

# Conheça a Síndrome Burnout e seus sintomas

A energia acabou? Você já consumiu toda a sua reserva, está exausto, sem interesse pelo trabalho e pelas pessoas ao seu redor? Você pode ser mais uma vítima da Síndrome *Burnout*.

O nome pode não lhe parecer familiar, mas os sintomas são realidade para 30 milhões de trabalhadores brasileiros, que representam cerca de  $\frac{1}{3}$  da população ativa no país.

O termo em inglês significa estar queimado, esturricado. No ambiente corporativo, Síndrome *Burnout* nada mais é do que o esgotamento profissional físico e mental.

As vítimas, geralmente, são pessoas que se dedicam de forma extrema ao trabalho. Têm jornadas exaustivas, são perfeccionistas, sofrem intensa [pressão por resultados](#) e pelo sucesso profissional.

Essas pessoas trabalham à exaustão, até o momento em que o corpo grita: *stop!* Sofrem um cansaço devastador, que exige atenção e tratamento para não colocar a saúde e a carreira em risco.

## Prejuízos para o corpo, a mente e o bolso

Você não dorme bem e amanhece com a Síndrome *Burnout*. O estresse e o cansaço vão se acumulando aos poucos, dia a dia, após horas e mais horas de jornada de trabalho exaustiva.

Péssimo para a saúde das pessoas. O corpo reclama e o emocional também. Entre os vários problemas, estão as dores no corpo, depressão e o sentimento de incapacidade.

Ou seja, a Síndrome *Burnout* causa danos na sua saúde, compromete a sua felicidade e os relacionamentos interpessoais, além prejudicar o seu desempenho profissional e até mesmo a sua carreira.

Mas a Síndrome *Burnout* atinge em cheio, também, a saúde das empresas. Segundo pesquisa feita pela International Stress Management Association do Brasil (ISMA-BR), entre os trabalhadores com Síndrome *Burnout*, 94% se sentem incapacitados para o trabalho e 47% sofrem de depressão.

## **9 sinais de que você está a ponto de explodir**

### **1. Exaustão física**

Você está sempre cansado, fraco, sem energia. Sente dores de cabeça, dores musculares, náuseas e [dificuldade para dormir](#). Tem queda de cabelo, redução do libido e tendência maior a alergias. Esses são alguns sintomas de esgotamento físico.

### **2. Exaustão emocional ou mental**

A grande maioria dos portadores da Síndrome *Burnout* sentem solidão, raiva, impaciência e depressão. E eles não têm esperança em mais nada. O raciocínio é lento, a memória ruim e a autoestima vai em queda livre.

### **3. Motivação abaixo de zero**

Aquele pique para o trabalho não existe mais. Pela manhã, você não quer sair da cama e a ida ao trabalho passa a ser uma agonia. Acabou o entusiasmo e a quota de motivação também.

#### **4. Emoções negativas falam mais alto**

Você não vê mais sentido no trabalho e sente-se frustrado com o seu desempenho. O pessimismo toma conta. Está tudo ruim. Desenvolve um distanciamento afetivo e atitudes cínicas em relação aos colegas.

#### **5. Dificuldade no processamento de informações**

O estresse nos leva a focar no elemento negativo como forma de defesa. Isso é comum quando dura um tempo curto e, depois, volta ao normal. Mas com a Síndrome *Burnout*, o foco limitado persiste, impedindo que você veja o contexto geral. Isso afeta a sua capacidade de resolver problemas.

#### **6. Queda no desempenho profissional**

Quando você fica esgotado por um longo período, o seu rendimento caminha pra baixo. Pesquisas apontam que o desempenho profissional de um portador de Síndrome *Burnout* é, em média, cinco horas menos que dos demais trabalhadores.

#### **7. Falta de interesse com a própria saúde e bem-estar**

Apelar para a bebida alcoólica ou droga é comum entre os portadores da Síndrome *Burnout*, como forma de tentar a reposição de energia. Falta vontade para atividades físicas e a alimentação é péssima. Ou seja, um monte de hábitos pra lá de ruins.

#### **8. Sensação de descontentamento o tempo**

## todo

Nada mais o satisfaz. Você não está feliz com o trabalho, com os colegas e com a sua vida em geral. Afeta, inclusive, a sua relação familiar. Você se sente como se estivesse no lugar errado, com as pessoas erradas, fazendo a coisa errada.

### 9. Alterações repentinas de humor

No mesmo instante em que as coisas parecem caminhar nos trilhos, tudo descarrila. Isso ocorre de forma brusca, várias vezes ao dia, com sérios prejuízos para as [relações interpessoais no trabalho](#). Sem contar os danos para o seu emocional também.

## Procure um especialista

A notícia boa nisso tudo é que existe tratamento para a Síndrome *Burnout*, o que deve ser feito por um psicólogo ou psiquiatra. Isso não significa que você vai tomar um remédio qualquer e em pouco tempo estará recuperado. Levará algum tempo.

O tratamento inclui, inclusive, meditação, técnicas de relaxamento, exercícios físicos regulares e outras atividades que ajudam a controlar a tensão. Isso pode ser um hobby prazeroso, esporte, voluntariado, etc.

## Prevenção ainda é o melhor remédio

Você não precisa esperar o fogo se alastrar e a casa cair para tomar providências. Agir antes é menos doloroso do que apagar um incêndio. Veja algumas atitudes positivas:

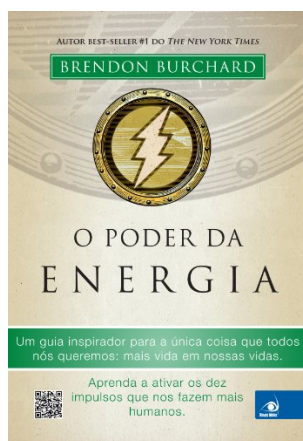
- Não viva por conta de trabalhar 24h por dia, 7 dias por semana. [Relaxe](#). Reserve o seu tempo livre para realmente

descansar o corpo e a mente.

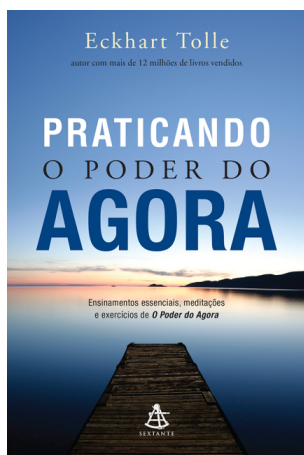
- [Tire férias](#), mas não leve o trabalho para a viagem dos seus sonhos.
- [Controle a ansiedade](#) e a tendência ao perfeccionismo.
- [Invista em hábitos prazerosos](#) e que ajudam você a relaxar, como cinema, leitura, cozinhar para amigos, passear com o cachorro, etc. Descubra o que te faça sentir bem.
- Avalie o seu trabalho. Tente adequar o que não lhe agrada ou o que estiver sugando demais as suas energias. Busque apoio profissional, se necessário.
- Mantenha o seu foco nas coisas positivas e que lhe trazem felicidade.
- Não menospreze os sinais que o seu corpo emite. Desacelere, se for preciso, mas não deixe que o problema tome conta da sua vida.
- Invista em hábitos saudáveis, com alimentação balanceada, [boas noites de sono](#) e atividades físicas. Não exagere no álcool. Evite cigarros e fuja das drogas.
- [Meditação pode ser uma grande aliada contra o estresse](#). Tente conhecer as várias técnicas que podem ser feitas em casa ou no trabalho.

E se você gosta de uma boa leitura, vão aqui algumas dicas do 12' :

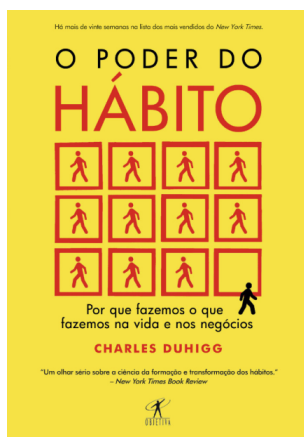
## [O Poder da Energia](#) – Brendon Burchard



## 0 Poder do Agora – Eckhart Tolle



## 0 Poder do Hábito – Charles Duhigg



Boa leitura ☐