

Dicas de autocuidado e saúde em geral para profissionais da área médica

Não há dúvida de que os médicos levam uma vida agitada; o desgaste físico e mental da medicina é extraordinariamente exigente quando comparado com as demandas da maioria das outras profissões.

Embora muitos médicos estejam frequentemente em alto risco de *burnout*, o autocuidado e os esforços para otimizar a saúde em geral são inegavelmente importantes.

Enquanto os médicos passam suas horas de trabalho enfatizando a importância de hábitos saudáveis ideais e encorajando os pacientes a participarem de rotinas de autocuidado, não é incomum que os próprios profissionais acabem negligenciando suas próprias necessidades.

Mesmo que esse resultado seja um mero fator de uma agenda sobrecarregada e intermináveis horas de trabalho, as seguintes dicas de autocuidado e saúde em geral o manterão priorizando sua saúde e não apenas a saúde de seus pacientes.



1. Agende check-ups de rotina

Só porque você é um médico, não significa que não precisará fazer exames de saúde. Independentemente da sua especialidade, você deve priorizar a marcação de exames de rotina com um clínico geral de confiança para avaliar sua pressão arterial, níveis de açúcar no sangue e vários outros

fatores vitais para a saúde geral.

No entanto, as consultas com um clínico geral não são os únicos exames essenciais que você precisa priorizar, pois sua saúde bucal também é crítica. Será extremamente benéfico marcar uma consulta com um dentista próximo a você pelo menos duas vezes por ano. A condição geral de sua saúde bucal é essencial por vários motivos, que vão desde a primeira impressão que você pode dar aos seus pacientes até o controle da sensibilidade dentária e tudo mais. Negligenciar as consultas odontológicas pode levar a cáries despercebidas que se transformam em problemas dentários mais desconfortáveis.

2. Adote métodos de gerenciamento de estresse

Os médicos são conhecidos por seus estilos de vida caoticamente ocupados, visto que as condições de trabalho são inegavelmente exigentes. Portanto, você deve ter alguns métodos de [gerenciamento de estresse](#) para ajudá-lo a lidar com as demandas mentais de seu trabalho.

Os métodos de controle do estresse podem incluir técnicas de respiração, [meditações](#) e até orações religiosas. Independentemente dos métodos que sejam atraentes e realistas para você, é vital adotar métodos de controle do estresse como uma opção quando você se sentir sobrecarregado.

No entanto, quando se trata de praticar técnicas e métodos de gerenciamento de estresse aprendidos, você pode se sentir desencorajado por sua agenda de trabalho insanamente caótica. Mesmo que você sinta que seus dias ocupados não deixarão tempo para esses esforços para reduzir seus níveis de estresse, você poderá encontrar alguns minutos de vez em quando, avaliando cuidadosamente sua agenda de trabalho.

Dar a si mesmo cinco minutos rápidos para relaxar pode fazer uma enorme diferença no estresse e na ansiedade.

3. Dedique algum tempo para se exercitar

Mais uma vez, você provavelmente tem a impressão de que sua agenda não lhe permitirá o tempo necessário para [se exercitar com a frequência necessária](#).

O aprimoramento de suas habilidades de gerenciamento de tempo pode lhe proporcionar tempo suficiente. **Você pode dedicar meia hora a uma corrida matinal ou ioga relaxante, por exemplo.**

Você já conhece os benefícios excepcionais que alguns minutos de exercício lhe proporcionarão, pois provavelmente está incentivando seus pacientes a encontrarem um tempo disponível em seus dias para a atividade física.

4. Siga uma dieta balanceada

O alimento que você escolhe para comer determina seus níveis de energia, ingestão de nutrientes e até mesmo seu humor geral durante o dia. Mesmo que você tenha uma agenda lotada que pode tornar os *fast foods* e refeições congeladas uma solução aparentemente adequada, comer de modo não saudável pode aumentar suas chances de *burnout* e afetar negativamente sua capacidade de funcionar da melhor maneira.

Embora uma **alimentação saudável** possa ser mais desafiadora para quem tem uma agenda de trabalho ocupada, os guias de preparação de refeições costumam ter como objetivo reduzir drasticamente a quantidade de tempo que leva para se alimentar de forma saudável.

Você pode descobrir que gastar alguns minutos preparando suas refeições apenas um dia por semana permitirá que você aproveite os benefícios de uma dieta balanceada. Como existem guias de preparação de refeições e receitas disponíveis online para lanches diários, jantares e todas as demais refeições, você será capaz de elaborar um plano alimentar adequado para si mesmo que não consumirá o pouco tempo livre que você tem.

5. Tenha um sono de qualidade e tempo suficiente de relaxamento

Como médico, você não precisa ser informado sobre os impactos positivos e negativos que a qualidade do sono pode ter em seu corpo e em sua mente. No entanto, você pode estar negligenciando a qualidade do sono por conta do hábito.

Em vez de se deixar levar até seu limite e correr o risco de *burnout*, você deve considerar a leitura de guias sobre o ambiente ideal para o sono que o ajudarão a adaptar melhor seu quarto para um sono de qualidade. Como alternativa, considerar alguns auxílios naturais para dormir melhor pode ser o suficiente para aumentar sua capacidade de obter uma boa noite de sono todas as noites.

Além de melhorar a qualidade do sono, também é essencial encontrar tempo para relaxar e descontrair à noite, quando não estiver no trabalho. Quer você opte por relaxar lendo um bom livro ou aproveitando a tranquilidade do seu quintal, o relaxamento é crucial quando se trata de manter baixos os níveis de estresse e ansiedade, bem como evitar os sintomas de *burnout*.

6. Encontre um hobby adequado à sua agenda

Mesmo que você provavelmente sinta que sua carreira profissional não permite espaço para um hobby ou interesse, os benefícios gratificantes de ter e praticar um hobby podem surpreendê-lo.

Você não precisa dedicar muito tempo ao hobby escolhido, pois certos hobbies não consomem tanto tempo quanto outros. Você pode considerar explorar seu lado artístico, ou talvez a jardinagem seja vantajosa para você.

Encontrar um hobby adequado também não precisa ser um desafio, pois você pode simplesmente buscar inspiração lendo algumas listas de hobbies populares. Por outro lado, você provavelmente já tem um hobby ou interesse em mente que está deixando de lado para se concentrar em sua carreira.

Embora não haja dúvidas sobre a importância de se concentrar em sua carreira, [dedicar tempo a si mesmo](#) elevará seu humor e fará com que você se sinta mais leve e menos estressado de modo geral.



Com atitudes simples, e disciplina para incorporá-las em sua rotina, é possível ter um equilíbrio muito melhor entre sua [vida profissional e pessoal](#), mantendo o autocuidado em dia. Lembre-se sempre que, para oferecer o melhor cuidados aos seus pacientes, você também deve estar em sua melhor forma.



HiDoctor[®]
PRONTUÁRIO PADRÃO OURO

Cadastre-se e receba gratuitamente nossas
novidades sobre gestão,
tecnologia e prática médica

Quero receber

Centralx[®]

Artigo original disponível em:

"Dicas de autocuidado e saúde em geral para profissionais da área médica " - **HiDoctor[®] Blog**

Centralx[®]