

**CORDEL: O PESO DO  
BURNOUT**



# **AUTORES**

**BRUNO SILVA DE SOUZA**  
**RAFAELA SILVA DE SOUZA**

**NO COMPASSO DA ROTINA,  
TRABALHANDO SEM PARAR,  
VAI PERDENDO A ALEGRIA,  
SEM AO MENOS NOTAR.  
O SORRISO FICA AUSENTE,  
E O CANSAÇO PERMANENTE,  
COMEÇA A SE INSTALAR.**

**ACORDA ANTES DO DIA,  
DORME TARDE, SEM RAZÃO,  
CARREGANDO MUITAS METAS,  
PRESSÃO E OBRIGAÇÃO.  
O CORPO PEDE DESCANSO,  
MAS SEGUE NO MESMO AVANÇO,  
PRISIONEIRO DA FUNÇÃO.**



**A MENTE FICA CANSADA,  
SEM VONTADE DE CRIAR,  
AQUILO QUE ERA PRAZER,  
PASSA A DESANIMAR.  
CADA TAREFA PARECE  
UMA MONTANHA QUE CRESCE,  
DIFÍCIL DE ESCALAR.**

**O BURNOUT VAI CHEGANDO,  
DE MANEIRA SILENCIOSA,  
TRANSFORMANDO A CAMINHADA  
NUMA ESTRADA PERIGOSA.  
TRAZ ANGÚSTIA E EXAUSTÃO,  
ABALA MENTE E CORAÇÃO,  
EM JORNADA DOLOROSA.**



**FALTA FORÇA, FALTA CALMA,  
FALTA ATÉ CONCENTRAÇÃO,  
SURGE A IRRITABILIDADE,  
MISTURADA À FRUSTRAÇÃO.  
O TRABALHO PERDE O BRILHO,  
E O QUE ANTES ERA TRILHO,  
VIRA FONTE DE TENSÃO.**

**POR ISSO É IMPORTANTE  
APRENDER A PERCEBER,  
QUE CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE  
TAMBÉM É FORTALECER.  
DESCANSAR QUANDO PRECISO,  
VALORIZAR CADA AVISO,  
E BUSCAR APOIO PARA VIVER.**



**CONVERSAR COM QUEM ENTENDE,  
COMPARTILHAR A AFLIÇÃO,  
PROCURAR AJUDA ADEQUADA  
É UM GESTO DE ATENÇÃO.**

**CUIDAR DA MENTE E DO CORPO,  
PARA SEGUIR NOVO PERCURSO,  
COM MAIS LEVEZA E PROTEÇÃO.**

**QUE ESTE CORDEL SEJA ALERTA,  
PARA TODOS REFLETIR,  
NENHUM SONHO VALE A PENA  
SE A SAÚDE FOR RUÍR.**

**TRABALHAR COM EQUILÍBRIO,  
É CONSTRUIR O PRÓPRIO TRILHO,  
PARA SORRIR E PROSSEGUIR.**

