

ESGOTADA

A vida de Elisa antes e depois do Burnout



THIAGO ALVES

Esgotada

A vida de Elisa antes e depois do Burnout

THIAGO ALVES

CERTIFICADO DE REGISTRO DE DIREITO AUTORAL

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

Responsável pela Solicitação:

Thiago Alves da Silva

Participante(s): Thiago Alves da Silva (Autor)

Título: Esgotada - A vida de Elisa antes e depois do Burnout

Data do Registro: 28/01/2025 12:45:48

Hash da transação:

0x352595fffe1fd9c091713c28f850653ab6922bd8d1be8ba524cfa2f01baa9ef7

Hash do documento:

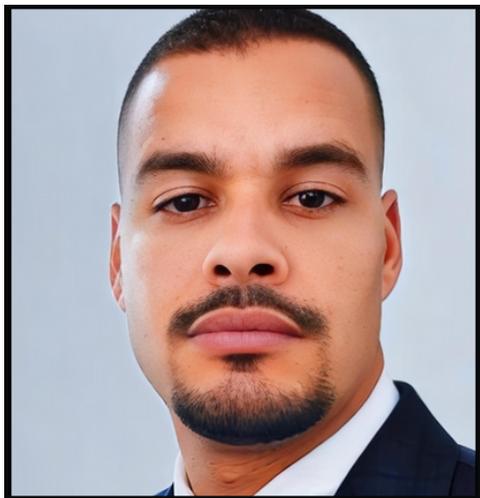
0x11ec25761c7eff65e626998597315ef2349da52ed5a314585e5ccd19a719e285

Contato: thiagoas.psi@gmail.com

Dados para utilização do material:

ALVES, Thiago. Esgotada: A vida de Elisa antes e depois do Burnout. Niterói, RJ: Autor, 2025





Sobre o autor

Natural da cidade de Niterói - RJ, Thiago Alves é psicólogo clínico, terapeuta cognitivo-comportamental, perito, pós-graduado em neuropsicologia e reabilitação, onde desenvolve estudos sobre o ambiente e suas influências no neurodesenvolvimento humano.

Apassionado pelo conhecimento, considera a psicoeducação o meio mais viável para uma Ativação Comportamental.

In memoriam a Ilza Martins Alves, vó amada, e mulher à frente do seu tempo.

Para Telma Cristina, mãe amada, cujo o exemplo de vida me ensinou mais do que qualquer palavra.

Introdução

Essa obra não pretende romantizar o crescente número de casos de Burnout já registrados no Brasil, país que ocupa o segundo maior número de casos no mundo, conforme a Associação Brasileira de Medicina do Trabalho, na publicação de 17 de janeiro de 2022.

O aprofundamento na história de vida da personagem não visa culpabilizá-la pela situação descrita no livro, muito menos sugerir uma única forma de desenvolvimento para a síndrome de Burnout. A Intenção é evidenciar as fragilidades contidas em todos nós, fragilidades essas que encontram na falta de responsabilidade emocional do mercado de trabalho um solo perfeito para desencadear diversos transtornos mentais.

O nosso objetivo intelectual na formulação dessa obra é instigar o leitor a perceber os sintomas que acontecem de forma silenciosa e que, muitas vezes, são banalizados pela naturalidade perversa com que algumas empresas tratam a saúde mental de seus colaboradores.

Trata-se, portanto, de uma história, com personagens fictícios, baseada em análise de dados durante dois anos de atendimentos clínicos na área trabalhista. As propostas de intervenção são reais, embasadas em evidências e fundamentadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental.

Almejamos uma revisão geral na forma como algumas empresas tratam hoje a saúde mental de seus colaboradores e, em paralelo, desejamos ao leitor, que enfrenta ou já enfrentou as situações descritas nesta obra, coragem para buscar ajuda no processo de superação do esgotamento mental. Superar o esgotamento mental é possível!

1 - O Dia a dia

Em uma noite aparentemente normal, Elisa novamente dormiu tarde e despertou às 3 horas da manhã com o coração acelerado e a respiração ofegante, seguidos de uma angústia que já lhe era rotineira.

Pensamentos de insucesso e comparações excessivas com pessoas que fizeram parte da sua história a faziam sempre mergulhar em um espiral de autoculpabilização e sensação persistente de fracasso. Ela não compreendia o porquê de tantos pensamentos negativos e buscava inúmeras explicações para essa fase, que se estendia por pelo menos 3 anos.

Paralelamente a esses pensamentos e a uma rotina disfuncional, percebia que nos últimos anos tudo o que considerava serem suas fontes de prazer havia perdido o sentido. Desmotivada pela aparente falta de benefícios em sua vida, Elisa se esforçava para ser grata por ter alcançado o cargo que tanto almejou há 10 anos atrás, muito embora este já não fosse mais o suficiente para as suas demandas atuais.