

BURNOUT:

COMO LIDAR?



O ESGOTAMENTO PROFISSIONAL POR TRÁS DO AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE

Profissões que demandam altos níveis de produtividade, relações sociais, diálogo, resolutividade e contato físico geram estresse mental crônico. A Síndrome do Esgotamento Profissional, mais conhecida como Burnout, é a doença mental que mais acomete os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) no mundo.

Pensando nisso, separamos algumas dicas para você lidar com o estresse gerado pelo trabalho.



Procure apoio profissional

Os sintomas da síndrome podem afetar negativamente o dia a dia, gerando a incapacidade de realizar tarefas, tornando o trabalho improdutivo, comprometendo as relações sociais.

É de extrema importância que se busque apoio profissional, uma vez que o tratamento psicológico é a única forma de se livrar da doença!



O que te motiva?

O trabalho não pode ser um peso na sua vida!

Anote três coisas que te motivam a continuar como ACS: podem ser as realizações do trabalho, as pessoas, as metas, a saúde coletiva, os colegas de trabalho, os sonhos...

Em seguida anote três coisas que te desmotivam a continuar no trabalho.

Reserve um tempo para si mesmo e faça reflexões acerca do que foi registrado. Nesse momento, tenha sua atenção plena voltada para isso.

Mantenha sempre momentos reservados para outras atividades

Muitas vezes o ACS se sente sobrecarregado devido as demandas da comunidade onde vive, o que compromete seu bem-estar físico e emocional, fragmentando suas relações sociais.

Por isso, se programe reservando momentos de autocuidado e contatos com amigos e familiares.

Faça atividades físicas ao ar livre;
Vá a lugares diferentes fora do seu bairro;
Visite seus familiares e amigos e lembre-se:

SUA SAÚDE MENTAL É O MAIS IMPORTANTE!

