

COMO PREVENIR?

É necessário gerenciar o nível de estresse ocupacional.

As empresas precisam se preparar para uma atuação eficiente da sua área de Gestão de Pessoas;

As organizações devem possibilitar estrutura para apoio psicológico aos funcionários;

As organizações devem trabalhar com metas realistas e viáveis;

O trabalhador deve ter uma rotina saudável: alimentar-se bem e fazer atividade física;

O trabalhador deve fazer higiene do sono e estabelecer horários para encerrar o dia de trabalho;

O indivíduo precisa aprender a definir prioridades. Nem tudo é urgente.

O profissional deve escutar os sinais que seu corpo dá e ao perceber algum sinal destoante procurar ajuda psicológica.



SAÚDE MENTAL NAS ORGANIZAÇÕES É SINÔNIMO DE QUALIDADE DE VIDA E PRODUTIVIDADE.

**PSICÓLOGA ALESSANDRA
RATES- CRP 22/00812
INSTAGRAM:@PSIALESSANDRA
RATES
TEL.:98986082018**

**BURNOUT:
COMPREENDA
PARA
PREVENIR**



BURNOUT: COMPREENDA PARA PREVENIR

É decorrente da percepção do trabalhador de que o ambiente laboral é ameaçador à sua saúde física e/ou mental, por acreditar que esse ambiente possui demandas excessivas ou por ele próprio não possuir recursos suficientes para enfrentá-las.

É considerado um estresse crônico relacionado ao trabalho, que afeta principalmente profissionais que possuem intenso contato com o público de seus serviços.

AS 3 DIMENSÕES DO BURNOUT:

1. Sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia;
2. Aumento do distanciamento mental do próprio trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho;
3. Redução da realização profissional.

ALGUNS SINTOMAS:

Cansaço mental;

Isolamento;

Alterações do humor;

Desesperança;

Problemas de atenção e memória;

Tensão muscular;

Insônia;

Problemas gastrointestinais.

