Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Sobrecarga no Dia a Dia: Trabalho, Família e Filhos

Este material foi preparado para ajudar você a entender por que a sobrecarga de conciliar trabalho, família e filhos se acumula, muitas vezes sem perceber, e quais estratégias ajudam a tornar essa carga mais sustentável.

O que é a sobrecarga

Sobrecarga é o que acontece quando o volume de demandas (profissionais, domésticas, parentais, e as próprias necessidades pessoais) ultrapassa, de forma sustentada, os recursos disponíveis de tempo, energia e atenção. É diferente de simplesmente "estar ocupado(a)" — envolve exaustão persistente, sensação de estar sempre correndo atrás, e a impressão de que, por mais que se faça, nunca é suficiente.

A carga mental: o peso que não se vê

Além das tarefas visíveis (levar à escola, preparar refeições, trabalhar), existe a carga mental: o trabalho invisível de planejar, lembrar, antecipar e organizar tudo isso — saber que a consulta do pediatra precisa ser marcada, lembrar que falta material escolar, planejar o cardápio da semana, antecipar o que vai faltar. Esse trabalho de "gerenciamento" raramente aparece como tarefa concreta, mas consome uma quantidade real de energia mental ao longo do dia, e costuma estar distribuído de forma desigual entre os membros da família.

> *Um exercício simples e revelador: por um ou dois dias, anote tudo que passa pela sua cabeça relacionado a organizar a casa, o trabalho e os filhos — não apenas o que você faz, mas o que você pensa, lembra e antecipa. Isso costuma tornar visível uma carga que, até então, parecia "natural" ou até invisível.*

Burnout parental: quando a sobrecarga vira um quadro específico

Quando os estressores da parentalidade se tornam crônicos e ultrapassam os recursos de enfrentamento disponíveis por tempo prolongado, pode se instalar um quadro específico chamado burnout parental, caracterizado por três elementos centrais:

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Exaustão intensa e específica relacionada à função de cuidar dos filhos (diferente do cansaço geral do dia a dia);
- Distanciamento emocional dos filhos — menos envolvimento afetivo, sensação de estar "no automático" nas interações;
- Sensação de redução da própria eficácia como pai ou mãe, mesmo diante de esforços reais.

Isso não é falta de amor pelos filhos — é o resultado de um sistema de demandas que ultrapassou, por tempo prolongado, a capacidade de resposta disponível.

Sinais de alerta de sobrecarga

- Físicos: fadiga persistente, alterações de sono, tensão muscular, quedas de imunidade.
- Emocionais: irritabilidade aumentada, "curto-circuito" emocional por motivos pequenos, culpa constante, sensação de estar "no limite".
- Cognitivos: dificuldade de concentração, esquecimentos frequentes, sensação de estar em "piloto automático" na maior parte do dia.
- Comportamentais: procrastinação em tarefas importantes, isolamento social, uso de telas, comida ou álcool como forma de fuga do estresse acumulado.

Por que a sobrecarga se acumula sem ser percebida

- Culturalmente, dar conta de tudo (trabalho, casa, filhos) costuma ser normalizado como "o que se espera", dificultando reconhecer o próprio esforço como sobrecarga real;
- A identidade de muitas pessoas fica associada à produtividade e ao sacrifício pelos outros, tornando difícil priorizar as próprias necessidades sem culpa;
- A comparação com outras pessoas (inclusive nas redes sociais, onde tudo parece "sob controle") intensifica a sensação de estar falhando, quando na verdade a experiência de sobrecarga é extremamente comum;
- Simplesmente não sobra tempo, no meio da correria, para parar e perceber o próprio estado com clareza.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Estratégias para tornar a carga mais sustentável

Tornar a carga visível

- Liste, junto com seu parceiro(a) ou rede de apoio, não apenas as tarefas, mas também quem é responsável por lembrar e planejar cada uma delas — isso costuma revelar desequilíbrios que passavam despercebidos.

Priorizar e aceitar fazer menos, em alguns momentos

- Diferencie o que é essencial do que é desejável, mas dispensável nesse momento da vida — nem tudo precisa ser feito com o mesmo padrão o tempo todo.
- Reavalie prioridades periodicamente — o que fazia sentido em uma fase pode não fazer mais sentido em outra.

Redistribuir, não apenas "ajudar"

- Divida responsabilidades de forma explícita, com áreas de responsabilidade completa (não apenas "ajuda pontual") entre os adultos da casa.
- Envolva os filhos, de acordo com a idade, em tarefas domésticas simples — além de aliviar a carga, isso tem valor educativo para eles.
- Aceite ajuda de família estendida, amigos, ou apoio remunerado (cuidado infantil, ajuda doméstica) quando os recursos permitirem, sem culpa — isso não é fraqueza, é gestão realista de recursos.

Proteger limites

- Estabeleça horários de desconexão do trabalho, mesmo que parciais, e proteja-os como compromissos reais.
- Pratique dizer não a compromissos extras quando a agenda já está no limite, mesmo que isso gere algum desconforto inicial.

Buscar recuperação em pequenas doses

- Como grandes blocos de tempo livre raramente são realistas nessa fase, pequenas pausas de restauração ao longo do dia (5 a 10 minutos, algumas vezes) têm valor real e acumulado.
- Priorize sono e alguma atividade física, mesmo que em quantidade reduzida — são a base que sustenta a capacidade de lidar com o resto.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Investir em conexão de qualidade, não quantidade

- Pequenos momentos de presença genuína (sem celular, com atenção plena) com os filhos e o(a) parceiro(a) tendem a ter mais impacto na qualidade do vínculo do que tentar "compensar" com tempo extenso, mas cansado e disperso.

Sobre a culpa

A culpa de "não estar dando conta de tudo" é extremamente comum, mas geralmente reflete um padrão de expectativa irreal — dar conta de tudo, sozinho(a), o tempo todo — e não uma falha real de esforço ou cuidado. Modelar autocuidado e limites saudáveis também tem valor educativo para os filhos, que aprendem, observando você, que pedir ajuda e cuidar de si é parte normal e saudável da vida adulta.

Quando buscar ajuda profissional

> Procure apoio profissional com prioridade se notar: exaustão que não melhora mesmo com descanso, tristeza ou irritabilidade persistentes na maior parte do tempo, distanciamento emocional importante dos filhos ou do(a) parceiro(a), conflitos familiares ou conjugais intensos e recorrentes, ou pensamentos de que "não aguenta mais". Esses sinais indicam que a sobrecarga já ultrapassou o que pode ser resolvido apenas com ajustes de rotina, e merece atenção terapêutica específica.

Este material tem caráter educativo e não substitui o acompanhamento individualizado. Vamos conversar sobre quais dessas estratégias fazem mais sentido para a sua rotina atual.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591