



## Como evitar que o estresse se transforme em Burnout?

A síndrome de Burnout é um assunto que tem estado bastante em pauta nos últimos tempos, tendo em vista a rotina cada vez mais estressante e corrida que os profissionais vivenciam no dia a dia.

A saúde mental como um todo vem sendo discutida no ambiente organizacional, mas também em outros espaços, como nas reuniões de família, entre amigos e nas salas de aula.

As pessoas acumulam atividades diárias, mas a falta de atenção e cuidados em relação a isso podem causar danos graves à saúde do corpo e da mente.

Dentre as doenças mais comuns do mundo moderno estão o estresse, a ansiedade, a depressão e as crises de pânico, que levam milhares de pessoas a tomarem medicação constantemente para amenizá-las.

A Síndrome de Burnout está relacionada ao ambiente de trabalho e está chamando a atenção de especialistas. Ela se relaciona a um esgotamento mental ocasionado por períodos estressantes de trabalho, alta demanda e pressão da liderança.

Para evitar esse problema, é muito importante controlar o estresse, e é sobre isso que vamos abordar neste artigo. Você vai entender o que é essa síndrome e como fazer para evitar que o estresse chegue a tal nível.

## O que é Síndrome de Burnout, afinal?

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é uma doença mental proveniente de situações de trabalho desgastantes, que exigem muita responsabilidade do indivíduo ou competitividade.

É comum surgir após o excesso de trabalho sob pressão e alguns profissionais estão mais suscetíveis de desenvolvê-la, tais como:

- Médicos;
- Enfermeiros;
- Professores;
- Policiais;
- Jornalistas.

Também é muito comum que ela acometa pessoas que vivenciam duplas ou triplas jornadas de trabalho, como no caso das mulheres que trabalham fora e precisam cuidar de tudo sozinhas ao chegar em casa.

Os [medicamentos manipulados](#) podem ajudar a controlar o estresse, mas no caso da Síndrome de Burnout, outros tratamentos podem ser necessários.

Objetivos difíceis de alcançar impostos pelos chefes também podem ocasionar esse problema. Isso porque, algumas vezes, a pessoa não está capacitada para desempenhar determinada função ou já assume outras responsabilidades na empresa.

O profissional começa a se sentir sobrecarregado, o que desencadeia um sentimento de incapacidade de realizar o que lhe foi proposto.

Inclusive, o nome Burnout se origina da língua inglesa e consiste na junção de duas palavras, sendo “burn” e “out”, que pode ser compreendido como um sentimento que queima de fora para dentro.

Ou seja, fatores externos que causam uma grande pressão interior, mais precisamente na mente do profissional. Como resultado, o indivíduo experimenta episódios de depressão e ansiedade.

Mas as preocupações em relação à saúde mental dos profissionais já existem há algum tempo. Ainda em 1990, a Organização Mundial da Saúde inseriu a exaustão provocada pelo ambiente de trabalho na lista de doenças mentais.

A Síndrome de Burnout encontra-se na categoria dos problemas relacionados às dificuldades de gestão de vida, e ainda de acordo com a OMS, tais problemas impactam a produtividade e levam a perdas na economia global.

Hábitos saudáveis e que proporcionam relaxamento, como beber uma taça de [vinho suave doce](#), ajudam a reduzir o estresse antes que ele se transforme em algo mais grave.

A Universidade de Brasília (UnB) apresentou um estudo interessante relacionado à depressão no trabalho, revelando que cerca de 48,8% dos afastamentos quinzenais nas organizações são por questões de estresse e depressão.

Outra pesquisa, mas dessa vez realizada pela Associação Internacional de Gestão de Estresse, afirma que o Brasil possui cerca de 32% de profissionais esgotados por conta do ambiente de trabalho em que atuam.

Em outras palavras, esses números correspondem a 1/3 do total de trabalhadores ativos, que estão muito próximos do esgotamento mental.

As principais causas da Síndrome de Burnout são o estresse crônico e tensões emocionais no ambiente profissional, que podem desencadear agressões físicas, psicológicas e emocionais.

De acordo com boa parte das [clínicas de psicologia](#), os sintomas são muitos e o indivíduo não precisa apresentar todos eles para ser diagnosticado.

Geralmente, eles aparecem de forma leve e pioram ao longo do tempo. Além disso, seus portadores acreditam estar apenas cansados e que o mal-estar é temporário, e dentre os sintomas mais comuns estão o desânimo e o isolamento, além de:

- Sensação de exaustão extrema;
- Dores de cabeça frequentes;
- Problemas gastrointestinais;
- Mudanças nos batimentos cardíacos;
- Aumento ou redução do apetite;
- Insônia;
- Dores musculares;
- Sensação de fracasso;
- Aumento da pressão arterial;
- Dificuldades de concentração;
- Pensamentos negativos persistentes;
- Mudanças de humor.

Se você apresenta algum desses sintomas, antes de se dirigir a uma [farmácia popular](#) para comprar um medicamento, é fundamental procurar ajuda médica.

Fazer o tratamento da Síndrome de Burnout é essencial, mas é ainda mais importante preveni-la, e é sobre isso que vamos abordar no tópico a seguir.

## Como controlar o estresse e prevenir a Síndrome de Burnout?

A melhor maneira de se proteger contra essa doença mental é definir estratégias que ajudam a diminuir a pressão no trabalho.

Ninguém pode decidir melhor do que o profissional o que é necessário para desempenhar suas atividades e evitar que o estresse se transforme em exaustão. Na prática, algumas dicas para te ajudar são:

### 1 – Manter a calma no local de trabalho

As pessoas precisam começar a entender que não dá para “abraçar o mundo”, ou seja, ninguém pode fazer tudo, e isso diz respeito tanto ao trabalho quanto à vida particular.

Portanto, não se cobre, delegue algumas tarefas ou peça mais tempo para executá-las. Procure manter o foco no que precisa fazer e não se culpe quando algo der errado.

Qualquer profissional, como um gestor que faz o monitoramento de um [programa de gerenciamento de riscos](#), precisa ser responsável, mas isso não significa se sobrecarregar, pois apenas pessoas saudáveis conseguem cumprir suas tarefas.

O estresse e o nervosismo só servem para reduzir sua produtividade e causam impactos negativos à saúde física e mental.

## 2 – Exercitar-se com frequência

As atividades físicas são aliadas de profissionais que vivem uma rotina muito corrida e estressante, e apenas 30 minutos por dia são suficientes para relaxar e diminuir o estresse.

Os benefícios são ainda maiores se os exercícios são praticados ao ar livre, como caminhar e correr, pois eles ajudam a arejar o pensamento e a encontrar soluções para problemas e desafios.

Vários profissionais de [saúde do trabalho](#) recomendam esse tempo cuidando do corpo e da mente, pois ajuda na fluidez das ideias. Procure não realizar atividades competitivas e foque em opções como aeróbica ou dança.

## 3 – Fazer meditação

Não é de hoje que a meditação ajuda a equilibrar a saúde da mente e do corpo, e é uma das melhores opções para quem realmente precisa relaxar.

Você pode praticar meditação em qualquer lugar e em qualquer horário, mas, de preferência, quando estiver em casa ou em um ambiente mais tranquilo.

Durante o exercício, a mente relaxa e aumenta a sensação de bem-estar físico, mental e emocional, algo que ajuda muitas pessoas que tomam [remédio manipulado para ansiedade](#).

Sem falar no fato de que a prática constante melhora a concentração, afasta os pensamentos confusos e reduz o pessimismo.

## 4 – Tirar um tempo para você

É muito importante canalizar suas energias em coisas que te fazem bem, como ver os amigos, assistir um filme, ler um bom livro, viajar, entre outras atividades que relaxam e reduzem a ansiedade.

Outro ponto muito importante é que, se a pessoa sente que precisa ficar um pouco sozinha, deve respeitar essa limitação e evitar alguns convites que possam causar estresse.

Mas lembre-se de estar sempre atento a esse fator, já que o excesso de isolamento não é saudável.

## 5 – Investir na terapia semanal

Todos deveriam fazer terapia, inclusive pessoas mentalmente saudáveis, pois esse acompanhamento é uma verdadeira jornada de autoconhecimento.

Quem sofre de algum transtorno mental, como o estresse, deve procurar ajuda com um psicólogo, uma vez que as sessões de psicoterapia ajudam a identificar causas e maneiras de lidar com elas.

Assim como você procura boas [clínicas de cardiologia](#) e outras especialidades para cuidar da saúde do corpo, conte com o psicólogo para evitar que seu estresse se transforme em esgotamento mental.

## Considerações finais

A Síndrome de Burnout é uma doença grave e que merece atenção, pois além de prejudicar a saúde mental, também pode colocar em risco o sucesso de sua carreira profissional.

Para ser um colaborador bem-sucedido, primeiro é necessário ser saudável e se proteger dos agentes estressantes do mundo externo.

Neste artigo, você conheceu um pouco mais sobre esse assunto e tudo o que precisa fazer para manter essa síndrome bem longe.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)

---