

SOS

ESGOTAMENTO

GUIA DE 10 MINUTOS

Você não está falhando.
Estão tentando te **desgastar**.



MARCOS MORAES

PSICÓLOGO - ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL

01 **Todo mundo está cansado.**



Se tanta gente está cansada ao mesmo tempo, isso **não é coincidência**. Não significa falha individual, falta de força ou um defeito pessoal. Significa que estamos imersos em um mecanismo complexo, conhecido e estudado, que usa o **estresse como ferramenta para aumentar a produtividade**.

O trabalho moderno foi desenhado para **otimizar eficiência**, não para proteger a sua saúde. O objetivo não é o seu bem-estar e sim manter você em estado de alerta. Por isso tudo parece feito para acelerar:

- tarefas demais,
- pausas de menos,
- pressões contínuas,
- urgências fabricadas, ambientes construídos para "extrair" energia, não para restaurá-la.

Não se confunda com o discurso de que isso é falta de resiliência ou capacidade interpessoal. Trata-se de um **excesso de exigência em um modelo estruturado para te manter funcionando, mesmo quando isso custa a sua saúde**.

O cansaço é provocado por um modelo de sistema que nos atravessa.

02 O ciclo oculto do esgotamento

Como você pôde perceber, esse desgaste não acontece por acaso — ele é produzido.

Modelos de gestão e produção estudam há décadas como o estresse, quando bem direcionado, aumenta o ritmo, o foco imediato e a sensação de urgência. Com um objetivo nítido de **extrair mais eficiência do seu trabalho** através de mecanismos sutis, constantes e quase invisíveis que mantêm seu corpo em estado de alerta, a seguir eu pude pensar em uma pequena lista (grande para o formato deste documento) mas não se engane, ela poderia ser muito maior, a imaginação de anos de estudo proporcionou inúmeras formas de controle, vamos dar uma olhada:

- interrupções planejadas que quebram sua concentração,
- excesso de demandas “pra agora”, onde uma urgência sempre supera a outra,
- cobrança velada e comparação entre equipes,
- café como estimulante institucionalizado,
- equipamentos lentos e sucateados que geram atrito e irritação,
- cadeiras desconfortáveis e iluminação inadequada

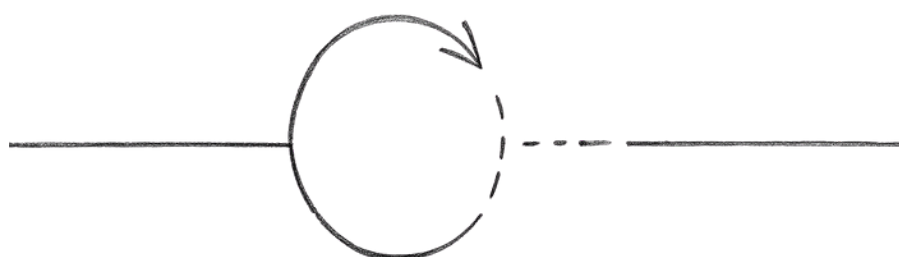
- ambientes barulhentos, quentes ou frios demais,
- acúmulo de funções sem aumento salarial,
- sensação de que “sempre há mais para fazer”,
- pessoas recém-contratadas ganhando mais do que você,
- discursos de escassez (“não temos verba”) enquanto outras áreas recebem investimentos,
- falta de suporte técnico adequado para demandas que exigiriam várias especialidades.

Nada disso acontece isoladamente. Através dessas *agressões silenciosas* gestadas pelas organizações que mantêm seu corpo, condicionam o seu corpo para um estado constante de ameaça. E quando o corpo entra nesse estado, ele segue o ciclo:

Alerta → tensão → fadiga → erros → mais cobrança → mais alerta.

Esse ambiente não precisa te assediar diretamente para te adoecer. Ele pode fazer isso por desgaste cadenciado — **estresse suficiente para te acelerar, não o bastante para te derrubar rápido demais.**

Esse ciclo é "perfeito" para a produtividade imediata e ao mesmo tempo é um ciclo perfeito para o seu esgotamento.



03

O estresse não é um acidente; é uma ferramenta

Nesse momento, você deve estar se perguntando: *“Tudo bem... faz sentido. Mas o que a empresa ganha me estressando?”*

A resposta é direta: no curto prazo, o estresse é extremamente útil para a **produtividade**.

A empresa pega aquilo que já existe dentro de você: preocupação, pressão, urgência, responsabilidade, medo de falhar, e usa como combustível para amplificar tudo isso até que você "pegue fogo" e isso chamamos de burnout.

No filme *Divertidamente*, o Raiva pega fogo quando é provocado. **No trabalho, esse fogo é provocado o dia inteiro**, até que o corpo não sustente mais.

Diversos estudos mostram que a atenção e o foco são naturalmente melhores durante a manhã, mas ao longo do dia o controle se deteriora. A regulação falha, a tolerância diminui, o corpo acumula tensão.



E adivinha? É justamente nesse momento, quando você está indo para casa, que os sintomas aparecem: irritabilidade, taquicardia, dor de cabeça, confusão mental, exaustão emocional. Isso faz com que você **desassocie a origem do estresse** e não perceba que ele foi produzido pelo ambiente de trabalho.

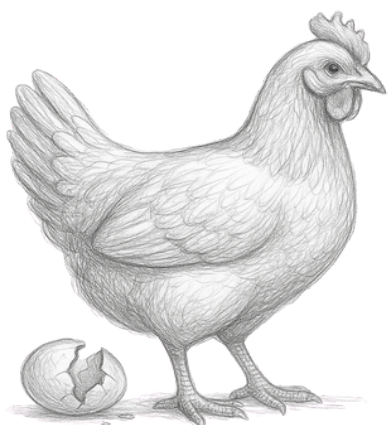
Não é burrice. É alienação psicológica e estrutural. Você sabe que o trabalho causa estresse, mas não consegue identificar exatamente o quê causa ou quando começa. E quando percebe, geralmente já está adoecido.

Esse é o ponto: o objetivo não é te fazer entender, é te fazer produzir. Até o limite. E quando o limite chega, vem a substituição.

Sim, vão dizer que substituir um funcionário custa caro. Mas se formos honestos: você já produziu muito mais valor do que o custo da sua própria reposição. O sistema funciona assim:

extrai ao máximo → troca quando quebra → recomeça

É cruel, mas é real. E para ilustrar, usamos a metáfora da galinha:



As galinhas não precisam de um galo para pôr ovos, mas são induzidas a produzir no limite. O trabalho moderno opera com a mesma lógica: extração máxima enquanto for útil; substituição quando quebrar. Você não foi feito para isso. Nenhum trabalhador foi.

04 A verdade sobre a produtividade.

Como você pôde acompanhar até aqui, **a produtividade estimulada pelo estresse até funciona no curtíssimo prazo**, mas rapidamente se deteriora levando ao adoecimento, à perda de atenção, ao aumento de erros e ao desgaste emocional profundo.

A ciência é clara: a verdadeira produtividade nasce do **cuidado com a saúde mental**. A própria OMS já divulgou — em relatórios como WHO: Mental Health in the Workplace (2019) — que ambientes saudáveis geram mais retorno financeiro, menos afastamentos e maior engajamento.

Ambientes saudáveis são pensados para o seu conforto e para a preservação da sua energia:

- temperatura adequada,
- ergonomia real (não apenas promessa),
- segurança física e emocional,
- redução dos estímulos de erro,
- decisões pensadas coletivamente,
- foco no desenvolvimento da criatividade,
- convivência mediada para evitar abusos, assédios e violências,
- pausas programadas,

- benefícios construídos com participação,
- conexão com profissionais éticos.

Eu gostaria de dizer que tudo isso começa por você pessoa, indivíduo, sujeito, mas isso seria injusto.

Nenhum trabalhador sozinho consegue transformar um ambiente inteiro.

O que você pode fazer, minimamente, é se proteger.



05

3 formas rápidas de romper o ciclo de *desgaste*.

Mesmo dentro de um ambiente difícil, você pode interromper o ciclo.

1) Quebre a narrativa

Primeiro você precisa preparar o seu território mental e aqui vão alguns passos de exemplos:

“eu não deveria fazer pausas”, ou ainda “eu deveria dar conta”, os substitua por:

“Estou cuidando da minha saúde”

“Eu estou fazendo o que eu posso dentro dos limites que eu conheço.”

Quando um comentário depreciativo sobre você ou seu trabalho aparecer, seja interno ou vindo de alguém, **você pode sinalizar que não se sentiu confortável** e pedir para que não se repita. Vivemos no mundo dos adultos, e no mundo dos adultos existem leis. Você possui direitos. Mesmo que a empresa ou a justiça não resolvam o problema como deveriam, você envia uma mensagem clara: **“não aceito isso.”** O que faz bem para a sua consciência. Não deixe passar. Anote. Fale. Se não vira um assunto não resolvido e a mente detesta o que fica sem resolução.

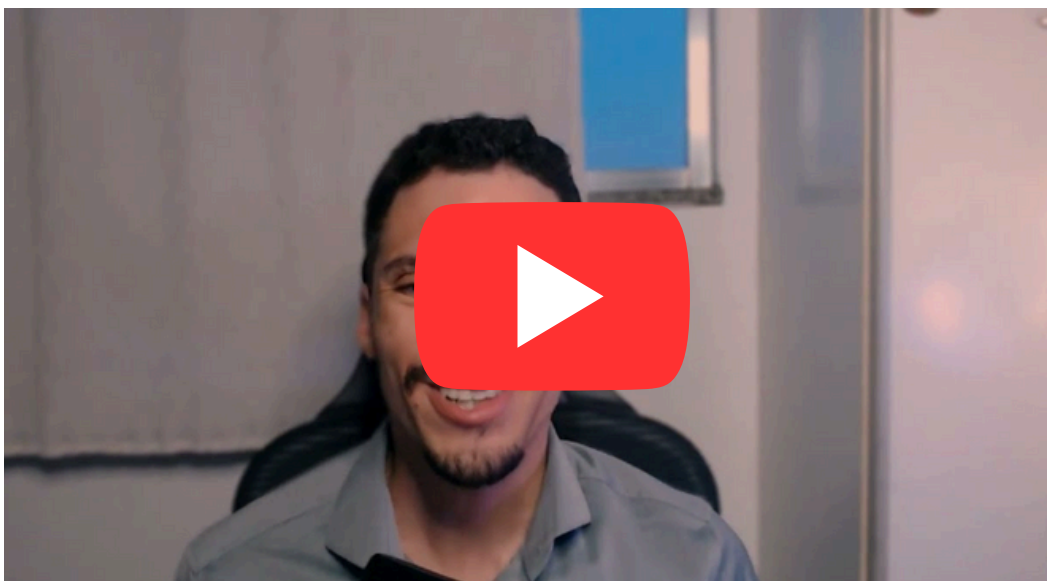
2) Sinalize ao corpo que o perigo acabou

Faça, no seu tempo, os exercícios a seguir. Comece verificando onde no seu corpo há tensão e relaxe por partes.

- solte os ombros,
- relaxe a mandíbula,
- faça massagens leves ao longo da cabeça e do tronco,
- caminhe um pouco pelo ambiente,
- tire 5 minutos para uma pausa consciente.

Use aqui a técnica do Pomodoro. Ela existe exatamente para momentos como este. Em vez de passar horas seguidas em um mesmo processo, dê tempo para si — mesmo que a empresa diga o contrário.

Se precisar de ajuda, preparei um vídeo para fazermos esse exercício juntos.



[Clique aqui para assistir](https://www.youtube.com/watch?v=LvAtmaKCTg8)

<https://www.youtube.com/watch?v=LvAtmaKCTg8>

3) Recupere autonomia

Feitos os passos anteriores, vamos começar a rever as prioridades das suas ações futuras.

Você não precisa de uma planilha complexa ou de métodos rígidos de gestão do tempo. Vamos começar pelo básico; perguntas simples que reorganizam sua percepção e devolvem clareza:

Você não precisa de uma planilha complexa ou de métodos rígidos de gestão do tempo. Vamos começar pelo básico; perguntas simples que reorganizam sua percepção e devolvem clareza:

- O que é realmente urgente aqui?
- Quanto tempo eu levaria para fazer isso? E quanto tempo eu preciso para fazer isso bem?
- Se não for feito dentro do prazo, a culpa é minha ou da falta de estrutura?
- Alguém poderia me ajudar nisso?
- O que aquela pessoa pode contribuir para o meu trabalho?
- Essa responsabilidade é compatível com o meu cargo?

Essas perguntas lembram o primeiro exercício, mas agora você começa a se planejar e delegar e informar aos outros que trabalham com você.

Autonomia, segundo Paulo Freire, é justamente isso: entrar em diálogo, emitir opinião própria, agir no mundo a partir da sua experiência. Autonomia é relação não isolamento. Não guarde tudo para si.

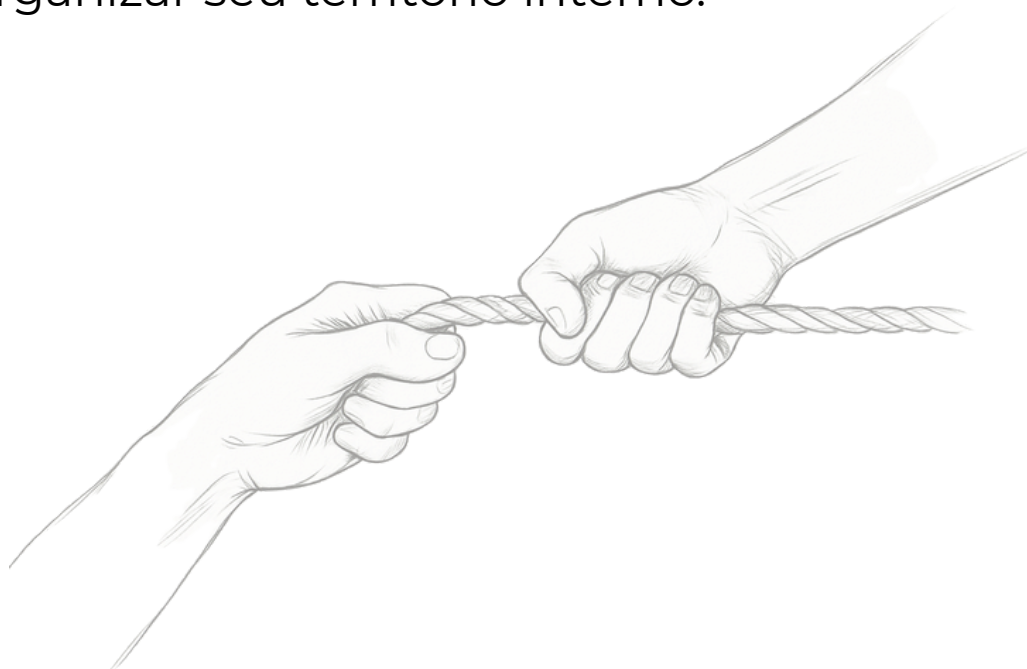
Para ilustrar, vou trazer um exemplo da minha própria experiência trabalhando no telemarketing.

Quando eu fazia ligações ativas, o gestor queria que eu batesse metas como se elas dependessem apenas de mim. Mas a meta dependia do outro, ou seja, de uma pessoa do outro lado da linha querer ou não conversar, comprar, ouvir.

A comunicação me permitiu **levantar argumentos em coletivo**: a preocupação era geral, não individual. Éramos avaliados por uma variável que não controlamos, portanto, a lógica era falha.

Eu não precisei confrontar o gestor, agredir, xingar, guardar tudo sozinho ou chorar. Fiz isso com o grupo, explicando a natureza real do trabalho. O gestor estava alienado sobre o modo de operação; como tantos gestores estão.

Isso é a **autonomia** sendo compartilhada. Coletiva e crítica, que te protege do desgaste e te ajuda a reorganizar seu território interno.



06

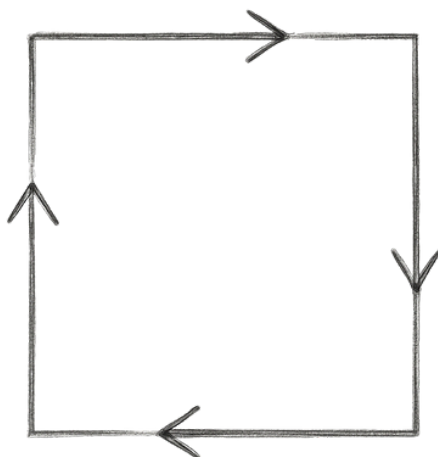
Exercício de respiração.



A respiração é fundamental em todo esse processo. Partindo da minha tradição de pensamento, a respiração e a comunicação andam de mãos dadas. A comunicação depende de fatores internos (pensamentos) e externos (sua ação no mundo). Quando ambos estão alinhados e saudáveis, você expressa exatamente o que quer, impõe limites e se protege.

No momento em que você inspira, recebe informações do mundo; quando expira, devolve ao mundo aquilo que reorganizou dentro de si. Assim como a comunicação pode ser aperfeiçoada, a respiração também pode e te trará benefícios concretos no dia a dia. O objetivo aqui não é virar um monge, mas perceber seu próprio modo de funcionamento, que é único.

Vamos começar com um exercício simples, usando a ideia de um quadrado:

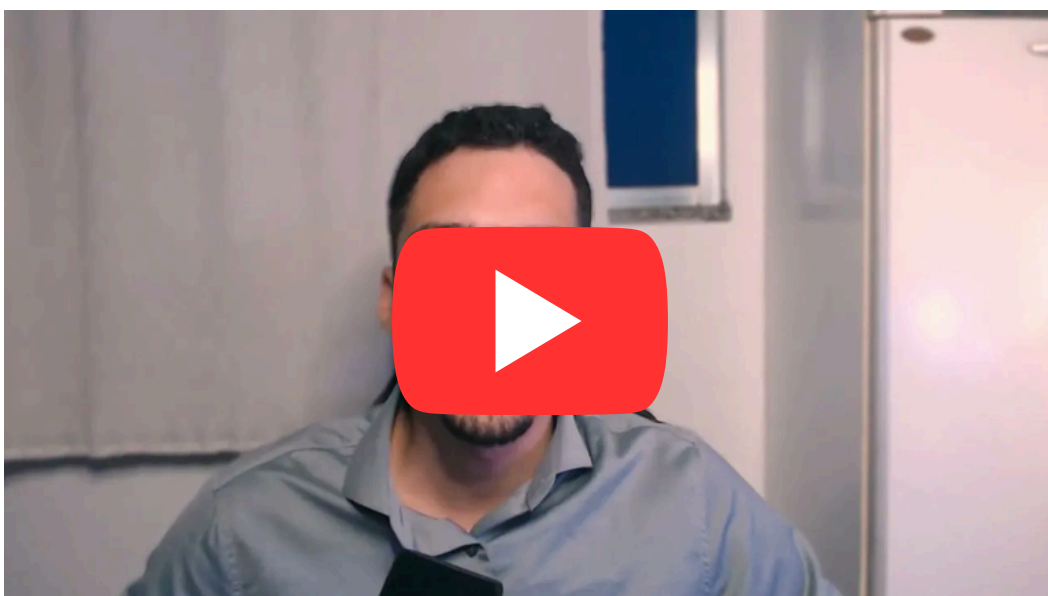


1. **Inspire** subindo um lado do quadrado mental, contando até 4.
2. **Segure** o ar percorrendo o topo do quadrado, contando até 4.
3. **Expire** descendo o quadrado, contando até 4.
4. **Fique sem ar** fechando a base do quadrado, contando até 4.

Repita no seu ritmo, como quem faz uma prece silenciosa, discretamente, no seu espaço e - se preferir - sem que ninguém veja.

Quanto mais consciência você ganha sobre o seu corpo, mais capacidade tem de **prever e interromper uma crise antes que ela se instale.**

Se precisar de ajuda, preparei um vídeo para fazermos esse exercício juntos.



[Clique aqui para assistir](https://www.youtube.com/watch?v=E--3WZZurkc)

<https://www.youtube.com/watch?v=E--3WZZurkc>

07 TESTE RÁPIDO

Qual seu nível de esgotamento hoje?

NÍVEL 1 — Sobrecarga leve

- Sinto cansaço fora do normal.
- Me irrita facilmente.
- Perco o foco com frequência.

NÍVEL 2 — Desgaste moderado

- Acordo cansado mesmo dormindo.
- Sinto como se estivesse “ligado demais”.
- Minha memória parece fraca.

NÍVEL 3 — Exaustão crítica

- Estou no automático.
- Qualquer tarefa parece enorme.
- Meu corpo dói sem explicação.

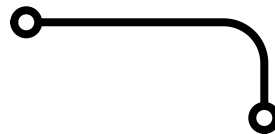
Quanto mais itens marcados, mais importante reorganizar seus limites e buscar apoio profissional.

08 Se livre da culpa.



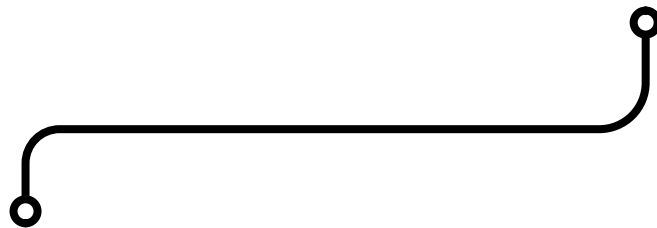
✓ Não personalize o caos

O caos é do sistema, não seu.



✓ Questione urgências

Ambientes tóxicos fabricam urgência para controlar ritmo.



✓ Não banque o herói


Você não precisa salvar o dia.

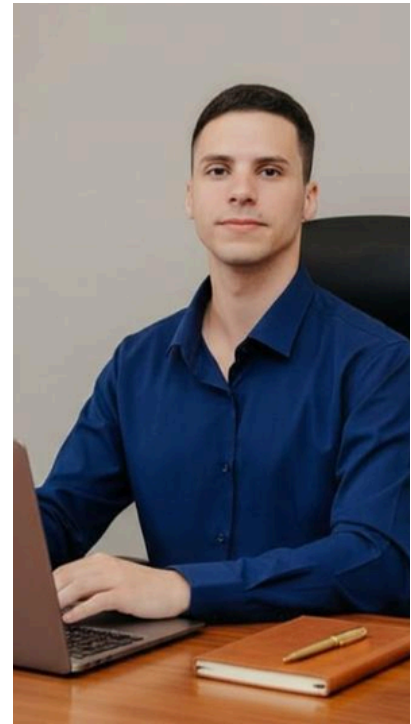
Você **não nasceu para ser explorado** por métodos desumanos, **foi feito para viver com dignidade**, no seu tempo e com consciência

Sobre o autor:

Marcos Moraes é psicólogo clínico (CRP 05/69313) especialista em saúde mental e idealizador da Origon Hub. É autor de projetos voltados para o bem-estar psicológico e prevenção do esgotamento.

 [.@psi.marcosmoraes](https://www.instagram.com/psi.marcosmoraes)

 [.\(21\) 97312-4008](https://wa.me/5521973124008)




Conheça a Origon Hub:

A Origon Hub é um espaço de psicologia voltado para o trabalhador, com foco especial em educadores, gestores e coordenadores.

Atua onde o desgaste é mais silencioso: nas bases que sustentam escolas e empresas.

Oferecem atendimento psicológico, consultoria e ações práticas para lidar com estresse, burnout, esgotamento e falta de apoio.

 contato@origonhub.com

 [.\(21\) 92010-6444](https://wa.me/5521920106444)

 <https://origonhub.com/>