

Como empreendedores podem cuidar da

SAÚDE MENTAL

Nós vivemos uma sociedade meritocrática que **supervaloriza** a produtividade.

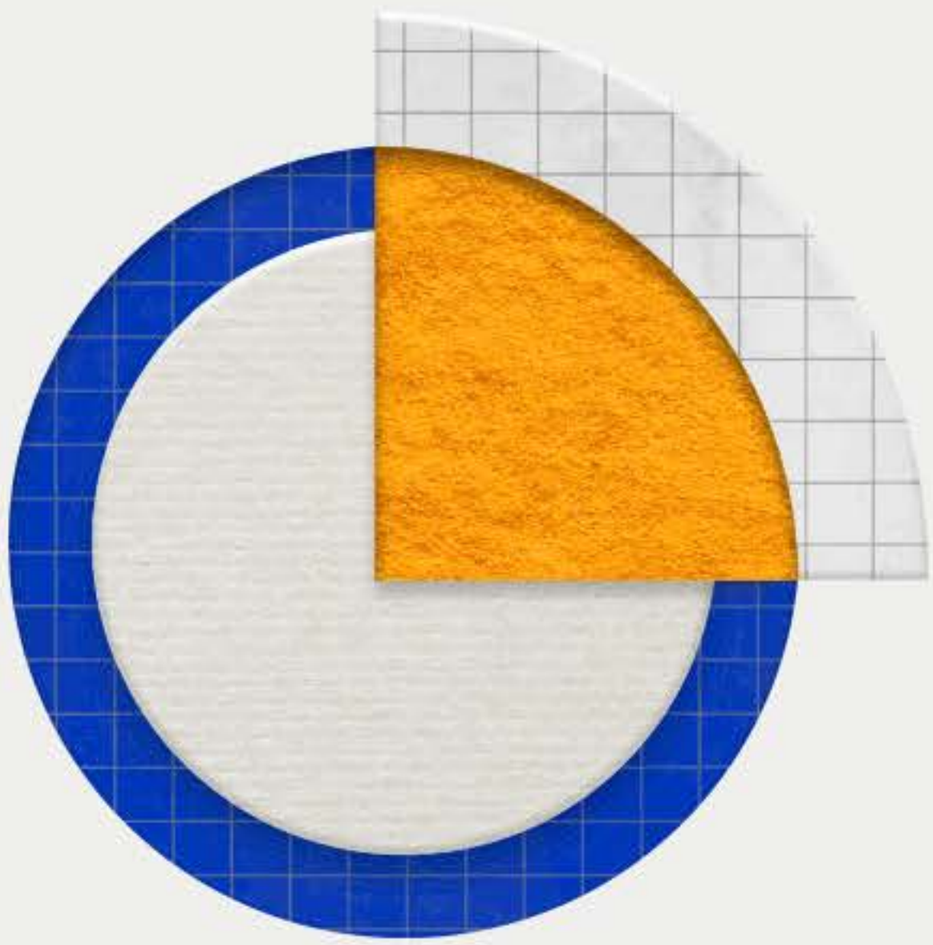


Se meus sonhos dependem só de mim para acontecerem, então é preciso me esforçar!



Essa é uma realidade encarada por grande parte dos empresários, aqui no Brasil e no mundo todo.

Mas colocar toda a responsabilidade do sucesso nas mãos de apenas uma pessoa pode gerar **ansiedade, frustração e estresse!**



25%

dos empresários se sentem esgotados

(Fonte: Harvard Business Review)

É importante lembrar que o estresse traz **consequências negativas** tanto para o empresário quanto para suas empresas!

Vamos reconhecer que cuidar da sua saúde mental é uma estratégia de negócios inteligente?

Empresários saudáveis tomam decisões mais informadas e têm equipes mais produtivas.

Confira nossas dicas para te auxiliar!

Priorize o descanso e reserve tempo para os seus interesses pessoais

Lembre-se de que o **equilíbrio** entre trabalho e lazer é essencial para o seu bem-estar.



Pratique o autocuidado diariamente

Exercícios, uma alimentação balanceada sono de qualidade têm um impacto profundo na sua capacidade de enfrentar os desafios do empreendedorismo.



Delegue tarefas

Confie em sua equipe e distribua responsabilidades. Isso não só alivia a carga sobre você, mas também desenvolve habilidades em seus colaboradores.



Seja proativo em buscar apoio profissional

Cuidar de sua saúde mental também deve ser prioridade na sua jornada de sucesso.

Crie um ambiente aberto em sua empresa para discutir saúde mental e burnout

Fomentar uma cultura de apoio mútuo pode reduzir o estigma associado a esses desafios

Você já passou por isso?

Compartilhe sua experiência nos comentários