



Lidar com o Stress e o Burnout



Co-funded by
the European Union



Índice

- I. Introdução
- II. Objetivos de aprendizagem
- III. Definição de burnout
- IV. Recursos primários para este inimigo
- V. Impactos e perigos
- VI. Ferramentas de avaliação
- VII. Como lidar com os inimigos
- VIII. Exemplos de sucesso
- IX. Atividades
- X. A1. Arrastar e soltar
- XI. A2. Canvas de Prevenção e Gestão do Burnout
- XII. A3. Teste





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.





Objetivos de Aprendizagem

- *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

Burnout é definido como ficar exausto por exigir muita energia, força ou recursos. O burnout foi introduzido pelo psiquiatra Freudenberg em 1974, e está relacionado com:



Falta de motivação



Falta de compromisso com o trabalho



Síndrome de exaustão emocional



Despersonalização



Redução da realização pessoal.



Burnout can **lead to health problems and deterioration** in the quality of care or service provided.

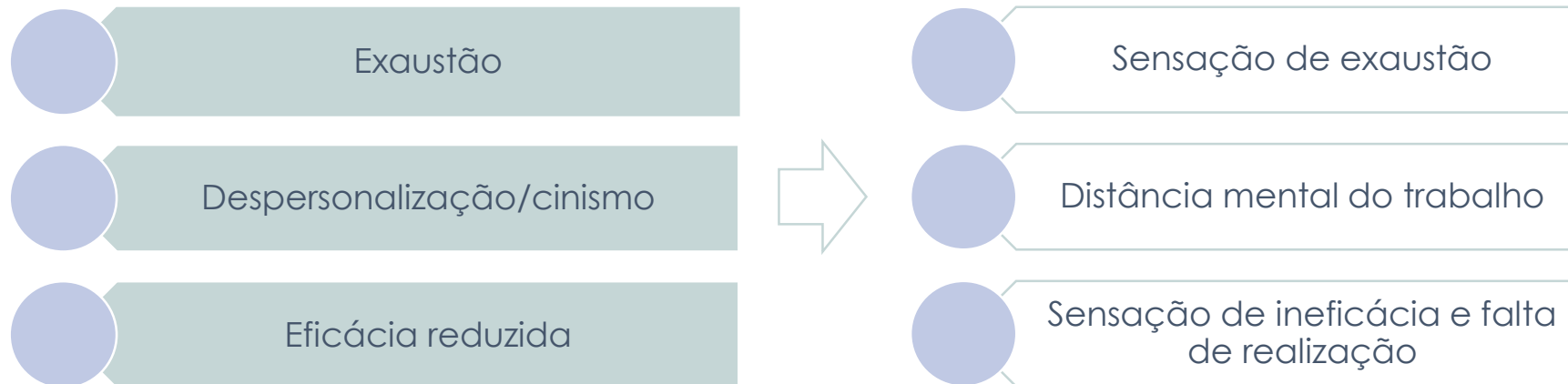
Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholism.

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 resultados, como absenteísmo e baixa produtividade. As três principais dimensões do burnout são:



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

O burnout deve ser aplicado especificamente ao contexto ocupacional e não a outras áreas da vida

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, expectativas elevadas e perda de esperança

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

(Ross et al., 2021)

RECURSOS PRIMÁRIOS PARA ESTE INIMIGO

Prevenção do burnout:

- Assistência aos colaboradores
- Programas de formação
- Liderança eficaz
- Apoio social



Forte sentido de paixão → Defesa eficaz contra o burnout
Recursos financeiros reduzidos → Burnout: privação de sono, exaustão física geral, deterioração da saúde, vida social limitada e desafios na vida pessoal

(Castanheira and Chambel 2010; De Hoogh and Den Hartog 2009; Alarcon 2011; Ross et al., 2021)

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



COMO LIDAR COM OS INIMIGOS



Identificar e lidar com estressores



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



Procurar intervenções secundárias



Se eliminar os estressores for um desafio, implemente intervenções secundárias para gerenciar e lidar com o estresse.



Considere o aconselhamento



Como uma intervenção terciária, o aconselhamento pode ajudar os empresários gravemente afetados pelo stress a reduzir a sua intenção de deixar de fumar.

COMO LIDAR COM OS INIMIGOS



Use estratégias de compensação:



Verificou-se que a compensação é eficaz na mitigação dos efeitos negativos do esgotamento no desempenho das tarefas e na adaptabilidade à mudança.



Empregar seleção, otimização e compensação:



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



Gerir a exaustão:



Reconhecer que a exaustão está negativamente associada ao desempenho da tarefa e desenvolver estratégias para lidar com ela.

COMO LIDAR COM OS INIMIGOS



Abordar a desvinculação do trabalho:



A desvinculação do trabalho pode afetar negativamente a adaptabilidade à mudança, por isso é crucial encontrar maneiras de promover o engajamento.



Considere os processos relacionados à saúde:



As demandas do trabalho podem iniciar um processo relacionado à saúde que influencia o desempenho da tarefa através da exaustão.



Compreender as dimensões do desempenho:



Diferentes processos psicológicos ligam o burnout ou o envolvimento no trabalho a várias dimensões de desempenho, destacando a necessidade de uma abordagem abrangente.

COMO LIDAR COM OS INIMIGOS



Fornecer treinamento em design de trabalho:



As organizações podem oferecer treinamento para ajudar os funcionários a projetar seus trabalhos de forma motivadora e viável, reduzindo as consequências negativas.



Adote a compensação como um mecanismo de enfrentamento:



A compensação refere-se à utilização de métodos alternativos para manter o funcionamento quando os meios originais não estão mais acessíveis.



Considere a regulamentação do desenvolvimento:



Compreender como os indivíduos mantêm o funcionamento apesar das mudanças nos recursos é essencial, especialmente quando se gerem perdas temporárias ou permanentes ou declínios de recursos.

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/>

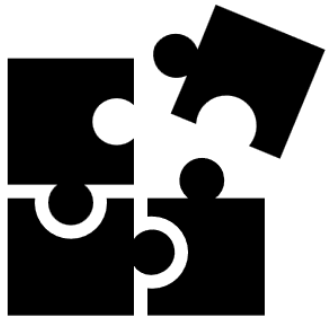
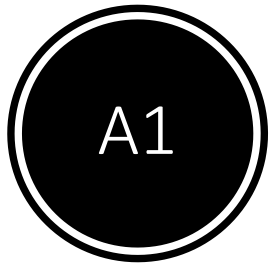
EXEMPLOS BEM-SUCEDIDOS



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>



Arrastar e soltar

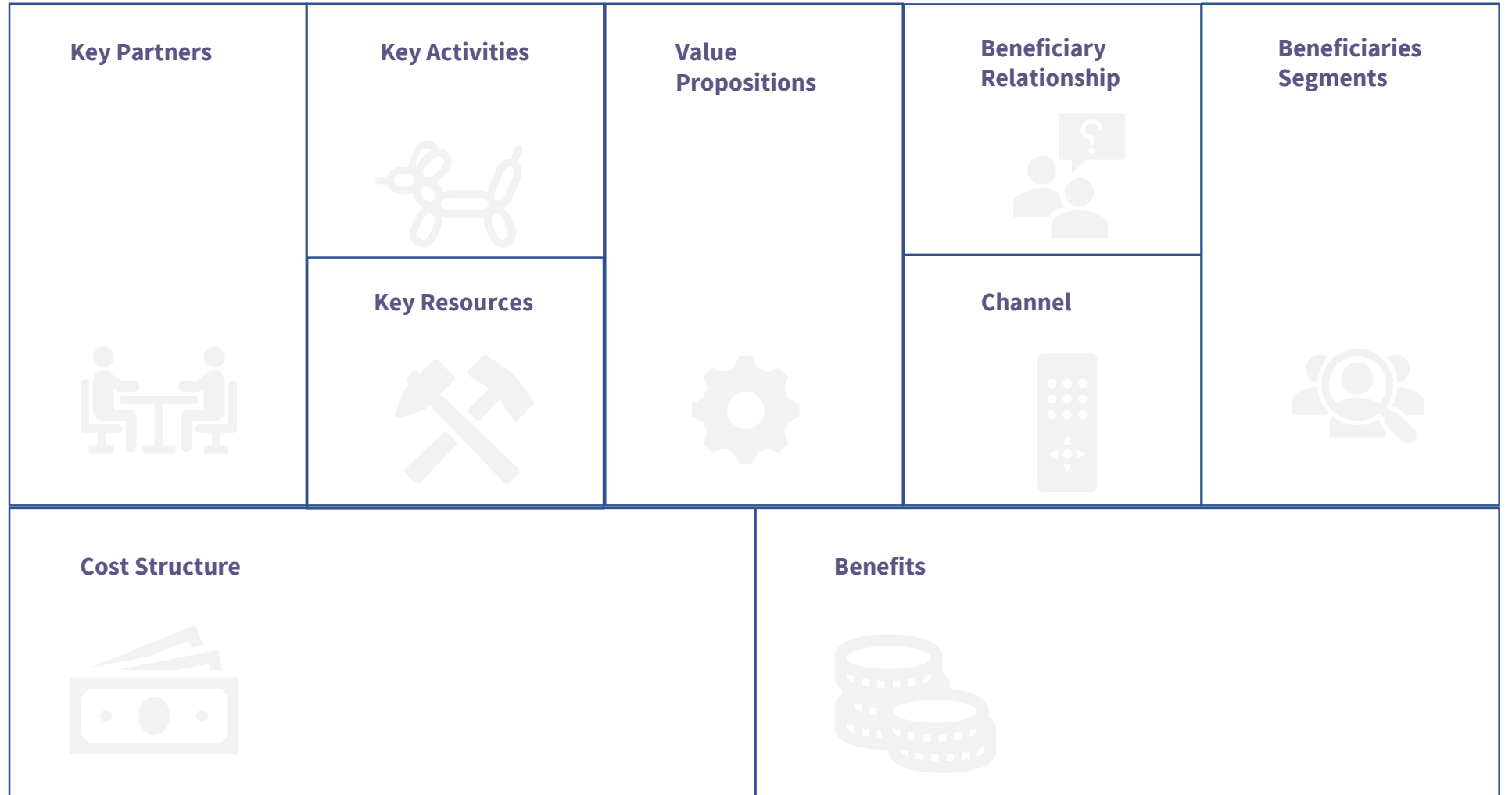
Instruções:

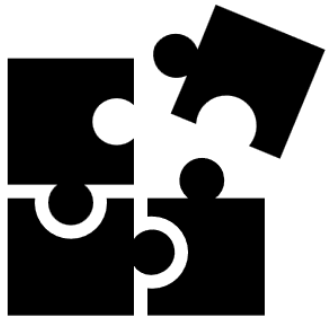
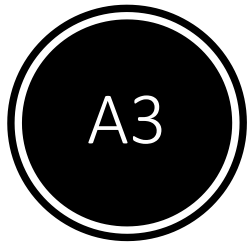
Arraste e solte as instruções ou soluções corretas nas categorias correspondentes.

Organizar as declarações na ordem apropriada para demonstrar um fluxo lógico de estratégias de gerenciamento de estresse.

Uma vez concluído, reveja o acordo final para obter feedback e compreensão.

Canvas de Prevenção e Gestão do Burnout





Questionário sobre Stress e Burnout no Empreendedorismo

Objetivo: Avaliar o conhecimento e a compreensão do stress e do burnout no contexto do empreendedorismo.

Instruções:

- Selecione a resposta mais adequada para cada pergunta.
- Escolha apenas uma opção para cada pergunta.
- Uma vez concluído, reveja as suas respostas e clique em

Clique "**Enviar**" para receber sua pontuação e feedback.



Referências

- 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>.
-