

Mães no Home Office: Desafios e Equilíbrio

Assumir o modelo de home office sendo mãe — seja como empregada, freelancer ou empreendedora — é, sem dúvida, um grande desafio. Temos a casa, o trabalho, a família... São tantas demandas ao mesmo tempo! Pode parecer repetitivo, mas o tamanho desse desafio muda conforme a forma como enxergamos tudo isso e como entendemos a vida real acontecendo.





Expectativas vs. Realidade



Carga Pesada

Muitas vezes, entramos nessas funções com uma expectativa altíssima: de que vamos dar conta de tudo, de que o nosso valor está nos resultados e que tudo precisa seguir um roteiro perfeito. Mas essa é uma carga muito pesada.



Peso Multiplicado

Quando juntamos essas três áreas — casa, trabalho e família —, o peso se multiplica. Por isso, é essencial mudar o olhar.



Novo Olhar

Quando passamos a ver essas responsabilidades pelo viés do "estou fazendo o meu melhor possível", entendendo que haverá dias bons e dias difíceis, começamos a encontrar espaço para o autocuidado, para pedir ajuda e para nos organizar de forma mais leve e eficaz.

A Dinâmica da Vida Real



Foco na Família

Vai ter dia em que a família vai precisar de mais atenção, e o trabalho ficará um pouco de lado.



Foco no Trabalho

Em outros, o foco será no trabalho e talvez a casa fique com um cesto de roupas por lavar.



Múltiplas Prioridades

Essa é a dinâmica da vida real: múltiplas tarefas, múltiplas prioridades, e nem sempre tudo estará equilibrado.



Evolução, Não Perfeição

A vida não exige que sejamos uma só coisa. Ela exige que aprendamos a navegar pelas urgências e pelas importâncias, e que façamos isso com a perspectiva de evolução, não de perfeição.





Organização Possível

Estrutura Mínima

No meu caso, por exemplo, uso a agenda do Google para tudo: desde os horários de descanso até o momento de cozinhar, me exercitar ou trabalhar.

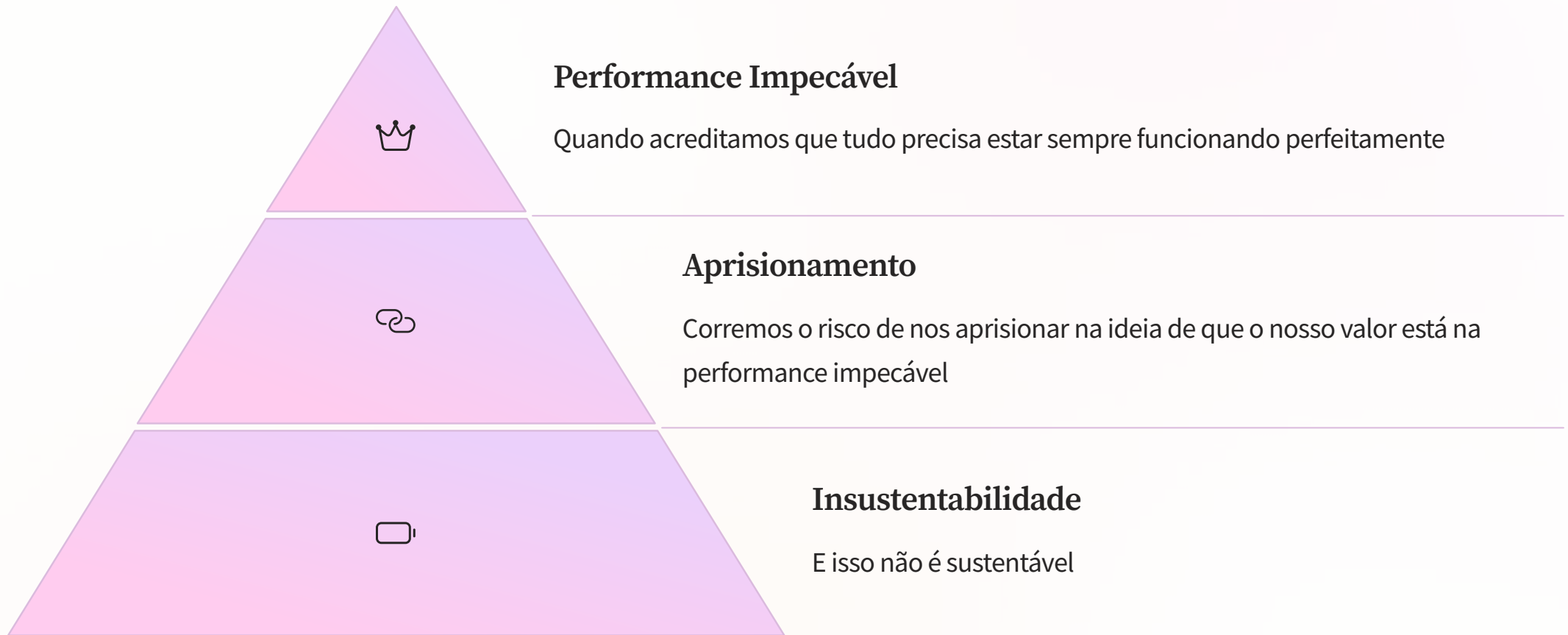
Flexibilidade Necessária

Isso me ajuda a manter uma estrutura mínima num cotidiano que exige tanto de mim em diferentes frentes. Claro que imprevistos acontecem — e é aí que entra a flexibilidade.

Adaptação Constante

Às vezes, no horário marcado para uma tarefa, surge algo urgente com a família e tudo muda. E tudo bem. Isso é a vida acontecendo.

O Mito da Perfeição



Em dias muito puxados, o almoço pode ser uma salada com uma proteína comprada perto de casa — e tá tudo certo. Isso aconteceu porque outras demandas exigiram mais de mim naquele momento, e se eu fosse cozinhar, talvez não tivesse conseguido escrever esse texto para você.

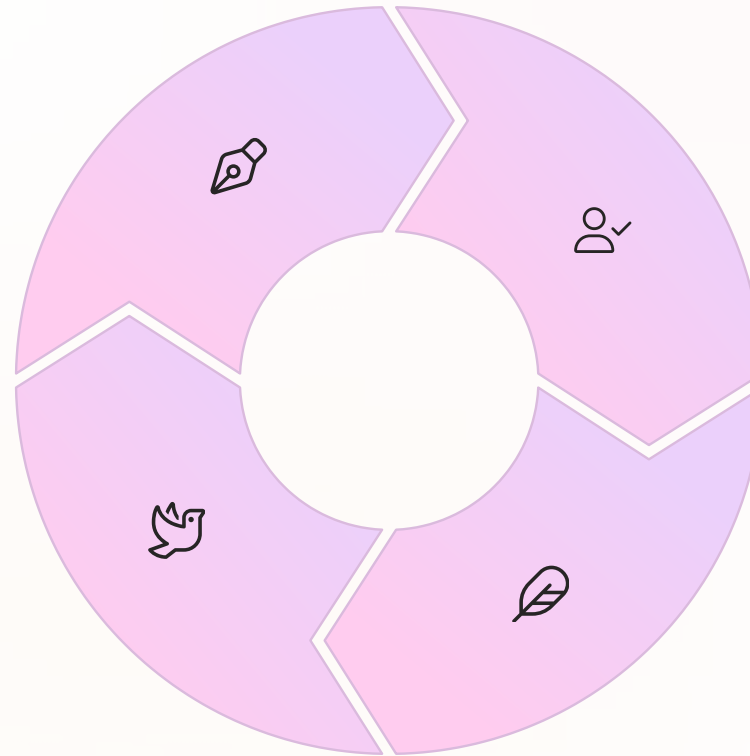
O "Melhor Possível" é Suficiente

Entrega

A chave está em entender que o "melhor possível" é suficiente

Liberdade

Quando aceitamos isso, ganhamos flexibilidade, leveza e liberdade para viver



Presença

Ele vem com entrega, com presença, com verdade

Leveza

Mas não exige perfeição

Reflexão e Autocuidado

?

Como estou me tratando?

Antes de pensar em administrar tudo, vale refletir: **como estou me tratando diante de tudo isso?**

!

Exigências Excessivas

Estou exigindo de mim uma performance impecável? Estou me colocando numa posição de quem nunca pode falhar? Estou tentando seguir mesmo sem energia alguma?



Saída Possível

Se for esse o caso, saiba: dá para sair daí.



Aprendizado Diário

Somos humanas. E, graças a Deus, temos a chance de aprender todos os dias, com o que dá certo e com o que dá errado.



Encontrando o Equilíbrio

Questione seu valor

Pergunte-se: **onde estou colocando o meu valor?** Se você está se sentindo exausta, sem tempo para cuidar de si, talvez esteja tentando dar conta de tudo a partir de um lugar de cobrança extrema.

Busque gentileza e organização

Mas existe uma saída. E ela começa com gentileza, com organização possível, com trocas sinceras e com a coragem de pedir ajuda.

Fortaleça seu time

Esse processo, quando vivido com humildade e presença, pode nos tornar um time mais forte — com a nossa família, com o trabalho e até com a casa. E, principalmente, conosco.

