

01

## Administrando o estresse

### Transcrição

A Renata aprendeu bastante e acha que ao colocar em prática tudo o que vimos até aqui, vai conseguir se manter mais produtiva, organizada e terá tempo para se dedicar às coisas que gosta de fazer fora do horário de trabalho.

No entanto, ela tem alguns picos na Apeperia que a faz sentir que quanto mais trabalha, mais coisas têm para fazer e isso faz com que ela se sinta esgotada.

Às vezes, a Apeperia ganha várias concorrências e Renata fica sobrecarregada. Em outros dias, as coisas são mais tranquilas.

Quando tudo está sob controle, fica fácil para ela manter a energia elevada, tudo fica devidamente anotado e organizado, mas e quando acontece essa explosão de trabalho?

Geralmente, nestas situações, a Renata estende as horas de trabalho, então em vez de ficar 8 horas, ela precisa ficar 10, 11 ou até 12 horas. Ainda que esse esforço possa parecer justificável, vale a pena lembrar que a energia da Renata é esgotável. Ela deve ser cuidadosa sobre isso.

Além de tentar manter a calma, existem alguns hábitos que se ela praticar, podem ajudá-la a recarregar sua energia. Ela poderá também fortalecer a sua resistência física, emocional e mental.

Quando falamos em energia física, a Renata logo pensa que precisa fazer mais atividades físicas para melhorar seu condicionamento e está correta sobre o assunto. Existem outras opções?

Ela dorme cinco horas por noite e já percebeu que ao dormir sete ou oito horas, seu dia é mais produtivo e ela se sente mais disposta. Então ela vai buscar dormir mais para se sentir com um alto nível de energia.

Um dos primeiros itens que a Renata riscaria da sua lista de prioridade quando está com muita coisa para fazer é o sono. "Não tenho tempo para o dormir" é uma das frases que a Renata mais diz quando está muito atarefada. É melhor ela ficar alerta e rever este aspecto.

Talvez a Renata diga que "não adianta, não consigo dormir cedo!"

Pense nas ocasiões em que você precisava dormir, porque sabe que está tarde e no dia seguinte acordará cedo. Isso acontece frequentemente com a Renata e ela fica pensando: "não sinto sono, como vou dormir?" Ela pode não sentir sono, mas tem alguns truques que mudam esse cenário.

Se sempre nos deitarmos na cama pensando que será difícil dormir, nosso cérebro só pensará nisso. Desta forma, o ideal é praticarmos alguma atividade relaxante, por exemplo:

- Ler um livro;
- Praticar meditação;
- Escutar uma música agradável;
- Escrever um diário.

Neste momento, o mais importante é fazer algo que lhe dê prazer e desvie o foco da falta de sono. O momento ideal para se aproximar da cama é quando o sono começar a chegar. Vale a pena lembrar que o contato com telas de TV,

celulares, tablets, são pouco recomendáveis pois a luz emitida pelos dispositivos atrapalha a produção dos hormônios e facilitam o início do sono.

O objetivo é informar ao **nossa cérebro que ele deve adormecer**. Mas Renata está cética, desconfia que pode ajudá-la, porque costuma dormir mais horas no fim de semana para compensar o cansaço e acredita que isso ajudará a manter o sono regulado. Mas será que isso é saudável?

Esta forma de tentar compensar o sono não é recomendada pois altera o nosso metabolismo e a produção de hormônios. A Renata precisa ter clareza sobre o que é prioritário e encarar o sono como uma rotina, da mesma forma como nos alimentamos bem e praticamos exercícios.

Dito isso, Renata vai tentar se adaptar a essas novas rotinas e melhorar seu sono. Ela vai experimentar várias estratégias: da pintura à escrita de um diário. No caso extremo, se depois de tentar tudo isso, ela ainda não conseguir dormir melhor, pode considerar procurar um especialista e ver se ela consegue melhorar esta situação.