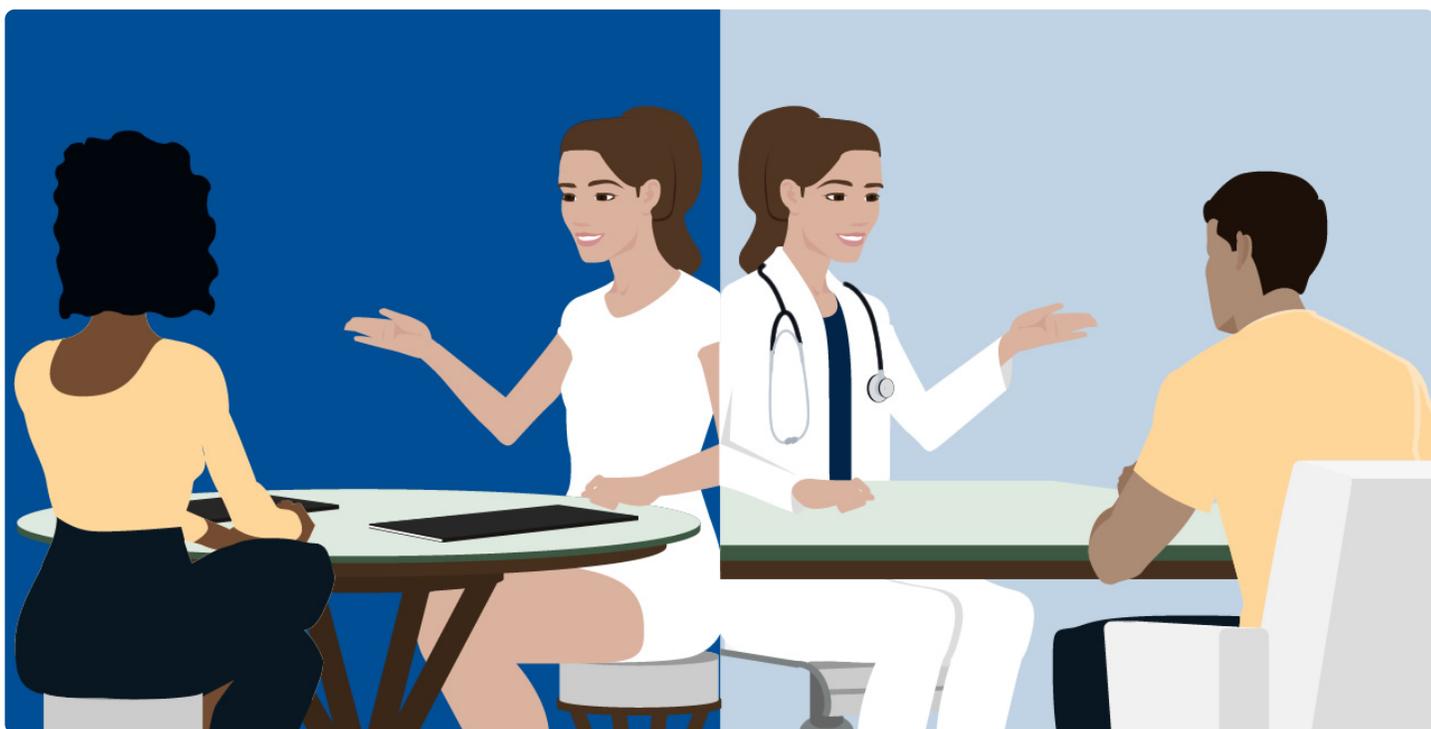


Mantendo uma vida social enquanto trabalhando como médico

Se você é um médico com dificuldades em [equilibrar trabalho e vida social](#), existem maneiras de encontrar o equilíbrio entre os dois. No entanto, não é tão fácil quanto ler este artigo. Assim como qualquer rotina ou hábito, é preciso prática, compromisso e consistência.



Reserve algum tempo para você

É importante reservar algum tempo para si mesmo. Crie um cronograma e faça-o regularmente. Não se dê pausas só porque tem tempo livre. Em vez disso, reserve um tempo para aproveitar ao máximo essas merecidas pausas.

Como você deseja gastar o seu [tempo pessoal](#) dependerá inteiramente de você. Participe de atividades que o ajudem a se sentir relaxado e revitalizado. Faça coisas que vão cuidar de sua saúde mental, física e emocional.

É importante que você crie esse tipo de cronograma e cumpra-o. Lembre-se de que você não pode cuidar de seus pacientes a menos que primeiro cuide de si mesmo.

Ajuste seu tempo de plantão ou suas horas de trabalho

Ser um médico plantonista pode dificultar tirar sua mente do trabalho. Atender muitos pacientes por dia ou cumprir longos turnos também pode prejudicar sua saúde física e emocional. Pode não ser uma opção para todos reduzir suas horas; no entanto, se você puder fazer um ajuste, mesmo que seja apenas temporário, [trabalhar menos horas](#) pode ajudá-lo a se recuperar e se conectar com outras pessoas e lhe dar o fôlego de que precisa.

Esteja presente

Quando você estiver enfrentando problemas com seus pacientes, certifique-se de não estar pensando nos problemas em casa. Da mesma forma, não leve os problemas do seu paciente para casa quando não estiver no trabalho. Esteja atento e permaneça no presente. Caso contrário, você pode não estar dando o seu melhor no trabalho e pode perder algo importante com seus entes queridos.

Se isso se tornou difícil, considere estratégias de [meditação e atenção plena](#) para melhorar seu foco.

Encontre um hobby

Existe algum passatempo que você costumava fazer na faculdade? Se você não tinha um hobby naquela época, tente explorar novas experiências. Você pode aprender um novo instrumento, ingressar em uma comunidade ou cultivar seu próprio jardim. Pode ser qualquer coisa que tire sua mente do trabalho e o ajude a se sentir relaxado e revigorado.

Mantenha contato com os amigos

Embora não haja nada de errado em conviver com colegas de trabalho e outros médicos o dia todo, faça uma pausa e ligue para aquele amigo do passado. Todos nós temos aquele amigo para quem sempre quisemos telefonar, mas não ligamos porque estávamos muito ocupados.

Tome um minuto e faça aquela ligação. Agende um café rápido ou junte-se à próxima reunião do antigo grupo de amigos! De qualquer forma, sua vida social não deve se limitar ao seu círculo profissional.

Peça ajuda

Só porque os médicos são vistos como super heróis muitas vezes, isso não significa que eles não precisam de ajuda. Se você está tendo dificuldades com um paciente ou com qualquer problema, peça ajuda. Aprenda com as experiências de outros médicos. Isso não só ajuda a resolver os problemas de seus pacientes de forma mais eficaz, mas também fortalece seu círculo social no trabalho.



Os médicos desempenham um papel crítico em nossa sociedade, principalmente por cuidar dos outros. Mas quem cuida deles? Como médico, é importante fazer essas pausas tão necessárias e priorizar o [autocuidado](#).

Mime-se de vez em quando. Faça aquela coisa que te faz sentir feliz e rejuvenescido. Mexa-se ou considere a meditação. Conecte-se com as pessoas e comece a construir relacionamentos sustentáveis. Quando você tira algum tempo para relaxar, você terá mais entusiasmo e energia para ser ainda melhor em sua profissão.



HiDoctor[®]
PRONTUÁRIO PADRÃO OURO

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

Quero receber

Centralx[®]

Artigo original disponível em:

"Mantendo uma vida social enquanto trabalhando como médico " - **HiDoctor[®] Blog**

Centralx[®]