ESGOTAMENTO EMOCIONAL EM MAES CUIDADORAS

Autor(res)

Taynan Filipini Bonini
Ana Lucia Vaz
Renata Martins

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

O esgotamento emocional é um dos principais fatores que levam ao desenvolvimento de doenças como depressão, ansiedade e burnout. É um estado de exaustão mental e física causado por estresse prolongado e excessivo, que pode ocorrer no ambiente profissional, escolar ou doméstico. Notou-se no estudo que pessoas cuidadoras de idosos ou de crianças/adolescentes que enfrentam uma vida limitante, têm uma grande chance de desenvolver sintomas de esgotamento físico e psicológico, gerados pela demanda exigida nos cuidados desses dependentes, associados à outras tarefas cotidianas. Faz-se necessário, o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, no sentido de identificar as causas do esgotamento, para mitigar seus sintomas e efeitos, como suporte social, psicológico e gestão do estresse