



Sinais Precoces da Síndrome de Burnout

Por Dr Julio Peres

Tendo ou não vivenciado burnout anteriormente, é importante compreender que esse processo raramente se instala de forma súbita. Em geral, o burnout se instala gradualmente e, muitas vezes, de forma disfarçada, sob a aparência de “rotina intensa”, “fase puxada” ou “excesso de responsabilidades”. Elaborei a lista abaixo para ajudá-lo(a) a desenvolver consciência preventiva, ampliando sua capacidade de observação e escuta interna, favorecendo o reconhecimento de sinais precoces e a intervenção antes que o esgotamento volte a se instalar.

1. Exaustão emocional persistente

- => Cansaço que não melhora mesmo após descanso.
- => Sensação de estar sempre “no limite”, sem reserva interna.
- => Acordar já cansado, mesmo dormindo horas suficientes.

2. Funcionamento no modo automático

- => Realizar tarefas sem presença, sem envolvimento.
- => Sensação de estar apenas “cumprindo agenda”.
- => Redução do sentimento de propósito no que faz.

3. Queda sutil de prazer e motivação

- => Atividades antes significativas perdem o brilho.
- => Menor interesse por projetos, pessoas ou aprendizados.
- => Dificuldade em sentir entusiasmo genuíno.

4. Irritabilidade e reatividade aumentadas

- => Menor tolerância a frustrações.
- => Respostas mais secas, impacientes ou defensivas.
- => Sensação de “pavio curto” sem motivo proporcional.

5. Alterações cognitivas discretas

- => Dificuldade de concentração.
- => Esquecimentos pequenos e frequentes.
- => Sensação de mente lenta, dispersa ou “embaçada”.

6. Distanciamento emocional progressivo

- => Menor empatia espontânea.
- => Redução da capacidade de se afetar positivamente.
- => Começar a se desligar afetivamente de pessoas e do trabalho.

7. Autopercepção de ineficácia

- => Sensação constante de que “nunca é suficiente”.
- => Autocrítica exagerada.
- => Medo de estar rendendo menos, mesmo sem evidências reais.

8. Sintomas corporais inespecíficos

- => Tensão muscular crônica (pescoço, ombros, mandíbula).
- => Dores de cabeça frequentes.
- => Alterações gastrointestinais.
- => Queda de imunidade.

9. Alterações do sono

- => Dificuldade para adormecer.
- => Sono superficial e não reparador.
- => Acordar cansado ou com sensação de alerta interno.

10. Redução do autocuidado

- => Menos pausas.
- => Menos lazer e movimento corporal.
- => Alimentação pior.
- => Aumento de cafeína, açúcar ou tempo de tela.

Para saber mais: www.juliooperes.com.br