

Gympass

Encontre equilíbrio para enfrentar o burnout

O QUE É BURNOUT?

De acordo com a [Organização Mundial da Saúde \(WHO\)](#), burnout é uma síndrome associada aos estresse crônico no ambiente de trabalho. Em outras palavras, acontece quando alguém chega ao limite de suas forças mentais, emocionais, e físicas. As pessoas podem não entender o real significado do termo, mas muitos de nós estão começando a sentir seus efeitos, como resultado das recentes mudanças e incertezas nas esferas profissionais e pessoais de nossas vidas.



COM QUE FREQUÊNCIA O BURNOUT ACONTECE?

- **76%** dos funcionários afirmam ter experimentado o burnout
- **48%** às vezes têm sintomas
- **21%** com frequência
- **20%** raramente
- **7%** sempre
- **4%** nunca

QUEM SÃO OS QUE SOFREM COM O BURNOUT?

De acordo com gênero e geração

- **34%** Mulheres
- **27%** Homens
- **86%** Millennials
- **76%** mais velhos ou mais experientes

COMO O BURNOUT AFETA A EMPRESA?

Funcionários que afirmam sentir efeitos do burnout com frequência estão:

- **63%** mais propensos a perder um dia de trabalho por doença
- **23%** mais propensos a visitar a sala de emergência
- **2.6x** mais propensos a procurar um outro emprego

Mais do que faltas isoladas ou sentimento de não-pertencimento, as pessoas que experienciam o burnout encaram efeitos negativos de curto e de longo prazo que influenciam diversos aspectos de suas vidas, tanto na esfera pessoal como profissional.

No princípio podem sentir

- Impactos na sua produtividade
- Baixo desempenho
- Abstenção do trabalho
- Falta de comprometimento
- Baixa satisfação profissional

Mas os efeitos evoluem para

- Doenças cardíacas
- Obesidade
- Depressão
- Ansiedade
- Insônia



OS SINTOMAS MAIS FREQUENTES DE BURNOUT

1.

Exaustão física e mental

Tocar as atividades e responsabilidades diárias parece inútil; falta motivação para fazer o seu melhor.

2.

Cinismo e apatia

Tudo e todos ao redor começam a irritar; indivíduos ficam nervosos sem uma razão aparente.

3.

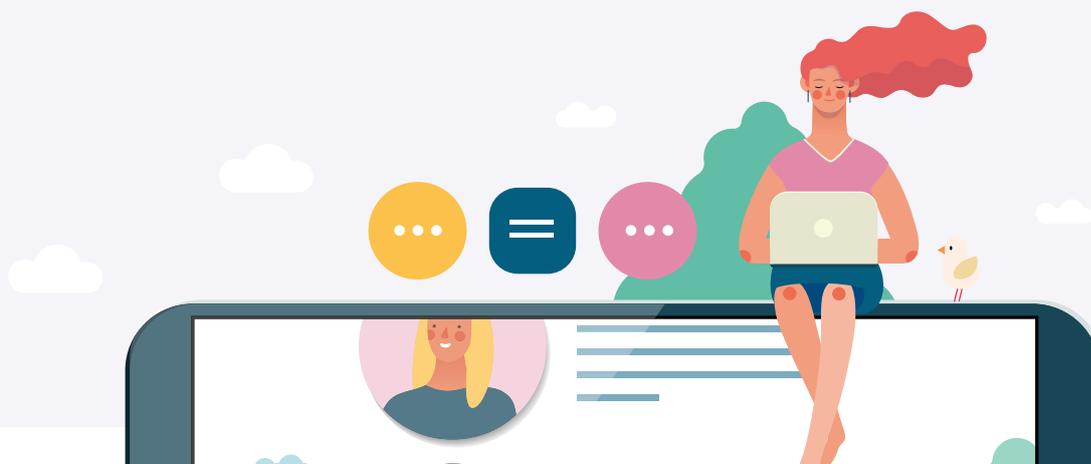
Sentimento de ineficiência

As expectativas parecem elevadas demais e há uma percepção distorcida das metas, que leva a uma imensa queda na autoestima.

4.

Falta de pausas e intervalos de descanso

Ausência de limites claros podem levar indivíduos a sentir que há tarefas e responsabilidades demais para dar conta em pouco tempo.



INVESTINDO NA RECUPERAÇÃO DO BURNOUT



Estimule o equilíbrio da vida profissional

Motivar seus funcionários a estabelecer pausas, focar em suas vidas pessoais, e a se tornarem conscientes sobre o excesso de trabalho é fundamental. Mande mensagens ao longo do dia estimulando intervalos, pausas para um lanche e atividades em grupo.



Recomende ajuda profissional

Soluções como terapias e sessões de meditação online estão disponíveis e são muito efetivas: o Gympass Wellness é uma plataforma com uma imensa gama de opções de vários tipos. Faça uma lista de recomendações e mantenha-se aberto sobre o assunto.



Promova a atividade física

Programas de saúde e treinamento como Gympass oferecem muitas aulas para todos os níveis e perfis. Reitere a importância de estar ativo e se alimentando de forma adequada e reforce a cultura de bem-estar na sua empresa.



Promova um estilo de vida saudável.
Torne-se um parceiro Gympass.

Contato:

corporatebr@gympass.com

Fontes:

https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

<https://www.compsych.com/press-room/press-article?nodeId=25ad2fe5-b378-43fd-a619-4d81f540081b>

https://www.huffpostbrasil.com/entry/american-workplace-broken-stress_n_566b3152e4b011b83a6b42bd?ri18n=true

<https://www.usatoday.com/story/news/nation/2012/10/23/stress-burnout-employees/1651897/>

<http://press.careerbuilder.com/2017-05-23-Do-American-Workers-Need-a-Vacation-New-CareerBuilder-Data-Shows-Majority-Are-Burned-Out-at-Work-While-Some-Are-Highly-Stressed-or-Both>