

Organizações Anti-Burnout:

o papel do RH e da liderança
na **saúde mental**
das pessoas



P R E F Á C I O

Grandes profissionais mobilizam, inflamam paixões, inspiram o melhor das pessoas, ajudam e cuidam da saúde mental de suas equipes.

Quando olhamos para essas pessoas, por mais que tentemos encontrar explicações ligadas ao racional, perceberemos que a inspiração não acontece por meio de estratégias, ferramentas ou ideias mirabolantes. Acontece por meio de relações e emoções.

“Como seres sociais, não apenas vivemos, mas convivemos, e são as relações significativas que dão sentido às nossas vidas, seja no trabalho ou em qualquer outro contexto.”

Marco Fabossi

É por isso que uma das principais urgências do mercado ansioso, inconstante e acelerado de hoje é a capacidade de canalizar as emoções coletivas em uma direção positiva e de dissipar o nevoeiro produzido por emoções “tóxicas”.

É complexo, eu sei, especialmente porque não temos o poder de mudar ninguém.

Mas se me permite uma sugestão, aqui vai um caminho: se quisermos ser agentes de transformação na vida de outras pessoas, precisamos começar pelo respeito e interesse genuíno por elas, pois isso nos ajudará a criar um espaço onde a cooperação e o senso de pertencimento estejam presentes.

Neste e-book, vamos falar mais sobre como fazer isso na prática, adotando atitudes e comportamentos que contribuem para a construção de equipes de alta performance e, acima de tudo, que privilegiam a saúde mental - pois ambas devem caminhar juntas.

Por essas e outras, é uma honra fazer parte da construção desse material em parceria com a Creditas e espero que possamos te apoiar nessa jornada em direção a organizações mais sustentáveis e humanas. Boa leitura!

Abraços,



Marco Fabossi

Sócio-diretor da Crescimentum



Graduado em Administração pela FEI, MBA em TI pela FGV. Atuou por mais de 20 anos como executivo em empresas nacionais e multinacionais. É sócio-diretor da Crescimentum, autor dos livros “Coração de Líder” e “O Fator Confiança”, Coach Executivo e Coach de Equipe, Master Practitioner em PNL, Especialista em Cultura Organizacional pelo BVC e em Neurociências do Comportamento.

ÍNDICE:

01.

O que é a
**Síndrome
de Burnout?**

02.

**Possíveis sinais
de Burnout**

03.

Dicas para
construir uma
**organização
Anti-Burnout**

04.

Conclusão

CONFIRA O NÍVEL DESTE CONTEÚDO:

● Básico

Conceitos básicos da área de gente e gestão, com instruções, práticas e dicas.

● Intermediário

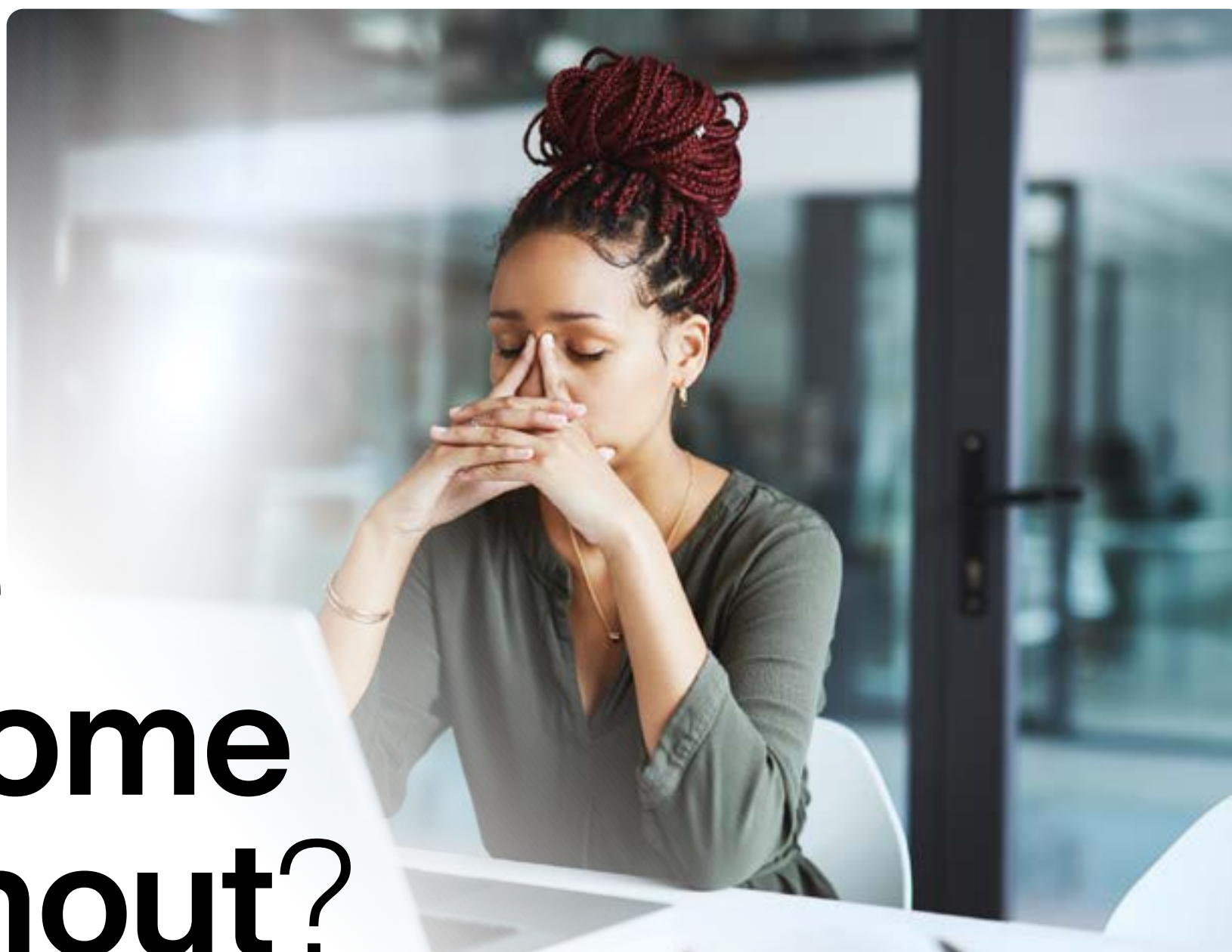
Conteúdo que aborda funções e exemplos mais complexos para profissionais que possuem experiência.

● Avançado

Conteúdo que apresenta estratégias avançadas e traz compreensão aprofundada sobre o tema.

01.

O que é a Síndrome de Burnout?



Termo criado pelo psicanalista alemão Herbert Freudenberger, em 1974, a Síndrome de Burnout é conhecida também como **síndrome do esgotamento profissional**.

O estado emocional causado pela Síndrome de Burnout pode levar ao desenvolvimento de outros transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade. Por isso, é cada vez mais necessário trazer esse tema para dentro das empresas e **cuidar das equipes**.

Segundo um levantamento feito pela International Stress Management Association, o Brasil ocupa o **2º lugar no ranking** de trabalhadores com Burnout, sendo que 32% da força de trabalho no país sofre com a doença.

Aqui, vamos te ajudar a encontrar meios para agir em prol da saúde mental dos times, atuando tanto na prevenção quanto na identificação de casos.

02.

Possíveis sinais de Burnout



Um dos principais desafios do RH em relação ao Burnout é trabalhar em conjunto com as lideranças e profissionais de saúde para **identificar possíveis sinais**.

Mas, em teoria, não deveria ser tão difícil identificar quando algo estranho está acontecendo com alguém do time, especialmente se a liderança realmente busca construir **relações de confiança** com as pessoas.

Contudo, sabemos que, na prática, nem sempre é assim.

ALGUMAS BANDEIRAS VERMELHAS PARA VOCÊ FICAR DE OLHO:

Cansaço físico e mental

Quando uma pessoa se sente exausta, tanto física quanto mentalmente, há a possibilidade de estar vivendo um **quadro de Burnout**. Sintomas comuns nesse caso são: **problemas com o sono**, **respiração ofegante** e **dores de cabeça**, por exemplo.

Perda de interesse

A redução do entusiasmo em relação ao trabalho e a falta de ânimo para desempenhar as atividades é um forte indicador de **Burnout**. Esse sentimento vem acompanhado de **frustração, exaustão e falta de motivação**.

Redução do desempenho

Junto à perda de interesse, naturalmente, ocorre a **queda na performance**. Por isso, associar esses fatores e notar o quanto perduram sem uma razão externa aparente pode ser útil para identificar a aproximação de uma patologia.

Problemas de relacionamento

O Burnout também pode prejudicar as relações interpessoais, por isso, um **grande sinal de alerta** é o colaborador demonstrar comportamentos que fogem do comum com a equipe, como maior **irritação nas conversas**, por exemplo.

03.

Dicas para construir uma organização Anti-Burnout



Como vimos no tópico anterior, os sinais que podem indicar que uma pessoa sofre com a Síndrome de Burnout são vários, mas **nem sempre fáceis de identificar**.

Então, a pergunta que fica é: como criamos uma **cultura que valorize a saúde mental das pessoas**, como um todo, afastando a possibilidade de patologias relacionadas ao bem-estar mental?

Reunimos 6 dicas que, com certeza, vão te ajudar nesse processo:

1- Incentive a vulnerabilidade

Para ajudar a **reduzir a pressão**, incentive as pessoas a assumirem a **imperfeição** e a acreditarem que estão em uma jornada de crescimento e desenvolvimento, e que o erro e o acerto fazem parte do caminho.

Quando as pessoas têm espaço para expressar a **vulnerabilidade**, conquistam confiança, amenizam a ansiedade, aumentam a colaboração e alavancam resultados.

Trazendo um ponto bastante defendido por Marco Fabossi, uma grande atitude que precisa vir acompanhada da vulnerabilidade é a **construção de relações de confiança**. Só assim a verdade e a transparência farão parte das conversas e decisões.

“**Confiança é como o ar que respiramos: quando está presente, ninguém percebe, mas quando falta, todos sofrem.**”

Marco Fabossi

Além disso, ter uma rede de apoio ajuda as pessoas a serem quem realmente são. Esse é um dos primeiros passos para combater o Burnout e **construir ambientes com segurança psicológica**.

2- Traga a flexibilidade para a rotina

O equilíbrio entre **vida pessoal e profissional** é um dos pilares da saúde mental.

E de acordo com uma pesquisa realizada pelo LinkedIn, **78%** dos profissionais afirmam que a pandemia fez com que passassem a enxergar a **flexibilidade** como fator importante na busca por um novo emprego.

Por isso, definir horários de trabalho mais flexíveis e proporcionar autonomia para realização das atividades são algumas ações que podem (e devem) ser tomadas.

Não apenas para engajar e reter talentos, como também para **combater o Burnout** e enxergar a saúde mental como parte importante da **cultura e estratégia** da organização.

3- Desenvolva as lideranças

Por mais que liderar possa ser uma **habilidade nata**, as melhores competências de uma liderança de sucesso - e Anti-Burnout - podem e devem ser **desenvolvidas**.

Está aí uma bandeira que Marco Fabossi e toda a Crescimentum levantam e defendem: as lideranças têm um **impacto tremendo** nas organizações e equipes - e é claro que isso se reflete no cenário que vemos quando falamos em **Burnout!**

Não importa em qual nível do pipeline os líderes estejam, **aprender novas habilidades é mais que um diferencial**: é uma questão de sobrevivência. Especialmente hoje, quando tudo muda tanto e tão constantemente.

Dica: na imersão **Líder do Futuro**, que já treinou mais de 10.000 líderes no Brasil e no mundo, o desenvolvimento é conduzido de uma forma totalmente inovadora, prática, vivencial e intensa. Vale a pena [clique aqui](#) pra saber mais.

4- Busque o cuidado diário

Para prevenir o **Burnout**, também é necessário se comprometer verdadeiramente com a saúde mental e física de cada pessoa. Isso significa colocar essa questão como um **pilar fundamental** de todas as estratégias de crescimento do negócio.

Ter uma área de **wellness** é uma ótima alternativa para cuidar das pessoas e despertar a motivação pela busca de uma vida mais **próspera, feliz e equilibrada** em todas as esferas.

5- Desperte o interesse genuíno

Colocar as pessoas à frente daquilo que podem oferecer, também é outro ponto que deve ser levado em conta. Afinal, é fundamental permitir que elas se sintam **valorizadas, ouvidas e acolhidas**.

“Acolher é entender o momento que a pessoa está vivendo, sem julgamentos, e colocar-se ao lado dela para apoiá-la da maneira mais gentil possível.”

Marco Fabossi

E cá entre nós, colocar as **pessoas na agenda** nos ajuda a entender o que, de fato, pode ser feito para que consigam atingir resultados cada vez melhores.

6- Entenda que saúde mental é um investimento

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, **9,3%** da população brasileira tem **ansiedade**. Outro dado também mostra que, no Brasil, **86%** das pessoas sofrem com algum **transtorno mental**.

Hoje, muitas empresas precisam reconhecer esse cenário e implementar ações para contribuir com a saúde mental no trabalho, incluindo: **benefícios flexíveis, programas de educação financeira, conversas de feedback, incentivos para atividades físicas**, entre outras iniciativas.

Dica: se quiser conhecer a carteira de benefícios da Creditas, que já apoia mais de 1.800 RHs ao oferecer bem-estar aos colaboradores, facilitando, também, a gestão da equipe de Recursos Humanos, é só [clique aqui](#).

04.

Conclusão



Com a nova classificação da OMS, em vigor desde o dia 1 de janeiro de 2022, a Síndrome do **Burnout** se tornou uma **doença ocupacional**.

Além de esclarecer que a doença não é sobre pessoas e, sim, sobre o local de trabalho, agora, a síndrome deixa de ser considerada um problema de **saúde mental** e passa a ser definida como “estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso”.

Ou seja, se antes o esgotamento físico e mental já era um motivo de preocupação para a saúde das pessoas nas organizações, impactando o **engajamento** e a **produtividade**, hoje, também é motivo de risco jurídico e financeiro.

Esse e-book é um convite para que você reflita e dê passos mais consistentes em direção a **organizações saudáveis e humanas**. Afinal, mais do que nunca, as pessoas e as empresas precisam disso.

Sobre a Crescimentum

A Crescimentum é guiada pela missão de fazer um mundo melhor transformando pessoas em seres humanos extraordinários.

Diariamente, constatamos que líderes mais humanos são capazes de impactar mais e mais pessoas, inspirando, mentorando e conduzindo a um lugar melhor.

Somos uma empresa de educação corporativa especializada em 4 grandes áreas: Liderança e Human Skills, Coaching e Mentoring, Cultura Organizacional e, por fim, Vendas e Atendimento.

É a partir da conexão humana que ajudamos cada pessoa a se tornar a melhor versão de si mesma e, para nós, essa transformação acontece olho no olho!

Como parte do maior grupo de T&D do mundo, o Cegos Group, acreditamos que mudanças corporativas são sobre seres humanos: com sonhos, histórias, qualidades, defeitos, e vontade de evoluir.



www.crescimentum.com.br

Fale com nosso time

Sobre Creditas Benefícios

Creditas Benefícios é a plataforma digital de benefícios corporativos que potencializa o salário dos colaboradores e simplifica a gestão do RH, sem nenhum custo adicional para a empresa.

Concentra em um único lugar todo o ecossistema de soluções de bem-estar financeiro oferecidos aos colaboradores de suas empresas parceiras, contendo: Empréstimo Consignado Privado, com parcelas descontadas na folha de pagamento e com os menores juros do mercado; Creditas Store, plataforma de compras com desconto na folha de pagamento; Antecipação Salarial, que possibilita a antecipação do pagamento dos dias trabalhados no mês; Educação Financeira, com diagnóstico do perfil do colaborador, produção de conteúdo personalizado e acesso a consultores certificados; Previdência Privada, com planos e fundos exclusivos e taxas de administração até 50% mais baixas e Cartão de Benefícios Flexíveis, que agrega soluções de benefícios em um único cartão.



<https://www.creditas.com/>

Fale com o especialista

