
Kanban para Depressivos

Uma história por Maisa Fonseca

Tá, mas quem é você?

Maisa Fonseca, 37 anos.

Faço 38 na semana que vem, mas já estou dizendo pra todo mundo que tenho 40.

Tive os primeiros sintomas de depressão aos 15.

Minha família tem bastante gente neuroatípica, mas comumente depressão e esquizofrenia.

Agilista desde 2008.

Kanbanzeira há menos tempo.

Amo narrativas, jogos, HQs, Videogames.





Saúde Mental

Depressão é uma vivência muito pessoal. Pessoas têm experiências muito distintas com a depressão... Aqui vão meus principais sintomas:

- **Apatia/Falta de energia**
Eu me sinto exausta e incapaz de fazer qualquer coisa.
- **Descaso com cuidado próprio**
Não tenho energia para as tarefas mais básicas, como tomar banho ou comer.
- **Distúrbios do sono**
Eu, particularmente, tenho dificuldade para dormir, mas quando durmo não consigo acordar facilmente.

—

Então o que exatamente
acontece quando você
está **deprimida?**

Absolutamente nada! Juro.

A apatia e o vazio são tão intensos que costumam me jogar em crises de disfunção executiva que podem durar meses.

Disfunção executiva é uma perturbação da eficácia das funções executivas, que são um conjunto de processos cognitivos que regulam, controlam e gerenciam outros processos cognitivos.

Tenho uma dificuldade enorme de priorizar minhas necessidades e obrigações, dada a falta de energia e a exaustão durante as crises de depressão.



2017

Em 2017 eu passei por uma série de problemas no trabalho; o ambiente ficou extremamente tóxico subitamente.

→ **Tratamento**

Eu já estava em tratamento há um ano.

→ **Remédios**

Antidepressivos ainda não eram uma possibilidade no meu caso, por alguns motivos.

→ **Somatização e sintomas físicos**

Queda de cabelo e unhas fracas, variação extrema do apetite.



Não demorou muito e eu me vi em uma crise de disfunção executiva.

A pressão aumentou, por que eu estava morando sozinha, tinha a minha casa, precisava me sustentar e não podia contar com muita ajuda.

E agora?

Eu estava subitamente
consciente da minha
necessidade de me
organizar.

Minha **sobrevivência**
dependia disso.

BACKLOG

POR
FAZER

FAZENDO

FEITO

ENVIAR
DEVELOÇÃO
POSTAGENS

FAZER
MATE

LAVAR
LOZINHA

LAVAR
BANHEIRO

ARRUMAR
CONGELADOR

CONGELAR
FEIJÃO

BANHO

COLOCAR
ROUPA NA
CORDA

COLOCAR
LILO PI FORA
LOZINHA/BANHEIRO

ESCOVAR OS
DENTES

COMER

EMPAQUETAR
DEVELOÇÃO
POSTAGENS

LAVAR
LOUÇA

ARRUMAR
ARMÁRIO

LAVAR
ROUPA

ASPIRAR
CASA

Montei meu primeiro Kanban

Coloquei no Facebook, para usar 'peer pressure' como incentivo.

Meus amigos adoraram a ideia e fizeram os deles. Criamos uma pequena comunidade.

Primeiro dia

- Cores diferentes para post its que tem que ser completados em um prazo menor, ou 'ainda hoje', ou 'o mais rápido possível'.
- Tarefas de 'cuidado pessoal' junto com as outras.
- O quadro tinha as tarefas quebradas no nível mais simples possível, para garantir visibilidade.
- Tarefas criadas e priorizadas no mesmo dia. Comecei com as mais urgentes e o cuidado próprio, mas já considerava hábitos que gostaria de recuperar.

BAIXAR

POR
FAZER

FAZENDO

FEITO

ARRUMAR

CONGELAR

BANHO

COLOCAR
ROUPA NA
CORDA

COLOCAR
LAVAR

ESCOVAROS
DENTES

COMER

ENPACOTAR
BOJOLUÇÃO

LAVAR
ROUPA

ARRUMAR
ARMÁRIO

LAVAR
ROUPA

ASPIRAR
CASA

Lições do primeiro dia

- Ter o Kanban em uma área da casa que seja muito visível é importante.
- Ter as tarefas de 'cuidado pessoal' junto com as outras tarefas encorajou a compleição dessas tarefas antes das tarefas da casa.
- Tarefas mais pesadas ficaram por fazer, junto com tarefas menos importantes.
- Importante ter uma medida para ver quanto tempo a tarefa foi desprezada.

—
Nem questionamos limite de WIP. Estávamos todos praticando limite de WIP de 1!

O limite de WIP ajudou no foco e diminuiu a sensação de desespero criada pela disfunção executiva!



Primeira semana

Já na primeira semana éramos 3 pessoas!

→ **Tamanho das tarefas**

Na primeira semana já estávamos discutindo como o tamanho das tarefas podia aumentar ou reduzir a motivação.

→ **Raias**

Já na primeira semana ficou aparente a necessidade de raias como instrumento de priorização.

→ **Nem tudo são flores**

Todos tivemos dias ruins. Manter o kanban visível ajudou a retomar o trabalho.

Raias

- 3 raias: cuidado próprio, tarefas da casa, aperfeiçoamento pessoal, priorizadas nessa ordem.
- Cuidado próprio: higiene pessoal, alimentação.
- Tarefas da casa: Manutenção da casa, compras, limpeza.
- Aperfeiçoamento pessoal: hábitos que gostaria de retomar. Leitura, idiomas, música.

BAIXAR

POR FAZER

FAZENDO

FEITO

ARRUMAR CONGELADOR

CONGELAR FEIJOÃO

BANHO

COLOCAR ROUPA NA CORDA

COLOCAR LIPOPIFERA COZINHA/BANHEIRO

ESCOVAR DENTES

COMER

EM PACO TAL

LAVAR LOUÇA

ARRUMAR ARMÁRIO

LAVAR ROUPA

ASPIRAR CASA

—
Uma coisa curiosa aconteceu.

Os dias em que eu fazia as
tarefas de **cuidado próprio**
primeiro eram os meus dias
de **maior vazão!**

O que aprendemos?

O tamanho das tarefas pode motivar ou desmotivar! Fatie com cuidado.

WIP limitado aumenta nosso foco e reduz a ansiedade.

Temos mais energia quando nos cuidamos primeiro!

—
E, acima de tudo...

**O quadro não deve
representar uma pressão.
Ele está ali para nos
lembrar do que **AMAMOS!****

**Sabe o que é o
mais legal?**

**Ainda usamos os
nossos quadros!**



Obrigada!

Espero que a minha história possa ajudar você também!

→ **Email**

maisa@k21.com.br

→ **LinkedIn**

www.linkedin.com/in/maisalfonseca

→ **Papo**

Você também pode me chamar pra conversar hoje ;)