

STAY AFLOAT



## Lidar com o Stress e o Burnout



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Introdução

*Bem-vindo ao módulo de Gestão de Stress e Burnout! Neste módulo, exploraremos o tema crítico do stress e burnout, particularmente no contexto do empreendedorismo.*

*Ao longo deste módulo, iremos aprofundar os fundamentos teóricos do stress e do burnout, compreendendo o seu impacto no nosso bem-estar e desempenho empresarial.*

*Para garantir uma experiência de aprendizagem envolvente e eficaz, este módulo incorpora atividades de aprendizagem. Essas atividades são projetadas para fornecer ferramentas práticas e estratégias para ajudá-lo a gerenciar o estresse de forma eficaz e prevenir o esgotamento.*

- *Compreender o conceito de stress e burnout no contexto do empreendedorismo.*
- *Identificar os principais fatores de stress que normalmente afetam os empreendedores e o seu impacto no bem-estar e no desempenho.*
- *Explore estratégias para minimizar ou eliminar estressores significativos no ambiente empresarial.*
- *Reconhecer a importância das intervenções secundárias, como o aconselhamento, na redução do stress e na prevenção da insatisfação no trabalho.*
- *Analisar o impacto do burnout no desempenho das tarefas e na adaptabilidade à mudança num contexto empresarial.*
- *Descubra técnicas práticas para gerir o stress, prevenir o esgotamento e manter o bem-estar enquanto persegue objetivos empresariais.*



# DEFINIÇÃO DE BURNOUT

O termo "burnout" foi introduzido pelo psiquiatra Freudenberger que, em 1974, observando os seus colegas de trabalho numa clínica de saúde pública, conseguiu identificar esta condição, definindo-a pela exaustão proveniente do uso de demasiada energia, força ou recursos.



Falta de motivação



Falta de compromisso com o trabalho



Síndrome de exaustão emocional



Despersonalização



Redução da realização pessoal.

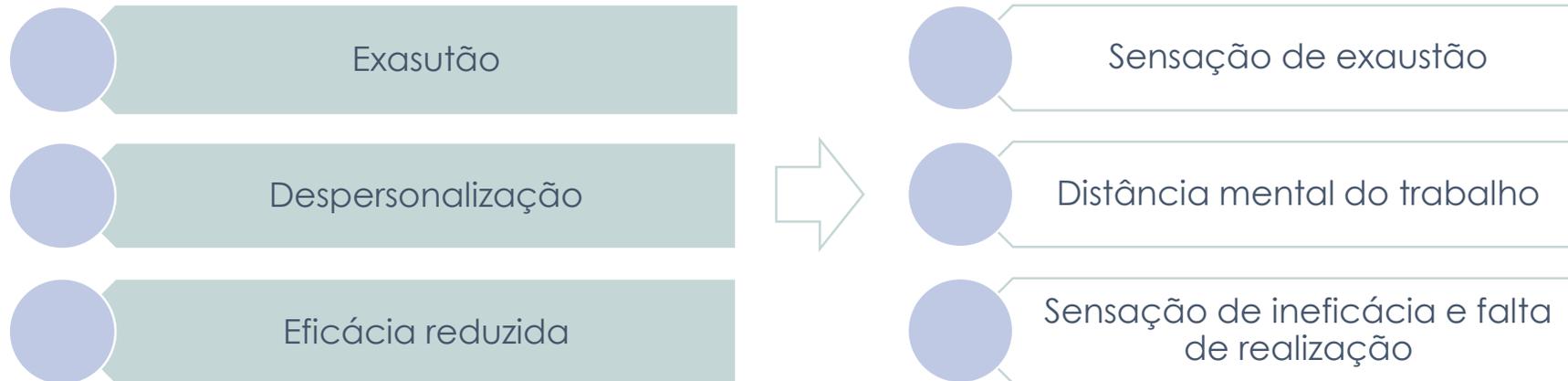
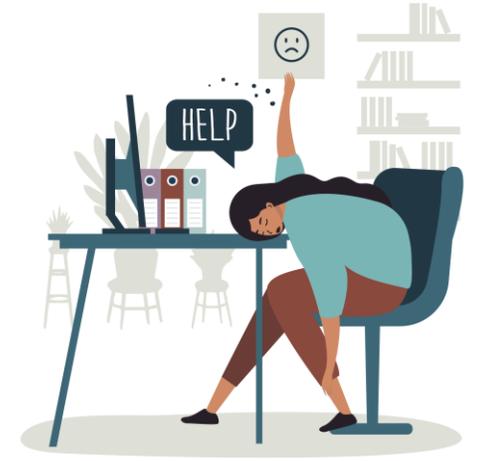
Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholism.

Maslach C. and Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, Journal of Occupational Behaviour, Vol. 2, 99-113

Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001), Job Burnout, Annu. Rev. Psychol. 2001. 52:397-422

# DEFINIÇÃO DE BURNOUT

A escala Maslach Burnout Inventory (MBI) mede o burnout e seus desfechos, como absenteísmo e baixa produtividade. As três principais dimensões do burnout são:



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o burnout é uma síndrome resultante do stress crônico no trabalho que não foi gerido com sucesso.

Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholism.

Maslach C. and Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, Journal of Occupational Behaviour, Vol. 2, 99-113

Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001), Job Burnout, Annu. Rev. Psychol. 2001. 52:397–422



## Recursos primários para este inimigo

Efeitos prejudiciais nas organizações, particularmente nas startups. Isso ocorre quando um empreendedor fica sobrecarregado com o estresse e pensa em desistir.

Impedido pelo capital psicológico e pela paixão



Qualidades frequentemente encontradas em empreendedores

**Fatores:** Limitações crônicas de recursos, altas expectativas e perda de esperança

**Componente de capital psicológico:** esperança – um fator crítico tanto na espiral descendente para o burnout como na subsequente renovação da paixão e da energia

(Ross et al., 2021)



Co-funded by  
the European Union



# Stressors VS Características do empreendedor

Efeitos prejudiciais sobre as organizações, particularmente as startups. Isso ocorre quando um empreendedor fica sobrecarregado com o stress e pensa em desistir.

Prevenido pelo capital psicológico e pela paixão



Qualidades frequentemente encontradas em empreendedores

**Fatores:** Limitações crônicas de recursos, altas expectativas e perda de motivação.

**Componente de capital psicológico:** esperança – um fator crítico tanto na espiral descendente para o burnout quanto na subsequente renovação da motivação e da energia.

(Ross et al., 2021)



Co-funded by  
the European Union



## Impactos e perigos

Consequências tanto para as organizações como para os empresários

Consequências tanto para as organizações como para os empresários

Impacta o funcionamento de uma organização

Transformar a vida dos empresários

Exaustão emocional

Sensação de estar completamente esgotado



## Impactos e perigos

Declínio nas conquistas pessoais

Sentimento de autoalienação

Atitudes cínicas para com clientes e colegas

Redução do esforço de trabalho, diminuição da satisfação no trabalho, aumento das intenções de parar de fumar e diminuição da criatividade

Estes resultados negativos podem potencialmente levar à cessação prematura de um empreendimento empresarial





## Ferramentas de Avaliação

### MBI – Maslach Burnout Inventory

#### Caraterísticas

Utiliza a escala Hassles para avaliar os 22 itens, em que cada resposta é avaliada em sua frequência – 0 a 6 – e intensidade.

#### Críticas

Dificuldade na operacionalização de determinados itens da ferramenta que levam à dificuldade de distingui-los dos indicadores de fadiga e depressão. A presunção de que a interação com os outros é a principal causa de burnout não foi empiricamente comprovada  
Não se destina a determinados grupos profissionais

### BAT – Burnout Assessment Tool

#### Caraterísticas

Corrigir inconsistências do MBI – conceituação de burnout, formulação de itens, não produz um único escore de burnout.

A ferramenta utiliza uma abordagem dedutiva (baseada na teoria) e indutiva (empírica) e a Escala Likert com um total de 33 itens.

#### Dimensões

- Quatro dimensões centrais – exaustão, distância mental, comprometimento emocional e controle cognitivo;
- Três dimensões secundárias – humor deprimido, queixas psicossomáticas e sofrimento psíquico



## How to deal with this enemy



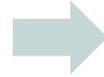
Identify and address stressors



Recognize and eliminate or minimize significant stressors in the work environment.



Seek secondary interventions



If eliminating stressors is challenging, implement secondary interventions to manage and cope with stress.



Consider counseling



As a tertiary intervention, counseling can help entrepreneurs severely affected by stress reduce their intention to quit.

# Estratégias e práticas



Identificar e abordar os stressors



Reconhecer e eliminar ou minimizar stressors significativos no ambiente de trabalho.



Implementar intervenções secundárias



Implemente intervenções secundárias para mitigar o burnout numa fase inicial



Considere o aconselhamento



O aconselhamento pode ajudar os empreendedores gravemente afetados pelo burnout a reduzir a sua intenção de desistir.

# Estratégias e práticas



Use estratégias de remuneração



A compensação mostrou-se eficaz para mitigar os efeitos negativos do burnout sobre o desempenho de tarefas e a adaptabilidade à mudança.



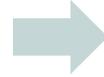
Seleção de empregos,  
otimização e remuneração



O uso combinado de estratégias de seleção, otimização e compensação pode amortecer os efeitos prejudiciais do perda no desempenho da tarefa.



Gerir a exaustão



Reconheça que a exaustão está negativamente associada ao desempenho da tarefa.

# Estratégias e práticas



Desequilíbrio da vida profissional e pessoal



Rede de apoio social como ambiente que permite aos trabalhadores desligarem-se do trabalho.



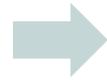
Considere os processos relacionados à saúde



As exigências do trabalho podem iniciar um processo relacionado à saúde que influencia o desempenho das tarefas por meio da exaustão.



Sobrecarga de trabalho



Clareza dos objetivos, gestão do tempo, enriquecimento e diversificação do trabalho e digitalização

# Estratégias e práticas



Falta de acompanhamento



Clarificação dos objetivos organizacionais e implementação de uma estrutura organizacional mais horizontal para incluir trabalhadores na tomada de decisão



Incongruência na função profissional



Avaliar a adaptação pessoal e sistema de avaliação de desempenho para dar feedback constante e construtivo aos trabalhadores



Gestão de períodos críticos



Compreender como os indivíduos funcionam durante mudanças significativas nos recursos é essencial, especialmente ao gerir perdas ou declínios temporários e picos de trabalho.

# EXEMPLOS BEM-SUCEDIDOS



**Arianna Huffington (Thrive Global, The Huffington Post)**

**Source:** "Arianna Huffington on The Daily Show: How Burnout Led to Thrive Global" (Thrive Global)

<https://thriveglobal.com/stories/arianna-huffington-on-the-daily-show-how-burnout-led-to-thrive-global/>

# EXEMPLOS BEM-SUCEDIDOS



## Richard Branson (Virgin Group)

**Source:** "Richard Branson on How to Prevent Burnout" (Entrepreneur)

<https://www.entrepreneur.com/video/330957>

# EXEMPLOS BEM-SUCEDIDOS



## Sara Blakely (SPANX)

**Source:** "Sara Blakely on The School of Greatness

**Podcast:** On Being an Entrepreneur and Managing Stress" (The School of Greatness)

<https://lewishowes.com/podcast/sara-blakely-on-failure-resilience-and-inventing-spanx/>

# EXEMPLOS BEM-SUCEDIDOS



**Mark Cuban (Dallas Mavericks, Shark Tank)**

**Source:** "Mark Cuban: How to Deal with Stress and Anxiety as an Entrepreneur" (Business Insider)

<https://www.businessinsider.com/mark-cuban-how-to-deal-with-stress-anxiety-2016-3>



## REFERENCES

- Alarcon, G. M. (2011). A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *Journal of vocational behavior*, 79(2), 549-562.
- Castanheira, F., & Chambel, M. J. (2010). Reducing burnout in call centers through HR practices. *Human Resource Management*, 49(6), 1047-1065.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Leiter, M. (2014). Burnout and job performance: the moderating role of selection, optimization, and compensation strategies. *Journal of occupational health psychology*, 19(1), 96.
- Den Hartog, D. N., & De Hoogh, A. H. (2009). Empowering behaviour and leader fairness and integrity: Studying perceptions of ethical leader behaviour from a levels-of-analysis perspective. *European journal of work and organizational psychology*, 18(2), 199-230.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 642.
- Khairuddin, S. M. H. S., Salim, L., Saidun, Z., & Hashim, M. S. (2016). Entrepreneurial stress, burnout and intention to quit: An examination on MARA entrepreneurs. *Asian J. Sci. Res*, 9, 171-175. *Journal of Mental Health*, 11, 3, 255-265
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholism.
- Maslach C. and Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, *Journal of Occupational Behaviour*, Vol. 2, 99-113
- Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001), Job Burnout, *Annu. Rev. Psychol.* 2001. 52:397-422
- Padín, P. F.; Verde-Diego, C.; Arias, T. F. & González-Rodríguez, R. (2021). Burnout in Health Social Work: an international systematic review (2000–2020). *European Journal of Social Work*.
- Ross, J., Strevel, H., & Javadizadeh, B. (2021). Don't stop believin': the journey to entrepreneurial burnout and back again. *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, 33(5), 559-582.
- Schaufeli, W. B., Desart, S. & Witte, H (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)—Development, Validity, and Reliability
- WHO (2022). International Classification Diseases - 11th Revision. Available here: <https://icd.who.int/en>.





# Conjunto de Perguntas - Avaliação e Mitigação de Riscos

## Drag & Box

Atividade #1	
Insira o título do questionário	Gerir o Stress e o Burnout no Empreendedorismo
Adicionar uma imagem de fundo (opcional)	
Name the types of tasks you will have in the quiz i.e. 1. Multiple Choice 2. Drag & Drop 3. Mark the Words 4. Drag the Text	2. Drag & Box
Question	Organizar as declarações na ordem apropriada para demonstrar um fluxo lógico de Categorias de estratégias de gerenciamento de estresse.
Answers - Correspondência entre o risco e a estratégia de mitigação	<p>Categoria A: Estressores comuns no empreendedorismo Alta carga de trabalho e longas horas de trabalho Incerteza e pressões financeiras Gestão de múltiplas responsabilidades Conciliar a vida pessoal e profissional</p> <p>Categoria B: Impacto do Stress e do Burnout Diminuição da produtividade e eficiência Efeitos negativos na saúde física e mental Relações tensas com a família e amigos Redução da capacidade de decisão e criatividade</p> <p>Categoria C: Estratégias para a Gestão do Stress no Empreendedorismo Priorize tarefas e defina metas realistas Delegar tarefas e procurar apoio de outras pessoas Pratique o autocuidado e mantenha um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional Utilize técnicas de gestão do tempo e estabeleça limites</p>





## Question Set - Risk Assessment and Mitigation

Activity #2					
Enter Quiz title	Stress e Burnout no Empreendedorismo (Parte 1)				
Add a background image (optional)					
Name the types of tasks you will have in the quiz i.e. 1. Multiple Choice 2. Drag & Drop 3. Mark the Words 4. Drag the Text	1. Multiple Choice				
Question	Selecione a resposta mais adequada para cada pergunta. Escolha apenas uma opção para cada pergunta. Depois de concluído, revise suas respostas e clique em "Enviar" para receber sua pontuação e feedback.				
Answers	Qual é a definição de burnout? a) Sentir-se stressado no trabalho b) Exaustão temporária devido a carga de trabalho excessiva c) Um estado de exaustão física e emocional crónica	Qual das seguintes situações é uma fonte comum de stress no empreendedorismo? a) Horários de trabalho previsíveis b) Segurança e estabilidade do emprego c) Pressões financeiras e incerteza	Quais são os sinais e sintomas do burnout? a) Maior motivação e envolvimento b) Reforço da capacidade de decisão c) Fadiga crónica e diminuição da produtividade	Qual das seguintes estratégias pode ajudar os empreendedores a gerir o stress e prevenir o burnout? a) Negligenciar o autocuidado e priorizar o trabalho em detrimento da vida pessoal b) Evitar o apoio social e isolar-se c) Praticar mindfulness e manter o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal	Como os empreendedores podem promover um ambiente de trabalho saudável para prevenir o burnout? a) Incentivar horários de trabalho longos e cargas de trabalho elevadas b) Promover uma comunicação aberta e prestar apoio c) Ignorar o impacto do stress no bem-estar dos trabalhadores





## Question Set - Risk Assessment and Mitigation

Atividade #2	
Enter Quiz title	Stress e Burnout no Empreendedorismo (Parte 2)
Add a background image (optional)	
Name the types of tasks you will have in the quiz i.e. 1. Multiple Choice 2. Drag & Drop 3. Mark the Words 4. Drag the Text	1. Multiple Choice
Question	Selecione a resposta mais adequada para cada pergunta. Escolha apenas uma opção para cada pergunta. Depois de concluído, revise suas respostas e clique em "Enviar" para receber sua pontuação e feedback.
Answers	Verdadeiro ou Falso: O burnout afeta apenas indivíduos em cargos gerenciais de alto nível. a) Verdadeiro b) Falso  Quais são algumas consequências potenciais do stress crónico e do burnout no empreendedorismo? a) Aumento da satisfação no trabalho e da criatividade b) Deterioração da saúde mental e física c) Melhoria do desempenho no trabalho e da tomada de decisões  Como os empreendedores podem estabelecer o equilíbrio entre vida pessoal e profissional para mitigar o estresse e o esgotamento? a) Priorizar o trabalho em detrimento dos compromissos pessoais b) Estabelecer limites e alocar tempo para relaxamento c) Ignorar o bem-estar pessoal para o sucesso empresarial  Verdadeiro ou Falso: Não é necessário procurar ajuda profissional quando se apresentam sintomas de burnout. a) Verdadeiro b) Falso  Qual o papel do autocuidado na gestão do stress e na prevenção do burnout? a) É desnecessário e uma perda de tempo b) É um aspeto vital para manter o bem-estar e a resiliência c) Aplica-se apenas a não empresários

