



Ebook Informacional

Burnout

Como reconhecer os
sinais na equipe e **agir**
para prevenir

O que é Burnout?

Segundo a **OMS (Organização Mundial da Saúde)**, a Síndrome de Burnout também conhecida como **Síndrome do Esgotamento Profissional** é um distúrbio resultante do estresse crônico no trabalho que não foi gerenciado com sucesso.

Caracteriza-se por exaustão extrema, sentimentos de negatividade ou indiferença em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional.



English >

Traduzindo do inglês, "burn out" em português é "esgotamento".

O burnout, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, deixou de ser um problema isolado para se consolidar como um desafio estratégico das organizações. Em um cenário corporativo cada vez mais competitivo, marcado por jornadas extensas, alta cobrança por resultados e metas agressivas, **cabe a líderes e gestores identificar rapidamente os sinais e agir antes que o problema se agrave.**

Embora possa afetar qualquer profissional, é mais comum em cargos e funções de alta pressão e grande responsabilidade como executivos, profissionais de saúde, educadores, forças de segurança e comunicadores.

Segundo especialistas, **o burnout é "o ponto em que alguém ou algo deixa de funcionar por absoluta falta de energia"** um esgotamento físico e emocional que compromete desempenho, saúde e relações no trabalho.

Por que o burnout é uma **ameaça** crescente nas empresas?

A sobrecarga de tarefas, a pressão constante por resultados imediatos e a ausência de equilíbrio entre vida pessoal e profissional colocam o burnout entre as principais causas de afastamento no trabalho.

No ambiente corporativo, o burnout afeta a saúde do colaborador e reduz o desempenho da equipe, causando queda de produtividade, mais erros, clima ruim e dificuldade para reter talentos. Isso gera custos altos para a empresa com afastamentos, rotatividade e treinamentos, tornando o burnout um risco estratégico para o negócio.

Um estudo publicado no American Journal of Preventive Medicine estimou que o burnout custa entre US\$ 4.000 a US\$ 21.000 por funcionário por ano, o que representa cerca de US\$ 5 milhões anuais para uma empresa com 1.000 colaboradores, em razão de absenteísmo e produtividade reduzida.

FORBES — Employee Burnout: The Hidden Threat
Costing Companies Millions, 17 de março de 2025.



Os sinais **mais comuns** de burnout

Cansaço extremo e falta de energia

Desmotivação e apatia

Cinismo e distanciamento emocional

Alterações de humor

Problemas de saúde recorrentes

Isolamento social

Sensação de ineficácia

Queda na produtividade e dificuldade de concentração

Sintomas físicos frequentes



Reconhecer esses sinais é o primeiro passo essencial para prevenir e combater o burnout. **Ignorar os sintomas pode levar a consequências graves para a saúde física e mental, além de impactar negativamente o desempenho profissional e o clima organizacional.**

Por isso, **é fundamental que líderes, equipes de RH e colaboradores estejam atentos a esses indicadores, promovendo um ambiente de trabalho saudável, aberto ao diálogo e que valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.** Cuidar do bem-estar é investir na sustentabilidade do negócio e na qualidade de vida de todos.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico do burnout deve ser realizado por profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras.

O tratamento pode envolver psicoterapia, uso de medicamentos quando indicado e mudanças significativas no estilo de vida e no ambiente de trabalho para promover a recuperação e prevenir recaídas.

Canais de Apoio Psicológico Acessíveis para Recomendação

SUS / UBS / CAPS (acesso gratuito)

- Ir até a **UBS** com RG, comprovante de residência e Cartão SUS
- Atendimento inicial com clínico ou enfermeiro
- Encaminhamento ao psicólogo da **UBS** ou **CAPS**
- **CAPS**: atendimento para casos mais complexos (gratuito)

Por convênio

- Verificar se o plano cobre sessões de psicoterapia
- Consultar guia médico ou fazer reembolso com recibo
- Pode haver coparticipação ou franquia

Instituições e clínicas com atendimento acessível:

- PsyMeet: Consultas a R\$30 | (41) 98467-9566
- Universidades e Faculdades da região que tenham na grade de cursos Psicologia.

Estratégias de prevenção

1. Promova pausas e descanso adequado ao longo do dia.
2. Ofereça suporte psicológico acessível.
3. Incentive o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
4. Valorize os esforços e conquistas dos colaboradores.
5. Essas práticas fortalecem o bem-estar e ajudam a evitar o esgotamento.

Prevenir o burnout exige constância e comprometimento.

Pequenas ações diárias, somadas a uma cultura organizacional que prioriza o cuidado com as pessoas, criam um ambiente mais saudável, produtivo e sustentável para todos.





Ambientes competitivos, jornadas longas e falta de reconhecimento aumentam o risco.

Empresas devem criar canais abertos de comunicação e políticas que priorizem a saúde mental dos colaboradores.

Cuide agora

Cuidar de Pessoas, Transformar Resultados

O burnout é um desafio real, mas prevenível. Quando empresas e profissionais unem esforços para promover equilíbrio, reconhecimento e apoio, criam-se ambientes mais saudáveis, produtivos e preparados para o futuro. Investir no bem-estar das pessoas não é apenas uma questão de cuidado humano: é um investimento estratégico que impacta diretamente nos resultados, na retenção de talentos e na cultura organizacional.

Cuidar de pessoas é, acima de tudo, cuidar da sustentabilidade do negócio e do bem-estar coletivo. Organizações que priorizam o equilíbrio emocional e a saúde mental fortalecem seu time, estimulam a criatividade e fomentam relações de confiança, criando um ciclo virtuoso de engajamento e desempenho.

A PENSECOM está pronta **para caminhar com você nessa jornada de transformação, oferecendo estratégias, ferramentas e acompanhamento** para que sua empresa construa ambientes de trabalho mais humanos, resilientes e inspiradores.

Porque quando o cuidado com as pessoas se torna parte da essência do negócio, todos saem ganhando: colaboradores, líderes e toda a organização.

*Cuidar de pessoas é garantir
o futuro da organização.*



Inteligência **transforma** pessoas.
Pessoas **transformam** o mundo.

www.pensecom.com.br