

Burnout? Aqui não.

Estratégias práticas para
transformar exaustão em equilíbrio
e performance sustentável

Por Thais Requito

emerge^{LAB}

Emerge

A Emerge nasceu da convicção de que não existe futuro saudável com gente doente.

Acreditamos que o trabalho pode (e deve) ser um espaço de bem-estar, propósito e regeneração - e que essa mudança começa pelas pessoas.

Somos uma empresa especializada no desenvolvimento humano e na criação de culturas mais conscientes, por meio de programas que combinam ciência, práticas acessíveis e transformação real.

Nosso foco é apoiar líderes, profissionais e empresas a:

- Reconstruírem a relação com o trabalho
- Prevenirem o burnout e o adoecimento silencioso
- Desenvolverem habilidades humanas essenciais para um futuro sustentável
- Criarem ambientes mais saudáveis, criativos e colaborativos

Tudo isso com profundidade, mas sem complicação.

Conheça nossos programas, treinamentos e mentorias em: www.emergelab.com.br

A vida depois do burnout



Em 2014, recebi o prêmio mais importante da minha carreira.

Bônus, reconhecimento, viagem dos sonhos. Era o auge - por fora. Por dentro, eu estava esgotada.

Emagrecida, insone, ansiosa, com zumbido constante e crises de choro.

Até que, numa segunda-feira, fechei o notebook, pedi ajuda e fui parar no hospital. Saí de lá com um diagnóstico: burnout. Afastamento imediato.

Mudança de vida urgente.

Voltei ao trabalho em poucos dias, mas precisei de meses para me sentir bem de novo. Comecei por pequenas práticas: sol, natureza, respiração, caminhadas, alimentação.

Nada milagroso - mas tudo transformador.

O burnout não é só sobre trabalho. É sobre identidade. E recuperação é um caminho feito de escolhas conscientes, todos os dias.

A vida depois do burnout não é perfeita. Mas é mais real. Mais honesta. Mais minha.

Se você está nesse caminho, comece pequeno. E não caminhe sozinho.

Thais Requito



Você não está sozinho. E não está exagerando.

Cansaço constante. Falta de motivação. Memória ruim. Irritação frequente. Vontade de largar tudo.

De acordo com a Gallup, 77% dos profissionais já sentiram sintomas de burnout ao menos uma vez na carreira.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o burnout é hoje uma síndrome ocupacional reconhecida, que pode aumentar o risco de depressão e reduzir a produtividade.

Vivemos em uma cultura que glorifica o excesso: de trabalho, de urgência, de cobrança.

Mas é justamente esse excesso que está nos afastando da nossa saúde, da nossa presença e do nosso potencial.

Este guia é um convite à pausa. À reconexão com o que importa. À construção de uma performance que não custa a sua saúde.



Você vai encontrar aqui **ferramentas simples, baseadas em evidências**, que podem ser aplicadas no seu dia a dia para **transformar exaustão em equilíbrio** - sem fórmulas mágicas ou promessas vazias.

Estresse ou Burnout?

Estresse

é uma reação natural do corpo diante de um desafio ou ameaça. Surge rápido e tende a desaparecer assim que o gatilho é resolvido.

Burnout

é o resultado de um estresse crônico e mal gerenciado, proveniente do trabalho. Desenvolve-se com o tempo e apresenta sintomas persistentes.

**Estresse passa.
Burnout se instala.**

**Fique atento aos sinais.
O estresse é parte da vida - mas o
burnout não precisa ser.**

Afinal, o que é burnout?

**Burnout não é “drama”.
Não é “mimimi”.
E não é preguiça.**

O termo burnout surgiu na década de 1970, e desde então tem sido estudado por pesquisadores de diversas áreas. **Em 2019, a OMS reconheceu o burnout como uma síndrome ocupacional** - ou seja, um estado de esgotamento crônico relacionado ao trabalho, e não uma condição médica isolada.

O burnout tem três dimensões principais:

Exaustão emocional: sensação de estar drenado, sem energia física ou mental.

Cinismo ou distanciamento mental: perda de conexão com o trabalho, as pessoas e o propósito.

Ineficácia: sentimento de que nada do que se faz é suficiente ou relevante.

O burnout se manifesta de forma diferente em cada pessoa. Em alguns, aparece como ansiedade; em outros, como apatia ou crises de choro. Às vezes vem com insônia, queda de cabelo, baixa imunidade, dores no corpo - ou tudo isso junto.

E o mais importante:

Não é você que está falhando.

É o sistema que precisa mudar.

Fatores que **influenciam** o burnout

Os transtornos mentais provocam uma perda no faturamento das empresas de **R\$ 397,2 bilhões por ano.**

Na economia como um todo, a perda chega a **4,7% do Produto Interno Bruto.**

Segundo pesquisa da Gallup, os 5 fatores que se correlacionam com o burnout são:

Tratamento injusto no trabalho:

favoritismo, preconceito, abusos por parte de colegas e líderes.

Carga de trabalho incontrolável:

sentir-se sobrecarregado, pela carga horária ou volume de trabalho.

Pouca clareza na comunicação dos gestores:

não receber as informações necessárias para realizar o seu trabalho de forma eficaz.

Pressão exagerada por prazos:

restrições de tempo sem sentido, impostas por pessoas que não compreendem a complexidade e duração das fases envolvidas.

Falta de apoio do gestor:

negligência, ausência ou condescendência do gestor, que fazem com que o funcionário se sinta desinformado, sozinho e na defensiva.



Quem são as pessoas mais **suscetíveis** ao burnout?



Mulheres e profissionais com menos de 30 anos são mais propensos a desenvolver burnout.



Profissionais da área da saúde e cuidadores, que muitas vezes priorizam as necessidades dos outros em detrimento das suas.



Pessoas que são genuinamente apaixonadas pelos seus trabalhos e o consideram um chamado, se envolvem emocionalmente e sobrecarregam com mais facilidade.

Os 3 perfis mais propensos a sofrerem com a síndrome:

Workaholic:

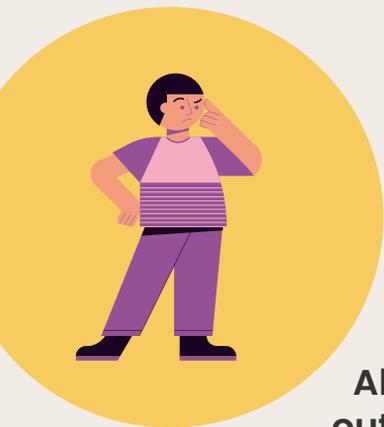
profissionais orientados a performance, que costumam ter dificuldades integrando vida pessoal e profissional

Perfectionista:

pessoas que possuem expectativa muito alta em relação à performance, se esforçam para nunca errar.

People-pleaser:

consideram difícil desagradar colegas e gestores e deixam de expressar falta de suporte, sobrecarga e necessidades pessoais e profissionais.



Será que estou com burnout?

Nem sempre é fácil perceber que estamos passando dos nossos limites.

Alguns sinais aparecem no corpo, outros no humor, na motivação, na memória – ou em tudo isso junto.

Este checklist não serve para diagnóstico, mas pode te ajudar a observar padrões, reconhecer sintomas e dar o primeiro passo em direção ao cuidado.

Faça uma pausa. Respire. Depois, marque os sinais que você tem percebido com mais frequência:

- Cansaço extremo, mesmo após uma noite de sono
- Irritabilidade fora do comum
- Sensação de desconexão ou apatia em relação ao trabalho
- Queda de concentração e falhas de memória
- Dores no corpo, tensão muscular, queda de cabelo
- Falta de motivação para tarefas que antes eram prazerosas
- Sensação de que nada do que você faz é suficiente
- Isolamento, evitação de contatos ou reuniões
- Desejo constante de “largar tudo”

E agora?

Se você marcou 4 ou mais itens, este pode ser um sinal de alerta.

Use o espaço abaixo para anotar o que você está sentindo, situações que te sobrecarregam ou ideias de cuidado que fazem sentido pra você.

Você merece se sentir bem. Pequenos passos já fazem diferença.

5 micropráticas para começar hoje

Pequenas ações que fazem diferença - mesmo nos dias difíceis.

Você não precisa esperar ter tempo, energia ou um plano perfeito para começar a cuidar de você.

Pequenas práticas feitas com consistência têm o poder de mudar a sua relação com o trabalho, o corpo e a mente.

Aqui vão 5 micropráticas que cabem no seu dia - e na sua realidade.



Respiração 4-4-4-4

Quando usar: em momentos de ansiedade, sobrecarga ou confusão mental.

Como fazer:

- Inspire por 4 segundos → segure o ar por 4 segundos → expire por 4 segundos → segure sem ar por 4 segundos.
- Repita por 2 a 3 minutos.

Essa prática ajuda a regular o sistema nervoso e recuperar o foco.

2

Check-in emocional de 1 minuto

Pergunte-se:

- O que estou sentindo agora?
- Onde isso aparece no meu corpo?
- Do que eu mais preciso neste momento?

Registrar essas respostas por alguns dias ajuda a identificar padrões e sinais precoces de esgotamento.

3

Template para pedir apoio

Exemplo:

"Estou enfrentando uma carga maior do que consigo sustentar nesse momento. Será que podemos conversar sobre como redistribuir prioridades ou tarefas?"

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza. É habilidade de autogestão.

4

Ritual de 5 minutos de autocuidado

Escolha uma das opções abaixo (ou crie a sua):

- Alongar o corpo em silêncio
- Ouvir uma música que te nutre
- Tomar um chá ou café com presença total
- Ficar 1 minuto de olhos fechados respirando profundamente

O importante é fazer com intenção e frequência.

5

Exercício de limite e valor

Complete a frase:

"Quando _____ acontece, eu me sinto _____ . Isso me mostra que eu valorizo _____ ."

Exemplo: "Quando reuniões invadem meu horário de almoço, me sinto desrespeitado. Isso me mostra que valorizo equilíbrio."

Esse exercício ajuda a nomear seus valores e comunicar limites com mais clareza.

Pause. Respire. Reflita.

Este espaço é seu.

Não para escrever tudo o que “deveria” estar fazendo, mas para reconhecer o que você precisa – e o que já está fazendo por você.

A recuperação do burnout não acontece de um dia pro outro.

Mas começa com uma pergunta honesta. Depois outra. Depois uma escolha.

**Use este espaço como um diário de bordo.
Para se observar, se escutar e se cuidar.**

1. Como estou me sentindo hoje?

2. Quais sinais físicos, emocionais ou mentais percebo com frequência?

3. O que tem sido mais difícil para mim nos últimos dias?

4. O que me fez bem recentemente - por menor que tenha sido?

5. Um pequeno passo que posso dar por mim esta semana...

6. Três coisas que posso começar (ou retomar) agora:

Lembre-se: Cuidar de si não é egoísmo. É a base de tudo o que você quer sustentar.

Quando você se escuta de verdade, o caminho começa a se revelar.

É possível se **recuperar** do burnout?



Sim. O burnout tem tratamento - e a recuperação é possível com tempo, cuidado e mudanças consistentes.

Recuperar-se envolve reconhecer o esgotamento como uma resposta ao estresse crônico, não como fraqueza pessoal. A jornada inclui:

- **Reconhecer os sinais** e aceitar o diagnóstico sem culpa.
- **Reduzir ou afastar-se dos estressores**, quando possível.
- **Cuidar de si**: sono, alimentação, pausas, atividade física e conexões significativas.
- **Reavaliar prioridades**, estabelecer limites e comunicar necessidades.
- **Buscar apoio emocional e profissional**, fortalecendo sua rede de suporte.

A recuperação é gradual. Comece pequeno. O importante é seguir caminhando - com mais consciência, presença e gentileza consigo.

Para líderes e empresas

Saúde mental é estratégia. E começa pela cultura.

Investir em bem-estar não é um luxo - é uma decisão estratégica com impacto direto em produtividade, clima organizacional e resultados sustentáveis.

Mas ainda são os próprios ambientes de trabalho que adoecem seus profissionais: o burnout já atinge 30% dos trabalhadores brasileiros.

**Prevenir esse cenário é possível.
E começa com pequenos passos:**

Colocar o bem-estar no centro da cultura.

Menos comando e controle. Mais equilíbrio, segurança psicológica e flexibilidade.

Desenvolver gestores como agentes de saúde.

Treinar líderes para se comunicarem com clareza, apoiarem suas equipes e estabelecerem metas realistas.

Fortalecer a colaboração.

Equipes que compartilham responsabilidades, constroem propósito, pertencimento e apoio mútuo.

A sua empresa está pronta para transformar exaustão em engajamento — e liderar o futuro do trabalho com mais consciência?

E se a sua empresa
também dissesse:

Burnout? Aqui não.

A exaustão tem um preço alto - para a saúde, para os resultados, para a cultura.

A boa notícia?

É possível transformar esse cenário com práticas simples, acessíveis e baseadas em evidências.

Aqui vai um check list de boas práticas:

- Temos pausas programadas?
- Os gestores estão preparados para apoiar suas equipes?
- Incentivamos desconexão saudável?
- A saúde mental está na pauta estratégica?

Sou colaborador(a) e quero me cuidar

- Compartilhe seus limites e necessidades com quem estiver por perto
- Crie pequenas rotinas de autocuidado (veja as micropráticas deste guia!)
- Participe de nossos cursos abertos e mentorias
- Acesse mais conteúdos gratuitos sobre saúde mental no trabalho

Sou gestor(a) e quero apoiar a minha equipe

- Conheça nossos programas para prevenção de burnout e desenvolvimento de lideranças
- Faça um diagnóstico inicial com a Emerge para identificar riscos ocultos
- Descubra como melhorar o clima da sua equipe

Quero saber mais sobre a Emerge

A Emerge cria soluções práticas e baseadas em ciência para regenerar pessoas e culturas - de dentro para fora.

Explore nossos programas, cursos e conteúdos exclusivos para líderes e empresas.

info@thaisrequito.com
www.emergelab.com.br



emerge LAB

info@thaisrequito.com
www.emergelab.com.br

