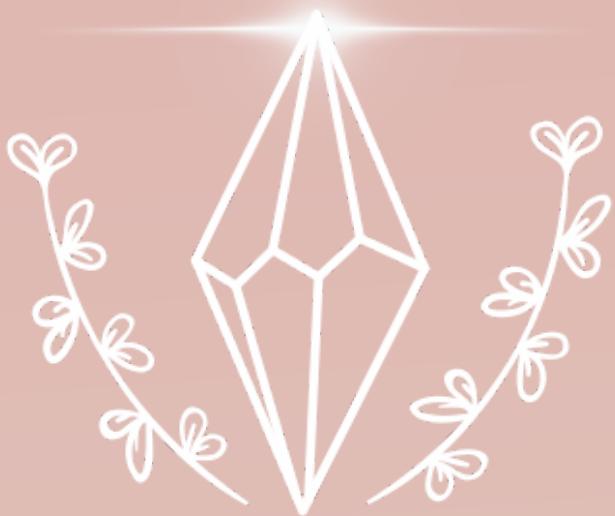


Aula 16/II

Como manter a saúde
mental sendo SM?



Carolina Lucchetti



Alerta: saúde mental.

Antes de começar a aula, quero deixar bem claro que não estamos falando de doenças mais sérias, ok?

Para um tratamento adequado de uma doença da mente, como depressão e ansiedade, somente um médico pode ajudar. A aula é apenas pra dicas de como lidar com o estresse normal do dia a dia.



Primeiro passo: unfollow terapêutico

Vi esse termo no site da Unimed Fortaleza e amei hahahah.

É basicamente você deixar de seguir quem te faz sentir mal. Eu defendo muito que a gente tem que se comparar pra melhorar (aprendi com a Lara), mas tem comparações que não ajudam em nada.

Por exemplo: seguir um monte de social media que também vende pacote não te agraga no dia a dia. É melhor seguir a sua mentora e usar outros perfis somente pra pesquisa de mercado (ver o que pode melhorar, se inspirar em ideias). Mas não acho saudável ficar vendo concorrente todos os dias.

Manual de atendimento ao cliente

Tem a aula que eu falo sobre como cresci a empresa e como desenvolvi esse manual que envio antes mesmo do pagamento.

Essa aula está no módulo aulas semanais e chama "De freelancer a empresa - O beabá da burocracia". O manual do cliente está em "Materiais Bônus".

Eu coloquei horário de atendimento e deixei claro os prazos pra alterações e agendamentos. Isso deixa o cliente tranquilo antes do contrato, pois ele sabe direitinho como vai funcionar. E te deixa menos "presa" também pra não precisar ficar correndo pra subir o post do dia.

Fazer outras atividades durante o dia

No começo da empresa, realmente eu me dedicava 100% ao crescimento dela. Não me arrependo, mas hoje eu vejo que é possível tirar uma horinha todo dia pra fazer algo não relacionado ao trabalho.

Pode ser atividade física, fazer a unha, hidratar o cabelo, ver uma série, cultivar algum hobby...

Isso me deixou menos estressada e me fez trabalhar MUITO mais feliz, porque eu tinha outras coisas pra conversar além do trabalho.

E como a gente trabalha com criação de conteúdo, consumir conteúdo acaba sendo uma boa forma de estimular a criatividade também. Mas se não tiver nenhum insight, tá tudo certo. O foco é se distrair.

Desative as notificações

Não acorde com mensagem de cliente, por favor!! E respeite o horário de atendimento estipulado pra que realmente funcione e te deixe mais tranquila.

O meu celular só toca depois das 23h se for ligação da família ou do Augusto. Aí eu sei que é realmente importante.

Outra coisa que me ajuda a diminuir a ansiedade é responder todas as mensagens de whatsapp assim que chego no escritório. Parece que meu dia começa mais leve, e eu realmente ouço/leio com calma e respondo cada uma.

Tente ter mais foco

É o que a Luana Carolina chama de execução máxima: focar na atividade que você está fazendo no momento.

E isso vale pra tudo: lavar a louça, fazer reunião com o cliente, tomar banho, criar calendário de posts... TUDO!! E isso também me ajudou muito, porque eu não fico pensando nas outras 900 coisas que preciso fazer até o fim do dia.

Eu simplesmente foco no que estou fazendo agora. Quando termino, foco na próxima atividade. E assim, no fim do dia, consegui fazer o que era mais importante com qualidade. A chance de precisar refazer é muito menor e eu me sinto muito mais satisfeita comigo mesma, o que também é super importante.

Fazer atividades com outras pessoas

Já falamos de fazer outras atividades durante o dia, mas nem todos envolvem outras pessoas, né? Às vezes, é só um momento de autocuidado, que é mega importante, mas não substitui a interação social.

Eu fiquei bemmm antissocial depois que comecei a trabalhar online, mas me "forço" a interagir com outras pessoas sempre que possível. Até mesmo dentro de casa a gente acaba se isolando no quarto, né? Eu preciso de umas horinhas sozinha todos os dias porque mesmo online, eu falo com muita gente o dia inteiro e isso me esgota. Mas tento socializar no barzinho e nas aulas da academia pra não ficar insuportável kkkkkk

Mas respeito o meu limite e vou pra casa quando estou esgotada.

Aprender coisas novas

Outra coisa que me deixa feliz é aprender coisas novas. Seja do trabalho de social media e marketing, ou coisas nada a ver com meu trabalho. Por exemplo: eu amo ler sobre cosméticos naturais. Zero a ver com SM, mas me sinto bem aprendendo sobre isso.

E a endorfina, que é o hormônio da felicidade, é muitooo liberada durante atividade física, mas também é liberada quando a gente sente um bem-estar. Então, se algo te faz bem, esse hormônio é liberado e, consequentemente, ficamos menos estressadas.

Nada como ter uma cliente psiquiatra pra aprender essas coisas.

Aprender coisas novas

Outra coisa que me deixa feliz é aprender coisas novas. Seja do trabalho de social media e marketing, ou coisas nada a ver com meu trabalho. Por exemplo: eu amo ler sobre cosméticos naturais. Zero a ver com SM, mas me sinto bem aprendendo sobre isso.

E a endorfina, que é o hormônio da felicidade, é muitooo liberada durante atividade física, mas também é liberada quando a gente sente um bem-estar. Então, se algo te faz bem, esse hormônio é liberado e, consequentemente, ficamos menos estressadas.

Nada como ter uma cliente psiquiatra pra aprender essas coisas.

Evite assistir vídeos em x2

Confesso que áudio eu ouço no vezes 2, porque a paulistana não se aguenta com quem fala no x1. Mas eu ouvi algumas pessoas falando sobre como a gente perde a paciência em ver a vida acontecendo na velocidade normal e isso ficou na minha cabeça.

Então, eu não vejo mais vídeos na velocidade 2. Claro, se for algo que você quer aprender a fazer rapidinho, tudo bem. Muitos vídeos já até são postados na velocidade acelerada.

Mas eu passei a assistir aulas e vídeos no YT na velocidade normal e isso me deixou menos ansiosa e fez com que eu absorvesse melhor o conteúdo.

Definir metas realistas

Final de ano chegando e a gente já começa com as promessas do que será diferente em 2023. Eu acho isso ótimo, adoro uma tradição.

Mas seja meta de ano novo, de mês ou de tarefas para serem feitas no dia, temos que ser realistas. Eu falo isso na aula de planejamento, mas é muito importante repetir porque a gente acaba esquecendo no dia a dia.

Não coloque mais coisa pra fazer do que você consegue.

Definir metas realistas

Isso vale pra tudo, por exemplo: eu comecei academia há 2 semanas. Se tivesse colocado uma meta de ir 5x na semana, teria me frustrado. Mas eu não coloquei meta nenhuma por enquanto, eu só quero ir. Mesmo que eu vá 1x na semana, já é mais do que 2 semanas atrás.

E isso me motiva a continuar indo, porque eu não me frustro por não atingir uma meta.

Comece colocando uma meta pequena e, como já diria o meme: "Quando atingir a meta, sobre a meta."

Entender que a vida é feita de fases

É lindo falar sobre equilíbrio e eu realmente vejo que é necessário, mas nem sempre é possível.

Como eu falei no começo da aula, não tinha tempo pra nada além de trabalho no começo da carreira. E olha que nem tenho filhos. Mas eu não fazia tempo pra nada além de trabalhar e estudar porque eu sabia onde queria chegar.

Cada pessoa tem as suas ambições, então nem todo mundo precisa trabalhar 16h por dia pra chegar onde deseja. Mas se você tem objetivos altos, vai ter que pagar o preço por algum tempo. E tá tudo bem, faz parte da vida.

Entender que a vida é feita de fases

Eu me inspiro muito no Ícaro, como vocês sabem. E ele faz essas concessões até hoje, ele sempre fala sobre o quanto é intenso e não faz nada mais ou menos.

Quando ele construiu o ONM, focava somente no trabalho.
Atualmente, o foco maior é no treino.

E é assim mesmo quando queremos resultados em uma área da vida: acabamos focando mais nela. Claro que ainda tem espaço pra outras atividades se você quiser, mas elas não são o foco principal.

Entender que a vida é feita de fases

E só quem pode definir o tanto de horas do seu dia que uma atividade vai tomar, é você mesma. Não tem certo, nem errado.

Só peço pra você tentar reconhecer o seu limite e diminuir o ritmo quando possível pra não adoecer por conta do trabalho.

Cada uma sabe onde o calo aperta, mas eu acho bem importante estar cansada somente fisicamente, mas com a cabeça em dia. O estresse e os outros quadros mais graves prejudicam não só a gente, quanto todos à nossa volta.

Desafio da semana:

- Planejar a sua semana com 1 horinha, pelo menos, todos os dias pra fazer algo que você gosta e que não é relacionado ao trabalho.

