

Out with Burnout

Como Gerir Eficazmente o Burnout

Um programa estruturado que ajuda líderes e equipas a reconhecer sinais de burnout, gerir energia de forma consciente e transformar pressão em desempenho sustentável.

1 Contexto & Desafio do Cliente

Uma empresa do setor das comunicações, caracterizada por ritmos de trabalho intensos, elevada exposição externa e pressão contínua para a obtenção de resultados, identificou níveis preocupantes de stress e sinais consistentes de burnout nas suas equipas, com impacto potencial no bem-estar dos colaboradores, na qualidade do desempenho e na sustentabilidade organizacional.



Num contexto onde rapidez, criatividade e disponibilidade permanente são valorizadas, começaram a emergir indicadores críticos:

- Sobrecarga prolongada associada a prazos exigentes
- Exaustão emocional e cognitiva progressivamente normalizada
- Diminuição do envolvimento e da energia criativa
- Impacto na qualidade da decisão e na eficácia relacional
- Lideranças conscientes do problema, mas sem modelo estruturado de prevenção

A organização já integrava algumas iniciativas de Wellbeing. Contudo, tornou-se evidente que o burnout não podia ser tratado apenas como tema de sensibilização individual. Tratava-se de uma variável com impacto direto na produtividade, retenção, reputação e sustentabilidade do desempenho.

O desafio passou a ser estratégico:

Como integrar a prevenção do burnout na cultura organizacional, sem reduzir exigência nem comprometer resultados?

2 Solução

Thrive Partners Approach

A Thrive Partners posicionou o programa “Out with Burnout” não como ação pontual, mas como **intervenção estruturante de cultura e liderança.**



Partimos de três princípios estratégicos:

- a) O burnout é um risco organizacional, não apenas individual.
- b) A prevenção exige critérios claros, responsabilidades partilhadas e liderança ativa.
- c) Sustentabilidade do desempenho depende da gestão consciente de energia, exigência e prioridades.

A intervenção foi concebida como um modelo integrado, alinhado com a estratégia de Wellbeing da organização, articulando de forma coerente a responsabilização da liderança e a capacitação transversal.

Iniciou-se com os diferentes níveis de liderança, enquanto elementos reguladores da pressão organizacional e variável crítica da cultura. O foco esteve no reforço da intencionalidade da liderança na prevenção do burnout e na promoção ativa de uma cultura de bem-estar sustentável, integrada na prática diária e não apenas no discurso organizacional.

Foi aprofundado o papel do líder na criação ou mitigação de condições propícias ao burnout, reforçando a segurança psicológica e o bem-estar das equipas como fatores determinantes de performance sustentável. Trabalhou-se de forma explícita a dimensão preventiva, capacitando as lideranças para a identificação precoce de sinais de desgaste individual e coletivo, bem como para a leitura de indicadores comportamentais e emocionais frequentemente invisíveis no quotidiano operacional. Foram igualmente clarificados os impactos das decisões, prioridades e comportamentos da liderança nos níveis de energia, motivação e equilíbrio das equipas, promovendo uma atuação mais consciente, reguladora e antecipatória.

Subsequentemente, foram desenvolvidas ações dirigidas a todos os colaboradores, com foco no reforço da literacia sobre burnout e na promoção de responsabilidade individual consciente. A intervenção incidiu na compreensão do burnout enquanto fenómeno individual e organizacional, no desenvolvimento de maior autoconsciência sobre sinais precoces de desgaste e na aquisição de estratégias práticas de prevenção e auto-regulação. Cada participante foi desafiado a traduzir essa consciência em compromissos concretos, ajustados ao seu contexto real de trabalho e alinhados com a cultura organizacional pretendida.



Desta forma, o burnout deixou de ser tratado como evento isolado ou fragilidade individual e passou a ser enquadrado como **indicador de maturidade cultural, qualidade de liderança e coerência estratégica em matéria de desempenho sustentável.**

3 Fatores Críticos de Sucesso

O sucesso do programa foi construído com base em seis pilares estruturais.

- Enquadramento do burnout como risco estratégico organizacional
- Diferenciação clara entre capacitação individual e responsabilidade de liderança
- Integração explícita na política de Wellbeing
- Ligação direta entre saúde mental, produtividade e retenção
- Espaços seguros, mas exigentes, de reflexão e responsabilização
- Aplicabilidade imediata ao contexto real de trabalho



4 Resultados & Impacto

O programa consolidou uma mudança de paradigma:

Da gestão reativa do desgaste para a governação consciente da energia organizacional.

A intervenção produziu impacto a diferentes níveis

Individual

- Maior capacidade de deteção precoce de sinais de desgaste
- Redução da normalização da exaustão como sinal de compromisso
- Melhor gestão emocional e energética

Equipa

- Conversas mais claras sobre carga, prioridades e expectativas
- Intervenção preventiva mais precoce
- Maior equilíbrio entre exigência e suporte

Organizacional

- Lideranças mais conscientes do impacto das suas decisões na saúde e bem-estar das equipas
- Integração efetiva do burnout na agenda estratégica
- Reforço da cultura de sustentabilidade do desempenho



5 Testemunhos dos Participantes

Os participantes descreveram o programa como:

“Muito útil para aumentar a autoconsciência e perceber sinais que normalmente ignoramos.”

“Ajudou-me a refletir sobre a forma como lido com stress, energia e limites quer os meus quer da minha equipa.”

“Trouxe clareza e consciência sobre temas fundamentais para o equilíbrio no trabalho.”

“Fez-me pensar em coisas que no dia a dia não paro para analisar.”

“Importante, consciente e necessário. Um tema crítico abordado de forma prática e ano mesmo tempo leve.”

“Permitiu olhar para o bem-estar de forma mais estruturada e com maior responsabilidade individual.”



thrivpartners

**Onde a cultura, liderança
e talento prosperam.**

Somos uma boutique de consultoria focada em apoiar as organizações a alinhar cultura, liderança e talento de forma a gerar valor sustentável e impacto duradouro.

Saber mais

thrivepartners.com

Redes sociais

[LinkedIn](#)

Contactos

[Whatsapp](#)

Info@thrivepartners.com