


don't  
**BURN**  
BE OUT

SETEMBRO AMARELO 2022





Em tempos de dar sempre 100% de si precisamos entender a necessidade de dar um tempo para não sofrer com um dos grandes males atuais, o BURNOUT.

Pensando em você e na sua saúde mental, convidamos a **Psicóloga Ana Cristina Rodrigues** para ajudar a entender o que é esse mal, como identificá-lo e também como se afastar desse problema.

Vem com a gente em busca de uma comunidade digital saudável.

A SOTAQ CREATORS ESTÁ COM VOCÊ!



**30%**

**dos 100 milhões de  
trabalhadores brasileiros são  
acometidos pelo burnout**

**O Brasil é o segundo país  
com mais casos de burnout**

## **Pra começar...o que é Burnout?**

O Burnout é um estado de exaustão mental, emocional e física que pode tirar sua satisfação na carreira, amizades e até mesmo suas relações familiares. Por isso o termo Burnout foi escolhido, pois significa “queimar por completo”.



## O Burnout é uma doença?

Em janeiro de 2022, a Síndrome de Burnout foi incluída pela OMS na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças, ou na CID-11, não como uma doença médica específica, como é a depressão, ou outra condição de saúde mental.

Ela está inserida no capítulo “Fatores que influenciam o estado de saúde ou o contato com os serviços de saúde” – ou seja, em resumo envolve os motivos pelos quais as pessoas buscam os serviços de saúde, mas que não são classificadas exatamente como doenças.



## Então o que muda?

O burnout então não é considerado uma doença ou um transtorno mental, mas sim um resultado do esgotamento mental e físico provocado pela constante exposição de trabalho, ou seja, vem alertar as pessoas sobre o perigo e as formas de prevenir, tratar e identificar o burnout, além de chamar a responsabilidade das empresas para o bem-estar e saúde mental no espaço de trabalho.

**A ideia principal é:**

**PREVENIR → IDENTIFICAR → TRATAR**

**E como o burnout afeta os**

**CRIADORES DE CONTEÚDO?**



## Como os influenciadores são afetados?

Com a chegada dos influenciadores digitais, surgiu a economia criativa, na qual o influenciador necessita sempre criar conteúdo e ideias para continuar e aumentar o número de seguidores nas redes sociais, vivendo com a insegurança de não conseguir prever o que terá ou não sucesso.

Como resultado, estes profissionais estendem sua jornada de trabalho e ampliam o sentimento de competitividade, intensificando as relações de trabalho e afetando a sua qualidade de vida.



## Como os influenciadores são afetados?

Além de existir uma cobrança externa e interna de que os influenciadores estejam sempre felizes, disponíveis e entregando conteúdo o tempo todo. Essa exigência para que não possui um suporte psicológico pode ser um elo que leva ao adoecimento mental e físico e conseqüentemente ao burnout.

É importante destacar que a forma como nos relacionamos tem relação direta como vemos a nós mesmos, como nos sentimos e nos comportamos.

A procura por estar na mídia, a sensação de perda, inquietação com a imagem, perda de privacidade, podem levar a sérios problemas psicológicos como: depressão, ansiedade, transtornos alimentares e burnout”.

**Como saber se estou com**  
**BURNOUT**





Inicialmente devemos estar atentos a três principais sintomas. A perda de energia e a fadiga excessiva, exaustão física e mental; distanciamento emocional do trabalho, como por exemplo, a falta de interesse nas atividades em si do trabalho e quando seus colegas te chamam para sair e você não sente vontade de ir; e a queda de desempenho no trabalho.

Além da queda na produtividade, a fadiga não passa nem depois de um longo período de descanso ou de férias, insatisfação com a remuneração, estresse crônico relacionado ao trabalho, irritação constante, falta de memória e problemas com o sono podem ser indícios de burnout.

Sentimentos de fracasso e insegurança, são por vezes sentimentos associados ao esgotamento no trabalho e um fator de alerta para cuidar da saúde mental do influenciador.

**como evitar o**

# **BURNOUT**



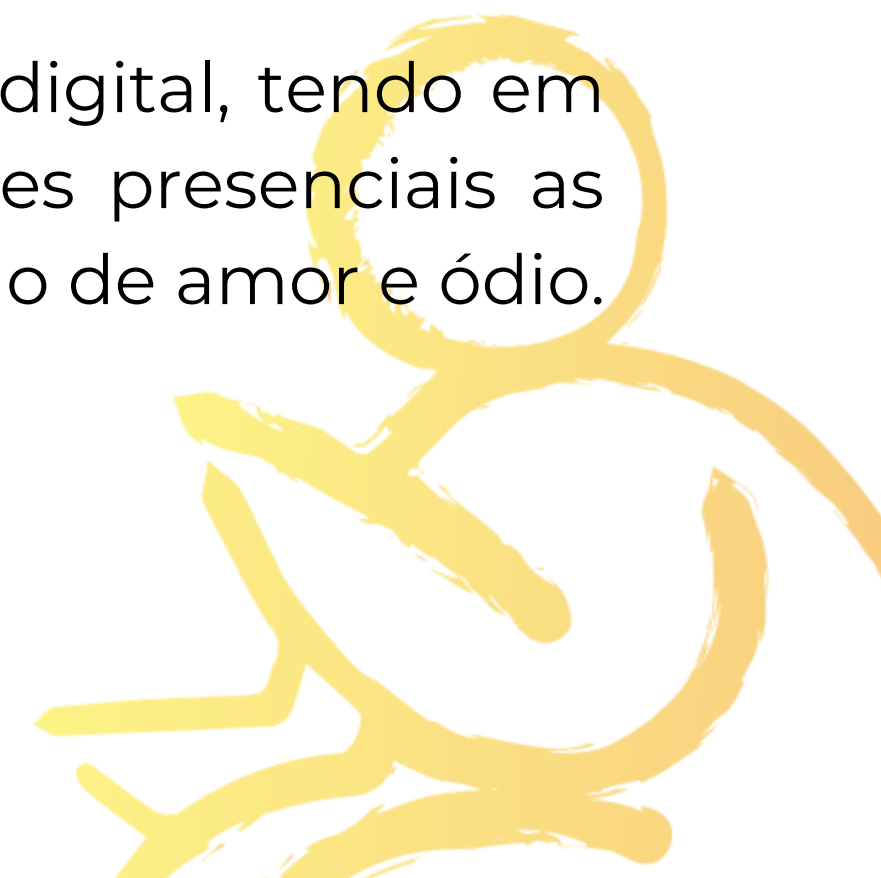
**como evitar o**

# BURNOUT

Inicialmente precisamos discutir sobre os limites de trabalho entre os influenciadores, sua relação com o público e o mercado de trabalho. Para evitar problemas como transtornos mentais e alimentares, além do adoecimento por burnout.

Cabe ao influenciador reconhecer os próprios limites, cuidando de si, não apenas com atividades físicas, mas também ter um compromisso de cuidar de sua saúde mental, reconhecendo quando necessitar de atendimento psicológico.

A boa e velha terapia vai te ajudar a ter uma relação melhor com o trabalho digital, tendo em vista que tudo na internet se intensifica. Uma vez que enquanto nas relações presenciais as pessoas buscam interagir com empatia, nas virtuais, as pessoas têm uma relação de amor e ódio. Por isso é necessário lidar com esses dois pólos diferentes.



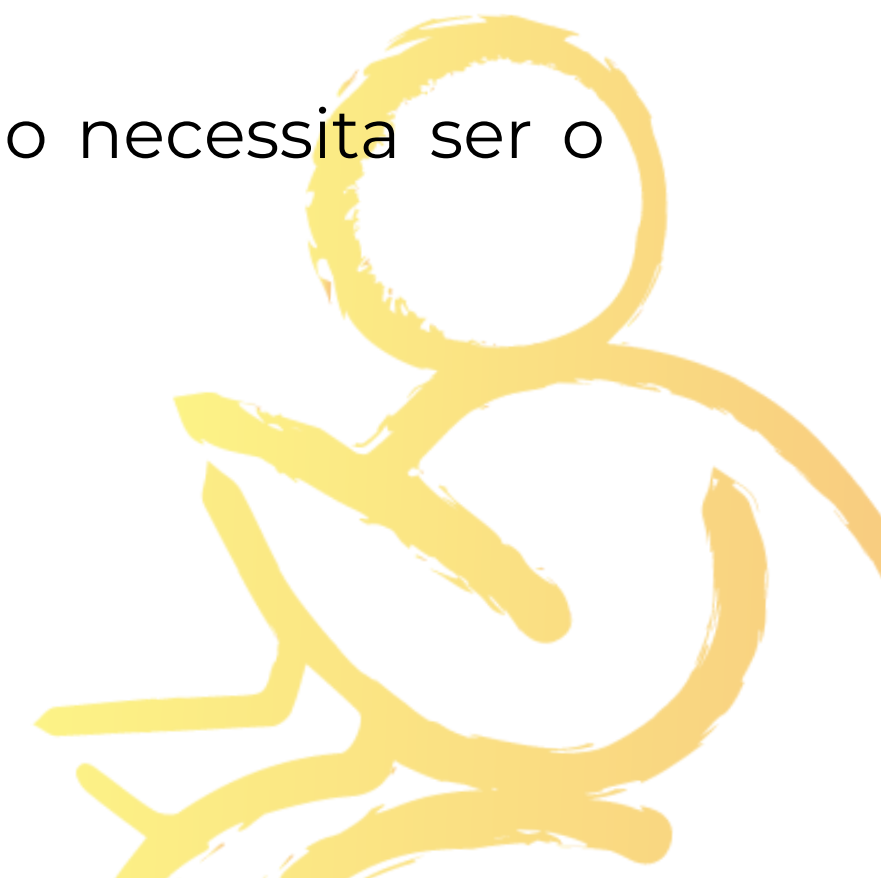
**como evitar o**

# **BURNOUT**

Se distanciar um pouco daquilo que está te adoecendo pode ser uma estratégia de enfrentamento eficaz, quando o esgotamento físico e mental está em seu pico mais alto. Estabelecer limites consigo e com o outro vai ajudar a lidar com a pressão interna. Desacelerar será sempre um caminho mais efetivo para cuidar de si mesmo.

Tire um tempo para estar em off, fazendo o que gosta, ou até mesmo resgatando atividades que anteriormente gostava, mas que deixou de fazer por estar produzindo o tempo todo.

Lembre-se que você é mais que o trabalho, que é influenciador, mas que não necessita ser o tempo todo.



## **ONDE PROCURAR AJUDA?**

### **Centro de Referência a Saúde do Trabalhador - CEREST**

Cerest é um local de atendimento especializado em Saúde do Trabalhador. Além de atender diretamente o trabalhador, serve como uma fonte geradora de conhecimento, ou seja, tem condição de indicar se as doenças ou os sintomas das pessoas atendidas estão relacionados com as atividades que elas exercem, na região onde se encontram.

<http://renastonline.ensp.fiocruz.br/cerests>



**Psi. Ana Cristina Rodrigues Bastos**

**Especialista em saúde mental  
e prevenção ao suicídio.**

CRP 11/15394