

Previna e Supere o Burnout:

UM GUIA BASEADO EM PONTOS FORTES

Todo mundo corre o risco de burnout — desde os colaboradores mais engajados até aqueles que apenas esperam as horas passarem. Aqui está um guia para ajudar você, sua equipe e a sua organização a combater e minimizar o burnout.



ÍNDICE

- 1 O que é Burnout?
- 2 Nosso Estudo sobre Burnout
- 3 Suas Estratégias para Lidar: Atividade
- 5 Estratégias por Instinto vs. Recomendadas
- 9 Dicas para Superar o Burnout: para Indivíduos
- 10 Dicas para Superar o Burnout: Para Organizações



O que é Burnout?

Burnout é um dos problemas mais urgentes enfrentado pela força de trabalho global. Na realidade, 28% dos trabalhadores dizem que eles se sentem esgotados no trabalho "com frequência" ou "sempre."

Combater o burnout é algo que quase todos os trabalhadores precisam fazer em algum ponto, já que apenas 24% diz que eles "raramente" ou nunca se sentem esgotados no trabalho.

Então, o que é o burnout?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o burnout é definido como "uma síndrome conceitualizada como o resultado de estresse crônico no ambiente de trabalho que não foi administrada com sucesso."

Você entendeu isso? Não existe uma distinção entre estresse e burnout — e a nossa esperança é que este guia te ajudará a aprender como usar seus pontos fortes para:

- 1) **prevenir o burnout por administrar o estresse adequadamente, ou**
- 2) **superar o burnout que você está sentindo.**

Vamos começar por entender como as pessoas lidam naturalmente.



Nosso Estudo sobre Burnout

Dada a natureza proliferada do burnout, a Gallup conduziu um estudo de trabalhadores dentro do nosso banco de dados de indivíduos que já realizaram o teste CliftonStrengths.

No início de 2022, nós perguntamos para mais de 3.000 colaboradores o que eles faziam para ajudá-los a se sentirem mais produtivos quando estavam sobrecarregados ou frustrados no trabalho. As perguntas sobre estratégias para lidar com a situação variavam desde a reformulação do que eles pensam sobre os estressores e se envolver em atividades não relacionadas ao trabalho até buscar a ajuda de outras pessoas.

Sem surpresa, as pessoas optaram por uma variedade de estratégias para lidar com a situação, com o mais comum sendo muito consistente com seus **pontos fortes dominantes**. Entretanto, as estratégias para lidar com a situação nem sempre eram as mais eficazes e alguns colaboradores pareciam preferir estratégias que não eram as mais eficazes para eles.

Então, quais são alguma destas estratégias? Quão eficazes elas são?



Suas Estratégias para Lidar: Atividade

Antes de fazermos conexões entre estratégias para lidar com estresse e resultados, complete a atividade abaixo.

Quando você está se sentindo esgotado, qual dessas você faz?

(Para cada estratégia de lidar com estresse, marque a caixa que se aplica melhor.)

QUASE SEMPRE FAÇO ISSO	ESTRATÉGIA PARA LIDAR COM ESTRESSE	QUASE NUNCA FAÇO ISSO
<input type="checkbox"/>	Eu passo mais tempo com familiares e amigos fora do trabalho.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Eu volto a trabalhar o mais rápido possível.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Eu penso em como meu trabalho afeta outras pessoas.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Eu faço mais pausas durante o dia para relaxar.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Eu me exercito ou faço alguma atividade física.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Eu penso em como meu trabalho contribui com meus objetivos futuros.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Eu penso em como as outras pessoas do meu trabalho se sentiriam na mesma situação.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Eu paro para pensar e refletir sobre a situação.	<input type="checkbox"/>

Após considerar quais declarações se aplicam a você com mais frequência, leia a próxima página e aprenda mais sobre como sua resposta natural ao sentir-se sobrecarregado pode lhe dar pistas sobre seus talentos.

Quais estratégias os trabalhadores tendem a recorrer quando estão começando a se sentir esgotados? A resposta pode depender dos seus pontos fortes.

Observe o exercício que você completou na página anterior. Para as estratégias que você marcou como “quase sempre faço isso,” observe quais domínios CliftonStrengths estas estratégias estão localizadas. Talvez suas técnicas para lidar com o estresse estejam em sua maioria em um ou dois domínios. Talvez você tenha alguma em todos os quatro.

Esta é nossa primeira pista para nossos talentos natos - nossos padrões naturais de pensamento, sentimento e comportamento. Uma vez que você leu esta página, continue lendo para saber se estas estratégias são as mais eficazes para você ou se existe uma estratégia melhor que você ainda não tentou.

EXECUÇÃO

Quando trabalhadores com temas dominantes de Execução se sentem sobrecarregados ou frustrados com seu trabalho, eles são mais propensos do que os outros a tomarem uma atitude que os dê a sensação de realização. Eles tendem a voltar ao trabalho o mais rápido possível ou encontrar outras formas de se automotivarem para evitar atrasos e continuarem.

*Eu volto a trabalhar o mais rápido possível.
Eu me exercito ou faço alguma atividade física.*

INFLUÊNCIA

Trabalhadores com temas de Influência dominantes que experimentam burnout recorrem a estratégias para lidar com o estresse que os permitem causar um impacto sobre outros ou no futuro. Eles são mais propensos a passarem mais tempo com família e amigos fora do trabalho ou pensar em como o trabalho deles contribui para seus objetivos futuros.

*Eu passo mais tempo com familiares e amigos fora do trabalho.
Eu penso em como meu trabalho contribui com meus objetivos futuros*

CONSTRUÇÃO DE RELACIONAMENTO

Os trabalhadores com temas dominantes de Construção de Relacionamento tendem a reformular seu estresse no trabalho a partir da perspectiva dos outros. É mais provável que considerem como as outras pessoas com quem trabalham se sentiriam na mesma situação, que pensem sobre como seu trabalho afeta os outros ou que busquem ajuda de outras pessoas.

*Eu penso em como outras pessoas do meu trabalho se sentiriam na mesma situação.
Eu penso em como meu trabalho afeta outras pessoas.*

STRATEGIC THINKING

Os trabalhadores com temas dominantes de Pensamento Estratégico tendem a se permitir pensar em sua frustração quando estão esgotados. É mais provável que eles parem e reservem um tempo para refletir sobre sua situação ou façam mais pausas durante o dia de trabalho para relaxar.

*Eu paro para pensar e refletir sobre a situação.
Eu faço mais pausas durante o dia para relaxar.*

Descubra o que te torna único e aprenda sobre suas forças hoje.



Procurando dicas para superar o burnout?

[Comece com essas estratégias muito úteis](#) →

Estratégias por Instinto vs. Recomendadas

As pessoas têm estratégias de enfrentamento do burnout para as quais gravitam naturalmente, e essas estratégias podem ser bastante eficazes. Entretanto, há diferentes maneiras de combater o esgotamento.

Muitas pessoas usam estratégias simples, como parar para pensar ou usar o humor para desviar a atenção. Outros saem de férias ou reduzem suas expectativas.

Os trabalhadores que confiam nas estratégias que lhes são naturais podem ignorar as oportunidades de usar estratégias que são ainda mais eficazes para reduzir o esgotamento.

Na realidade, isso acontece com mais frequência do que você imagina.

Veja como a eficácia das estratégias de enfrentamento instintivas se compara à eficácia dessas estratégias recomendadas e muitas vezes negligenciadas.

E para aqueles que desejam superar o burnout em sua organização, não perca essas soluções. →



A tabela abaixo ilustra as estratégias de enfrentamento que as pessoas com diferentes pontos fortes usam, bem como algumas estratégias de combate ao burnout que podem ser ainda mais eficazes do que aquelas que elas preferem naturalmente.

As porcentagens indicam mudanças no burnout que as pessoas com diferentes perfis de pontos fortes experimentam depois de usar cada estratégia para lidar com o estresse.

Embora essas estratégias de enfrentamento possam ir contra o que as pessoas com esses perfis de pontos fortes naturalmente querem fazer quando se sentem esgotadas, os dados da Gallup indicam que elas podem ajudar muito mais as pessoas a reduzirem os sintomas de esgotamento.

DOMÍNIO DE EXECUÇÃO			
ESTRATÉGIAS INSTINTIVAS PARA LIDAR COM O BURNOUT		ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS PARA LIDAR COM O BURNOUT	
	% de mudança nos sintomas de burnout		% de mudança nos sintomas de burnout
Eu volto a trabalhar o mais rápido possível.	-15%	Eu paro para pensar e refletir sobre a situação.	-48%
Eu me exercito ou faço alguma atividade física.	-20%	Eu tento ver o que é positivo sobre a minha atual situação no trabalho.	-46%

DOMÍNIO DE INFLUÊNCIA			
ESTRATÉGIAS INSTINTIVAS PARA LIDAR COM O BURNOUT		ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS PARA LIDAR COM O BURNOUT	
	% de mudança nos sintomas de burnout		% de mudança nos sintomas de burnout
Eu passo mais tempo com familiares e amigos fora do trabalho.	-34%	Eu me exercito ou faço alguma atividade física.	-48%
Eu penso em como meu trabalho contribui para meus objetivos futuros.	-28%	Eu penso em como eu já abordei uma situação parecida no passado	-41%

DOMÍNIO DE CONSTRUÇÃO DE RELACIONAMENTO			
ESTRATÉGIAS INSTINTIVAS PARA LIDAR COM O BURNOUT		ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS PARA LIDAR COM O BURNOUT	
	% de mudança nos sintomas de burnout		% de mudança nos sintomas de burnout
Eu penso em como outras pessoas do meu trabalho se sentiriam na mesma situação.	+35%	Eu penso em como eu já abordei uma situação parecida no passado.	-43%
Eu penso como o meu trabalho afetas outras pessoas.	-13%	Eu faço exercícios de relaxamento ou mindfulness como meditação, reza ou yoga.	-33%

DOMÍNIO DE PENSAMENTO ESTRATÉGICO			
ESTRATÉGIAS INSTINTIVAS PARA LIDAR COM O BURNOUT		ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS PARA LIDAR COM O BURNOUT	
	% de mudança nos sintomas de burnout		% de mudança nos sintomas de burnout
Eu paro para pensar e refletir sobre a situação.	-16%	Eu penso na minha situação atual como um desafio para encontrar uma forma de ter êxito.	-42%
Eu faço mais pausas durante o dia para relaxar.	-21%	Eu passo mais tempo com familiares e amigos fora do trabalho.	-34%

Muitas vezes, o mecanismo de enfrentamento natural de um indivíduo é geralmente menos eficaz do que as estratégias de enfrentamento que usam e capitalizam seus pontos fortes.

O fato de algo ser natural não significa que seja o melhor. Às vezes, nossas respostas naturais ao esgotamento parecem úteis no momento, mas não ajudam a facilitar uma mudança duradoura. Também é útil ampliar nosso conjunto de estratégias para que tenhamos mais maneiras de gerenciar nossas respostas ao esgotamento. Algumas de nossas respostas menos naturais podem ser mais úteis em determinadas situações, e ter mais ferramentas também nos tornará mais resilientes quando nossas respostas padrão não estiverem funcionando.

As pessoas com **temas de Execução** dominantes naturalmente se voltam para estratégias de enfrentamento que lhes dão a sensação de estar fazendo as coisas, mas podem reduzir mais os sintomas de burnout se ocasionalmente fizerem uma pausa para reformular a maneira como pensam sobre sua situação. Elas podem se beneficiar se pararem para refletir sobre sua situação e tentarem descobrir o que há de positivo em sua situação atual de trabalho.

As pessoas com **temas de Influência** dominantes naturalmente se voltam para estratégias de enfrentamento que lhes dão a sensação de ter um impacto sobre os outros, mas experimentam reduções ainda maiores no esgotamento ao se exercitarem ou praticarem atividade física ou ao considerarem como abordaram situações semelhantes anteriormente.

As pessoas com temas de **Construção de Relacionamento** dominantes naturalmente pensam nos outros ao seu redor, mas essas nem sempre são maneiras eficazes de reduzir o esgotamento. Aqueles que pensam em como as outras pessoas com quem trabalham se sentiriam nas mesmas situações, na verdade, apresentam níveis mais altos de esgotamento do que aqueles que não o fazem. Esses trabalhadores podem ignorar oportunidades de olhar para dentro - eles conseguem reduções maiores no burnout ao pensar em como abordaram situações semelhantes antes ou ao se envolverem em exercícios de relaxamento ou de mindfulness.

As pessoas com temas de **Pensamento Estratégico** dominantes naturalmente se permitem pensar quando sofrem de burnout, mas se beneficiam ainda mais ao reformular seus pensamentos ou se afastar do trabalho. Elas experimentam as maiores reduções no esgotamento quando reformulam sua situação como um desafio para encontrar uma maneira de ter sucesso.

Dicas para Superar o Burnout: para Indivíduos

A maioria das pessoas se sente esgotada no trabalho, pelo menos de vez em quando. Isso é normal, mas os trabalhadores têm acesso a uma série de estratégias de enfrentamento eficazes que podem ajudar a diminuir o estresse.

Os resultados deste estudo indicam que as pessoas combatem o burnout de forma diferente de acordo com seus temas de talentos CliftonStrengths mais dominantes. Os trabalhadores podem minimizar o grau de burnout durante suas atividades diárias de trabalho se compreenderem seus pontos fortes, as estratégias de enfrentamento que lhes são naturais e até mesmo as estratégias que podem não ser tão instintivas.

A Gallup recomenda as três seguintes ações:

1) Entenda quais estratégias de enfrentamento do burnout tendem a ser eficazes e quais não são.

Por exemplo, a maioria das pessoas se beneficia ao se lembrar de que pode ter sucesso, e a maioria das pessoas não se beneficia ao reduzir suas expectativas.

2) Adote estratégias eficazes de enfrentamento do burnout que se alinham com seus pontos fortes.

Se você lidera com temas de Execução, poderá se sentir menos esgotado depois de tomar medidas que o ajudem a realizar as coisas. No entanto, se você tiver temas dominantes de Pensamento estratégico, poderá se beneficiar de uma pausa para refletir sobre a situação.

3) Considere experimentar novas estratégias.

Você pode descobrir que algumas delas funcionam melhor do que suas escolhas padrão. Por exemplo, pessoas com temas dominantes de Construção de Relacionamento podem ignorar estratégias voltadas para o interior, como a meditação, que podem ajudar a reduzir os sintomas de esgotamento.

Descubra o que te torna único e aprenda sobre suas forças hoje.



Dicas para Superar o Burnout: Para Organizações

Os líderes são responsáveis por capacitar os gerentes com o desenvolvimento e os recursos necessários para criar um ambiente de trabalho bem-sucedido. Os gestores são a melhor solução para prevenir ou eliminar o esgotamento quando dedicam tempo para aprender o que está por trás do esgotamento e estão abertos a mudar a forma como gerenciam suas equipes.

Os gestores podem começar considerando as causas principais mais comuns do esgotamento e, em seguida, tomar medidas para atenuá-las:

CAUSA : TRATAMENTO DESIGUAL NO TRABALHO

SOLUÇÕES:

- Trate todos com respeito e insista que os colaboradores façam o mesmo.
- Lidere com honestidade, transparência e integridade.
- Aplique regras com justiça.
- Quando tomar decisões, considere o impacto que isso terá em cada indivíduo
- Honre as opiniões e contribuições de cada colaborador.

CAUSA : CARGA DE TRABALHO NÃO GERENCIÁVEL

SOLUÇÕES:

- Discuta a origem da carga de trabalho e se você pode ajudar a reduzi-la.
- Faça com que seja seguro para os colaboradores pedirem ajuda.
- Identifique os principais requisitos, elimine etapas ou tarefas desnecessárias e redistribua tarefas.
- Esclareça as funções e responsabilidades futuras.

CAUSA : COMUNICAÇÃO POUCO CLARA DO GERENTE

SOLUÇÕES :

- Realize conversas de check-in individuais mais frequentes e informais.
- Agende reuniões regulares de status para a equipe.
- Foque em atribuições ou metas de alta prioridade, discuta os motivos pelos quais elas são importantes.
- Incentive os funcionários a perguntarem sobre os tópicos sobre os quais querem saber mais.
- Faça o acompanhamento de todas as discussões com anotações e expectativas.

CAUSA : FALTA DE SUPORTE DO GERENTE

SOLUÇÕES :

- Incentive regularmente os funcionários e expresse seu apreço pelas contribuições deles.
- Oriente cada funcionário sobre como usar seus pontos fortes e superar obstáculos.
- Pergunte como você pode melhor apoiá-los para que alcancem seu melhor desempenho.
- Realize "Quick Connects" pelo menos uma vez por semana. Essas são oportunidades informais de cinco a 15 minutos para que você saiba como eles estão se saindo e ofereça sua ajuda, se necessário.

CAUSA : PRESSÃO DE TEMPO EXCESSIVA

SOLUÇÕES :

- Os colaboradores geralmente têm prioridades conflitantes. Envolve-os na definição de prazos realistas, e dê a eles o máximo de autonomia possível sobre como atingir suas metas.
- Comunique-se proativamente sobre o trabalho que está por vir e defina expectativas claras.
- Discuta quaisquer barreiras que possam impedir o trabalho deles e como eles podem equilibrar melhor as demandas por velocidade e qualidade
- Ajude colaboradores a reservar tempo para eventos imprevistos e dê a eles flexibilidade na realização das tarefas.

A melhor solução para o esgotamento organizacional é ser proativo. Para evitar o esgotamento antes que ele comece, siga os passos acima e conte com um especialista Gallup para criar uma solução personalizada para sua empresa.