

SÍNDROME DE BURNOUT

SAIBA COMO IDENTIFICAR E SE PREVENIR DESTA DOENÇA DO SÉCULO XXI

A Síndrome de Burnout é um distúrbio que pode surgir em profissionais que lidam com cargas excessivas e desgastantes de trabalho, ocasionando situações de autossabotagem, falta de confiança e sensação de pressão constante.

Alguns sintomas para ficar atento:

- Cansaço físico e mental excessivos
- Dificuldades de concentração
- Dores de cabeça e muscular frequentes
- Insônia
- Alterações no apetite e problemas gastrointestinais
- Fadiga
- Isolamento dos círculos sociais
- Depressão (em casos mais graves)



E COMO É POSSÍVEL SE PREVENIR?

- Defina objetivos de vida alcançáveis
- Tenha momentos de lazer com quem você ama
- Faça atividades que fujam da rotina, e tenha o sono regulado
- Evite o contato com pessoas que não te fazem bem
- Pratique atividade física e evite o consumo de drogas e álcool
- Converse com alguém de confiança sobre o que sente, e busque ajuda profissional antes de qualquer tratamento ou medicação.



A SAÚDE DEVE VIR EM PRIMEIRO LUGAR, E LEMBRE-SE: SUA LUTA NÃO DEVE SER SOLITÁRIA! CONTE COM AS PESSOAS PRÓXIMAS A VOCÊ PARA BUSCAR O BEM-ESTAR.

