

Por Barbara Bigarelli

O executivo Laércio Albuquerque conta como lidou com um esgotamento físico e emocional e precisou se afastar, temporariamente, para cuidar de sua saúde mental

Quando, em junho de 2020, Laércio Albuquerque percebeu que precisaria se afastar de suas funções por estar enfrentando um esgotamento físico-emocional (burnout) sua primeira reação foi de medo. “Não tinha coragem de contar no trabalho, me sentia fraco [de expor isso]”, afirma o CEO da Cisco para América Latina.

Além de lidar com ataques de pânico, idas e vindas ao hospital por medo de morrer, o processo de recuperação do executivo exigiu doses de aceitação e de autoconhecimento. “Para que eu me abrisse com os outros, precisei entender que todos nós somos vulneráveis, independentemente do nível na empresa e que a capa do executivo super-herói não existe”, conta o CEO no primeiro episódio da nova temporada do podcast CBN Professional. Realizado pelo Valor em parceria com a CBN, o podcast terá novos episódios todas as segundas-feiras.

[Leia aqui na íntegra.](#)

Fonte: Valor Econômico, em 22.06.2021