



Saúde Mental Da Mulher Empreendedora

Cuidar da mente é o seu
investimento mais importante



A MULHER QUE TEM QUE DAR CONTA DE TUDO

Será que você enxerga a vida como uma lista gigante de tarefas para cumprir? O dia tem só 24 horas, mas muitas de nós sentem que precisam se **multiplicar para conseguir dar conta de tudo**: tem a empreendedora, aquela que precisa cuidar da saúde, a que tenta manter a casa em ordem, pagar os boletos, pensar no cardápio, educar os filhos, ter um relacionamento amoroso e dar atenção aos pais...

São muitos pratinhos para equilibrar, né?



UMA MENTE EXAUSTA

Mas não dá para dar conta de tudo com a mesma dedicação.

O resultado dessa sobrecarga é uma mente exausta. E uma mente exausta acaba se deixando levar pela **culpa**, pelo **medo**, pelo **desânimo** e por tantas outras emoções que surgem quando nos damos conta de que não somos máquinas.

De acordo com o professor Daniel Freeman^[1], da Universidade de Oxford, essa impossibilidade de dar conta de tudo leva também a uma **baixa autoestima**: “As mulheres tendem a se ver mais negativamente do que os homens, e isso é um fator de vulnerabilidade para muitos problemas de saúde mental”.

Isso para não falar dos inúmeros **estressores sociais** que nos ameaçam (como violência, assédios, racismo) e os **determinantes biológicos** e hormonais. **Tudo isso pode acabar desequilibrando a nossa saúde emocional.**

SAÚDE EM ALERTA

Estamos continuamente estressadas. Então, é natural que estejamos sempre exaustas. Até fisicamente. Afinal, o nosso corpo acaba disparando para lutar ou fugir a cada sobressalto da vida cotidiana. Levar a criança na escola na hora certa? Coração acelerado. Conferir as contas? Agitação pura. Receber e-mail de cliente? “Socorro, será que lá vem bomba?!”.

Apesar disso tudo parecer muito comum, na verdade acende um alerta: **precisamos cuidar de nós mesmas!**



DE OLHO NOS NÚMEROS

Essas emoções que aparecem com frequência e que acabam se intensificando (sem receber a atenção adequada) podem se transformar em transtornos.

- **Mulheres têm 40% mais chances de sofrer algum transtorno mental** do que os homens[2];
- A **depressão** afeta duas vezes mais mulheres do que homens[3];
- 42% das mulheres no mercado de trabalho (em todo o planeta) convivem com sintomas da **síndrome de burnout** (doença do esgotamento profissional)! [4]



PRÁTICA MEDITATIVA:

PAUSA CONSCIENTE

O mundo tem nos cobrado demais e estamos nos pressionando muito! Por isso, de vez em quando, é bom exercitar uma pausa consciente.

Benefícios:

Ajudar a desenvolver calma, criatividade, concentração, conversa interna mais gentil.

Duração:

Os poucos minutos que você tiver à disposição.

Passo a passo:

1. Pare o que estiver fazendo e perceba sons, cheiros, cores, sensações que afetam seu corpo e pensamentos que circulam na sua mente neste momento.

PRÁTICA MEDITATIVA: PAUSA CONSCIENTE

2. Tente não alimentar nenhum tipo de comentário interno. **Apenas observe** de camarote o que você está sentindo ou pensando.
3. Pergunte-se: o que eu realmente desejo neste momento? Que palavras eu gostaria de ouvir? O que eu diria a uma amiga que estivesse se sentindo como eu me sinto agora?
4. Na quietude interior, podemos encontrar novas escolhas e, ao finalizar a pausa, uma maneira de agir com ainda mais sabedoria.



UM SILENCIO INQUIETO

Mas há um certo estigma quando falamos de saúde mental. Sobretudo quando falamos de saúde mental feminina. Ao longo dos séculos, o sofrimento feminino já foi tratado como “desajuste” e reprimido de muitas formas.

Isso faz com que muitas mulheres peguem seus problemas para si, se isolando com eles. Em vez de pedirmos ajuda, podemos ficar **caladas**, guardando nossas dores só para nós.



ESTEJA LÁ PARA OUTRAS MULHERES



No entanto, as nossas emoções não são um desajuste. São parte do funcionamento de um cérebro saudável. Só precisamos acolhê-las com respeito, consciência e amor.

Quando compreendemos e estamos lá para ajudar outras mulheres a compreenderem também, isso volta para nós. **É cuidando coletivamente umas das outras que poderemos encontrar apoio e a nossa própria força!**

- Então reserve alguns minutos para fazer o **exercício de imaginar:**

Imagine como pode ser a vivência das mulheres da sua família, das mulheres que convivem com você no trabalho, das suas clientes. Quais são suas vulnerabilidades e medos? O que essas mulheres já suportaram? Que sonhos elas guardam no coração? Que palavras ou atitudes suas poderiam ajudá-las?

PRÁTICA MEDITATIVA

RECEBER E ENVIAR



Olhar para a história das que vieram antes de nós, das que estão ao nosso lado e das mulheres que ainda virão muda o mundo, e ainda renova as nossas energias para ir atrás dos nossos sonhos.

Para a professora de meditação Pema Chödrön, **pôr as coisas em um contexto maior é o melhor antídoto contra o desânimo.**

A prática de receber e enviar nos ajuda com isso!

Passo a passo:

1. Perceba como você está se sentindo agora. Se há alguma tensão no corpo ou inquietação na sua mente.
2. Ao inspirar, tente imaginar que existem no mundo milhares de pessoas, milhares de mulheres como você, sentindo essa mesma emoção. Inspire como se pegasse

PRÁTICA MEDITATIVA

RECEBER E ENVIAR



toda essa emoção para si, como se pudesse amenizar a dor de outra pessoa.

Observação: não precisa se preocupar. Inspirando, você não vai atrair nada que já não é seu. As dores de todas as pessoas são dores que já sentimos.

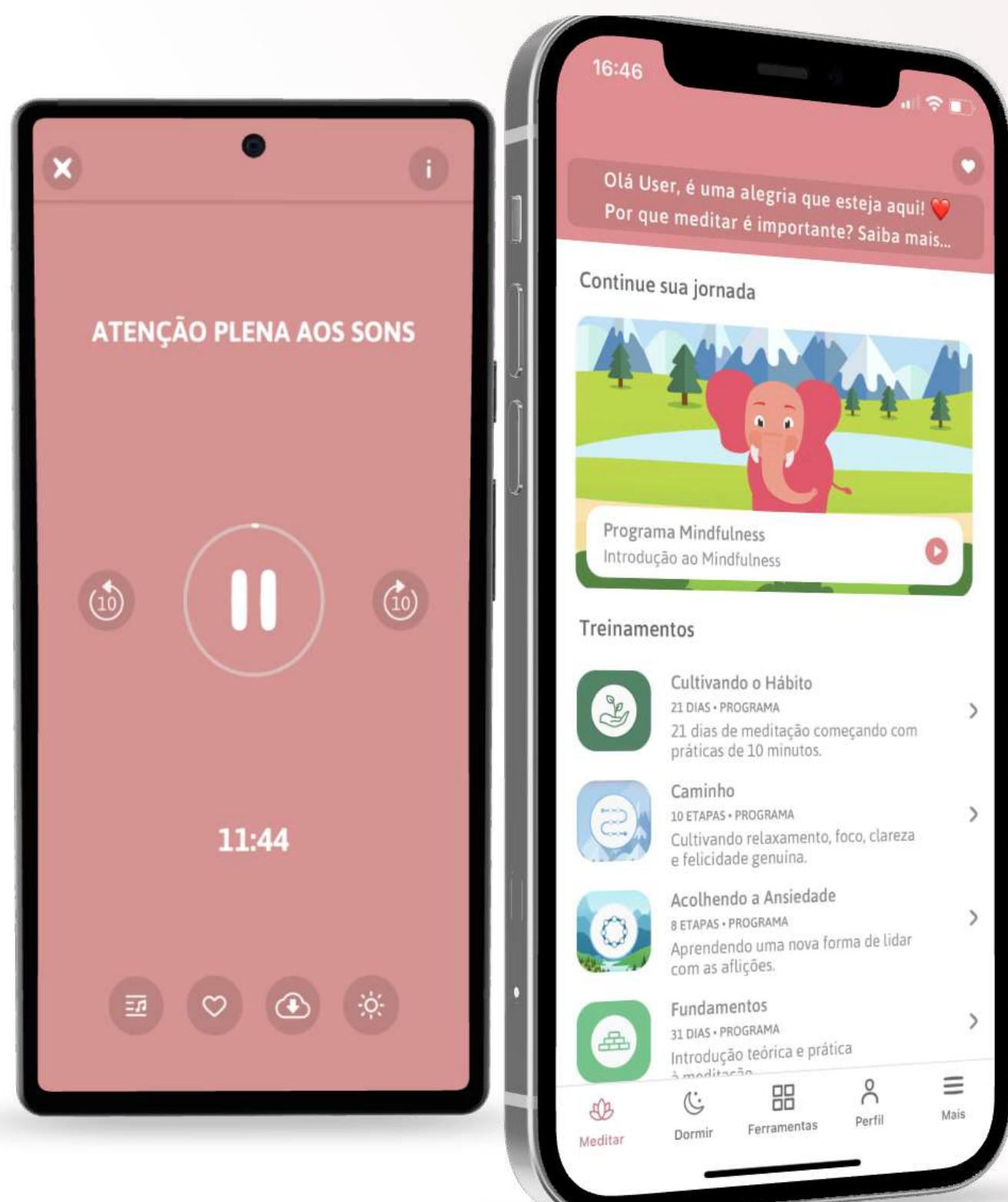
3. Ao expirar, imagine que você envia a todas essas mulheres, e a todos os seres, as coisas mais benéficas e prazerosas que normalmente desejamos a nós mesmas.
4. Faça isso algumas vezes.
5. Perceba como se sente ao entrar em contato com essa diversidade de vidas e com a compaixão que mora dentro de você.
6. Por fim, solte a imaginação e leve essa energia de apoio e entusiasmo para o seu dia.

CUIDAR DO MUNDO COMEÇA COM O NOSSO **AUTOCUIDADO**

A gente tem certeza que o seu empreendimento tem um impacto no nível pessoal, local e coletivo.

Mas para dar certo, o seu negócio precisa de você! E você precisa (e merece) cuidar de si!

No **app Lojong**, você encontra centenas de práticas guiadas para cultivar **equilíbrio emocional** em diversas áreas da sua vida. Treinar a sua mente tem benefícios imensos, que já foram comprovados pela **ciência**.



UM PRESENTE PARA VOCÊ!

Agora, o app Lojong tem uma parceria com a **Aliança Empreendedora** e você pode acessar todos esses benefícios **gratuitamente**.

Clique aqui, inscreva-se no Lojong Solidário, baixe o app e **comece a cuidar de você!**

Quando uma mulher avança, o mundo avança junto com ela.



Lojong

TAMOJUNTA



Então, vamos juntas?



Em caso de dúvidas:



Fale com a gente

Instale o app usando os
botões abaixo:



Siga-nos nas redes sociais:

