



# O PROCESSO DE ESGOTAMENTO

Psicologia de Prevenção do Esgotamento



1-15 pessoas



30 min

## PROPÓSITO

AQUISIÇÃO DE CONHECIMENTO SOBRE O PROCESSO DE ESGOTAMENTO

- reconhecimento da fase do processo de esgotamento em que se encontram os participantes
- introdução cognitiva do tópico do esgotamento

## PREPARAÇÃO

- Procura uma sala silenciosa.
- Prepara as folhas A4 (Imprime ou escreve os nomes das 3 fases e das 10 subfases em folhas A4 separadas com a letra no tamanho 72 para que haja visibilidade de:
  - dispõe os nomes das 3 fases do esgotamento na ordem correcta (1,2,3)
  - no espaço abaixo das fases, dispõe os nomes das subfases de forma aleatória.
- O facilitador deve preparar-se previamente para orientar as pessoas que se identifiquem como estando já na segunda ou terceira fase do esgotamento:
  - Na segunda fase do esgotamento aconselhamento normalmente funciona bem.
  - Na terceira fase do esgotamento é necessário psicoterapia e/ou tratamento psiquiátrico.

## MATERIAIS

- folhas A4 com o nome das fases e subfases do esgotamento, impressas ou escritas

## INTRO

- \* Esta é uma atividade para dar informação sobre o processo de esgotamento ao nível cognitivo e para ajudar os participantes a reconhecer em que fase do esgotamento estão.



# PASSOS

1. O facilitador começa por dizer brevemente que o esgotamento é um processo que consiste em 3 fases e 10 subfases.
2. O facilitador pede aos participantes para tentarem colocar por ordem as subfases que estão dispostas aleatoriamente na ordem correcta com a fase a que eles acham que pertencem. Durante o exercício, se os participantes precisarem de alguma explicação acerca do significado das fases ou subfases, o facilitador primeiro pergunta ao grupo se sabe responder, e em caso de não saberem ele/a pode dar uma breve explicação.
3. Assim que o grupo tiver terminado, o facilitador faz os ajustamentos necessários na ordem.

## O processo de esgotamento na ordem correcta:

### 1. Esforços Excessivos

- Sentimento de urgência para provar alguma coisa
- Ficar sobrecarregado
- Negligenciar as suas necessidades

### 2. Conflitos

- Assistir a uma mudança de valores
- Conflitos interpessoais
- Mudança de comportamento

### 3. Exaustão Total

- Passividade, retirada psicológica
- Despersonalização
- Total esgotamento, fadiga
- Depressão (correlação/resultado)



# O PROCESSO DE ESGOTAMENTO

## REFLEXÃO

- Como te sentiste durante esta atividade?
- Onde te colocarias no processo de esgotamento? Em que fase e subfase atualmente?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência?

## COMENTÁRIOS

Pessoas com emoções fortes sobre o seu esgotamento devem ser valorizadas pelo passo que deram em resolver o seu esgotamento: vir à sessão/curso, identificar os seus problemas, falar sobre a situação em voz alta, etc. e devem ser asseguradas de que há ajuda para eles e depois devem ser aconselhados sobre quem consultar e a que recorrer.