalhistas e o que você deve fazer quando recebe o diagnóstico, além de abordar tudo sobre o tratamento e o “pós Burnout”.

O curso mais completo sobre Burnout que existe no mercado, para que você possa finalmente se livrar desse transtorno que se tornou uma epidemia nos dias de hoje.

**EU QUERO FUGIR DO BURNOUT**

