

UM GUIA PARA MULHERES NO LIMITE

Por que você se sente *sobrecarregada*?

O que seu funcionamento emocional diz sobre você — e por onde começar a viver com mais leveza.

Bruna Siqueira

PSICÓLOGA & NEUROPSICÓLOGA

• MATERIAL EXCLUSIVO

• DISTRIBUIÇÃO GRATUITA •

Uma conversa honesta *antes da primeira página.*

Se você chegou até aqui, alguma parte de você já desconfia que isso não é normal.

Eu sou a Bruna. Trabalho há anos com mulheres que aprenderam a funcionar no automático — mães que não dormem direito há meses, profissionais que se cobram por tudo, mulheres que dizem "estou bem" quando ninguém mais aguentaria estar.

Quase todas chegam ao consultório repetindo a mesma frase: "acho que estou exagerando."

Não estão. O que elas chamam de exagero é o corpo e a mente avisando que algo precisa mudar. O problema é que ninguém ensinou a ouvir esse aviso antes do colapso.

Este ebook não é um manual de autoajuda. Não vai te dizer para respirar fundo nem para fazer uma lista de gratidão. Vai te dar algo mais raro: uma chave para entender por que você funciona do jeito que funciona — e o que isso significa para a sua vida daqui pra frente.

Reservei aqui o que costumo levar semanas para construir com minhas pacientes. Leia com calma. Volte se precisar. E se algo te tocar, anote. O que toca é exatamente o que pede atenção.

” *Você não está cansada por fraqueza. Está cansada porque vem segurando muito mais coisa do que cabe em uma pessoa só.*

O que você vai *encontrar aqui.*

Cinco capítulos curtos, escritos para serem lidos no ritmo que você puder. Não precisa terminar de uma vez. Precisa apenas começar.

- | | | |
|-----------|---|---------|
| 01 | A sobrecarga não é o que você pensa | PÁG. 04 |
| 02 | Os sinais que você aprendeu a ignorar | PÁG. 06 |
| 03 | Por que tantas mulheres vivem no limite | PÁG. 08 |
| 04 | Funcionamento emocional: o mapa que faltava | PÁG. 10 |
| 05 | Os primeiros passos para sair do automático | PÁG. 12 |

A sobrecarga não é *o que você pensa.*

Sobrecarga não é ter muita coisa para fazer. É carregar coisas que ninguém vê.

Quando uma mulher me diz que está sobrecarregada, a primeira coisa que ela descreve é a agenda: o trabalho, os filhos, a casa, os compromissos. E sim — tudo isso pesa. Mas raramente é o que está adoecendo ela.

O que adoece é o que vem antes da agenda: a **carga mental invisível**. É lembrar do remédio do filho enquanto está em uma reunião. É revisar mentalmente se há comida em casa enquanto sorri para o chefe. É sentir culpa por descansar e ansiedade por não descansar — ao mesmo tempo.

Essa carga não aparece em lista nenhuma. Mas é ela que consome a energia antes mesmo de o dia começar.

A diferença entre cansaço e sobrecarga

Cansaço passa com sono. Sobrecarga não. Você dorme oito horas e acorda pesada. Tira um final de semana e volta no mesmo estado. Vai dormir e a cabeça continua trabalhando.

Isso acontece porque a sobrecarga não é física — é emocional e cognitiva. Ela vive em camadas mais profundas do que o descanso comum consegue alcançar.

01

VALE ANOTAR

Se você descansa e não se sente descansada, o problema não é a quantidade de descanso. É a qualidade do que está pesando. *Você está tentando esvaziar uma piscina enquanto a torneira segue aberta.*

As três camadas que ninguém te ensinou a ver

Quando faço a primeira escuta com uma paciente, vou desenhando junto com ela três camadas. Quase sempre, o que está pesando não é só uma — são as três operando ao mesmo tempo.

1.

Camada prática

O que precisa ser feito: contas, refeições, prazos, cuidados. É a única camada que a maioria das pessoas reconhece — e mesmo assim, costuma ser a menor das três.

2.

Camada emocional

O que você sente sobre o que precisa ser feito: a culpa por não dar conta, a frustração por não ser reconhecida, o medo de falhar, a vergonha de pedir ajuda.

3.

Camada de antecipação

O que você imagina antes de acontecer: o que pode dar errado, o que os outros vão pensar, o que você precisa se lembrar de prevenir. É essa camada que rouba seu sono.

A maioria das mulheres tenta resolver a sobrecarga atacando só a primeira camada — fazendo listas, organizando agenda, tentando ser mais produtiva. E quando isso não funciona, conclui que o problema é com elas.

Não é com você. É que você está tentando resolver com ferramentas práticas o que é, na verdade, um desgaste emocional e cognitivo.

PAUSA PARA REFLEXÃO

Onde está pesando mais?

Identifique honestamente qual das três camadas está consumindo mais energia em você agora:

- A camada prática (você tem coisas demais para fazer)?
- A camada emocional (você sente demais sobre o que faz)?
- A camada de antecipação (você não consegue desligar a cabeça)?

Os sinais que você aprendeu a ignorar.

02

O corpo avisa muito antes da mente. O problema é que aprendemos cedo demais a desligar o som do alerta.

Mulheres são treinadas, desde meninas, a engolir desconfortos. A não reclamar. A não fazer drama. A "ser forte". Esse treino tem um custo: você passa a confundir alarme com fraqueza, e exaustão com frescura.

A lista abaixo são sinais que apareceram repetidamente nas mulheres que atendi. Eles não são diagnóstico — são pistas. Quanto mais delas você reconhecer como sua, mais o seu sistema está te pedindo atenção.

Sinais físicos que você aprendeu a normalizar

- Tensão constante no maxilar, ombros ou pescoço — dores que viraram parte de você
- Dificuldade para adormecer mesmo exausta, ou acordar de madrugada com a cabeça acelerada
- Cansaço que não passa com descanso, mesmo quando você consegue parar
- Mudanças na fome — comer sem fome ou esquecer de comer por horas
- Sensação de aperto no peito sem motivo específico, como se algo estivesse para acontecer
- Dores de cabeça frequentes, especialmente no fim do dia ou da semana

Sinais emocionais que você atribuiu ao seu "jeito de ser"

- Irritação desproporcional com coisas pequenas — e culpa logo depois
- Choro que aparece sem aviso, em momentos que não fazem sentido
- Dificuldade para sentir prazer no que antes te alegrava
- Sensação de estar "sempre devendo" — ainda quando faz tudo certo
- Vontade frequente de sumir, fugir ou simplesmente parar

Sinais cognitivos que você confundiu com falta de capacidade

02

- Esquecimentos frequentes em tarefas simples do dia a dia
- Dificuldade para manter foco mesmo no que te interessa
- Sensação de cabeça "embaralhada", como se faltasse clareza para pensar
- Procrastinação que não é preguiça — é paralisia
- Excesso de pensamentos circulares, especialmente à noite
- Dificuldade para tomar decisões pequenas (o que comer, o que vestir, o que responder)

IMPORTANTE

Reconhecer esses sinais não significa que você tem algo "grave". Significa que seu sistema está sinalizando que algo precisa de atenção. A mesma forma que uma luz no painel do carro não significa que ele vai explodir — significa que você precisa olhar.

O que muda quando você reconhece esses sinais é a postura: você sai do "sou assim mesmo" e entra no "isso pode ser entendido — e cuidado".

Por que esses sinais foram silenciados

Existe uma cultura inteira que ensina mulheres a ignorar o próprio corpo. "É só TPM." "Você é dramática." "Toma um chá." "Outras mulheres dão conta, por que você não?" Frases assim, repetidas a vida toda, criam uma anestesia.

Quando uma mulher chega ao consultório, ela costuma ter passado anos achando que o que sentia não era importante. Ou pior: que sentir era um problema.

Sentir não é o problema. **Não conseguir nomear o que se sente é.** E é exatamente aí que começa o trabalho.

“Tudo que você sente tem motivo. O motivo nem sempre é óbvio, mas existe — e pode ser entendido.”

Por que tantas mulheres *vivem no limite.*

Se tantas mulheres compartilham o mesmo esgotamento, talvez o problema não seja individual.

Uma das coisas que mais machuca minhas pacientes é descobrir que elas não estão sozinhas — e ao mesmo tempo, isso é o que mais alivia. Não estar sozinha significa que não é defeito seu.

Existe um padrão que se repete. Não em todas, não exatamente igual, mas com pontos em comum suficientes para falarmos sobre ele com honestidade.

O contrato invisível

Mulheres crescem assinando um contrato que ninguém leu para elas. Esse contrato diz: **você precisa ser tudo, dar conta de tudo, e ainda parecer bem enquanto faz isso.** Boa profissional. Boa mãe. Boa filha. Boa parceira. Boa amiga. Magra, descansada, gentil, produtiva.

O contrato não tem cláusula de descanso. Não tem espaço para "hoje não consigo". E quando algo falha, a primeira pergunta que aparece é: "o que está errado comigo?" — nunca "o contrato é desumano?"

A culpa como moeda corrente

Culpa é provavelmente o sentimento mais frequente nas mulheres que atendo. Culpa por trabalhar demais. Culpa por trabalhar de menos. Culpa por gritar com o filho. Culpa por querer um tempo sozinha. Culpa por não querer um tempo sozinha.

A culpa virou tão constante que muitas confundem com responsabilidade — mas não é a mesma coisa.

Responsabilidade

Te leva à ação. Você reconhece o que precisa cuidar e cuida. Tem fim.

Culpa crônica

Te paralisa ou te faz fazer demais. Não tem fim.

A perfeição como prisão

Outra peça do quebra-cabeça é a busca por fazer tudo "do jeito certo". Não é vaidade. É medo. Medo de ser julgada, de ser comparada, de ser considerada incapaz.

Mulheres que crescem precisando provar valor desenvolvem uma vigilância constante sobre si mesmas. Estão sempre se observando: como falo, como me visto, como reajo, como meu filho se comporta em público, como minha casa está. Essa vigilância não tem botão de desligar — ela trabalha 24 horas.

Por isso o cansaço delas é tão profundo. Elas não estão só vivendo — estão se monitorando enquanto vivem.

O PONTO PRINCIPAL DESTA CAPÍTULO

Você não está no limite porque é fraca. Está no limite porque foi treinada para ser inesgotável. Reconhecer isso não é desculpa — é o início de uma renegociação. *Tem coisas que você pode parar de carregar.*

03

A maternidade que ninguém preparou para a real

Para quem é mãe, há ainda outra camada. A maternidade real raramente se parece com a maternidade contada. É mais solitária. Mais cansativa. Mais ambivalente.

Sentir saudade de quem você era antes não te torna uma mãe ruim. Querer um tempo longe não te torna uma mãe ruim. Sentir tédio em algumas brincadeiras não te torna uma mãe ruim.

O que faz mal não é sentir essas coisas — é **não poder dizê-las em voz alta sem ser julgada**. Quando uma mulher consegue nomear esses sentimentos em um espaço seguro, algo solta. A culpa diminui. A raiva também. E ela consegue, finalmente, ser mãe sem precisar deixar de ser pessoa.

“O dia em que você parar de tentar ser tudo para todos vai ser o dia em que você começa a se reencontrar.”

Funcionamento emocional: *o mapa que faltava.*

Existe uma diferença gigante entre se julgar e se entender. Toda transformação começa nessa diferença.

Funcionamento emocional é o jeito particular como você sente, processa, reage e se recupera. Cada pessoa tem o seu — e o seu não é igual ao de mais ninguém.

Quando você não conhece o seu funcionamento, fica refém dele. Você reage sem entender o porquê. Se assusta com as próprias emoções. Se compara com outras pessoas que parecem dar conta. Conclui que tem algo errado.

Quando você conhece o seu funcionamento, algo muda: você passa a ter **margem de manobra**. Continua sentindo, mas não é mais arrastada pelo que sente. Continua tendo dias difíceis, mas reconhece o que está acontecendo e sabe o que precisa.

As quatro perguntas que mudam tudo

Não existe receita única. Mas existe um caminho de investigação que costumo abrir com toda paciente nova. São quatro perguntas que parecem simples mas raramente foram feitas com seriedade.

1.

Como eu reajo quando algo me incomoda?

Você fecha, explode, racionaliza, foge, somatiza? Reconhecer o seu padrão é o primeiro passo para mudá-lo.

3.

O que de fato me restaura?

Não o que deveria. O que você sente que recompõe sua energia. É individual.

2.

O que me esgota mais do que devia?

Algumas coisas pesam mais para você do que para outras pessoas — e isso não é defeito, é informação.

4.

O que eu evito sentir?

Geralmente é onde mora a chave. As emoções silenciadas continuam atuando — só que sem o seu controle.

Por que se conhecer é diferente de se vigiar

Muitas mulheres já passaram boa parte da vida se observando — mas observando para se corrigir, não para se entender. É uma diferença sutil, mas decisiva.

Vigiar é olhar para si com julgamento. "Por que reagi assim de novo? Por que não consigo ser mais paciente? Por que sou sempre a que se machuca?" O olhar vigilante mantém o ciclo do esgotamento, porque transforma cada autoconhecimento em mais uma exigência.

Se conhecer é diferente. É olhar para si com curiosidade. "Interessante, reagi assim. O que estava acontecendo antes? O que esse sentimento está tentando me proteger?" Esse olhar afrouxa o ciclo. Cria espaço. Permite que algo novo apareça.

Diagnóstico não é rótulo. É clareza.

Em alguns casos, ao longo desse processo de investigação, descobre-se que existe um padrão de funcionamento que tem nome e tem caminho. Não para ser usado como desculpa — mas como bússola.

Saber o seu funcionamento não te define. Te orienta. É a diferença entre caminhar no escuro tropeçando em tudo e caminhar com uma lanterna na mão. Os obstáculos continuam existindo. Mas agora você os enxerga antes.

EXERCÍCIO DE MAPA

Comece o seu próprio mapa

Pegue um caderno. Reserve quinze minutos. Sem se cobrar de responder bonito, escreva sobre as quatro perguntas:

- Como eu costumo reagir quando algo me incomoda?
- Que tipo de situação me esgota mais do que parece justo?
- O que eu sinto que me restaura — mesmo que não seja o que "deveria"?
- Tem algum sentimento que eu evito sentir?

Não busque respostas finais. Busque fragmentos. Esse exercício, feito com regularidade, é mais transformador do que dezenas de leituras.

Os primeiros passos para *sair do automático.*

05

Mudar não exige uma grande virada. Exige começar a se ouvir onde antes você só obedecia.

Eu não acredito em transformações instantâneas. Não acredito em receitas milagrosas. O que vi acontecer, repetidas vezes, é mais simples e mais lento: mulheres que começam a se ouvir um pouco mais a cada dia, e em poucos meses estão vivendo de um jeito que não imaginavam ser possível.

Estes cinco passos não substituem acompanhamento profissional. Mas funcionam como ponto de partida — e são exatamente onde costumo começar com minhas pacientes.

- 1. Pare de chamar de "preguiça" o que é exaustão**
Cada vez que você se chama de preguiçosa por não conseguir fazer algo, você está silenciando um aviso. Substitua a palavra. Pergunte: "Será que estou exausta? O que meu sistema está pedindo agora?"
- 2. Identifique os "deveria" que você assinou sem ler**
Liste cinco coisas que você acredita que deveria fazer ou ser. Para cada uma, pergunte: quem disse isso? Eu concordo? Ainda faz sentido? **Você vai se assustar com quantos "deveria" você herdou sem escolher.**
- 3. Crie microespaços de pausa**
Não precisa ser uma hora de meditação. Pode ser dois minutos antes de sair do carro. Cinco minutos antes de abrir o celular pela manhã. Pequenas pausas conscientes, repetidas, mudam mais do que grandes momentos esporádicos.
- 4. Pratique dizer "não" para coisas pequenas**
Comece pelo treino. Recuse um café que você não quer. Saia de um grupo no celular que te cansa. O músculo do "não" precisa ser exercitado em situações pequenas para funcionar nas grandes.

5. Procure ajuda antes do colapso

Esse é o passo que mais resistência encontra — e o que mais transforma. A maioria das mulheres só procura ajuda profissional quando já está em um nível de desgaste muito alto. Mas terapia não é remédio para crise. É espaço para entender, prevenir e crescer.

Você não precisa estar destruída para merecer ser cuidada. Você pode chegar inteira e ainda assim precisar de espaço para se ouvir com calma. **Procurar acompanhamento antes do colapso é uma forma de inteligência — não de fraqueza.**

LEMBRETE FINAL

Tudo isso é processo. Não tem caminho rápido. Mas tem caminho. E ele começa onde você está, não onde você acha que deveria estar.

Se você chegou até aqui, já fez muito mais do que imagina: parou para se olhar. Esse é, sempre, o passo mais difícil.

O que vem depois

Reconhecer que você está sobrecarregada é o início. Mas reconhecer sozinha, sem espaço para elaborar, costuma ser frustrante. A informação fica na cabeça, mas a vida continua igual.

O que faz a informação virar mudança é o trabalho de fato — semana a semana, com alguém ao seu lado. Não para te dizer o que fazer, mas para te ajudar a enxergar o que você sozinha não consegue. Isso é o que eu faço com cada mulher que chega ao consultório. E é o que continuamos juntas, se você quiser dar esse próximo passo.

“ *Você não precisa continuar vivendo no automático. Existe outro jeito — e ele começa quando você decide se ouvir.*

*Obrigada por ter chegado até aqui.
Espero te encontrar do outro lado.*

— ... —

PRÓXIMO PASSO

Você não precisa continuar vivendo *assim.*

Se algo neste material ressoou em você — se você se reconheceu nas sobrecargas, nos sinais ou nos padrões —, esse pode ser o momento de transformar leitura em acompanhamento real.

Atendo online, com flexibilidade de horários, mulheres que querem entender melhor como funcionam e construir uma vida com mais clareza e menos peso. Se quiser dar esse próximo passo, é só entrar em contato — e a gente vê juntas se faz sentido seguirmos.

Agendar conversa inicial →

BRUNA SIQUEIRA

Psicóloga & Neuropsicóloga

CRP 12/25699

CONTATO

brunasiqueirapsicologia@gmail.com

@psico.brunasiqueira