



2022 e a Síndrome de Burnout

Burnout: você vai ouvir muito essa palavra em 2022. Desde o dia 1º de janeiro, a Organização Mundial da Saúde (OMS) oficializou essa síndrome como “estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso”. Com isso, o burnout passa a ser considerado uma doença do trabalho e as empresas precisam ficar atentas para esse risco.

Há muitos anos eu trabalho com comportamento humano e lembro que, em meados de 2001, quando comecei a implementar os treinamentos nas organizações, nós já falávamos muito de administração e oscilação das energias, algo importantíssimo para resultado e performance de cada indivíduo e executivo.

Olhar os diferentes âmbitos da sua vida, sejam eles emocional, físico, mental, espiritual ou financeiro, é algo imprescindível. O grande segredo é manter o equilíbrio dessas “energias vitais”.

Imagine uma cadeira com quatro pés. Se um deles estiver quebrado, ela cai. O conceito é o mesmo: equilibrar as cinco energias mencionadas acima, não esquecendo nenhuma delas e, principalmente, mantendo o equilíbrio ideal para que você possa ter uma vida cheia de bons resultados, mas também saudável e prazerosa.

Desde o início da pandemia de covid-19 e com a adoção da rotina digital em *home office*, o descompasso dessas energias aumentou assustadora-

mente. A perda desse equilíbrio deixou em evidência as questões relacionadas ao burnout, ao estresse, à depressão, entre outros. Observe se suas energias estão em equilíbrio:

EMOCIONAL: o que você tem feito para você mesmo e suas emoções? Momentos com a família, sair para pescar, sair com os amigos, com seu companheiro(a), quais rotinas você mantém para essa energia?

FÍSICA: o que você tem feito para seu corpo? Exercício físico, hidratação, sono, alimentação saudável e nas horas corretas.

MENTAL: estudar, ler um livro, jogos, assistir a algo que relaxe a mente.

ESPIRITUAL: independentemente da sua religião, sua energia espiritual seria um momento para você, seja meditando, rezando ou se conectando com a natureza.

FINANCEIRO: organização e planejamento financeiro. Você tem parado para se preparar, saber qual a sua situação financeira ou não tem tempo para isso?

Damos tanta importância ao equilíbrio das energias vitais, que em nossos treinamentos temos uma dinâmica em que são dadas notas para cada uma delas e indicamos alguns rituais para que seja possível melhorar as notas baixas e manter as que estão altas.



Hoje, todas as organizações precisam ter essa preocupação. Algumas já entendem e aplicam isso, com setores internos próprios. Alguns chamam de “departamento de felicidade”, onde o foco será o ser humano por trás do crachá. Olhar para o ser humano é investir em resultados, entender que já não há mais diferença entre a vida pessoal e profissional dos seus colaboradores, pois hoje está tudo “junto e misturado”. É quase que uma cartilha para o sucesso de uma organização: as empresas, os líderes e os RHs precisam entender que eles fazem parte da vida de cada um de seus colaboradores. É necessário um olhar cuidadoso para o bem-estar dos funcionários, sem distinção. Esses acordos de convivência, que chamamos aqui na minha empresa, são essenciais para o bom relacionamento empresa x empregado e serão muito discutidos em 2022, pois estamos em um momento de ajustes e adaptação, todos aprendendo juntos e totalmente fora da zona de conforto. Bem-vindos a 2022! **G&N**