

RETOMADA DAS ATIVIDADES

# EQUILÍBRIO MENTAL: UM DESAFIO PARA OS EMPRESÁRIOS

CARTILHA ABRASEL - 1ª VERSÃO 25/6/2020



# INTRODUÇÃO

Incerteza sobre o futuro, baixo faturamento, contas vencendo... Nos últimos meses essa vem sendo a realidade de vários empresários em nosso país. A crise provocada pela pandemia elevou o nível de pressão sobre os empresários brasileiros a níveis nunca vistos antes.

O choque de realidade de que a retomada será lenta desperta sentimentos ruins, e a necessidade de reconstruir uma vida tijolo a tijolo pode trazer uma enorme tristeza. Esses são sentimentos comuns a todos que passam por esse momento de retomada. É importante então manter a mente equilibrada para tomar boas decisões. Obviamente, essa tarefa não é fácil.



Muitos de vocês que estão lendo esse texto podem se identificar com pensamentos como “preciso agir rápido para que meu negócio sobreviva”, “deve haver alguma saída para superar esse momento que eu não estou enxergando”, “não tenho como agir diante desse cenário tão incerto” ou até “meu negócio vai quebrar, não importa o que eu faça”.

É importante entender que nenhum desses pensamentos está necessariamente certo ou errado, e o que se faz mais importante é entender de onde eles vêm e como lidar com eles. Esse é um passo importante para manter a mente em um estado no qual você consiga agir de forma consciente, fazendo com que suas ações reflitam o que você realmente quer fazer.

Neste contexto, vamos te ajudar com algumas dicas para que você consiga manter seus pensamentos em ordem e sua mente equilibrada, com o objetivo de auxiliar a tomar as melhores decisões para a retomada do seu negócio.

## **Paulo Jelihovschi**

Psicólogo e diretor  
de transformação da Abrasel



# CONVERSE COM OUTRAS PESSOAS

Nós, seres humanos, temos uma enorme tendência a enxergar a vida exclusivamente pela nossa perspectiva. Confiamos demais naquilo que acreditamos a agimos basicamente movidos pelas conclusões as quais chegamos sozinhos. Isso nos leva a muitos erros.

Conversar com outras pessoas abre a nossa perspectiva para outras ideias e nos faz enxergar coisas que antes não estavam claras para nós. Nesse ponto, é importante manter a mente e a escuta aberta para ouvirmos não só aquilo que nos agrada, mas também o que pode nos trazer algum desconforto.



Estar aberto a escutar o que possa nos desagradar é um grande exercício de crescimento pessoal, ao mesmo tempo que abre nosso mundo para ideias que antes desconhecíamos ou até que rejeitávamos movidos por julgamentos e preconceitos. Aliás, vencer esses julgamentos e preconceitos é algo fundamental para verdadeiramente assimilarmos as novas ideias, e conseqüentemente agir de forma mais consciente.

Como exemplos práticos, por que não conversar com empresários que estão passando pela mesma situação que você antes de tomar uma decisão sobre sua empresa? Por que não conversar com seus funcionários antes de tomar alguma decisão relacionada a eles? Essas conversas poderão abrir sua mente para tomar melhores decisões e fazer com que você as tome de forma mais tranquila.

Por fim, saiba que, além de você, as pessoas que trabalham com você também estão passando por um momento muito difícil. Se colocar no lugar do outro te ajudará a entendê-lo da mesma forma que o é importante que o outro te entenda. Aproximar-se de parceiros e funcionários por meio de conversas constantes, sejam diárias ou semanais, para compartilhar sentimento e ideias é uma boa ideia, que ajudará a todos na sua empresa a enfrentar esse momento de forma menos dolorosa.

# CONVERSE CONSIGO MESMO



Tão importante quanto conversar com outras pessoas é conversar consigo mesmo. Olhar para dentro de si é muito importante para responder uma pergunta simples, porém difícil: “porque eu faço as coisas do jeito que faço?”.

Responder essa pergunta parece algo bobo, mas ela é fundamental para nosso autoconhecimento. Quanto mais nos conhecermos, ou seja, quanto mais entendermos os nossos comportamentos e conseguirmos identificar porque fazemos as coisas que fazemos, mais conseguiremos nos autogerenciar, ou seja, fazer as coisas porque conscientemente queremos fazer. Acredite, isso ajuda muito a dormirmos com a consciência tranquila!

Mas então, como fazer esse exercício de autoconhecimento? Basicamente, é necessário conversar consigo mesmo. E como fazer isso? A melhor dica é prestar atenção nos seus pensamentos. O pensamento tem grande influência sobre tudo o que fazemos, portanto sempre que você pensar em algo, uma ação ou decisão prática que deseja fazer, pense no porquê está pensando aquilo e faça as perguntas: “isso que eu estou pensando faz sentido?”, “essa é realmente a melhor forma de fazer o que desejo fazer?”.

Sempre que possível, compartilhe seus pensamentos com pessoas que você confia e possam te ajudar a observar se realmente o seu pensamento faz sentido e/ou é o melhor para o momento,

No calor do dia-a-dia, pode ficar muito difícil conversar consigo mesmo. Muitas vezes temos que tomar decisões rápidas ou fazer planejamentos que afetam a vida de outras pessoas num curto espaço de tempo.

Uma dica nesses casos é criar uma rotina para conversar consigo mesmo. Anote seus pensamentos e ideias em um caderno (ou num grupo de Whatsapp em que só você faz parte) e uma vez por dia fique sozinho, em um espaço tranquilo, para olhar para essas ideias e refletir sobre elas. Esse exercício pode mudar a forma como você vê a si mesmo, e te ajudará a ser mais senhor de suas próprias ações.

# VOCÊ NÃO É O SUPER HOMEM

O momento atual é extremamente desafiador – e poderá ficar ainda mais. Você será exigido como nunca foi a tomar decisões que afetarão a sua vida, da sua família e de seus parceiros e funcionários. Parece que você carrega o mundo em suas costas e que você é um grande super-herói que deverá salvar a todos. É muito normal nesses momentos ficarmos desesperados, trabalharmos muito para reverter a situação e constatar que nosso trabalho não vem trazendo os resultados esperados.

Quando observamos a falta de resultados tendemos a ficar sem esperanças de um futuro melhor, entrando em estado de desamparo e achando que tudo o que fizemos daí para frente necessariamente dará errado.

Bem, a notícia óbvia é que você não é esse super-herói. Muitas vezes você conseguirá ajudar os outros de forma eficaz, bolar estratégias que irão render boas vendas, tirar um coelho da cartola que te faça economizar alguns reais... e outras vezes não.

Uma das poucas certezas que você ter nesse momento é que você irá falhar, e isso é normal! Todos nós estamos sujeitos a erros, a realizar ações que não irão surtir o efeito que acreditávamos que iriam surtir, a trocar os pés pelas mãos. Nesse momento inédito que estamos vivendo, por mais bem intencionados que estejamos, é normal que cometamos algum tipo de erro.

É fundamental nesse momento que você não acredite que você é uma pessoa ruim porque errou, e caso fique chateado porque aquilo que você fez não surtiu o efeito desejado, respire fundo e peça ajuda. Pedir ajuda não é para os fracos. Como conversamos anteriormente, é bom escutar outras pessoas. Elas podem nos ajudar de formas que as vezes nem esperávamos.

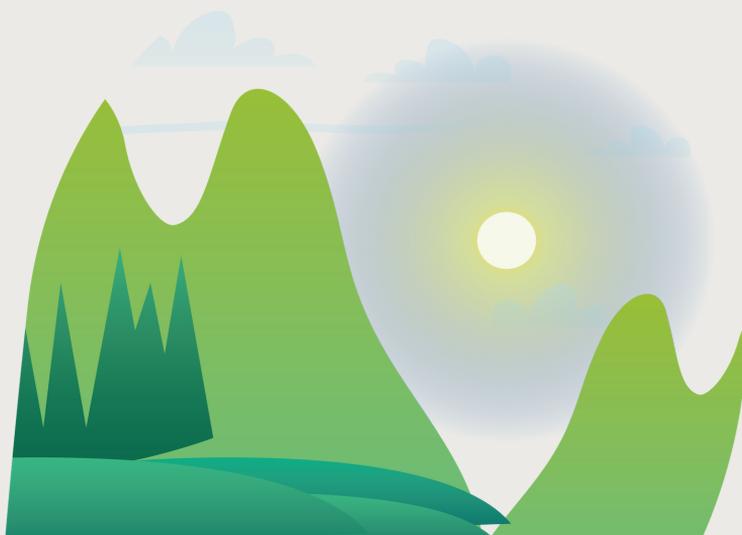
E, novamente, preste atenção em seus pensamentos. Caso você esteja sendo tomado por pensamentos negativos há muito tempo (algo como duas semanas) e se seus pensamentos estiverem evoluindo para pensamentos autodestrutivos, como vontade de tirar a própria vida, peça ajuda profissional. Procure um médico ou psicólogo que possa te ajudar, e caso não conheça nenhum desses profissionais acessíveis a você, novamente, peça ajuda a alguém próximo e converse sobre seus problemas. Não carregue o mundo em suas costas sozinho. Divida a carga.



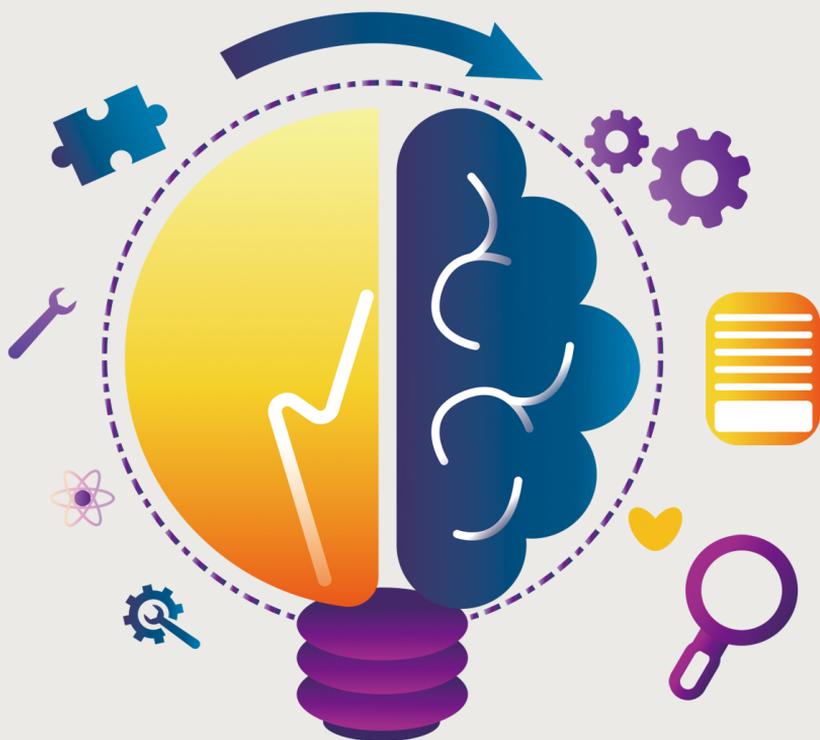
# AMANHÃ OUTRO DIA COMEÇARÁ

Nós todos sabemos que o momento é muito difícil, mas acredite, tudo vai passar. Quando olhamos para trás e vemos tudo que conquistamos fica mais fácil acreditarmos em nós mesmos e termos a certeza de que podemos reconstruir nossos negócios e nossas vidas.

O primeiro dia da reabertura do seu negócio pode ser frustrante. Talvez você venda muito pouco, talvez nada, mas acredite que o dia seguinte será melhor. Uma das maiores qualidades dos empresários de sucesso são o otimismo e a capacidade de acreditar em si mesmo e nas pessoas que estão em sua volta. Lembre-se também que seu negócio não é apenas a forma que você encontrou para ganhar dinheiro, mas também o meio que você encontrou para ser relevante na vida de terceiros, a forma que você se realiza como pessoa.



Essa retomada, meu caro empresário, não será fácil. Serão dias difíceis, e será difícil para todos. Será uma reconstrução, tijolo a tijolo, do seu negócio e do seu trabalho. Tenha em mente que a jornada da vida é essa: dura, por vezes complicada, mas bem mais amena quando compartilhamos esse caminho cercado de pessoas que podem nos ajudar a chegar aonde desejamos.



# REDE DE APOIO A PROFISSIONAIS DO SETOR

A Sodexo possui um serviço que disponibiliza orientação profissional gratuita para associados Abrasel, contemplando as áreas de consultoria psicológica, jurídica, financeira e social

**O que é o Apoio Pass?** É um programa com o objetivo de ajudar as pessoas com os desafios da vida cotidiana por meio de orientação profissional, sendo o único do mercado a oferecer apoio preventivo e em quatro frentes distintas:

**Psicológica:** situações traumáticas, problemas com ansiedade, vícios, relacionamentos com equipe de trabalho e conflitos entre sócios.

**Financeira:** reorganização do orçamento, planejamento de ações e metas.

**Jurídica:** questões tributárias, dúvidas imobiliárias e previdenciárias, negociações de contratos com fornecedores);

**Social:** orientação familiar, casos de perdas, hospitalizações, separações e outros.

A partir desta iniciativa, durante seis meses, sócios e colaboradores dos estabelecimentos associados à Abrasel e seus familiares terão acesso gratuito ao programa Tudo a partir de um atendimento que funciona 24 horas, sete dias por semana, com garantia de sigilo das informações e participação de profissionais de cada área contemplada, disponibilizando orientação através de uma linha telefônica.

Para ativação do serviço basta ao gestor do restaurante ligar para a Central de Atendimento Sodexo (tel. 3003.5083 – capitais e regiões metropolitanas/ tel. 0800 728-5083 – demais regiões), informar que é um associado Abrasel e citar o código **#SodexoApoiaAbrasel**.



QUER TER ACESSO A OUTROS  
CONTEÚDOS E AÇÕES DE APOIO?



Rede **ab**rasel

Faça parte da Rede Abrasel, a rede profissional exclusiva do setor de alimentação fora do lar: [www.redeabrasel.com.br](http://www.redeabrasel.com.br) - [clique aqui](#) e acesse gratuitamente.

Bares &  
Restaurantes

**ab**rasel