

UM PRESENTE DA ENTRELINHAS

Mapa de Auto-observação

Uma pausa. Algumas perguntas. Mais clareza.

Reserve de 5 a 10 minutos. Responda pensando nas últimas duas semanas, sem procurar respostas certas.

Como eu tenho chegado ao fim do dia?

Marque as frases que descrevem sua experiência com alguma frequência.

- ☐ Tenho a sensação de que o dia começa antes de eu estar pronta.
- ☐ Minha cabeça continua ocupada mesmo quando parei de trabalhar.
- ☐ Tenho dificuldade de ficar em uma coisa só sem pensar nas próximas.
- ☐ Pequenas tarefas parecem se acumular rapidamente.
- ☐ Tenho adiado pausas porque sempre existe "mais uma coisa".
- ☐ Às vezes termino o dia sem conseguir identificar onde minha energia foi parar.

COMPLETE, SEM SE JULGAR

Hoje, o que mais ocupou minha atenção foi:

Se eu pudesse tirar uma coisa da minha cabeça hoje, seria:

respirar

O que está pesando?

Nem toda fonte de estresse é uma tarefa. Às vezes é a combinação de demandas, incertezas, expectativas e pouco espaço para recuperação.

TRABALHO / ESTUDO

O que está exigindo mais de mim?

CASA / ROTINA

O que parece nunca terminar?

RELACIONAMENTOS

Existe algo que estou carregando sozinha?

DECISÕES

Qual decisão está ocupando espaço demais?

CORPO / SONO

Como tenho percebido meu descanso e minha energia?

TEMPO

Onde sinto que não existe espaço para mim?

pesando

O que estou interpretando como uma falha minha que talvez seja, na verdade, um sinal de que algo precisa de atenção?

O que posso observar — sem transformar isso em culpa?

A proposta não é encontrar uma nota, um rótulo ou uma explicação definitiva. É perceber padrões que podem merecer mais atenção. Escolha até 3 coisas pequenas para experimentar nos próximos 3 dias:

- ☐ Definir uma prioridade realista para o dia.
- ☐ Agrupar tarefas parecidas em vez de alternar o tempo todo.
- ☐ Fazer uma pausa curta sem transformá-la em mais uma obrigação.
- ☐ Reduzir uma fonte de interrupção desnecessária.
- ☐ Registrar pendências em um lugar externo à cabeça.
- ☐ Reservar um período sem demandas de outras pessoas.

MINHA ESCOLHA

O que eu espero observar depois de alguns dias?

3 dias

Não existe uma fórmula única para lidar com estresse. Se o sofrimento estiver intenso, persistente ou interferindo significativamente na sua vida, procure um profissional qualificado.

O que eu quero levar desta pausa?

Hoje percebi que...

Uma coisa que posso deixar para depois é...

Uma coisa que merece minha atenção é...

clareza

Informação não é sentença. Este material é educativo, favorece a auto-observação e não substitui acompanhamento profissional.

Leituras para continuar esta conversa

Sem pressa e sem a promessa de encontrar uma fórmula para a vida.



Burnout

EMILY NAGOSKI & AMELIA NAGOSKI

Para entender melhor estresse e exaustão na experiência feminina, em obra de divulgação científica acessível.



Por que ninguém me disse isso antes?

JULIE SMITH

Um guia acessível, escrito por uma psicóloga clínica, sobre ferramentas para atravessar altos e baixos da vida.



4000 semanas

OLIVER BURKEMAN

Uma provocação inteligente sobre finitude, tempo e a impossibilidade de fazer tudo.



O poder do hábito

CHARLES DUHIGG

Uma introdução acessível à ciência dos hábitos e aos padrões que influenciam comportamentos.

ler com calma

A Entrelinhas não recomenda um livro porque ele "vai mudar sua vida". Recomendamos porque ele pode oferecer uma boa pergunta, uma nova perspectiva ou uma ferramenta para pensar sobre ela.

ENTRELINHAS

A proposta de auto-observação é inspirada na literatura científica sobre estresse percebido. A Perceived Stress Scale (PSS) é um instrumento de pesquisa/avaliação cuja aplicação, correção e interpretação devem respeitar as regras técnicas e profissionais pertinentes; por isso, a escala não é reproduzida neste material.

Referências: Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983); Luft et al. (2007), estudo brasileiro de adaptação/validação da PSS.

DANI ABREU

Até a próxima edição.