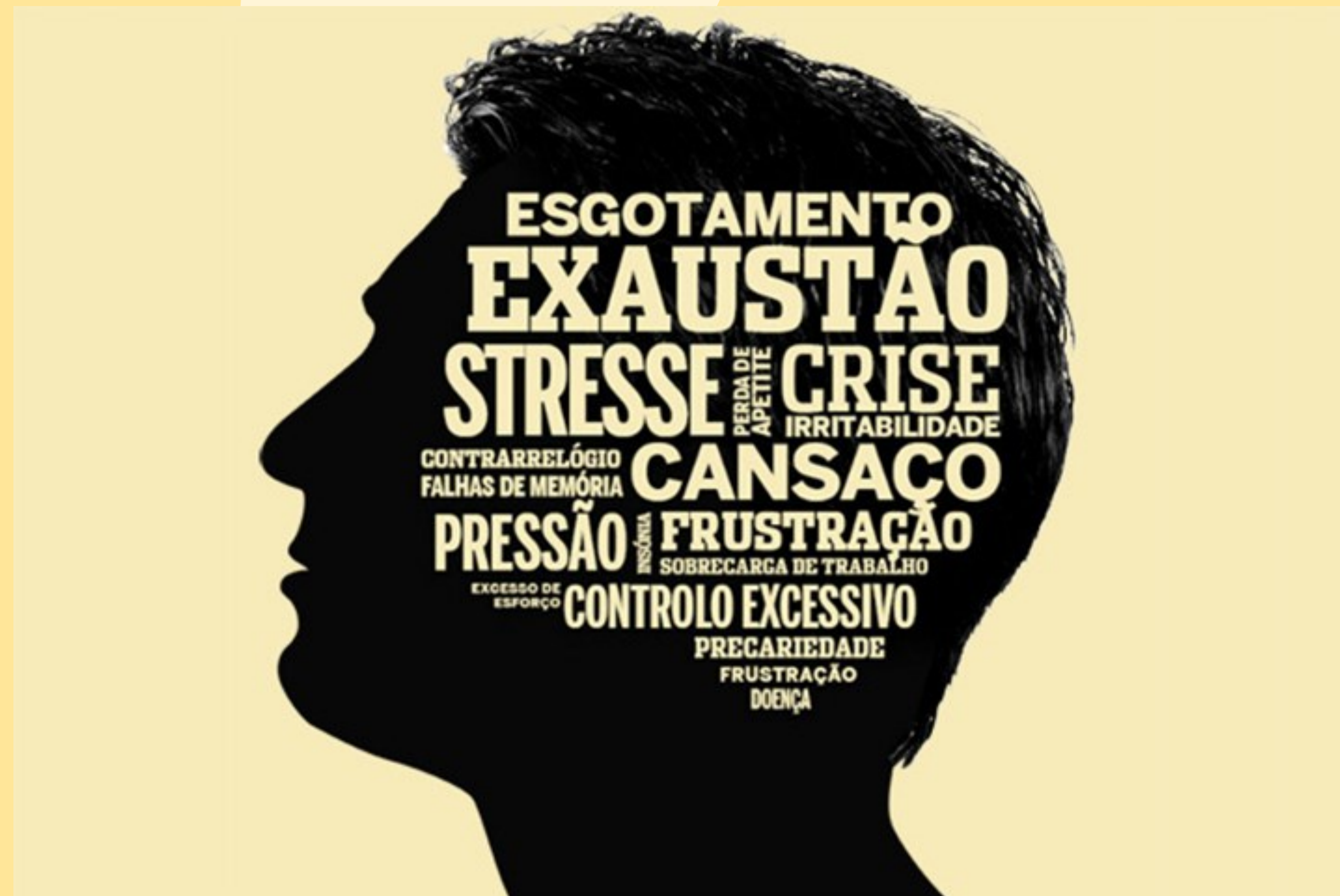


# SÍNDROME DE BURNOUT



## Prevenção e Tratamento

As estratégias de prevenção e tratamento do burnout podem ser agrupadas em três categorias:

- .Individuais;
- .Grupais;
- .Organizacionais.

### Estratégias individuais:

- .Capacidade individual de resolução de problemas (evitar o stress - reduzindo ou eliminando a fonte geradora);
- .Assertividade e proatividade (ser espontâneo);
- .Gestão do tempo de forma eficaz (praticar exercício físico, fazer uma alimentação equilibrada, ter uma boa higiene do sono, romper com algumas rotinas).

### Estratégias grupais:

- .Procurar o apoio dos colegas de trabalho e superiores hierárquicos, familiares e amigos.

### Estratégias organizacionais:

- .São muito importantes, porque o problema está no contexto laboral e consiste em desenvolver/implementar medidas de prevenção para melhorar o clima organizacional, tais como programas de socialização entre outros.



Para mais informações consulte:  
<http://ucccb.pt>

