



BURNOUT

Tremor, tontura, dor de cabeça, dificuldade para dormir e se concentrar, oscilações de humor, falta de ar, cansaço físico e emocional. **Esgotamento.**

Se sua rotina de trabalho tem lhe enviado esses sinais, é hora de buscar ajuda psicológica, conversar com alguém, *quebrar* a rotina.



Siga a DORCONSULTORIA nas redes sociais. Mas sem pressão.