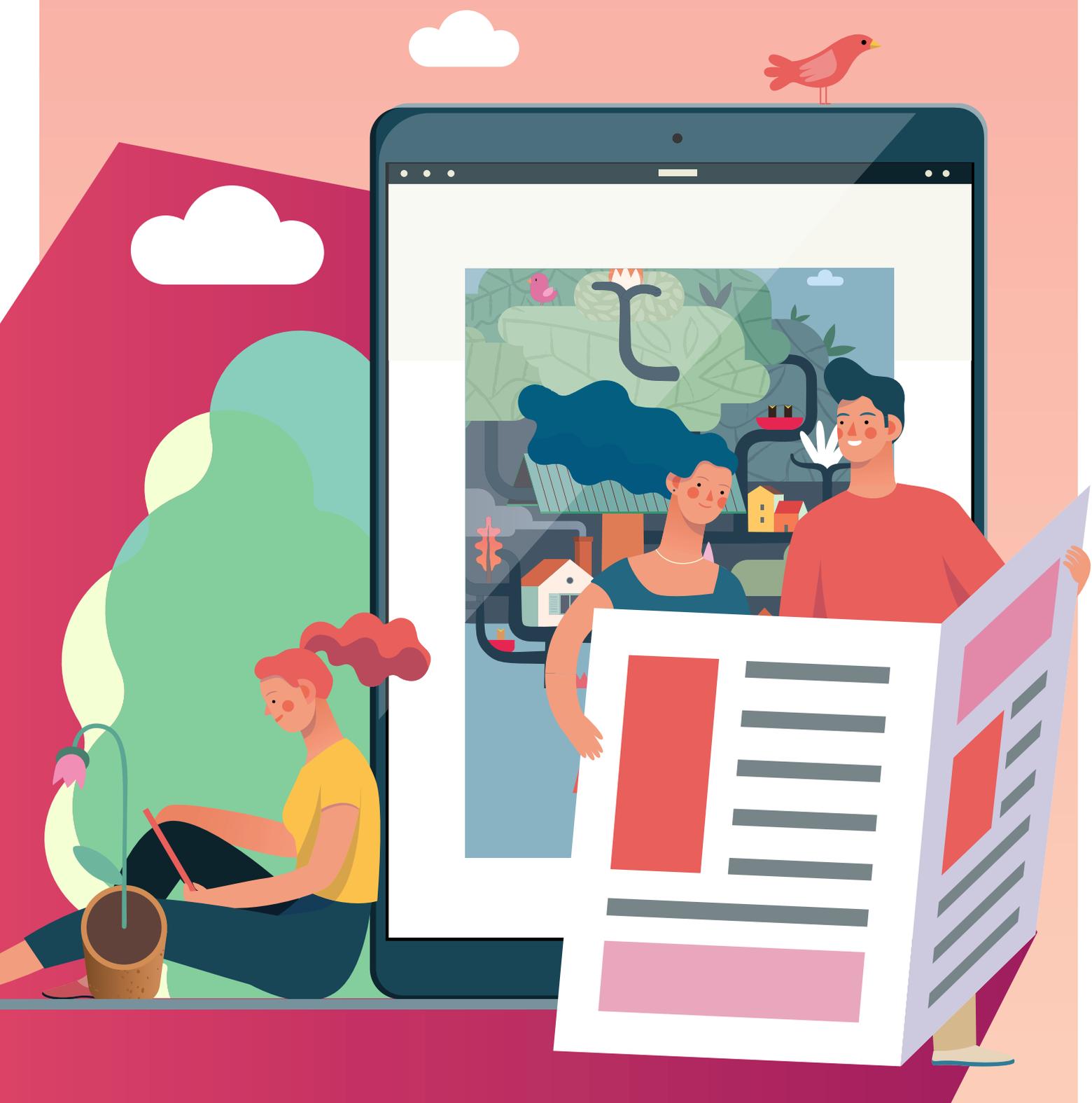


# Gympass

Enfrentando o burnout  
no trabalho com empatia



# Sumário

Tudo o que você precisa saber para deixar seu ambiente de trabalho mais saudável

- 1. O que é burnout e como ler seus sinais**
- 2. Saiba a diferença entre burnout e stress**
- 3. Como o burnout afeta sua empresa**
- 4. Dicas para lidar com o burnout no trabalho**
- 5. Torne-se um parceiro Gympass**

# 1.

## O que é burnout e como ler seus sinais

Burnout é uma condição descrita como um estado de exaustão emocional, física e mental provocada por estresse prolongado e extremo. Os sintomas começam a surgir quando alguém se sente sobrecarregado, drenado emocionalmente, e incapaz de lidar com suas responsabilidades. Quando subestimados esses sinais, sentimentos de apatia, deslocamento e falta de motivação tomam conta. O impacto negativo do estresse contínuo se espalha por todas as áreas da vida - incluindo trabalho, casa e relacionamentos, levando à exaustão física e mental.

As recentes mudanças no estilo de vida promovidas pelas COVID-19 tem levado mais de 69% de trabalhadores norte-americanos a manifestar sintomas de burnout no home-office. Uma combinação de fatores que inclui menos tempo livre, perda de interação social e falta de transparência a respeito das expectativas profissionais, transformou o combate ao burnout em medida urgente.



## 2. Saiba a diferença entre burnout e stress

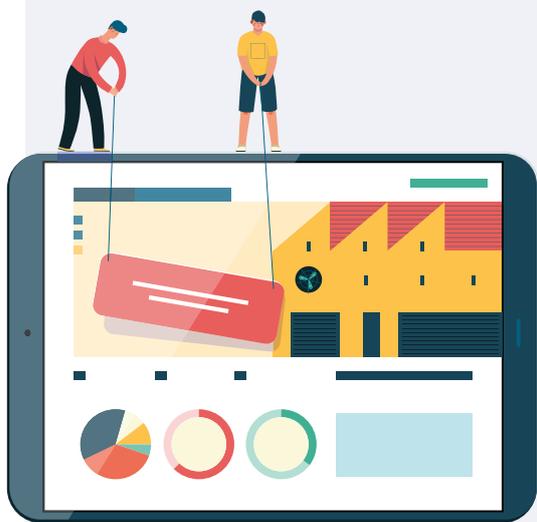
Enquanto o estresse acontece em situações bem específicas, quando alguém se depara com desafios estressantes repetidas vezes, o burnout costuma vir como consequência. Por isso não são a mesma coisa: pessoas estressadas conseguem ver sinais de melhora quando têm tudo sob controle. O estado de burnout, por outro lado, traz sensação de vazio e esgotamento mental, anulando qualquer esperança de mudança positiva nesta situação. E enquanto é relativamente simples perceber quando se está sob muito estresse, não é tão simples reconhecer quando o burnout está acontecendo.



| <b>Estamos estressados quando...</b> | <b>Estamos em burnout quando...</b> |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Níveis de energia estão baixos       | Há perda de motivação e esperança   |
| Estamos ansiosos e hiperativos       | Agimos com indiferença e cinismo    |
| Nos sentimos necessários em demasia  | Nos sentimos deslocados             |
| Reagimos de forma desproporcional    | Ficamos pesados                     |
| Os primeiros sinais são físicos      | Os primeiros sinais são emocionais  |

# 3. Como o burnout afeta sua empresa

**Estatísticas demonstram** que o burnout no trabalho não é uma questão pessoal e sim um problema organizacional que afeta todas as esferas de uma empresa. Do momento em que uma pessoa se sente deslocada no trabalho ao ponto em que alguma medida é adotada, estima-se um custo entre **US\$ 125 bilhões e US\$ 190 bilhões por ano de despesas com saúde**, de acordo com a Harvard Business Review. Além desta reação em cadeia, o burnout pode provocar doenças cardíacas, gastrointestinais e agravamento de quadros psicológicos como ansiedade e depressão. Tudo isso combinado leva às seguintes consequências:



## Queda na qualidade do trabalho

O Burnout não apenas deixa o funcionário para trás na produtividade como também promove desorganização. A qualidade do trabalho é diretamente impactada, o que se expressa de maneiras sutis: faltar às reuniões, esquecer de dar um retorno importante ou se confundir numa entrega. Outra consequência comum é a perda de criatividade. As pessoas passam a realizar funções simplesmente porque são obrigadas e não por escolha. Ainda assim, o estresse contínuo bloqueia a mente para novas formas de pensar e de se expressar.

## Funcionários adiam suas tarefas

Funções menos atraentes podem ser deixadas de lado enquanto outras mais agradáveis viram prioridade nas nossas rotinas. Mas funcionários que lidam com burnout não conseguem encontrar alegria em nenhuma opção. Tarefas que costumavam ser apreciadas e realizadas com entusiasmo tornam-se entediantes e cansativas, promovendo atraso nas entregas. Para além dos atrasos, deixar tudo para depois pode acarretar em faltas mais constantes.



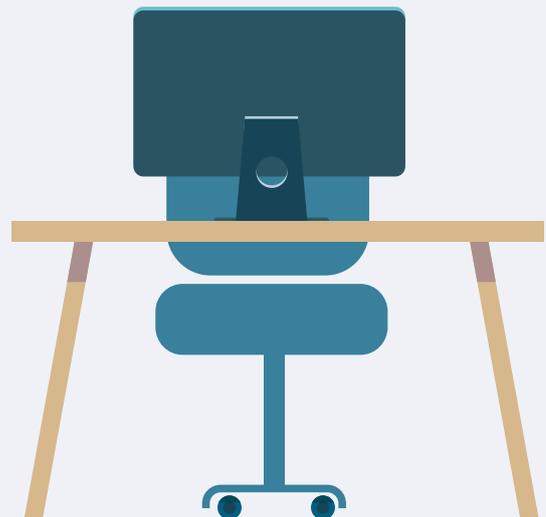


## Problemas de relacionamento na equipe

Quando se trabalha com outras pessoas, dividindo o mesmo espaço, problemas de relacionamento podem vir de um caso de burnout. Hoje, com uma parcela grande de pessoas trabalhando de casa, fica ainda mais difícil de identificar. De fato, o trabalho remoto pode tornar as coisas mais complicadas para quem está sofrendo de burnout, seja por falta de comunicação ou por pouco tempo para si e para a família. No nível organizacional o sentimento dos outros precisa ser levado em conta. Do contrário as relações interpessoais de uma equipe podem ser prejudicadas, levando a uma queda de qualidade e de produtividade.

## Funcionários ficam doentes com maior frequência

Como apontado acima, o burnout pode levar a faltas frequentes, com funcionários mais propensos a comunicar que estão doentes ou simplesmente a não aparecer. A apatia, falta de interesse e de comprometimento também indicam uma exaustão mental que afeta toda a empresa.



## Entregas são diretamente prejudicadas

A queda na qualidade do trabalho e a falta de engajamento são sinais claros de burnout. Nem é preciso dizer que quando um time inteiro se sente estressado ou desconectado de seus papéis e responsabilidades o que invariavelmente trará consequências negativas para todos. Pessoas saudáveis têm mais qualidade de vida e, claro, trazem melhores resultados.



## 4. Dicas para lidar com o burnout no ambiente de trabalho

Não é fácil evitar situações de estresse, mas é possível prevenir o burnout. Compreender o problema e saber como conduzir adequadamente vai ajudar a virar a mesa e construir um ambiente mais feliz e saudável. Se nem sempre dá para pegar leve no trabalho - especialmente durante períodos críticos - equilibrar as demandas, conectar sua equipe fora do ambiente corporativo e adotar uma política de "portas abertas" no que diz respeito à saúde mental pode contar muito como medidas eficientes para evitar o burnout.



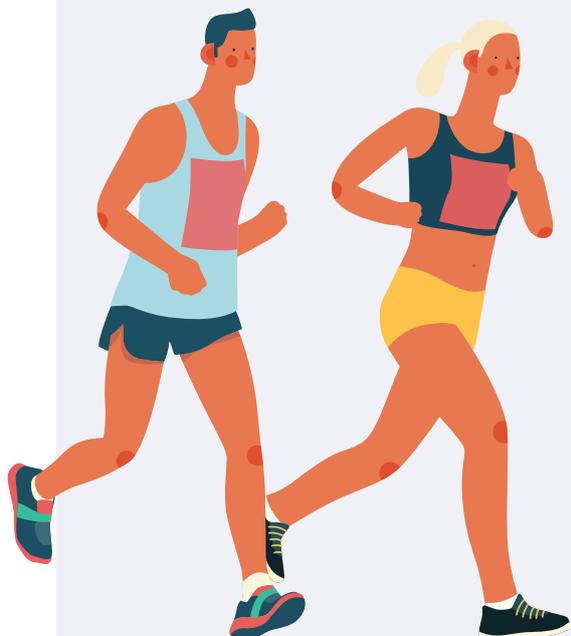
### Deixe claras as expectativas sobre seus funcionários

Se o papel de sua equipe não estiver claro o suficiente, o sentimento de pertencer a um time se enfraquece e faz subir os níveis de ansiedade. Esteja atento de estabelecer expectativas objetivas e claras, para que os funcionários possam compreender suas funções e responsabilidades. Apontar a direção e o propósito cria metas mais precisas e indicadores de sucesso mais acurados.

### Ajude seus funcionários a compreender o valor que têm para a empresa

Saber as metas, valores, razões de existir e maneiras de agir da corporação é o que dita como os funcionários se relacionam como equipe e como vivem a realidade da empresa. Feedbacks genuínos e reconhecimento público de conquistas pessoais geralmente bastam para que um funcionário se sinta reconhecido. Não subestime o efeito de um "parabéns!" ou de um "obrigado". Elogios simples e frequentes demonstram o valor de cada um no grupo.



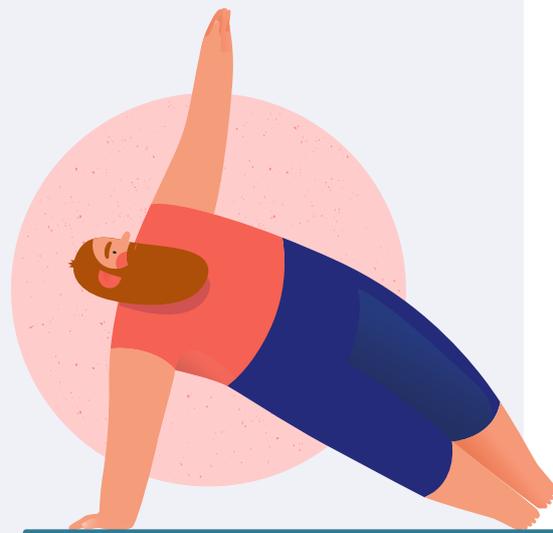


## Incentive a prática de atividade física ao longo do dia

Praticar exercícios traz benefícios não somente para a saúde física, mas também para a mental. Um [estudo](#) publicado pelo U.S. National Institutes of Health (Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos) comprova que exercícios aeróbicos elevam a sensação de bem-estar e baixam a fadiga, o estresse e a exaustão emocional. Treinos de resistência muscular trouxeram efeitos consideráveis na melhora da sensação de bem-estar e satisfação pessoal e na queda do estresse. Portanto seja proativo e organize grupos online de atividades físicas, práticas de yoga na hora do almoço ou um happy hour com karaokê.

## Estimule a busca por apoio

Embora a saúde mental seja uma questão pessoal, funcionários não precisam lidar com isso sozinhos. Algumas das coisas que você pode fazer como líder são: oferecer mentorias e coaching, dar acesso a aplicativos de meditação e outros meios terapêuticos, e permitir mais flexibilidade nos horários e tempo livre para aqueles que precisam. E, claro, estimular que se fale abertamente sobre saúde mental e que aprendizados recentes sejam compartilhados.

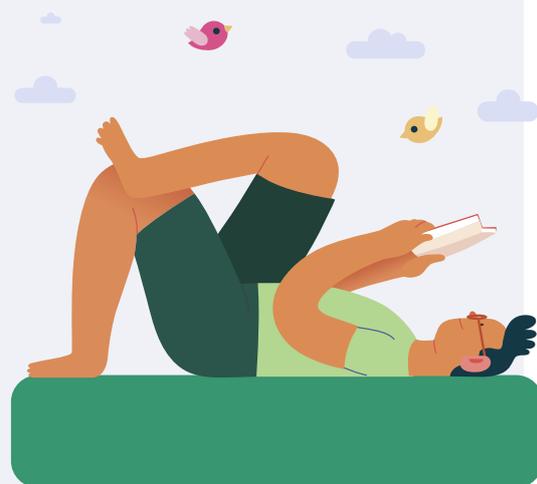


## Promova o estilo de vida saudável por meio da alimentação

Burnout também pode ser evitado com escolhas nutricionais saudáveis. Comer bem e garantir que o corpo receba todos os nutrientes necessários é uma caminhada que se inicia com passos de formiga. Promova webinars sobre o assunto e dê acesso a profissionais de saúde que possam ajudar seus funcionários a adotar um estilo de vida mais saudável e adaptado às necessidades de cada um.

## Defenda uma rotina de sono satisfatória

Nosso corpo precisa de tempo para descansar e se recuperar e é por esta razão que hábitos saudáveis de sono são essenciais para o bem-estar de uma pessoa. Além disso, de acordo com a [Fundação Nacional do Sono \(EUA\)](#), evitar a cafeína antes de deitar, estabelecer um ritual relaxante na hora de dormir, e banir smartphones do quarto pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, o que vai impactar diretamente a qualidade de vida e a produtividade.



## Leve em conta sentimentos e preocupações

Quando alguém da equipe sente os efeitos do burnout, dizer coisas como “não é tão grave assim”, ou “tenho certeza que isso passa rápido” ou apenas “vai passar”, mesmo que seja com intenção de dar apoio, pode soar como falta de interesse ou invalidação. Ao invés disso, garanta que a pessoa se sinta ouvida e amparada. Hoje há uma infinidade de opções digitais para suporte psicológico, como aplicativos e terapias online.

## Procure ajuda e cuide de você

O bom líder conhece seus pontos fortes e fracos, e suas fraquezas e forças e dá o exemplo ao cuidar da própria saúde mental. Ações falam por si.



## 5. Torne-se um parceiro Gympass



Entre em contato com a gente clicando [AQUI](#).

[site.gympass.com/br/companies](https://site.gympass.com/br/companies)

### Sources:

<https://www.gallup.com/workplace/313160/preventing-and-dealing-with-employee-burnout.aspx#ite-313226>

<https://www.forbes.com/sites/investopedia/2013/07/10/the-causes-and-costs-of-absenteeism-in-the-workplace/#69598ee53eb6>

<https://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips>

<https://www.forbes.com/sites/karlynborysenko/2019/05/29/burnout-is-now-an-officially-diagnosable-condition-heres-what-you-need-to-know-about-it/#46b2fdae2b99>

[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](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.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-CareerBuil>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>

# Gympass

[gympass.com](https://gympass.com)