

Eita mas como você está estressado(a) hoje.

Já ouviu isso né?

Apois, saiba o que acontece aí na sua caixola durante esses picos.

## Estresse / Burnout

### O que é estresse?

O estresse é uma **resposta natural do organismo diante de demandas físicas, emocionais ou mentais**.

Em curto prazo, ele pode até melhorar o foco e a performance.

O problema surge quando o estresse se torna **constante**, sem tempo suficiente de recuperação.

Estresse não é o inimigo.

O problema é **viver em modo de sobrevivência por tempo demais**.

### O que é burnout?

O burnout é um **estado de esgotamento físico, emocional e mental**, geralmente relacionado ao trabalho, responsabilidades excessivas ou pressão contínua.

Ele não surge de um dia para o outro.

É o resultado de **meses ou anos de estresse crônico não resolvido**.

No burnout, não é que a pessoa não aguenta mais.

O sistema nervoso simplesmente **não consegue mais**, ele está atolado de pensamentos e informações.

## Como o cérebro reage segundo a neurociência?

Estresse crônico e burnout afetam profundamente o funcionamento cerebral.

### Eixo do estresse (HPA)

- Ativação prolongada do cortisol.
- Prejuízo ao sono, imunidade e energia, por isso você está sempre doente.

## **Amígdala cerebral**

- Fica hiperativa, mantendo o estado de alerta.
- Aumenta irritabilidade e reatividade emocional.

## **Hipocampo**

- Pode ter sua função prejudicada pelo excesso de cortisol.
- Afeta memória, aprendizado e regulação emocional, você fica ‘burro’.

## **Córtex pré-frontal**

- Redução da capacidade de concentração, planejamento e tomada de decisão.
- Sensação de confusão mental e lentidão.

Estudos mostram que o estresse crônico pode alterar a estrutura e a função de áreas cerebrais ligadas à memória, emoção e controle.

(McEwen, 2007; Arnsten, 2009)

# **Quais são os sintomas mais comuns?**

## **Sintomas físicos**

- Cansaço extremo
- Dores musculares
- Tensão constante (dores de cabeça tendem a aparecer)
- Problemas gastrointestinais (prisão de ventre ou diarreias)
- Queda de imunidade (sempre com garganta inflamada, resfriados...)

## **Sintomas emocionais e mentais**

- Irritabilidade
- Apatia ou desmotivação
- Sensação de sobrecarga
- Ansiedade constante
- Dificuldade de concentração (efeito burrão)
- Sensação de “mente travada”

## **Sintomas comportamentais**

- Isolamento
- Procrastinação
- Perda de prazer
- Queda de desempenho
- Distanciamento emocional

## **Por que o estresse vira burnout?**

Quando o cérebro não encontra pausas reais, ele aprende que:

“Não existe descanso seguro.”

Com o tempo:

- O corpo entra em exaustão
- A motivação desaparece
- O prazer é substituído por obrigação
- A pessoa continua funcionando, mas sem energia vital

## **Como a hipnoterapia ajuda no estresse e burnout?**

A hipnoterapia atua na **regulação do sistema nervoso**, ajudando o cérebro a sair do modo de sobrevivência e retornar ao equilíbrio.

### **Através da hipnose, é possível:**

- Reduzir a ativação do eixo do estresse
- Acalmar a amígdala
- Restaurar estados profundos de relaxamento
- Ressignificar crenças de cobrança excessiva
- Reensinar o corpo a descansar sem culpa

Pesquisas indicam que técnicas hipnóticas auxiliam na redução do estresse, ansiedade e sintomas de burnout

(Hammond, 2010; Yapko, 2018)

## **Hipnose é “desligar” a mente?**

Não.

Hipnose é **reorganizar a mente**, não desligá-la.

Ela ensina o cérebro a **alternar entre ação e repouso**, algo essencial para saúde emocional.

## **E os medicamentos? Eles resolvem o burnout?**

Medicamentos podem ajudar a aliviar sintomas, mas:

- não removem a fonte do estresse,
- não reeducam o sistema nervoso,
- não restauram energia emocional.

O tratamento eficaz envolve **mudança de padrões internos**, não apenas controle químico.

## Estresse e burnout têm tratamento?

Sim.

O corpo humano foi feito para alternar esforço e descanso.  
Quando essa alternância é restaurada, a energia retorna.

Com acompanhamento adequado, é possível:

- Recuperar clareza mental
- Reduzir exaustão
- Retomar prazer e sentido
- Construir uma relação mais saudável com trabalho e responsabilidades

### ⚠ Aviso importante

Este conteúdo é educativo e **não substitui acompanhamento profissional**.  
Cada caso deve ser avaliado individualmente.

### Você não precisa se esgotar para dar conta da vida.

Muitas vezes, o corpo está apenas pedindo para sair do modo de sobrevivência.

Agende uma avaliação e descubra como ajudar seu sistema nervoso a recuperar equilíbrio, energia e presença.

#### ◉ Botão:

 *Agendar Avaliação*