



# RAIO X

## COM OS PSICÓLOGOS HANNA E WESLEY

**Valeska:** *O que foi colocado em prática e que representou um crescimento muito grande no perfil de vocês?*

**Hanna:** Criação e construção de uma comunidade. Tudo mudou e fez realmente sentido quando entendi com quem eu queria falar, quem era minha persona.

**Wesley:** Levar o Instagram a sério e encarar como uma profissão.

**Valeska:** *Qual formato sua audiência mais gosta de consumir?*

**Hanna:** Stories, IGTV e lives.

**Wesley:** Posts no feed, Reels de 30 segundos.

**Valeska:** *O que você faz e as pessoas não curtem, não engajam muito bem?*

**Wesley:** Se não tiver um storytelling bem feito antes de abrir a caixinha de perguntas, não funciona.

**Valeska:** *Já tiveram problemas com um conselho de ética?*

**Hanna e Wesley:** Não. Apenas comentários maldosos de haters.

**Valeska:** *Como vocês reagem quando o paciente começa a acompanhar mais os seus stories e saber mais da vida de vocês? Vocês se sentem invadidos, tem alguma abordagem específica?*

**Hanna:** Eu assumi a minha essência para ver no que ia dar e comecei a ganhar as meninas mostrando quem eu era. Obviamente, existe um limite entre a psicologia e o paciente. Cada pessoa funciona de um jeito e algumas precisam sentir que eu estou muito próxima a elas para criar um vínculo de confiança em que elas possam falar coisas comigo que elas nunca falaram com ninguém. Elas não querem só uma psicóloga, elas querem entender que eu também sou uma pessoa vulnerável.

**Wesley:** Eu sempre tenho o cuidado do que mostrar no Instagram. Estou sempre contando a minha história e o que eu mostro todos podem saber sem problema nenhum. Uma regra que sigo é não seguir os meus pacientes. Eu aviso a eles que se quiserem que eu veja alguma coisa que eles me mandem ou me avisem que aí vou ao perfil olhar.

**Valeska:** *Vocês tem uma dica ou algo relevante para falar com quem está nos assistindo?*

**Hanna:** Filme Eu me importo, na Netflix.

Livro: Coragem de não agradar, de Ichiro Kishimi e Fumitake Koga.

Aproxime-se mais de pessoas do seu nicho. Se você entender que não é rival de ninguém, que não está para competir, irá você e a outra pessoa crescer cada vez mais.

Se você desistir um dia do seu objetivo, você não vai chega onde quer. Está cansada, desanimada, pare e descanse.

**Wesley:** Livro: Apaixone-se por si mesmo, de Walter Riso.

Filme/série: Cidade invisível. Bom dia Verônica.

Aproveitem muito a comunidade do 100 Passos para fazerem parcerias

**Valeska:** Livro: Talvez você deva conversar com alguém. De Lori Gottlieb.