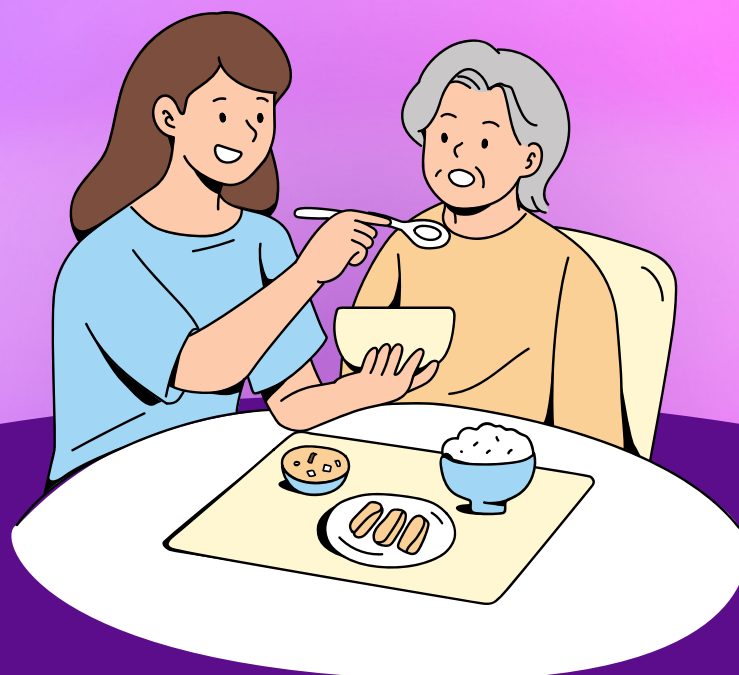
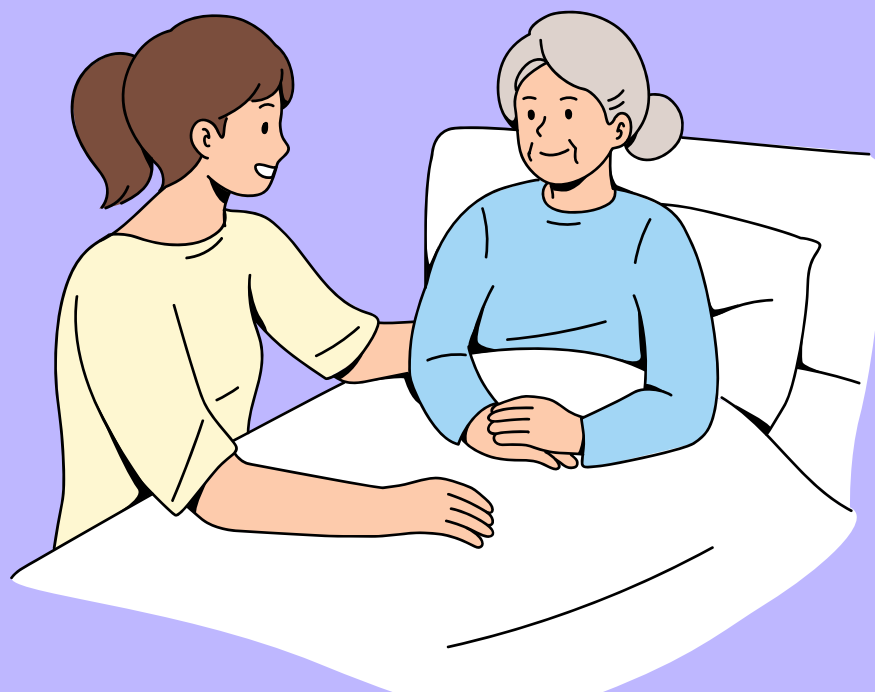




@cuidados.alzheimer

Burnout em cuidadores: sinais de alerta e como buscar ajuda





Cuidar de um familiar que esteja adoecido é **um grande ato de amor**, mas que exige uma grande dedicação e doação pessoal, de tempo, afeto e carinho. Quando essa dedicação diária não é **acompanhada do apoio** de outros familiares e autocuidado, o cuidador pode desenvolver o **burnout**, um estado de esgotamento físico, emocional e mental.



Esse **esgotamento** é muito comum nos cuidadores que acompanham idosos ou pessoas com doenças crônicas, tanto naqueles que exercem a função de maneira profissional e **principalmente os familiares que acabam assumindo essa posição**, especialmente nas situações de alta demanda e baixa rede de suporte. **É importante entender que burnout não é “fraqueza”**: é uma resposta natural a uma carga prolongada de estresse.

Principais Sinais de Alerta do Burnout

- Fadiga constante, mesmo após repouso;
- Falta de motivação e prazer nas atividades diárias;
- Irritabilidade e alterações de humor;
- Sensação de culpa por não fazer “o suficiente”;
- Problemas de sono;
- Dores no corpo e outros sintomas físicos persistentes;
- Isolamento social e sentimento de sobrecarga.



Como buscar ajuda?

- **Reconheça seus limites:** ninguém consegue cuidar bem do outro se não cuidar de si;
- **Converse com profissionais:** psicólogos, médicos e assistentes sociais podem oferecer orientação e suporte emocional;
- **Compartilhe as responsabilidades:** envolva outros familiares, amigos ou redes de apoio;



Como buscar ajuda?

- **Busque grupos de apoio:** compartilhar experiências ajuda a aliviar o peso emocional;
- **Reserve tempo para si mesmo:** momentos de lazer e descanso são fundamentais.
- **Informação é proteção:** aprender mais sobre a condição da pessoa cuidada facilita o enfrentamento diário;
- **Não hesite em pedir ajuda:** o autocuidado é um ato de coragem, não de egoísmo.





Lembre-se de que para cuidar do próximo é necessário **estar bem consigo mesmo**. Reconhecer os sinais do burnout é o primeiro passo para quebrar o ciclo do esgotamento e **buscar uma rotina mais saudável**, tanto para o cuidador quanto para quem recebe os cuidados.

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



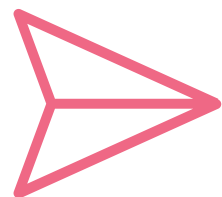
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 7^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 8^o
Período



Referencias Bibliográficas:

ALVES, L. C. S.; et al. Síndrome de burnout em cuidadores informais de idosos com demência: uma revisão sistemática. Demência & neuropsicologia. v. 13, n. 4, p. 415-421, 2019.

DA SILVA, M. J.; et al. Avaliação da Presença da Síndrome de Burnout em Cuidadores de Idosos. Rev. Enfermería Global. n. 16, p. 1-10, 2009.

TESSAROLO, M. M. M.; et al. Síndrome de Burnout em Cuidadores Formais de Idosos: Uma Análise Abrangente da Literatura. Revista Contemporânea. v. 4, n. 3, 2024.