



Guia de Boas Práticas: Prevenção do Burnout nas Empresas



Conteúdo



Introdução



Estratégias para Reduzir o Risco de Burnout



Entendendo os Riscos Psicossociais



Capacitação e Treinamento



Como Identificar os Primeiros Sinais de Burnout



O Papel dos Colaboradores na Prevenção do Burnout



Como Identificar e Avaliar os Riscos



Como Identificar e Avaliar os Riscos



Como Identificar e Avaliar os Riscos



Introdução



O Burnout não surge de repente. Ele é resultado de uma carga emocional e profissional excessiva, que compromete a energia, o entusiasmo e a qualidade de vida. Neste guia, elaborado pela SOW, apresentamos práticas eficazes para evitar esse quadro, promovendo um ambiente mais equilibrado e saudável.

Entendendo os Riscos Psicossociais



01

Excesso de trabalho

tarefas volumosas e prazos apertados.

02

Jornadas longas

falta de tempo para descanso e lazer.

03

Falta de suporte

Sensação de não ter controle sobre o próprio trabalho.

04

Clima organizacional hostil

Assédio, cobranças desmedidas e conflitos interpessoais.

05

Falta de autonomia

Sensação de não ter controle sobre o próprio trabalho.

Identificar e Avaliar os riscos

1

Mapeamento do ambiente de trabalho:

Identificar funções e áreas mais vulneráveis aos riscos psicossociais.

2

Pesquisas de clima organizacional:

Aplicar questionários anônimos para avaliar percepções dos colaboradores sobre a empresa.

3

Entrevistas e grupos focais:

Promover espaços de escuta ativa para identificar fontes de estresse.

4

Análise de indicadores:

Avaliar taxas de absenteísmo, turnover e afastamentos por motivos psicológicos ou de saúde em geral, não justificados.

Como Identificar os Primeiros Sinais de Burnout

→ Cansaço persistente, mesmo após o descanso.

→ Dificuldade de concentração e falhas de memória.

→ Irritabilidade, impaciência e mudanças bruscas de humor.

→ Sensação de desmotivação e perda de propósito.

→ Distúrbios do sono, como insônia ou sono não reparador.

→ Dores musculares, de cabeça e tensões no corpo.

Se esses sintomas forem frequentes, é essencial buscar apoio e reavaliar hábitos e rotinas.



Estratégias para Reduzir o Risco de Burnout



Gestão Sustentável de Metas e Demandas

- Distribuir tarefas de forma equilibrada, respeitando a capacidade da equipe.
- Estabelecer prazos realistas e promover uma cultura que valorize o planejamento.



Respeito aos Limites e Horários

- Incentivar pausas regulares e evitar sobrecarga de horas extras.
- Criar políticas para desconexão digital fora do expediente.





Apoio e Comunicação Transparente

- Disponibilizar canais de suporte para que os colaboradores relatem dificuldades.
- Capacitar lideranças para adotarem uma abordagem empática e humanizada na gestão de pessoas.



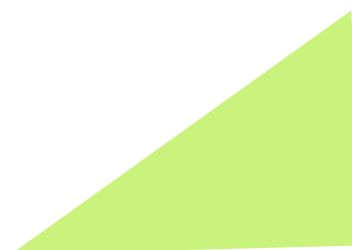
Prevenção ao Assédio e Conflitos

- Estabelecer normas claras para garantir um ambiente respeitoso.
- Criar canais de denúncia seguros e mecanismos para resolução de conflitos.



Incentivo à Autonomia e Participação

- Permitir que os profissionais tenham mais autonomia sobre suas atividades.
- Estimular a inovação e a tomada de decisões compartilhada.





Apoio e Comunicação Transparente

- Disponibilizar canais de suporte para que os colaboradores relatem dificuldades.
- Capacitar lideranças para adotarem uma abordagem empática e humanizada na gestão de pessoas.



Prevenção ao Assédio e Conflitos

- Estabelecer normas claras para garantir um ambiente respeitoso.
- Criar canais de denúncia seguros e mecanismos para resolução de conflitos.



Incentivo à Autonomia e Participação

- Permitir que os profissionais tenham mais autonomia sobre suas atividades.
- Estimular a inovação e a tomada de decisões compartilhada.



O PAPEL DOS COLABORADORES NA PREVENÇÃO DO BURNOUT

Definir limites: evitar levar trabalho para casa e aprender a dizer não quando necessário.

Praticar atividades físicas: movimentar o corpo ajuda a aliviar o estresse.

Reservar tempo para lazer: momentos de descanso favorecem o desempenho profissional.

Priorizar a qualidade do sono: noites bem dormidas impactam o humor e a produtividade.

Buscar apoio: compartilhar dificuldades com amigos, família ou profissionais pode ser essencial.

Capacitação e Treinamento



Treinamento de Lideranças

- Capacitar gestores para identificar sinais de Burnout.
- Promover boas práticas de liderança humanizada.

Sensibilização dos Colaboradores

- Realizar palestras e workshops sobre saúde mental.
- Criar campanhas educativas sobre estresse e prevenção ao Burnout.



MONITORAMENTO E REVISÃO CONTÍNUA

A eficácia das políticas deve ser acompanhada periodicamente por meio de indicadores de bem-estar organizacional.



Acompanhamento Regular

- Monitorar indicadores como absenteísmo, turnover e afastamentos.
- Realizar pesquisas recorrentes sobre clima organizacional.



Feedback Contínuo

- Criar espaços para que os colaboradores expressem opiniões e sugestões.
- Revisar constantemente as ações implementadas.

Recursos Adicionais



Para tornar o ambiente de trabalho mais saudável, as empresas podem oferecer:

1

Programas de apoio psicológico:

- Acesso a profissionais especializados.

2

Ferramentas de autoavaliação:

- Testes para medir níveis de estresse e fadiga.

3

Espaços de descanso:

- Ambientes voltados para relaxamento e recuperação.

Conclusão

Cuidar da saúde mental não deve ser um diferencial, mas sim um compromisso essencial. Empresas que priorizam o bem-estar dos colaboradores colhem benefícios como maior engajamento, produtividade e retenção de talentos. Ao adotar boas práticas de prevenção ao Burnout, é possível construir um ambiente de trabalho mais saudável, motivador e sustentável para todos.

Lembre se:

Trabalhar não deve significar exaustão. É possível equilibrar realização profissional e qualidade de vida.





Contato e Informações

Office :

Rua Serra de Japi, 440
Vila Gomes Cardim
São Paulo 03309-001

WhatsApp:

11 91475-2787

Email :

contato@sowsaudeintegral.org

