

# Veja como se livrar do cansaço mental e recuperar seu desempenho no trabalho

Por Brasil Econômico | 13/03/2017 15:05

COMPARTILHE



Tamanho do texto

[Home iG](#) [Economia](#)

**Para diminuir o cansaço mental do dia a dia de empresários e empreendedores é preciso trabalho em equipe, tempo para si e organização**



iStock

De acordo com coach de pequenas e médias empresas, para se livrar do cansaço mental no ambiente corporativo é necessário cooperação e trabalho em equipe

Em meio ao caos na vida de empresários e empreendedores de diferentes segmentos, o esgotamento e o cansaço mental podem ser fatores bem comuns e recorrentes, afetando de maneira significativa a vida pessoal e o desempenho profissional desses trabalhadores e de parte de suas respectivas equipes.

**Leia também: [Confiança do empresário do comércio registra segunda queda consecutiva](#)**

Para ajudar os líderes de companhias e seus funcionários a trabalharem com mais qualidade de vida e sem os malefícios causados pelo **cansaço mental**, o coach e mentor de pequenas e médias empresas e diretor executivo do Instituto Brasileiro de Coaching – IBC, Marcus Marques, separou algumas dicas que irão auxiliar na redução dos impactos negativos desse esgotamento presente na rotina agitada de funcionários do meio corporativo.

## Identificação e prevenção

Alguns dos sintomas causados pelo esgotamento são dores de cabeça intensa, irritabilidade sem motivo aparente, dores no corpo e estômago, além de um desânimo constante. Para o coach de pequenas e médias empresas, é muito importante não ignorar ou deixar que esses sinais se prolonguem, uma vez que seus efeitos podem ser mais nocivos do que cansaço físico, podendo impactar também a saúde emocional.

Após a identificação do problema, o mentor aconselha que uma análise seja feita com base no ritmo que tem vivido levando em consideração quanto tempo se dedica ao trabalho e a atividades que lhe dão prazer e tranquilidade.

## Não se sobrecarregue

Devido às pressões e quantidade de atividades executadas no dia, muitos empresários e empreendedores tendem a acreditar que são super-heróis e conseguem lidar com tudo sozinhos. Segundo Marques, para que a estafa mental deixe de fazer parte do dia a dia desses profissionais é fundamental que eles entendam que para um negócio dar certo e trazer resultados é necessário sim muito trabalho, porém as pausas são essenciais para o sucesso, assim como a ajuda da equipe.

**Leia também: [Veja as vantagens de investir seu FGTS em Tesouro Direto](#)**

“Busque se organizar, rearranjar sua rotina e encontrar seu equilíbrio. Sei que no começo do negócio isso pode ser realmente um grande desafio, porém, você precisa ir condicionando seus comportamentos e programações e tomando decisões sempre com bom senso, olhando tanto para a empresa como para si mesmo”, afirmou o diretor da IBC.

## Reserve um tempo para você

Dentro do que foi dito no item anterior, é essencial encontrar um tempo para dedicar-se a si mesmo. Busque organizar seus horários, encaixando o trabalho e atividades que proporcionam satisfação e certo relaxamento. Dormir adequadamente por pelo menos oito horas também é um fator importante apontado pelo coach.

“O importante é desconectar de tudo e todos e se conectar com você mesmo. Para isso, algo que pode lhe auxiliar também são atividades como yoga, pilates e meditação, que além de lhe proporcionarem a paz interior que você precisa, também serão excelentes exercícios físicos e de autoconhecimento, elemento tão necessário para que você conheça ainda mais seus limites e saber em que momento precisa diminuir o ritmo”, explicou o mentor.

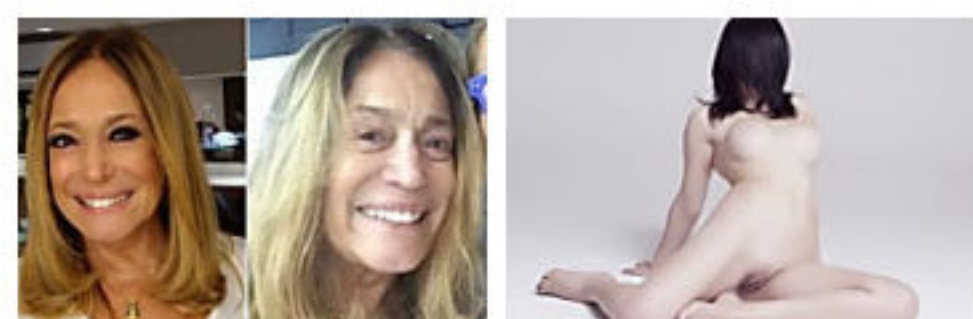
## Ajude sua equipe

Procure observar se há mais pessoas em seu ambiente de trabalho que estejam sofrendo com o esgotamento, e disponha-se a ajudá-las com alternativas, como por exemplo, a diminuição do ritmo intenso de trabalho. Com isso, você mostra que se importa com seus colaboradores, e ainda pode auxiliar na recuperação do desempenho profissional dos mesmos.

Caso ainda sinta que o cansaço mental não tenha diminuído, busque por ajuda especializada para que a compreensão sobre suas limitações e dos motivos que o levam ao esgotamento sejam trabalhados de maneira mais profunda. Assim, tanto a sua qualidade de vida quanto seus negócios serão renovados, influenciando positivamente seus projetos e funcionários.

Para você

Recomendado por Taboola



**Essas celebridades sem maquiagem vão te impressionar - Famosos - iG**

**Nudez: fotógrafa fala de relação do corpo com a arte - Cultura - iG**



**Mãe se recusa a amamentar bebê que nasceu com doença rara - Home - iG**