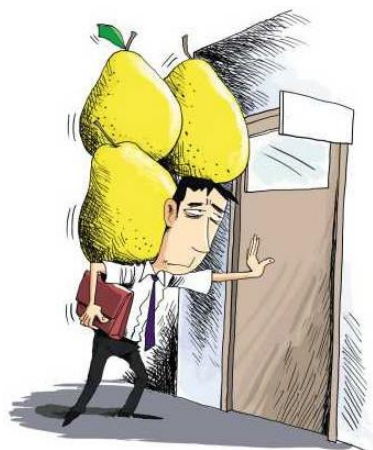


## Vamos falar de esgotamento

“Se amanhã fosse içado o sinal n.º 8 era bom, assim podia evitar os problemas e as pessoas complicadas! Todos os dias é um stress terrível, já há muito tempo que sofro dores no estômago e de insónias, as actividades que tanto gostava, hoje já não me interessam. Sempre que tenho de abrir a porta do escritório, já sei que vai ser um dia marcado pela ansiedade e tristeza...”



Talvez o leitor já tenha passado por experiências ou sentimentos semelhantes e esteja a sofrer de esgotamento. Os sociólogos Maslach e Jackson consideram que o esgotamento é uma forma de “exaustão física ou emocional, que inclui comportamentos como a negatividade sobre si mesmo e face ao trabalho, como também a perda de interesse ou a indiferença perante os outros”. Muitos estudos afirmam que o esgotamento e a saúde física ou mental são correlacionados, ou seja, quanto mais a pessoa se sentir esgotada, pior é a sua saúde física ou mental.

Se neste momento estiver a passar por essas dificuldades, seja atencioso e carinhoso para si próprio e afirme: “Não foi fácil aguentar isto tudo, já te esforçaste muito...”. De seguida, deve pensar se realmente quer que o esgotamento continue a controlá-lo? Para além da ideia de estar a ter uma vida de cão, pode reflectir e praticar as seguintes orientações que talvez melhorem a sua saúde física e mental:

1. Reflecta e reconsidere o significado do seu trabalho: qual é o valor, será que está apaixonado pelo que faz, consegue praticar o que aprende no trabalho? Está a contribuir algo para a sociedade? Trabalha por sobrevivência? Na verdade, a vida não se resume a trabalho, deve reservar tempo para frequentar cursos que o motivem ou participar em actividades interessantes;
2. Peça férias ou licença sem vencimento, viaje ou participe em actividades de voluntariado;
3. Eleve o seu valor no local de trabalho através da frequência de cursos de formação profissional ou cursos superiores;
4. Organize convívios com colegas e familiares, mantenha laços de amizade e desabafe para compreender os seus problemas sob diferentes perspectivas e procure formas de melhorar a sua situação;
5. Pratique actividades lúdicas e relaxantes adequadas para si: se o trabalho requer esforço físico, escolha uma actividade relaxante, como por exemplo cinema, visitas a exposições, concertos,

leitura e meditação; em contrapartida, se o seu trabalho requer concentração e sossego, escolha uma actividade dinâmica, tais como jogging, caminhada pelas montanhas, jogo de badminton ou outros desportos que puxem pelo físico.

O esgotamento influencia a pessoa ao nível físico e mental, caso durante duas semanas ou mais tenha os sintomas supracitados ou sofra de insónias, falta de concentração, problemas de estômago e dores de cabeça, deve procurar apoio psicológico, social ou médico.

— O texto supracitado foi fornecido pelo Centro de Apoio à Educação –  
Vida Triunfante da Caritas Macau