

8 recomendações para prevenir o **BURNOUT** entre médicos

Há condutas que podem ser tomadas no seu ambiente de trabalho e na sua prática médica que ajudam a prevenir o desenvolvimento da síndrome de *burnout*. Estas condutas sempre irão exigir um investimento de tempo e financeiro para trazer os benefícios esperados. Preparamos neste infográfico uma relação das principais recomendações e o investimento necessário.

LEGENDA

INVESTIMENTO DE TEMPO



INVESTIMENTO FINANCEIRO



1 Faça consultas mais longas



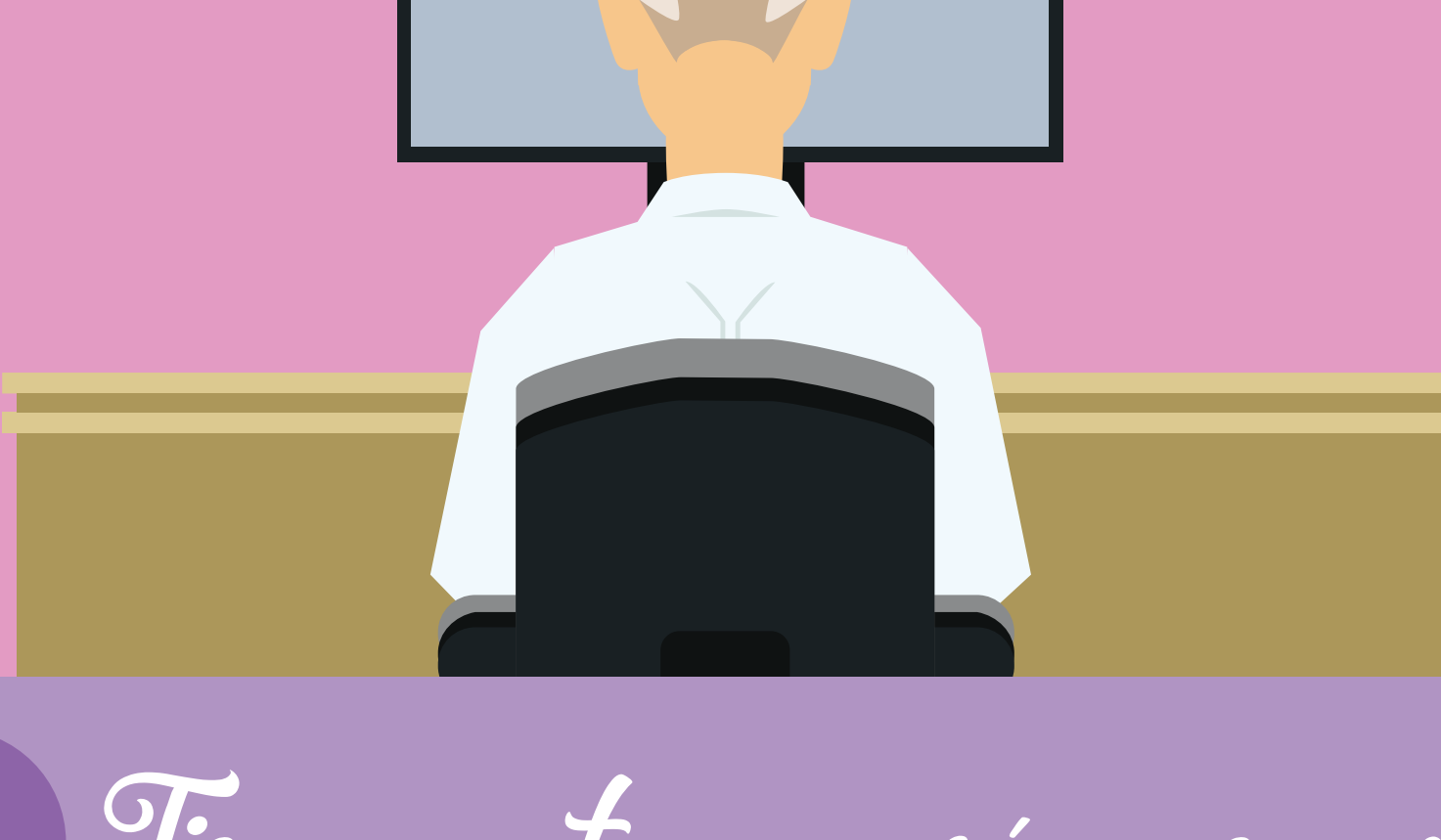
- Alivia a pressão do dia-a-dia.
- Melhora a interação médico-paciente, reduzindo a indiferença, um dos sinais do *burnout*.
- Grandes benefícios para investimento relativamente pequeno.



2 Utilize um sistema médico



- Automatização de tarefas burocráticas;
- Consultório mais organizado;
- Facilidade para localizar dados;
- Elimina possíveis preocupações com segurança das informações dos pacientes.



3 Tire um tempo só para você



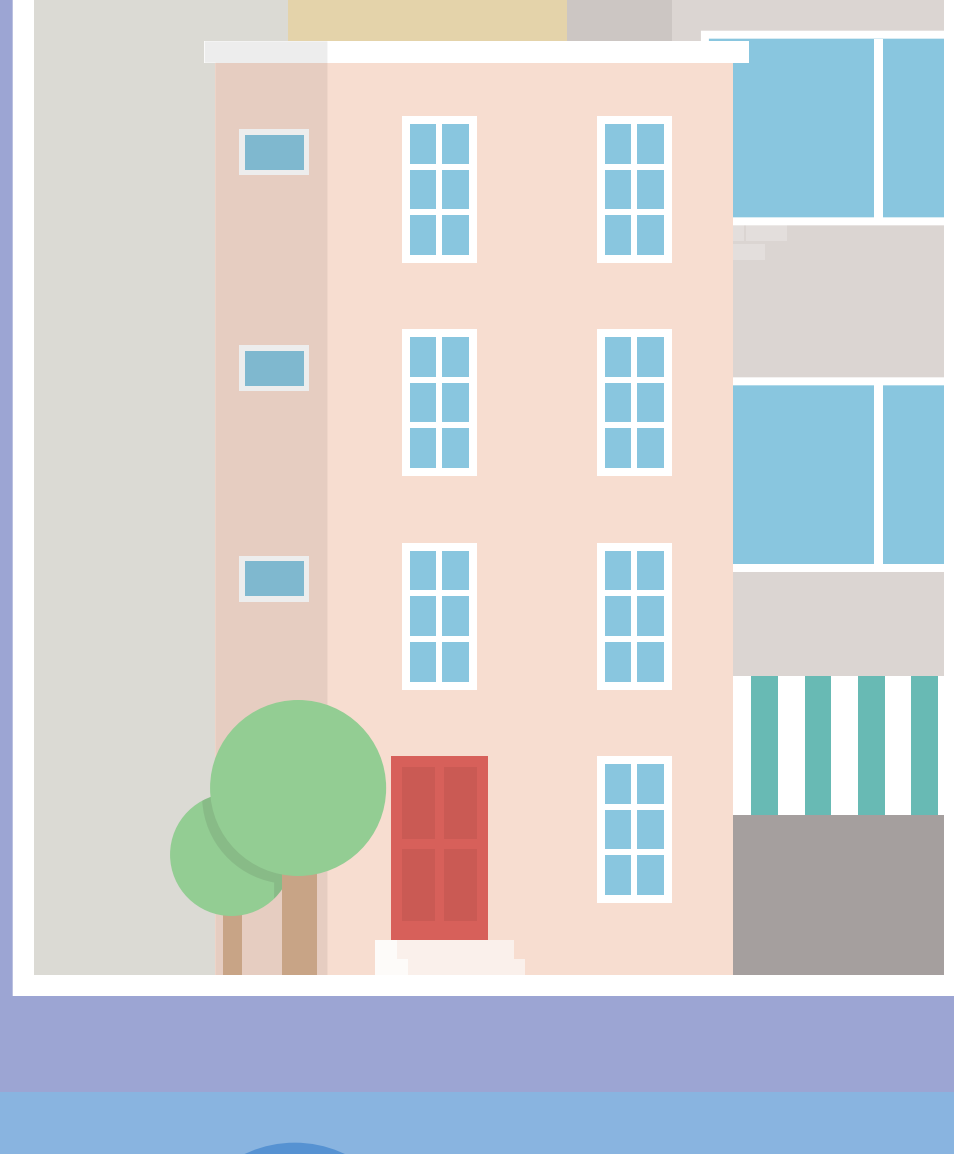
- Evita exaustão física e mental;
- Reequilibra a vida pessoal e profissional;
- Ajuda a repensar suas prioridades.



4 Atue em consultórios diferentes



- Alteração na rotina;
- Contato com diferentes pessoas e novos ares trazem novas perspectivas para o médico.



5 Delege responsabilidades



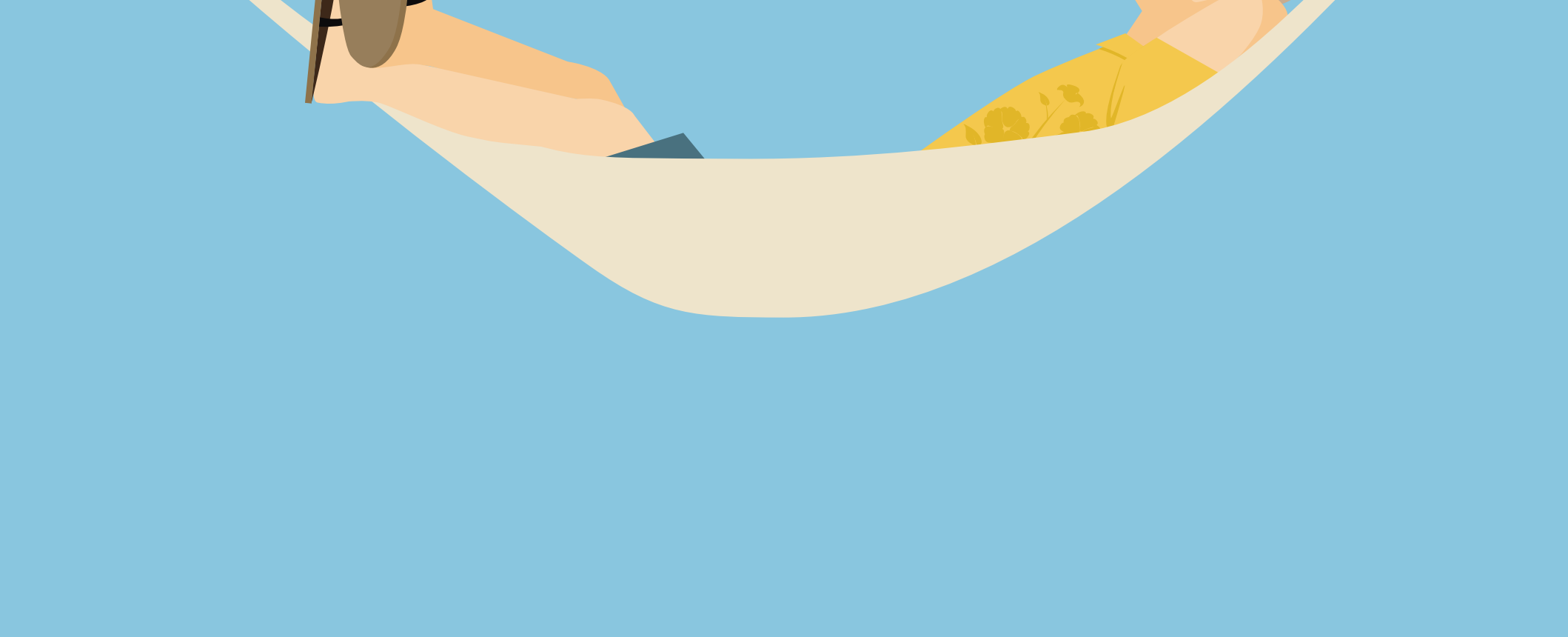
- Evita sobrecarga de funções;
- Mantém o médico focado nas atividades clínicas;
- Consultório se torna mais eficiente porque os funcionários se especializam em determinadas tarefas.
- Valoriza mais o tempo do médico e de cada funcionário.



6 Tire férias curtas



- Reduz o cansaço;
- Mantém a motivação.



7 Foco no paciente



- Aumenta satisfação pessoal;
- Traz um novo entusiasmo com a profissão;
- Acompanha excelentes feedbacks dos pacientes e aumenta a fidelização.



8 Introduza tecnologias



- “Redescoberta” da Medicina através de novas ferramentas e práticas traz ânimo e empolgação;
- Poupa tempo na execução de exames e procedimentos;
- Métodos modernos atraem novos pacientes.

