

Em 2025, a novela “Vale Tudo” trouxe à tona um tema delicado e cada vez mais comum: o burnout. O personagem Renato, interpretado por João Vicente de Castro, enfrentou um colapso causado por excesso de trabalho, falta de descanso e o uso de estimulantes. Mas você já ouviu falar em burn-on?

Enquanto o burnout é caracterizado por esgotamento extremo e paralisia emocional, o burn-on é um estágio anterior e mais silencioso. Nele, a pessoa continua produzindo e aparenta normalidade, mas vive em altos níveis de ansiedade, insônia, irritabilidade e queda de qualidade de vida. Segundo especialistas, esse estado pode durar anos e é perigoso por passar despercebido.

O perigo está justamente na continuidade: quem está em burn-on parece estar “dando conta de tudo”, mas vive em um estado de exaustão permanente. A linha entre proatividade e adoecimento pode ser tênue.

Fique atento aos sinais de burn-on ou burnout:

- Insônia frequente
- Dificuldade de “desligar” do trabalho
- Sensação constante de urgência
- Cobrança excessiva de si mesmo
- Irritabilidade e cansaço mesmo após o descanso
- Queda na produtividade acompanhada de ansiedade.

O que você pode fazer para prevenir o esgotamento:

- Estabeleça limites claros entre vida pessoal e profissional
- Faça pausas regulares durante o dia, mesmo que curtas
- Crie momentos de descanso sem culpa
- Priorize o sono e a alimentação equilibrada
- Converse com pessoas de confiança sobre como está se sentindo
- Procure apoio profissional, como psicólogos ou terapeutas
- Cuidar da saúde mental também faz parte de uma vida equilibrada.

Fonte: [Fachesf](#), em 14.07.2025.