



PLANNER DE BEM-ESTAR: DICAS PARA PREVENIR O BURNOUT EMOCIONAL E PROFISSIONAL

Parabéns por dedicar um tempo para cuidar de si!

Este material foi elaborado com base em inúmeras observações feitas por mim atendendo pacientes que lidam com esgotamento profissional e/ou emocional (Burnout). A partir dessas experiências, e com o suporte de estudos de alto rigor científico, selecionei cinco estratégias essenciais para ajudar na superação da exaustão causada pelos desafios do dia a dia e promover uma vida mais leve.

E essas estratégias também me servem em momentos desafiadores!

Todas as recomendações apresentadas aqui não são apenas baseadas na minha percepção, mas fundamentadas na literatura científica atual. Para garantir embasamento sólido, revisei artigos publicados a respeito de cada tópico,.



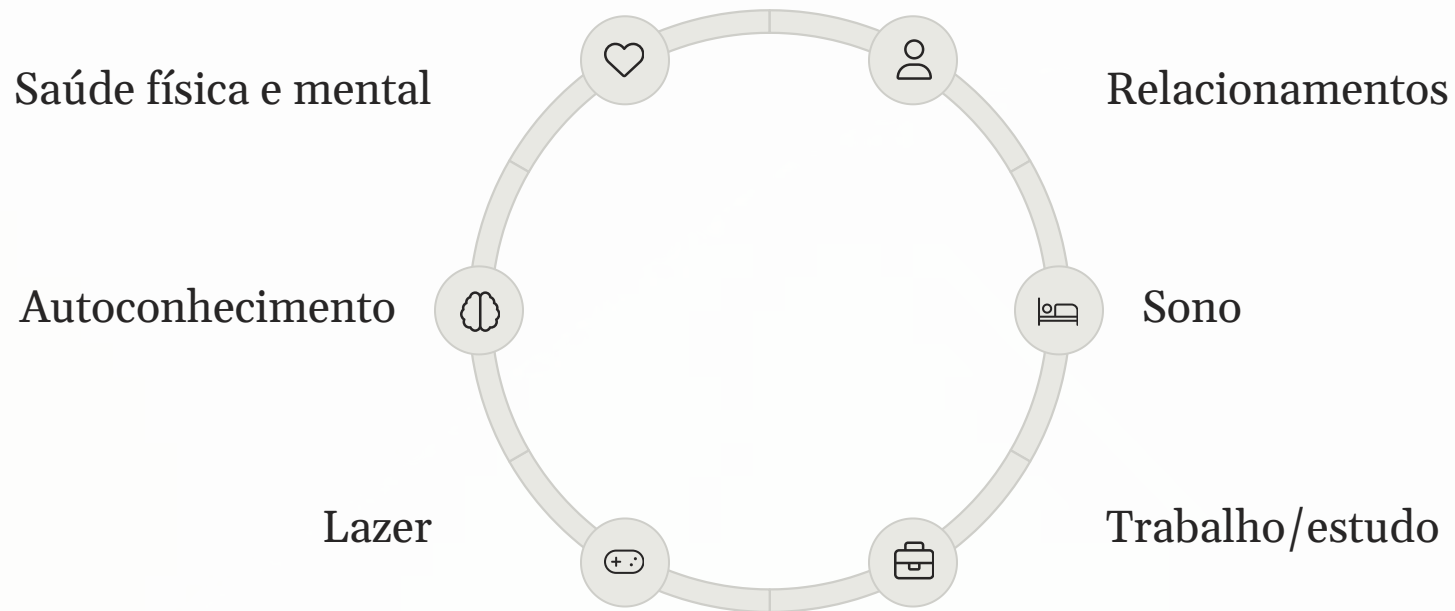
por **Daniel Maffasioli Gonçalves**

BUSQUE O EQUILÍBRIO!

Você está buscando equilíbrio ou alguma área de sua vida está lhe dominando?

Refleta se alguma área de sua vida está consumindo toda sua energia.

Equilibrar todas as áreas da vida pode parecer um desafio, mas é essencial para o seu bem-estar.



Estudos mostram que reservar tempo para os seguintes aspectos da vida, que chamo de pilares do bem-estar, é essencial.

Entretanto, não se engane! Trata-se de um processo de mudança. Isso não acontece do dia para a noite.

1. Identifique o problema: para quais áreas da vida você tem se dedicado demais e quais têm negligenciado?

BUSQUE O EQUILÍBRIO! (CONTINUAÇÃO)

2. Priorize: Você não irá equilibrar tudo de uma única vez. Se tem se dedicado pouco à saúde física e ao autoconhecimento, crie um plano. Comece a cuidar da saúde física no próximo mês e incorpore isso como rotina no seu dia a dia.

Dedicação em excesso a alguma área da vida nos leva à sensação de vazio total.

Feito isso, reserve um tempo para você aprimorar seu autoconhecimento e também incorpore ao seu dia a dia.

Trabalho e Carreira

Dê o seu melhor, mas defina limites e evite o excesso de carga.

Sono

Estabeleça horários para dormir e acordar, sempre se desconectando de tudo pelo menos duas horas antes de ir para a cama.

Saúde mental

Aprenda a dizer NÃO sem culpa, quando algo ou alguém estiver lhe sobrecarregando.

Relacionamentos

Apenas esteja presente nos momentos em que estiver interagindo com amigos e familiares. Mais do que a quantidade de tempo dedicada, é a qualidade da conexão que realmente faz a diferença.


ORGANIZE-SE!

Você está realmente se organizando ou só apagando incêndios? Sua rotina está sob controle ou você sente que está sempre correndo atrás do tempo?

 Estresse e ansiedade

 Procrastinação e atrasos

 Baixa Produtividade

 Prejuízo nos relacionamentos

 Problemas financeiros

 Sono e saúde prejudicados

 Sensação de frustração e culpa

A desorganização traz consequências negativas.

Por isso, tente se organizar. Lembre-se:

Tenha uma agenda com tarefas listadas de acordo com a prioridade de cada uma.

Evite distrações e mantenha o foco anotando tudo o que deve ser feito, mas que não é uma urgência.

Planeje-se antes de iniciar uma tarefa complexa criando um passo a passo.

Organize o seu tempo e se dê crédito a cada tarefa bem realizada.

ATENÇÃO À SUA REDE DE APOIO!

Você conta com pessoas em quem possa realmente confiar e compartilhar suas vitórias e dificuldades?

Busque e invista em relacionamentos que lhe fazem bem e lhe ajudam a crescer.



Redução de estresse e ansiedade



Melhora da sua autoestima



Suporte emocional em momentos difíceis



Senso de pertencimento e acolhimento

Relacionar-se com pessoas que lhe valorizem, apoiem e compreendem lhe proporcionará os benefícios acima.

Mais do que isso, busque pessoas que você admire, que lhe inspirem e lhe motivem a ser a sua melhor versão. Ter referências em nossas vidas é essencial e isso não significa "copiar" alguém ou deixar de ser você. Pessoas próximas que nos servem como exemplo são modelos de crescimento e superação, nos motivam a evoluir e são atalhos para o aprendizado, porque com elas aprendemos sem ter que "quebrar a cara" tantas vezes.

ATENÇÃO À SUA REDE DE APOIO! (CONTINUAÇÃO)

Entretanto, alguns relacionamentos tóxicos, infelizmente, não são possíveis de serem evitados. "Identifique relacionamentos tóxicos!"

E nesses casos, o que fazer?



Reconheça os sinais de toxicidade

Controle excessivo, manipulação, desvalorização, ciúme exagerado, críticas constantes e falta de respeito são indícios claros.



Estabeleça limites firmes

Não aceite comportamentos que ferem sua saúde emocional.



Preserve sua individualidade e autoestima

Tente não aceitar como verdadeiras as críticas ou desvalorização que vem desta(s) pessoa(s).



Evite alimentar o ciclo de toxicidade

Agressividade ou tentar revidar pode piorar a situação. Mantenha-se firme, mas sem entrar no jogo emocional da outra pessoa.



Avalie a possibilidade de se afastar

Se a relação está constantemente lhe prejudicando e não há espaço para mudanças, talvez seja hora de seguir em frente.

INVISTA NO QUE VOCÊ GOSTA!

Você investe tempo no que realmente gosta ou só cumpre obrigações? Envolver-se em atividades que lhe proporcionem prazer alivia as tensões do dia a dia e recarrega suas energias.

Atividades prazerosas reduzem o estresse e melhoram sua Saúde Mental!

No entanto, é essencial optar por atividades que despertem sua criatividade e promovam a ação, em vez de apenas aquelas que envolvem uma participação passiva.

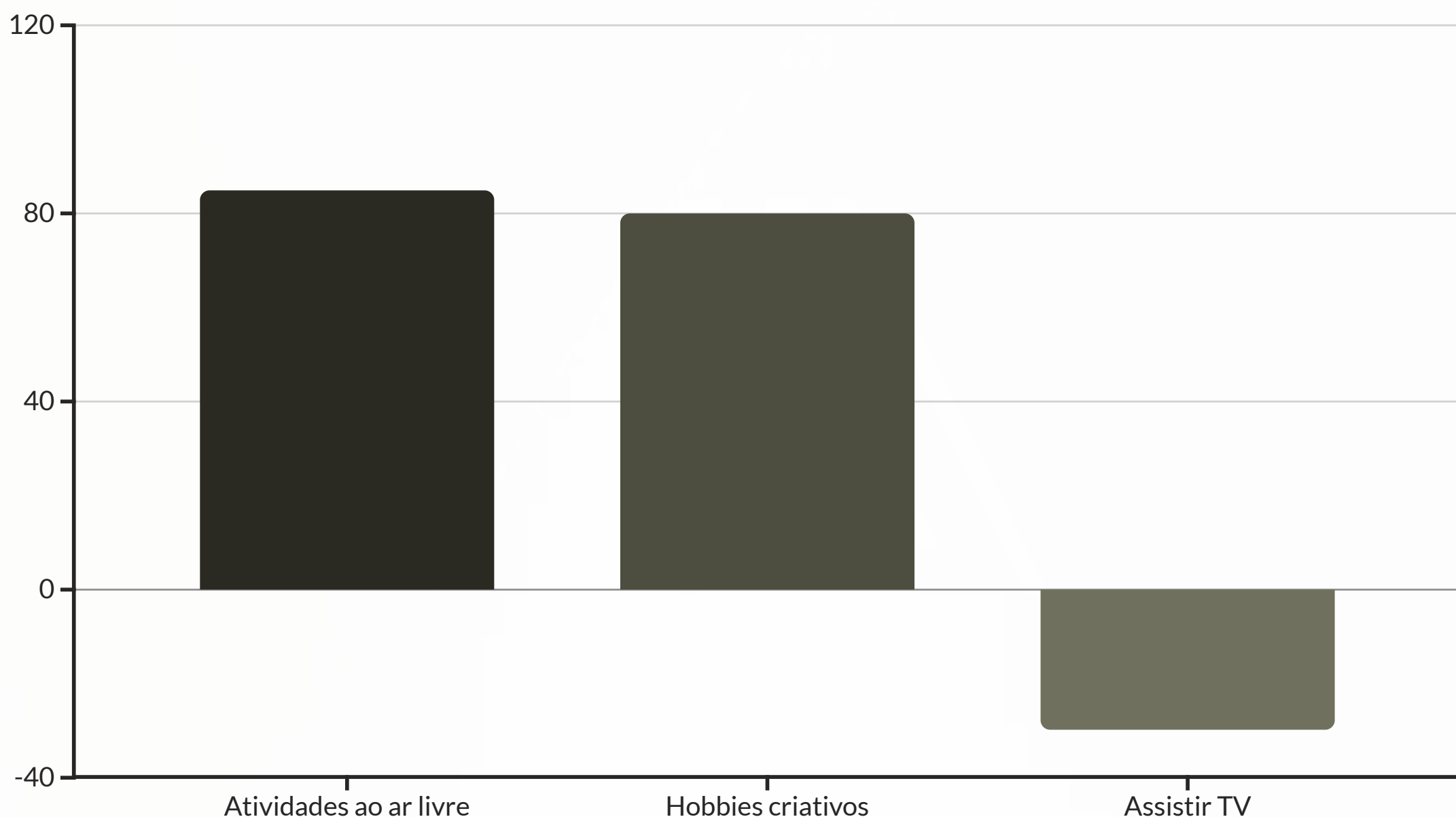
Muitas vezes nossa rotina é repleta de atividades do tipo "tenho que". Tenho que ir ao supermercado, tenho que organizar meus pertences, tenho que preparar um relatório.

Quem sabe destinar parte da energia dedicada a algumas tarefas "tenho que" para reservar um tempo só seu não seria um grande passo para sentir-se melhor?

Atividades que nos fazem bem sempre irão nos fortalecer para desafios da vida, porque nos trazem equilíbrio e serenidade.

Eu sei, a pandemia de COVID foi difícil e evitamos até de nos lembrarmos disso. Porém, um estudo muito interessante é necessário citar.

Investir no que você gosta lhe prepara para enfrentar os desafios da vida.



Um estudo com 3.725 indivíduos durante a pandemia de COVID-19 nos EUA concluiu que aqueles que dedicavam tempo a atividades ao ar livre e hobbies criativos apresentaram melhorias na depressão e ansiedade, assim como mais satisfação com a vida. No entanto, passar mais tempo assistindo televisão (excluindo informações sobre a COVID-19) foi associado a um aumento nos sintomas depressivos*.

Experimente reorganizar sua rotina e estabelecer pequenas metas.

* Creative leisure activities, mental health and well-being during 5 months of the COVID-19 pandemic: a fixed effects analysis of data from 3725 US adults.

CONECTE-SE COM A NATUREZA!

A vida urbana infelizmente nos afasta de um dos "remédios" mais eficazes para combater o estresse: a Natureza. E o melhor: não se paga nada por isso.

O contato com a Natureza é investimento em Saúde Mental.

E para isso não precisamos viver num local totalmente em meio à natureza.

Um dos artigos a respeito deste tópico achei muito interessante e gostaria de compartilhar.

O estudo foi publicado na Scientific Reports em 2020. O objetivo foi o de avaliar a associação entre a densidade e diversidade de arborização nas ruas e o uso de antidepressivos. 9751 habitantes da cidade de Leipzig, Alemanha, foram avaliados. Concluiu-se que moradores de áreas com maior densidade e diversidade de árvores usavam menos antidepressivos que aqueles que moravam mais distante.

*Urban street tree biodiversity and antidepressant prescriptions.

Faça da Natureza sua aliada.

- Caminhe em parques, praças ou trilhas sempre que possível
- Trabalhe, estude ou faça refeições em ambientes externos
 - Leve sua rotina para ambientes externos
 - Cultive plantas em casa
 - Pratique esportes ou atividades na natureza
- Faça pausas para contemplação
- Viaje para lugares naturais quando possível

Por muito tempo se fala que estar em contato com a natureza é benéfico para nossa saúde mental. Por este motivo, um grupo de cientistas revisou artigos relacionados ao tema a fim de determinar o mínimo de tempo necessário em contato com a natureza para já termos algum resultado. O estudo foi publicado pela Frontiers in psychology em 2020. A conclusão: 10 a 20 minutos em contato com a Natureza são suficientes para redução de estresse, ansiedade, sintomas depressivos, raiva e hostilidade. Além disso, aumentam o senso de conforto, acalmam, melhoram a atenção e aprimoram o afeto positivo, ou seja, emoções e sentimentos agradáveis assim como satisfação com a vida.

*Minimum Time Dose in Nature to Positively Impact the Mental Health of College-Aged Students, and How to Measure It: A Scoping Review

Espero que este material colabore com seu Bem-estar, pois foi feito com muito carinho. Se gostou, fique atento para os próximos...