

 02  
**Explicação**

O Trabalho da Fabiana tem exigido cada vez mais dela. Até aqui, sem novidades, porque ela está acostumada a trabalhar em ambientes complexos, como por exemplo a questão da **Disponibilidade**.

Uma parada inesperada no banco de dados, e-commerce fora do ar, sistema de emissão NF-e com problemas, infecção de malware generalizado no ambiente, entre outras centenas de ameaças que possam impactar a disponibilidade dos ativos ou serviços de TI irá causar um impacto muito grande para a organização, seja financeiro, imagem ou reputação, podendo acarretar em perdas de contratos, demissões, entre outros.

Agora imagina como a Fabiana fica no meio de tudo isso? Por mais que o ambiente seja complexo, é função dela, juntamente da sua equipe minimizar ao máximo esses problemas.

Fabiana sente que por mais que ela trabalhe por horas e horas, parece que ela não consegue avançar.

Fabiana sabe como é viver em função da Disponibilidade do cliente 24/7, ou seja 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Ela sabe que a sua profissão tem seus altos e baixos, ela já até cogitou mudar de área, mas só de pensar que teria que começar a estudar uma nova profissão do zero, ela fica mais desanimada ainda, e para Fabiana chegou o momento dela vencer o estresse e fazer com que as coisas sejam menos sofridas.

Fabiana precisa entender que estender o horário de expediente e passar horas extras em casa não funciona, porque seu tempo é um recurso limitado.

Mas sua energia pessoal é renovável. Praticar rituais aparentemente simples que o ajudem a reativar sua energia regularmente pode fortalecer sua resistência física, emocional, mental e espiritual.

Esses rituais envolvem estabelecer pequenas pausas em intervalos específicos, mostrando sua gratidão aos outros, reduzindo as interrupções e gastando mais tempo nas atividades que são melhor dadas a você e onde você mais gosta.

Na prática, a Fabiana pode seguir essas pautas para reativar os quatro focos de energia pessoal.

A primeira delas é a **Energia Física**.

Melhora a qualidade do seu sono dormindo mais cedo e reduzindo o consumo de álcool.

Reduz o estresse praticando atividades cardiovasculares, ao menos três vezes por semana e com um treinamento de resistência, ao menos uma vez por semana.

Coma pequenas porções e lanches leves a cada três horas.

Aprenda a detectar os sintomas de falta de energia, como a inquietação, os bocejos, a fome ou a dificuldade de concentração.

Faça pausas curtas, mas regulares a cada 90-120 minutos ao longo do dia.

A Fabiana achou as ideias muito legais, mas já pensou: Não tenho tempo para fazer tudo isso. Talvez chegou o momento dela olhar com mais carinho para seus hábitos. Por isso recomendo o curso sobre [hábitos](https://www.alura.com.br/curso-online-habitos) (<https://www.alura.com.br/curso-online-habitos>).

