

BURNOUT

Mini Guia de Restauração Mental em 7 Dias

Restaurar a mente não é luxo, é sobrevivência emocional.

“Para quem está esgotado, mas não pode parar.”

“O guia que devolve ar para quem está respirando por dentro.”



EQUILIBRIUM

EQUILÍBRIO ENTRE MENTE E SENTIR

Por: Spartaco Filho

Mentor em Inteligência & Gestão Emocional

Especialista em Esgotamento Emocional, Mental e Físico / Burnout

Instituto SoulZen | @spartacofmentor



INSTITUTO

SoulZen

“Se você está aqui, provavelmente está vivendo algo que ninguém está vendo...”

Talvez você esteja carregando um mundo que ninguém percebe...
mas que pesa demais dentro de você.

Este Mini Guia é para você que:

- ✓ Vive cansado(a) por dentro
- ✓ Está no piloto automático
- ✓ Dorme, mas não descansa
- ✓ Sente que perdeu o controle interno
- ✓ Tenta manter tudo funcionando... mesmo exausto(a)

Aqui você vai aprender 7 passos práticos, simples e eficientes para:

- Reduzir ansiedade
- Restaurar energia
- Aliviar tensão interna
- Recuperar clareza
- Iniciar a descompressão emocional

Em 24 a 48 horas, você já sentirá diferença.

Mas atenção:

Este guia **alivia o esgotamento** - mas não substitui uma recuperação completa.
No final do guia, você terá a opção de dar o próximo passo comigo.



Introdução



Olá, tudo bem?

Eu sou o **Spartaco Filho**

E se você está aqui, talvez algo dentro de você esteja gritando por ajuda.

Eu entendo.

Eu passei por isso.

No ano de 2020:

- Acordava sem energia.
- Perdia a paciência com quem eu amava.
- Chorava sozinho no carro.
- Dormia... mas não descansava.
- Me sentia vazio, mas seguia trabalhando como se estivesse tudo bem.

Até que meu corpo gritou: **“Chega.”**

Entrei em colapso emocional, mental e físico.

Essa dor virou meu ponto de virada.

Estudei profundamente Burnout, Neurociência do Estresse e Gestão Emocional, e transformei minha queda em missão.

Este guia é o seu primeiro passo.

Vamos juntos.

Bora pro topo. 🚀



Importante

Antes de começarmos, você precisa saber:

Você consegue aliviar sintomas sozinho(a)...
mas **não consegue superar o esgotamento emocional sozinho(a).**

E não é porque você é fraco(a).
É porque seu cérebro está em **Modo Sobrevivência.**

Quando isso acontece:

- A regulação emocional falha;
- O foco desaparece;
- A motivação despenca;
- A culpa aumenta;
- Sua mente não organiza nada;
- O corpo entra em travamento.

“Nada disso é culpa sua.

Você está reagindo exatamente como um cérebro exausto reage.”

Você não está desorganizado(a).

Seu sistema está esgotado, não você.

E aqui vai algo importante:

Isso não é preguiça; Não é falta de força.

É biologia. E biologia se reorganiza.

Este guia vai te ajudar AGORA.

E no final, você decide se quer continuar essa jornada comigo.



AUTOAVALIAÇÃO RÁPIDA – EM QUAL NÍVEL VOCÊ ESTÁ?

Marque quantos desses sintomas você sente pelo menos 3 vezes por semana:

- ☐ Dificuldade para dormir
- ☐ Irritabilidade
- ☐ Falta de concentração
- ☐ Fadiga persistente
- ☐ Dores musculares sem motivo
- ☐ Ansiedade ao pensar no dia seguinte
- ☐ Sensação de “cabeça cheia”
- ☐ Choro fácil
- ☐ Isolamento
- ☐ Perda de prazer



Se marcou:

- ✓ **0 a 3** → Início de exaustão
- ✓ **4 a 6** → Alerta: corpo no limite
- ✓ **7 ou +** → Alto risco de Burnout

“Seu sistema nervoso não se recuperará sozinho”

***Se você marcou 4 ou mais, siga este guia com carinho.
Ele pode ser o seu primeiro respiro em meses.***

DIA 1 - PAUSA CONSCIENTE (Técnica 4x4)

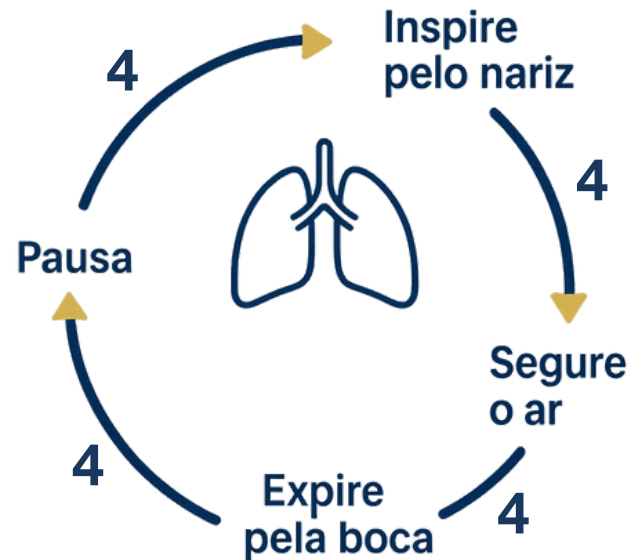
Objetivo: Acalmar o sistema nervoso em 60 segundos.

Técnica “4x4”

- Inspire contando até 4 (pelo nariz).
- Segure o ar contando até 4.
- Expire contando até 4 (pela boca).
- Espere 4 segundos antes de recomeçar.

Como usar:

- Antes de uma reunião
- Quando sentir irritação
- Quando o coração acelerar
- Quando a mente estiver pesada
- Ansiedade.



“Respirar é dizer para o seu cérebro: não estamos em perigo.”



Se isso trouxe 1 ponto de alívio, imagine 8 semanas guiadas.

DIA 2 – DIÁRIO DE GATILHOS SIMPLIFICADO

Objetivo: reorganizar o caos interno.

Não pule este exercício, é aqui que o seu cérebro começa a se reorganizar.

Todos os Dias Responda:

- O que mais me estressou hoje?
- Qual emoção dominou o dia?
- O que posso fazer diferente amanhã?



“O Burnout nasce do silêncio. Escrever reorganiza a mente.”



DIA 3 - SIM OU NÃO COM CONSCIÊNCIA

Objetivo: reduzir culpa, evitar sobrecarga, recuperar limites.

Fluxograma de Decisão:

- Urgente + Importante → **FAÇA**
- Urgente + Não importante → **DELEGUE**
- Não urgente + Importante → **AGENDE**
- Não urgente + Não importante → **RECUSE**

Perguntas-chave:

- Isso é urgente?
- Isso é importante para mim?

Exemplo forte:

“70% do que você carrega... não era para ser você carregando.”



***“Dizer NÃO não é egoísmo.
É maturidade emocional.”***

DIA 4 - EXERCÍCIO DE ENCERRAMENTO DO DIA.

Objetivo: ensinar o cérebro a sair do modo trabalho e entrar no modo descanso.

✎ Escolha um exercício e repita por 7 dias.

- **Óleo Essencial de Lavanda:** 2 gotas no pulso.
- **Nota de Gratidão:** escreva 1 agradecimento do dia.
- **Música Calma/Feliz:** toque as musicas que mais te acalmam e te deixa feliz.
- **Banho quente consciente:** faça do banho o sinal para o cérebro de que **agora o dia acabou.**

“Seu sono começa quando o seu dia termina, não quando você deita.”



DIA 5 – MOVIMENTO DE 5 MINUTOS

Objetivo: destravar corpo = destravar mente.

Escolha 1 por dia.

Opções Rápidas

- **Alongamento Breve:** pescoço, ombros e coluna.
- **Caminhada Curta:** corredores, área externa, etc...
- **Dança Livre:** coloque sua música favorita e se movimente.



***“Corpo parado = mente presa.
Corpo movido = mente liberada.”***



Burnout cresce no isolamento.

Objetivo: Reduzir isolamento, o principal alimentador do Burnout.

Passo de hoje:

- Escolha alguém de confiança;
- Converse por 10 minutos;
- Compartilhe como está.



“A cura emocional acontece no encontro, não no silêncio.”



Pergunte:

- O que mudou dentro de mim esta semana?
- Que prática mais funcionou?
- O que posso repetir amanhã?
- Que padrão quero encerrar hoje?

Se você aplicou este protocolo, já deve sentir:

- ✓ Mais leveza
- ✓ Mais foco
- ✓ Menos irritação
- ✓ Alívio mental
- ✓ Clareza
- ✓ Sensação de retomada

***“Quem vence o Burnout não é quem corre...
é quem aprende a respirar.”***



MÉTODO EQUILIBRIUM — Sua Jornada Completa de Recuperação

Programa de Descompressão Emocional

- 8 semanas
- Resultados visíveis em 4
- Descompressão Emocional
- Reequilíbrio mental
- Restauração do sistema nervoso
- Redução profunda de sintomas
- Limites emocionais reais
- Clareza + energia + propósito
- Acompanhamento individual
- Materiais exclusivos

“Esse é o método que não só alivia o esgotamento, ele reconstrói sua vida.”



SESSÃO DE DIAGNÓSTICO - Seu primeiro

Nessa sessão você vai descobrir:

- ✓ Seu nível real de esgotamento
- ✓ Seu mapa emocional
- ✓ O padrão que te trava hoje
- ✓ O que fazer nas próximas 72h
- ✓ Seu protocolo inicial de recuperação

Importante:

Não é compromisso.

É clareza.

Se você chegou até aqui, você já fez mais do que imagina.

Agora só falta clareza.

👉 **QUERO AGENDAR MINHA SESSÃO**



DEPOIMENTOS

Veja como recuperar energia é possível, mesmo quando parece impossível:

Depoimento 1 – Renata, cabeleireira autônoma.



“De crises de choro e tremores ao prazer de viver de novo.”

Eu achava que estava só cansada. Trabalhava das 8h às 20h no meu salão, cuidava dos meus filhos, da casa e ainda assim achava que não fazia o suficiente. Comecei a ter crises de choro do nada, tremores, dores no corpo. Um dia, precisei fechar o salão às pressas porque achei que estava infartando. Foi aí que conheci o Spartaco. Ele me ouviu como ninguém. Me explicou que o que eu estava vivendo tinha nome: burnout.

Com os exercícios que ele me passou e as sessões que fizemos, aprendi a dizer ‘não’ sem culpa, a respeitar meus limites e a organizar minha rotina. Hoje voltei a amar meu trabalho e principalmente, voltei a gostar de mim.

Depoimento 2 – Simone, coordenadora escolar.



“Eu carregava tudo sozinha. Hoje eu respiro. E durmo.”

Eu vivia no piloto automático. Levava tudo nas costas: escola, equipe, marido. Quando cheguei no consultório, eu estava completamente esgotada. Me sentia inútil, ansiosa, e mais um monte de outras coisas. Fui atendida e me encantei com o processo, me senti acolhida. Não era só apenas uma sessão foi a minha transformação de dentro pra fora.

Amei a técnica e a metodologia, comecei a dormir melhor, a delegar, e até a rir de novo. Acredite: é possível voltar a viver com leveza, mesmo trabalhando muito.

Depoimento 3 – Carla, empreendedora digital e mãe solo



“Eu achava que era frescura. Era Burnout. Hoje... é vida.”

Eu não queria admitir que estava em burnout. Achava que era frescura, que eu só precisava ser mais forte. Mas por dentro, eu estava quebrada. Tinha dias que só chorava.

Quando comecei a ser atendida pelo Spartaco e fazer as sessões foi um divisor de águas. Ele me mostrou como cuidar da minha saúde mental com ações simples, e principalmente, sem culpa.

Hoje eu consigo equilibrar o trabalho com a maternidade, tenho mais clareza emocional, e aprendi a me colocar como prioridade. Não é mágica. É método. E funciona.

Sobre Spartaco Filho

Spartaco Filho

Mentor em Inteligência & Gestão Emocional

Especialista em Esgotamento Emocional & Burnout

Criador do Método Equilibrium

Co-fundador do Instituto SoulZen

Especialista em transformar caos emocional em clareza e força.

Obrigado por chegar até aqui.

Agora você tem duas escolhas:

- Tentar seguir sozinho(a).
- Ou caminhar comigo e iniciar sua recuperação definitiva.

👉 **AGENDAR SUA SESSÃO DE DIAGNÓSTICO**

Transformando esgotamento em propósito, todos os dias.

