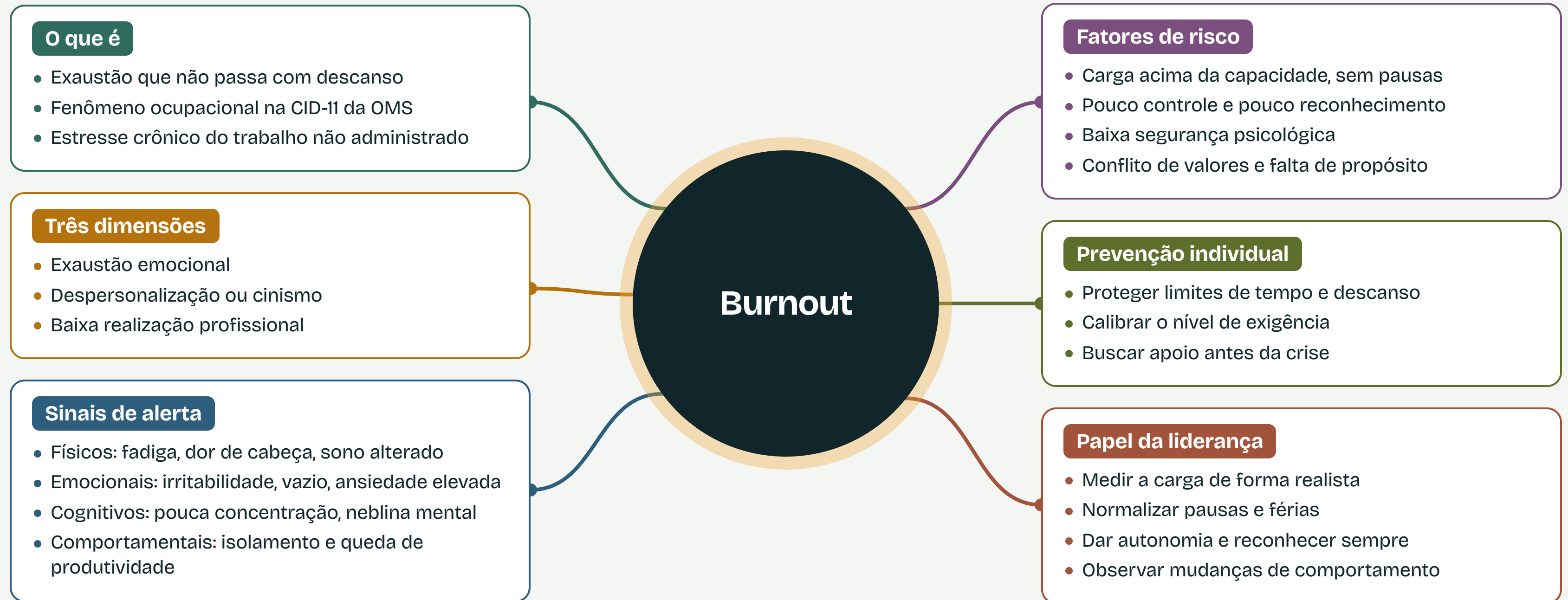


Burnout: sinais, causas e prevenção



Plano de ação

1

Observe sinais que não melhoram com descanso

2

Proteja horários de saída, desconexão e descanso real

3

Ajuste o esforço à real importância de cada tarefa

4

Converse com seu gestor sobre a carga de trabalho

5

Procure médico ou psicólogo se os sinais persistirem

Para guardar

Burnout é sinal de desequilíbrio no trabalho, não fraqueza: perceba cedo e busque apoio profissional.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br