



**COMBATENDO  
O BURNOUT  
NAS EMPRESAS:**

**COMO SE  
PREPARAR  
PARA 2022**



Um resumo de como foi nosso webinar  
com Rui Brandão, Izabella Camargo e Carol Milters



# Introdução

No webinar **“Combatendo o burnout nas empresas: como se preparar para 2022”**, trouxemos Izabella Camargo (Jornalista) e Carol Milters (Escritora) para conversar com Rui Brandão (CEO Zenklub) sobre o contexto atual em relação à Síndrome de Burnout no meio corporativo, com o objetivo de **fortalecer e preparar lideranças** para uma atuação mais preventiva, olhando para **educação e saúde emocional como ativo de negócio**.

Além da troca de experiências, refletimos sobre um antes e depois do mundo na saúde no trabalho, o papel das empresas e pessoas e o que está previsto para 2022.

Também discutimos sobre a importância do agir e a criação de espaços de escuta segura como maior apoio ao combate do burnout.

**Vamos aprofundar?**

## Capítulo 1

---

CENÁRIO 2021  
O caminho até aqui

## Capítulo 2

---

CENÁRIO 2022  
Prepare-se para o futuro  
agindo no presente

## Capítulo 3

---

Sobre nós e nossas  
soluções para pessoas  
e empresas

CENÁRIO 2021

## O caminho até aqui

A partir de Janeiro de 2022, entra em vigor a nova classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS), a CID 11. Com isso, o Burnout passa a ter outro peso e dinâmica para pessoas e empresas, e ambas precisam ficar atentas para esse risco.

Em meio a tantas notícias recentes sobre o tema na mídia, o que fica claro para todos agora é que precisamos não só falar sobre burnout, mas também agir. O nosso objetivo maior é entregar informações com a clareza necessária para começar a desconstruir os mitos sobre o tema.

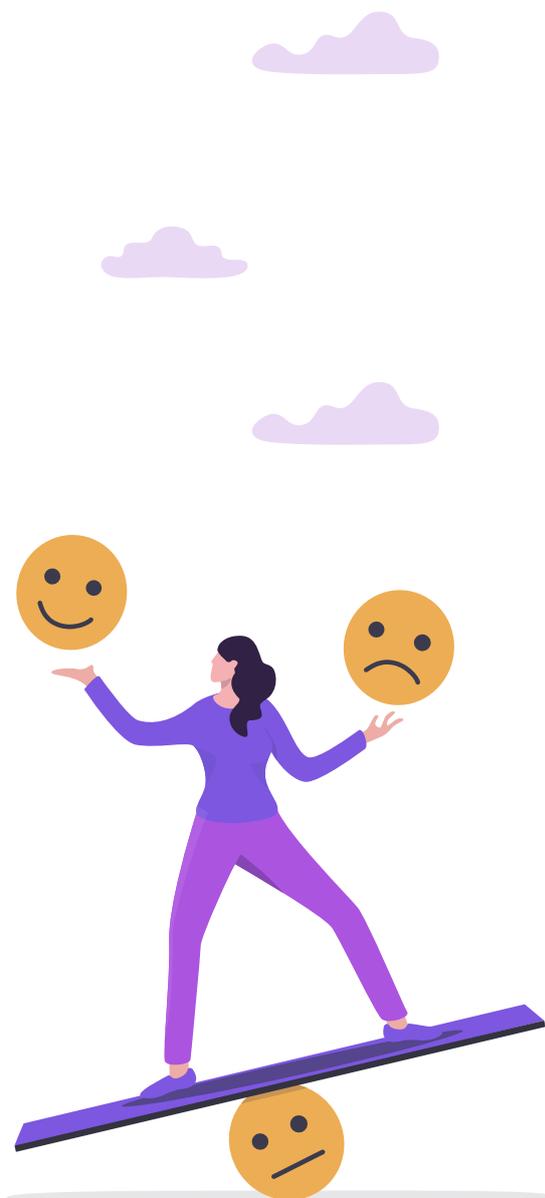


## Você já ouvir falar sobre o Mundo BANI?

O termo BANI, acrônimo em inglês para **Frágil, Ansioso, Não Linear e Incompreensível**, ganhou força durante a pandemia da covid-19. O conceito foi criado por Jamais Cascio, antropólogo e futurista americano.

Cascio explica como devemos nos comportar para enfrentar o que ele chama de “era do caos” e quais são os possíveis futuros que podemos construir mesmo vivendo um presente tão sombrio: quando você tem sistemas que são incapazes de funcionar sob estresse, você está vivenciando um mundo BANI.

Fonte: *Você RH*



“

O mundo mudou,  
a nossa forma de trabalhar,  
viver e as consequências também...

”

- Izabella Camargo, Jornalista

## A era do Mundo BANI x A era da segurança psicológica

Distantes da época onde o esforço físico e operacional predominavam nos modelos de trabalho, hoje a nossa lesão de esforço repetitivo acontece na nossa mente. **Afinal, não conseguimos desligar.**

Quando buscamos referências sobre a evolução da comunicação, tecnologia, transporte e as mudanças no comportamento e mundo, os resultados ficam nítidos do porquê, como e onde estamos. Com isso, precisamos reconhecer e identificar o que podemos fazer para incluir em nossos ambientes de trabalho os EPIs (equipamentos de proteção individual) de segurança mental e psicológica.



“

Não questionamos mais sobre a proteção do corpo físico no trabalho, estamos vivendo um momento de força mental, muitos pesquisadores nomearam como era da segurança psicológica e estamos aqui para entender que o burnout é uma consequência desse novo cenário.

- Izabella Camargo, Jornalista

”

VISÃO HISTÓRICA

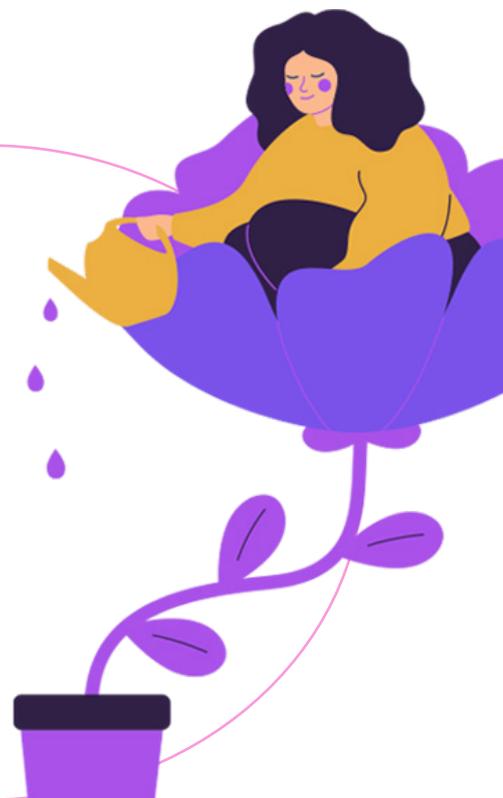
## Nem tudo é novo

“

No fundo, o que estamos propondo hoje é trazer esse tema de forma simples para poder conversar sobre algo prevalente há mais de 150 anos, e nós seres humanos sempre tivemos expostos ao estresse e o desafio é quando ele se torna crônico e nos adocece...

”

- Rui Brandão, CEO Zenklub



## Estresse ou burnout?

É comum confundir ansiedade e estresse com burnout. No entanto, há diferenças significativas entre os problemas. Geralmente, um ambiente de trabalho é estressante. Isso não significa, necessariamente, que o clima organizacional da empresa seja desagradável ou que o trabalho se mostre desgastante. A rotina em si, incluindo fatores externos — trânsito, trajetos longos e relacionamento com líderes, colegas e equipe — tornam o contexto um causador natural de estresse.

O estresse, no entanto, é uma reação da natureza humana. É um conjunto de reações desencadeadas pelo organismo quando exposto a diferentes situações nocivas à saúde. O estresse é, portanto, uma adaptação do organismo para lidar com situações muito importantes para a nossa existência.

AUTOCONHECIMENTO PARA PREVENIR

## Limites para cuidar

Ao nos depararmos com situações que ameaçam a nossa saúde mental e psicológica, sejam situações expressas ou percebidas, é chegado o momento de agir. Estar em um ambiente de trabalho com ameaças recorrentes sobre a sua identidade, valor como indivíduo e capacidade: isso acaba sendo uma fonte de estresse e ponte para o burnout.

“

O burnout é uma síndrome, ou seja, um conjunto de sintomas com a origem e fundo uma causa do trabalho, é um fenômeno ocupacional de um estresse crônico não tratado.

”

- Carol Milters, Escritora

## Esgotamento e exaustão

Perceber quando estamos com sinais de burnout é essencial. Quando consolidamos o estresse dentro do nosso corpo, não gerenciamos e nem o liberamos chegamos ao esgotamento e exaustão.

Devemos ficar atentos aos sinais do nosso corpo e usar o autoconhecimento a nosso favor, pois o caminho de recuperação de uma burnout pode ser longo e doloroso.

**Aprofunde seu conhecimento sobre o tema com o nosso guia completo sobre Síndrome de Burnout.**

**Acesse o Guia**

CENÁRIO 2022

## Prepare-se para o futuro agindo no presente

“

A Síndrome de Burnout já faz parte da CID 10 da OMS. A partir de 1 de janeiro de 2022 ela passa a fazer parte da CID 11 e tem uma relação mais direta com o agravamento do estresse crônico com o ambiente do trabalho.

”

- Rui Brandão, CEO Zenklub

### O que muda no mercado de trabalho?

Será preciso reforçar a importância do bem-estar no trabalho e ter uma ótima gestão de pessoas. É preciso manter uma equipe equilibrada, com divisão de tarefas e sem sobrecarga.

Afinal, conseguimos ser produtivos e construir coisas importantes para o mundo sem precisar colapsar. Vamos em busca de uma produtividade sustentável.

O papel das empresas é garantir o apoio e ações que combatam o burnout e considerar um novo aspecto do cenário: a síndrome de burnout é agora um problema de saúde ocupacional e de responsabilidade do mundo corporativo.

## Como as empresas podem se preparar?

“

Por meio do Zenklub e medidas muito precisas será possível ter um diagnóstico real, evitar a banalização do burnout, custos, problemas de reputação e afastamentos de colaboradores.

”

- Izabella Camargo, Jornalista

**Zenklub, seu maior aliado no combate ao burnout e multiplicador de bem-estar corporativo.**

Metodologia Zenklub: como atuamos para entregar resultados para o seu negócio.



1

Mapeamento

Assessments especializados feitos com instrumentos Zenklub. Entendemos o seu cenário nos níveis organizacional e individual.



2

Plano de ação

Co-criamos um plano de ação personalizado, com base nas melhores e mais atuais práticas de mercado e seu contexto de negócio.



3

Implementação

Operacionalizamos o plano de ação com um time especializado + tecnologia para escalar as iniciativas para todos os níveis e setores da sua empresa.



4

Mensuração

Acompanhamento contínuo do impacto: tudo acontece dentro de uma jornada que visa o engajamento dos colaboradores e mapeamento evolutivo da população.

CONHEÇA NOSSOS INSTRUMENTOS PROPRIETÁRIOS

## Medir para transformar

### IBC Zenklub

O Índice de Bem-Estar Corporativo é um instrumento desenvolvido pelo nosso time de especialistas com pesquisadores da UFRJ que mensura o bem-estar do indivíduo no ambiente de trabalho.

Com ele, é possível ter um diagnóstico do bem-estar dos seus colaboradores em cinco dimensões:

Burnout

Volume de demanda e controle

Adição ao trabalho

Relacionamento com colegas e líderes

Ambiente de trabalho

Os resultados do diagnóstico são a base para um plano de ação individual e coletivo.

[Conheça o IBC](#)

### IMBC Zenklub

O Índice de Maturidade de Bem-Estar Corporativo é um instrumento desenvolvido pelo Zenklub em parceria com a Humanizadas que mensura o nível de maturidade das práticas organizacionais que contribuem para uma cultura de bem-estar.

Baseado em dados científicos, sua empresa poderá olhar de forma integrada para os seguintes itens:

Saúde Corporativa

Benefícios

Gestão e Cultura

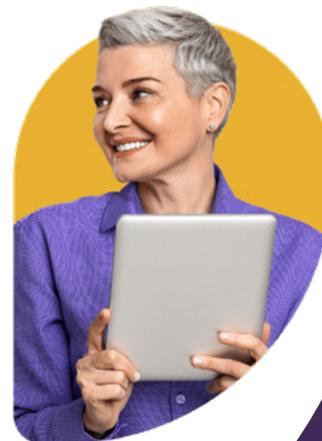
Gestão de Pessoas

Com o resultado do IMBC são identificados os principais *gaps* existentes, entendendo quais práticas estão em desenvolvimento ou precisam ser desenvolvidas na organização.

[Faça o teste](#)

## Saúde emocional para pessoas Resultados para empresas

Ganhe em performance e impulse os resultados da sua empresa investindo em gestão de saúde emocional com o Zenklub.



Saiba mais sobre o  
Zenklub e as nossas  
soluções.

Clique ou acesse  
pelo QR Code.

