

BURNOUT – Quando o estresse consome !

José Luis Amancio (*)

Para muitos, o termo norte americano Burnout (Burn – Queima, out - de fora) pode parecer novo, porém é o antigo e conhecido estresse profissional em suas últimas conseqüências e amplamente disseminado pelo ritmo de vida e trabalho acelerado dos últimos tempos..

Antes de falarmos de Burnout devemos entender que o estresse é uma das reações do corpo a situações extremas ,que em determinados momentos é necessário e nos ajuda a superar problemas do dia-a-dia nos fornecendo mais adrenalina, atenção e desempenho superior à média.O problema começa quando o Estresse, que somente é benéfico em curtos períodos de tempo, se prolonga e o que deveria ser a exceção se torna regra.

Atualmente vivemos numa sociedade estressada por uma série de fatores como : recessão econômica, insegurança local e global, mercado de trabalho em crise além da cobrança de resultados cada vez maiores e em ritmos que às vezes não nos deixam tempo ou espaço para pensar.

Alguns dos sintomas do Burnout são :

- Exaustão física e mental,
- Impaciência com as pessoas e situações corriqueiras,
- Depressão,
- Perda de rendimento nas atividades desempenhadas,

O Burnout se manifesta sobretudo quando os profissionais ficam aprisionados em “armadilhas” de comportamento repetitivo e destrutivos nos quais não conseguem fazer frente as demandas profissionais e pessoais.

Portanto segue abaixo algumas sugestões de como administrar o Estresse profissional e tentar fazer uma “descompressão” no ritmo desenfreado de trabalho e cobranças:

- **Mapeando as causas:** O Estresse nasce de uma situação inesperada na qual o desempenho deve ser superior as possibilidades reais e portanto é bom mapear a sua rotina e listar as atividades que estão gerando Estresse.
- **Entendendo as razões:** Após mapear as causas do Estresses entender a razão destas atividades causar tanto estresse na sua rotina
- **Buscando soluções:** A partir do momento em que sabemos o como e porque o estresse está sendo gerado, devemos buscar maneiras efetivas de eliminar ou minimizar os efeitos do Estresse sobre a rotina.
- **Gerenciando o tempo:** O tempo é um dos bens mais valiosos e ser otimizado ,faça uma lista das principais atividades que desempenha e como poderia otimizar as mesmas em prol de equilibrar sua vida pessoal e profissional.

Identifique as atividades que são os “ladrões invisíveis de tempo” e tente controlá-las ou eliminá-las de sua rotina.

- **Auxílio Médico:** O Burnout é uma doença e portanto caso sinta os sintomas procure um médico.
- **Pequenas alegrias:** Busque no seu dia-a-dia as pequenas alegrias (Happy hour com amigos, passear com a família, praticar um esporte) , pois assim poderá retomar o significado da vida e a alegria de viver.

Boa sorte e sucesso.

José Luis Amancio, 35 anos, é diretor Associado da Consultoria Metis Quality, economista, com especialização em Comércio Eletrônico, Planejamento Empresarial e Logística e atualmente Pós Graduado da FGV, Articulista e Colunista, Administrador do Grupo Profissional de Finanças da revista VOCÊ S/A na rede –
E-mail: financeir@globo.com