



ESTRESSE & BURNOUT

O ESTRESSE DO DIA DIA COMO PRINCIPAL CAUSADOR
DE UMA DAS SÍNDROMES MAIS COMUNS DO SÉCULO 21

Sumário

INTRODUÇÃO	2
ESTRESSE	3
SÍNDROME DE BURNOUT	7
SINAIS DA SÍNDROME	10
COMO COMBATER O ESTRESSE E BURNOUT	14

INTRODUÇÃO

Depois de mais de 3 anos com nosso canal [YouTube.com/falcoriccivideos](https://www.youtube.com/falcoriccivideos), percebemos como as pessoas estão interessadas na Síndrome de Burnout (é o segundo vídeo mais visto de nosso canal), com isso, resolvemos fazer em formato de texto, o que foi discutido em nossos vídeos. Mas afinal, o que é a Síndrome de Burnout?

Em sua definição, Burnout é a condição de alguém que se tornou fisicamente e emocionalmente cansado depois de fazer um trabalho difícil por um longo período.

Meu nome é Diego Falco, sou psicólogo especialista em terapia cognitivo-comportamental e cofundador da Falco & Ricci Qualidade de vida e do canal citado acima. Espero que consiga aproveitar o conteúdo deste e-book, se interessar pelo assunto e ser ajudado com ele. Boa leitura.

ESTRESSE

Segundo o Isma-BR (International Stress Management Association ou associação internacional de manejo do estresse), no Brasil, nove em cada dez pessoas que trabalham apresentam sintomas de ansiedade (Ansiedade leve à incapacitante). Além disso, metade dessas pessoas sofrem algum nível de depressão.

3

Os transtornos mentais e emocionais são a segunda causa de afastamento do trabalho e nos últimos dez anos, as concessões de auxílio-doença acidentário devido a estes transtornos aumentaram em quase 20 vezes.

Os gastos em todo mundo, relacionados a estes transtornos, podem chegar à 6 trilhões de dólares até 2030. Custo que é maior que a soma dos custos com diabetes, doenças respiratórias e câncer.

Em uma pesquisa online feita pelo IPCS (Instituto de Psicologia e Controle do Stress), 34,26% de 2.195 brasileiros relataram experienciar estresse extremo (8,9 e 10 em uma escala de 10 pontos) e 4,02% disseram experienciar o máximo de estresse possível. Quando os participantes foram perguntados o que achavam ser um nível normal de estresse, 91,96% disseram que o normal seria uma nota de 5 ou 6 na mesma escala anterior.

Ainda na mesma pesquisa, 33% consideraram seu nível de estresse como excessivo e somente 11,96% consideraram seu nível como saudável. Dos entrevistados, apenas 2,86% alegaram lidar com o seu estresse de maneira excelente, 61,21% diz saber lidar em parte e 2,52% não consegue lidar de modo algum.

Das maneiras que as pessoas utilizam para lidar com o estresse, 75,74% diz lidar conversando com amigos e familiares, 71,37% diz que analisa a fonte de seu estresse e tenta eliminá-la de sua vida, 63,97% diz fazer exercício físico como maneira de lidar com o estresse, 62,45% reza e apenas 42,60% procura uma ajuda especializada psicológica.

O grande problema disso é que eliminar a fonte de estresse nem sempre é o melhor caminho já que outras aparecerão no futuro e conversar sobre o assunto, apesar de ajudar no momento, não é algo que resolva o problema.

Depois de todos estes dados sobre o estresse no país, afinal, **o que é o estresse?**

4

Estresse pode ser definido como uma pressão ou tensão exercida sobre um objeto material e um estado de tensão mental, ou emocional resultado de circunstâncias adversas ou de alta demanda.

Pode ser definido também como um estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbar a homeostasia, levam o organismo a disparar um processo caracterizado pelo aumento da secreção de adrenalina, com várias consequências sistêmicas.

Apesar destas definições, não há uma definição que todos aceitam e por conta disso a mensuração do estresse fica difícil. Apesar das pessoas possuem ideias diferentes com respeito a definição de estresse, a maioria considera a definição de estresse como algo que causa desconforto.

A sociedade de manejo do estresse define o estresse como uma resposta física. Quando estamos estressados, o corpo acredita estar sob ataque e muda para um modo de luta ou fuga. Assim, libera um mix de hormônios e químicos como adrenalina, cortisol e noradrenalina para preparar o corpo para uma ação física. Tudo isso causa uma série de reações, desde o sangue ser dirigido para os músculos ao desligamento de funções corporais como a digestão.

A resposta de luta ou fuga sempre foi muito importante para nossa sobrevivência, desde a era pré-histórica.

O homem pré-histórico, possuía bem menos funções que as nossas. Ele tinha de cuidar da caverna, defender sua cria e comida, e caçar. Para exercer todas essas funções de maneira efetiva e conseguir sobreviver, o corpo dele estava preparado para enfrentar todas as situações possíveis. Ele necessitava de seus sentidos aguçados e de ter uma resposta fisiológica rápida para situações de perigo. Estar preparado para luta ou fuga.

No perigo, o corpo dele respondia com adrenalina, causava taquicardia, dilatava as pupilas e a circulação do sangue aumentava, direcionando também o sangue para os membros para que o homem pré-histórico pudesse correr de ou enfrentar determinado perigo. Perigos, que em sua época, a eram perigos reais, concretos.

Animais selvagens atacando, tempestades, desmoronamentos e tudo que a natureza poderia apresentar para ele que era desconhecido ou que tivesse tido uma experiência ruim anterior. Algumas ameaças constantes, mas em sua maioria, ameaças eventuais.

Através da liberação de hormônios como adrenalina, cortisol e noradrenalina, os homens da caverna ganhavam um rush de energia que preparavam ele ou para lutar com, ou fugir do tigre.

No mundo moderno, a resposta de luta ou fuga pode ainda nos ajudar a sobreviver situações perigosas, como reagir rapidamente quando uma pessoa entra na frente de nosso carro.

O desafio é quando nosso corpo entra em um estado de estresse em situações inapropriadas.

Quando o fluxo sanguíneo está indo apenas para os músculos mais importantes para lutar ou fugir, a função do cérebro é minimizada. Isso pode levar para uma inabilidade de “pensar direito”, um estado que atrapalha nossa vida em casa e no trabalho. Se nos mantivermos em um estado de estresse por períodos longos, isso pode ser prejudicial para nossa saúde. Os resultados de se ter níveis de cortisol elevados podem ser um aumento da pressão sanguínea, de níveis de açúcar e uma diminuição da libido.

O Homem moderno, possui muito mais funções que o homem pré-histórico. Trabalha, cuida dos filhos, se preocupa com as contas, se relaciona com um companheiro, se socializa, busca lazeres e muitas outras funções que podemos colocar como micro manutenção dessas áreas. Mesmo que tenhamos mais funções que o homem pré-histórico, nossas ameaças – apesar de haverem algumas ameaças eventuais graves e concretas – são ameaças abstratas, mas constantes.

Nossas ameaças são: o trânsito, um chefe que fala de maneira mais agressiva, um filho que não quer lhe respeitar, um pedaço de papel com números – Oh não, estamos condenados! Brincadeiras à parte, as nossas ameaças não são de nenhuma maneira, ameaças contra nosso corpo, contra nossa vida. Mas nós nos preocupamos e precisamos nos preocupar com elas. Ficamos ansiosos, sentimos nosso coração palpitar, nosso sangue ferver, ficamos com calor, temos frio na barriga, sofremos de hipertensão, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e de pele.

Pesquisas ligam os transtornos mentais atuais como o estresse a diversas fontes. O excesso de estímulos é uma delas. Hoje em dia estamos todo o tempo sendo lembrados do que precisamos fazer, do que não fizemos, das tarefas que não cumprimos e assim por diante. Somos atingidos por uma avalanche de informações na forma de mensagens instantâneas, e-mails, alertas de compromisso, notícias em tempo real e aplicativos de todos os tipos e gêneros.

A nossa dificuldade de lidar com tudo isso além das nossas relações familiares, amorosas e no trabalho, ajudam nosso corpo a se sentir em perigo constantemente. Gerando assim, ansiedade, estresse, depressão e **Burnout**.

SÍNDROME DE BURNOUT

Ela recebeu essa definição por se comparar ao significado original da palavra que é quando o motor de um jato ou foguete (por exemplo) para de funcionar por não ter mais combustível disponível. Se diz que todo combustível “**was Burned out**” ou **esgotado**.

7

Essa exaustão da força emocional e física ou da motivação do indivíduo, normalmente é o resultado de um estresse prolongado, ou frustração e normalmente está vinculado ao trabalho. E é visto por alguns especialistas como resultado de uma dificuldade em **administrar a vida, ou os problemas que a vida nos apresenta**, também já foi considerada como uma **síndrome depressiva** por ter sinais e causas parecidas com a depressão.

Outros especialistas dizem que o Burnout seria o **oposto de Engajamento**, onde a pessoa com Burnout não consegue se compromissar, se engajar, com suas funções no trabalho e meio social.

O Burnout pode ser influenciado por inúmeros elementos do ambiente de trabalho como **trabalho em excesso, recompensas ou reconhecimento insuficientes, falta de controle sobre o próprio trabalho, falta de imparcialidade ou estar em uma função que não acomoda quem a pessoa é**. Tudo isso pode contribuir para o Burnout causado pelo trabalho e nos acomete diariamente.

Normalmente, as pessoas com Burnout tem sua **vida desbalanceada**. Sem energia ou desejo para sair com os amigos, negligenciam sua saúde e ficam desiludidos com o trabalho sem nenhum acontecimento específico para isso.

Estresse crônico e múltiplo, durante um período extenso deixam a pessoa totalmente ‘drenada’, esgotada de energia e vontade. Sem conseguir dar seu melhor, prejudicando sua performance no trabalho e consequentemente nas outras áreas da sua vida. **As pessoas com Burnout passam por situações que várias outras pessoas passam, mas por não terem recursos disponíveis suficientes para lidar com o estresse, desenvolvem o Burnout**,

gastam energia extra para tentar resolver seus problemas e acabam se esgotando.

Imagine que a sua energia diária para o trabalho tenha o volume de uma garrafa de 1 litro.

Partindo disso, podemos ter duas causas para o Burnout ou a exaustão. Em um primeiro caso, a energia necessária para realizar seu trabalho é de 2 litros e não importa o quanto você tente, nunca conseguirá encher a segunda garrafa (já que possui o volume de uma), buscando suas reservas de energia de todas as suas funções fora do trabalho e assim ficando **exausto, sem combustível**.

Em um segundo caso, a energia necessária para cumprir seu trabalho pode ser de 1 litro. Em um primeiro momento, pensamos que está tudo em ordem e que é só passar a energia de uma garrafa para outra, mas... a sua garrafa de energia está furada (ou está sendo furada por **estressores externos**), vazando energia de pouco em pouco. Você, não tendo recursos suficientes para tapar os buracos (enfrentar problemas do cotidiano), mesmo que o volume de energia necessário para o trabalho seja o mesmo que você possui, mesmo que o trabalho não seja algo além de sua capacidade, você não consegue lidar com isso e perde sua energia... utilizando todas suas reservas para tentar encher a garrafa do trabalho e... ficando assim, **exausto**.

O Burnout é cada vez mais comum atualmente pelo aumento de ambientes de trabalho hostis e exigentes. Cada vez mais, o valor de um ser humano é menor que o da máquina ou de objetivos econômicos, aumentando assim, a pressão sobre o trabalhador.

Profissionais Liberais e Empresários também podem sofrer com essa síndrome por uma cobrança interna ou familiar de produzir cada vez mais para poder dar o que a família precisa e conseguir o que eles desejam. Não é difícil encontrar autônomos e empresários que trabalham mais de 50 horas por semana.

Não podemos esquecer também de nossos estudantes, que sofrem uma pressão DESUMANA para que decidam o que vão fazer para o resto de suas vidas, que tomem decisões rápidas e que estudem, estudem e estudem sem

descanso, pois se não... não passarão no vestibular e não serão ninguém na vida.

Como parte de um círculo vicioso, o estresse crônico diminui a habilidade neurológica da pessoa o que dificulta ainda mais o combate a outros fatores estressores, levando à mais estresse, que leva à maior dificuldade de resolução de problemas e por aí vai.

SINAIS DA SÍNDROME

A diferença entre Estresse e Burnout é uma questão de grau, o que significa que **quanto antes você conseguir reconhecer e tratar os sinais, mais hábil você vai estar para evitar o Burnout.**

10

Os sinais mais comuns e fáceis de se perceber da Síndrome de Burnout são:

- **Cinismo:** um sentimento negativo esmagador direcionado ao seu trabalho. Você sente que seu papel ou função é inútil, ou que não contribui para atingir objetivos valorizados.
- **Exaustão:** tanto física como mental. Você pode se sentir deprimido ou cansado e, sua concentração e foco, podem estar afetados.
- **Incapacidade de perceber a eficácia profissional:** é o sentimento de que você não consegue mais fazer seu trabalho bem feito. Você pode se sentir incompetente ou ineficiente.

Apesar desta Síndrome estar sendo reconhecida por muitos profissionais da área da Saúde, ela ainda não pertence a nenhum manual de saúde mental. Seus sintomas não foram padronizados, mas fizemos um compilado dos sintomas descritos por profissionais que trabalham com esta síndrome. Ao todo são 13 Sinais contando com os três citados anteriormente.

Vamos a eles:

1. **Exaustão:** *é o sinal mais comum, que é quando você se encontra cansado todo o tempo. Essa exaustão pode ser emocional, mental, física ou qualquer combinação das três. Sensação de não ter mais energia, de ter gasto, esgotado toda a sua energia, seja física ou mental.*
2. **Falta de motivação:** *quando você não consegue mais se sentir entusiasmado com nada ou não tem motivação interna para fazer seu trabalho. Pode aparecer como uma dificuldade de começar a manhã ou de ir para o trabalho todo dia. Também aparece quando não vê a hora de*

ir embora do trabalho, evita projetos no trabalho e busca maneiras de escapar de suas funções.

3. **Frustração, Cinismo e outras emoções disfuncionais:** *você sente como se o que você está fazendo não importa mais, ou está desiludido com tudo e todos não confiando mais nas pessoas. Pode perceber que você se sente geralmente mais pessimista que o normal. É importante perceber se as emoções disfuncionais que você está sentindo estão se tornando algo além do que está acostumado.*

11

4. **Problemas cognitivos:** *estresse crônico e a síndrome de Burnout podem interferir na sua habilidade de prestar atenção e se concentrar. Quando estamos estressados, nossa atenção se foca nos elementos negativos percebidos como ameaças. Nosso corpo e mente estão preparados para lidar com isso por curto tempo antes de retornar para o funcionamento normal. Quando o estresse é crônico, isso acontece por um tempo longo e temos dificuldade de prestar atenção em outras coisas.*

O estado de Luta ou Fuga natural de nosso corpo pode afetar negativamente nossa habilidade de resolver problemas e tomar decisões. Você pode perceber que você anda mais esquecido, tem dificuldade de lembrar das coisas e de se concentrar.

5. **Performance no trabalho diminuída:** *compare sua performance de agora com sua performance nos anos anteriores. Como o Burnout acontece depois de um período longo de tempo, com essa visão temporal anual dá para observar se você está apenas tendo uma dificuldade temporária ou possui Burnout.*

6. **Problemas interpessoais no trabalho e em casa:** *você pode estar tendo mais conflitos com outras pessoas, discutindo com elas ou você recua e fala menos com as pessoas do trabalho e família. Sensação de que mesmo que esteja fisicamente presente, sua mente está 'desligada'.*

7. **Está com hábitos não saudáveis que não tinha antes:** quando com Burnout, algumas pessoas param de cuidar de sua saúde, começam a beber demais, fumar, se tornam sedentárias, não comem corretamente, não dormem o suficiente e se automedicam, principalmente com pílulas para dormir. Tomam muitas vezes, mais café que o normal para conseguirem ir trabalhar pela manhã.
8. **Insônia:** dificuldade de dormir ou de permanecer dormindo. Começa com uma ou duas noites por semana e depois se torna algo permanente, todas as noites e mesmo estando exausto, não consegue dormir.
9. **Fica preocupado com o trabalho quando não estiver trabalhando:** se você gasta energia mental pensando sobre o seu trabalho em suas horas de lazer ou de outras atividades, pode significar que o seu trabalho está interferindo na sua habilidade de se recuperar dos estresses do seu dia. Você precisa ter tempo para você quando parar de trabalhar.
10. **Satisfação pelas coisas, diminuída:** você se sente infeliz e insatisfeito com sua carreira e vida familiar. Pode se sentir insatisfeito e sem vontade de interação em casa, na comunidade ou em atividades sociais.
11. **Ansiedade:** sintomas de tensão, preocupação e sensação de estar no limite a ponto de atrapalhar na sua produção no trabalho e causar problemas em sua vida pessoal.
12. **Isolamento:** inicialmente não quer sair e mantém os outros para fora, depois você pode se tornar agressivo quando alguém conversa com você, chega mais cedo e vai embora mais tarde para evitar interação. Fica cada vez mais distante e para de retornar ligações ou e-mails.
13. **Problemas de saúde:** o estresse crônico pode criar problemas de saúde sérios como problemas cardiovasculares, gastrointestinais, depressão (se sentir preso, deprimido e pensar que o mundo seria um lugar melhor sem

você – **procure ajuda especializada**), obesidade, tonturas e desmaios. Fica também mais vulnerável à infecções e resfriados por ter a imunidade diminuída.

Burnout não é como uma gripe que vai embora em algumas semanas, se você não fizer mudanças em sua vida, **ele não vai embora**.

COMO COMBATER O ESTRESSE E BURNOUT

Depois de falarmos sobre o que é o Burnout, porque ele aparece e como ele se apresenta, vamos agora há algumas Orientações de como você pode lidar com seu Estresse diário e assim, evitar o Burnout.

14

1. **Reconheça o problema:** compartilhe o que você está sentindo, fale de suas preocupações com seu chefe, colega, treinador, professor, pais ou responsável.

Como chefe, não assuma que seu local de trabalho está imune dessa síndrome. Busque saber o que poderia estar causando ou causar Burnout na sua empresa, pergunte como estão as coisas para seus funcionários e procure não culpabilizar o sujeito. Descubra o que pode estar acontecendo no ambiente do trabalho.

Observe se sua saúde piorou e se você apresenta os sintomas de Burnout citados anteriormente. Se estiver com muita dificuldade de lidar com os problemas, e já tentou conversar com seus superiores ou responsáveis, procure ajuda profissional.

2. **Tente identificar a fonte do problema:** há algum problema que não se resolve há muito tempo no trabalho que está cansando a equipe?

Observe o que possivelmente contribui para o sentimento de que “não importa mais” e se você ou sua equipe está com uma quantidade de trabalho na qual não dá conta.

Incertezas no local de trabalho e falta de progresso real contribuem para o desenvolvimento de Burnout. Tente observar também se é o trabalho que está demandando muito de você ou se é você que está inapto para efetuar seu trabalho por falta de recursos cognitivos, ou se você não está na função adequada.

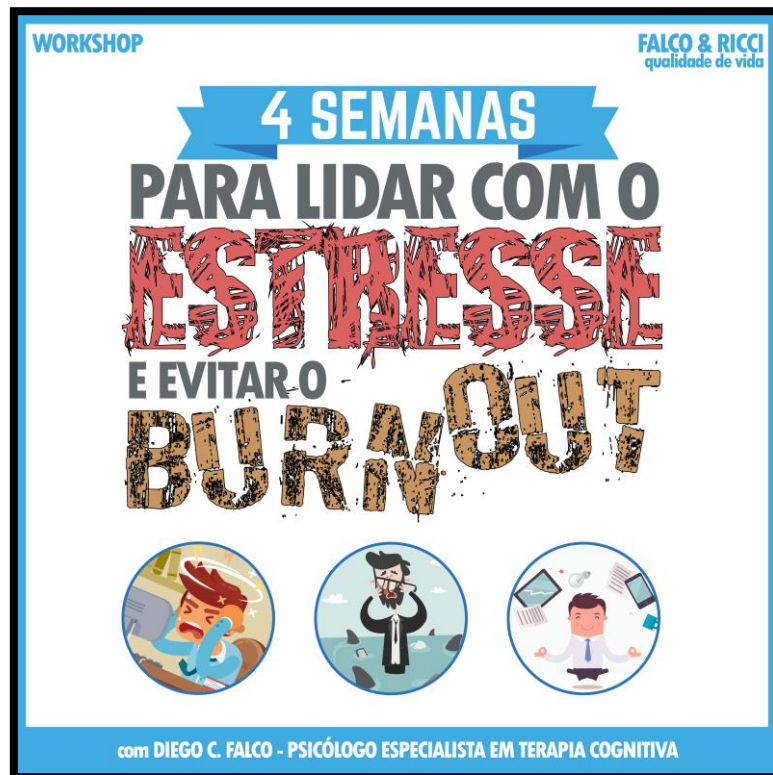
3. **Procure equilíbrio:** pode parecer impossível eliminar o que está te incomodando, mas você pode procurar mais recursos mentais para enfrentar o problema. Não deixe de tirar férias, procure outro projeto ou atividade no trabalho que ofereça uma satisfação mensurável e mais rápida, mude seu ambiente de trabalho ou rotina.
Procure então por um contrapeso positivo para a fonte de seu problema. Procure a mudança. Líderes devem procurar construir um clima social positivo de suporte.
4. **Não fale sim para tudo:** se comprometa apenas com o que é possível ser feito. Não diga que algo pode ser feito em uma semana se você já tem outros projetos inacabados e sabe que terá de ir além para conseguir.
5. **Tenha esperança:** grande parte da mudança depende de você e é bom saber que muitas pessoas enfrentam o Burnout frequentemente em sua vida, mas que conseguem sair dele. O Burnout não é algo incurável e você não é o único afetado. Procure histórias de pessoas que enfrentaram o Burnout e como elas se livraram do problema.
6. **Leve o relaxamento a sério:** procure o que te relaxa, seja escutar música, ler um livro, meditar, assistir um filme, caminhar, conversar com amigos, visitar a família ou ir à igreja. Pense no que você faz ou gostaria de fazer para relaxar e reserve um tempo para isso.
7. **Cultive uma vida fora do trabalho:** encontre coisas que você gosta muito de fazer, que é apaixonado e que seja desafiador, atraente e te anime. Seja isso um esporte, um trabalho voluntário ou um hobby. Participar em atividades prazerosas e recompensadoras ajudam em muito no combate à falta de energia (essas atividades te dão mais energia) e também tiram sua cabeça do trabalho.
8. **Se desligue:** quando chegar em casa do trabalho, se desligue de qualquer meio que possa trazer “novidades” e preocupações do trabalho. Coloque um limite em seu espaço pessoal desligando seu telefone celular

e selecionando alguma hora específica para checar seus e-mails ou mensagens de Whatsapp (se conseguir separar seu Whatsapp Pessoal com o profissional, através do Whatsapp Business, pode ser muito positivo).

9. **Durma o suficiente:** menos de seis horas de sono por noite é considerado um grande fator de risco para o Burnout. A qualidade de seu sono pode ter efeitos negativos em sua performance e produtividade, pode levar à fadiga, diminuir sua motivação, te deixar mais sensível a eventos estressores, prejudicar seu funcionamento cognitivo, deixando você mais suscetível a erros e dificultando o manejo das demandas do trabalho. Para se recuperar do Burnout e estresse crônico, é necessário reduzir as demandas feitas para você e reabastecer suas reservas de energia e recursos, dormir é uma das principais maneiras de fazer isso.
10. **Se organize:** esvazie sua cabeça montando uma lista de tarefas diárias e priorize-as. Fazendo isso, você tira de sua cabeça aquele pensamento constante de que tem de fazer algo e ainda otimiza seu tempo ao priorizar. “Trabalhe pensado, não pesado”. Trabalhar muito não significa que você está conseguindo mais. Melhor trabalhar o suficiente, mas otimizando seu tempo com organização de tarefas do que trabalhar horas extras na desorganização. Coloque as tarefas mais empolgantes e fáceis por último para que você fique animado e esperançoso. Não adie tarefas chatas, o seu eu de amanhã é o mesmo de hoje, você apenas vai ficar pensando na tarefa chata por mais tempo.
11. **Recompense você mesmo:** toda vez que terminar sua lista de tarefas ou um projeto importante, analise o que conquistou ou está conquistando, dê uma caminhada, vá tomar café ou fazer algo relaxante antes da próxima tarefa grande.
12. **RIA!!:** tente encontrar o lado engraçado nas situações ou procure vídeos no youtube que te façam rir. Rir pode ser o que nos impede de chorar quando as coisas estão muito ruins ou de jogar nosso colega de trabalho

pela janela. Procure também ser gentil e educado com as pessoas para receber (ou tentar) o mesmo tratamento e ter um ambiente de trabalho mais descontraído.

Essas são as nossas dicas de como evitar e combater a síndrome de Burnout. Se você estiver com dificuldades de utilizar essas dicas, não hesite de procurar ajuda profissional. A síndrome de Burnout é séria e não precisa ser enfrentada sozinha.



Se gostou de nosso conteúdo e quiser mais coisa boa... conheça nosso Workshop Online **[“4 Semanas para lidar com o Estresse e evitar o Burnout”](#)** de autoria do Psicólogo Diego Falco, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental.

Com nosso Workshop, você pode aprender, com técnicas cientificamente comprovadas de Terapia Cognitiva e Mindfulness, a lidar e evitar o seu estresse diário. Acesse o site www.terapiacognitivaonline.com/workshop-estresse, saiba mais de talhes e, qualquer coisa, é só enviar um e-mail para contato@falcoericci.com.br. ☺

Convido você a me seguir no instagram em [@terapiacognitivaonline](https://www.instagram.com/terapiacognitivaonline), visitar nossa página do facebook em [facebook.com/falcoericci](https://www.facebook.com/falcoericci) e se inscrever em nosso canal do YouTube de vídeos de Psicologia, Terapia Cognitiva, além de vídeos informativos, de orientação e dicas em [YouTube.com/falcoriccivideos](https://www.youtube.com/falcoriccivideos).

Compartilhe também com seus amigos e Acesse www.terapiacognitivaonline.com para mais conteúdos interessantes para uso pessoal e em sua clínica (caso seja Psicólogo ou Psiquiatra).

Uma boa vida sem estresse para você 😊