

• **Procure adoptar um estilo de vida mais saudável** – comer correctamente, praticar exercício regularmente e descansar o suficiente, dá-lhe mais energia para lidar com dificuldades da vida.

• **Estabeleça limites** – Não se sobrecarregue, aprenda a dizer que “**não**”. Se tiver dificuldades em fazer isto, lembre-se que ao dizer “nãõ” a umas coisas, permitirá que diga “sim” aquilo que verdadeiramente importa.

• **Faça uma pausa diária de tecnologias** – estabeleça um tempo por dia em que se desconecte completamente de todas as tecnologias. Deixe de lado o seu computador, desligue o seu telemóvel.

• **Potencie o seu lado criativo** – A criatividade é um antídoto poderoso para o *burnout*. Tente algo de novo, comece um projecto divertido ou continue a realizar o seu *hobbie* favorito. Escolha actividades que não estejam relacionadas com o seu trabalho.

• **Aprenda a gerir o stress** – Quando os sintomas de *burnout* começam a aparecer, poderá sentir-se incapaz, no entanto, tem muito mais controlo sobre o *stress* do que pensa. Aprender a gerir o *stress* pode ajudá-lo a restabelecer o equilíbrio.



Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)
Departamento de Emergência Médica
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise
(CAPIC)

Rua Almirante Barroso, 36
1000-013 Lisboa - Portugal
Tel.: 21 350 8100 - Fax: 21 350 8176

www.inem.pt

Burnout

Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em
Crise (CAPIC)

Burnout

O que é o *Burnout*?

O Síndrome de *Burnout* é uma resposta emocional a situações de *stress* crónico desencadeada no contexto laboral. É descrito como um processo tridimensional:

- **Exaustão Emocional** (caracterizada pela falta ou diminuição de energia, entusiasmo e por sentimento de esgotamento de recursos);

- **Despersonalização** (o profissional relaciona-se com os outros como se fossem objectos - desenvolvimento de insensibilidade emocional);

- **Baixa Realização Profissional** (tendência do trabalhador para se auto-avaliar de forma negativa. Sentimentos de infelicidade e insatisfação com o seu desempenho profissional).

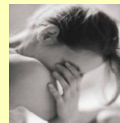
QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DO SÍNDROMA DE *BURNOUT*?

Físicos



- Sensação de cansaço na maioria do tempo;
- Fragilidade do Sistema Imunitário;
- Frequentes dores de cabeça, lombares e musculares;
- Alterações do apetite;
- Alterações no sono.

Emocionais



- Sentimento de fracasso, derrota e desamparo;
- Sentimento de solidão;
- Falta de motivação;
- Negativismo;
- Diminuição da satisfação e do sentimento de realização profissional e pessoal.

Comportamentais



- Isolamento;
- Lentificação na realização das tarefas habituais;
- Dificuldade em assumir as responsabilidades habituais;
- Consumo excessivo de comida, álcool ou drogas;
- Absentismo, chegar atrasado ou sair mais cedo.
- Modificação dos padrões de comportamento habituais.

O *Burnout* incide, principalmente, sobre os profissionais de ajuda, que prestam assistência ou são responsáveis pelo desenvolvimento ou cuidado aos outros.

DICAS DE PREVENÇÃO DO *BURNOUT*

- **Comece o dia com um ritual de relaxamento** – em vez de saltar da cama assim que acorda, passe pelo menos 15 minutos deitado a meditar, a escrever no seu diário, a espreguiçar-se suavemente ou a ler algo que o inspire.