



Mapa da Sobrecarga Emocional



Descubra o que está
consumindo sua energia
e como reduzir a sobrecarga.



HELENA VALENÇA

Mapa da Sobrecarga Emocional

Caderno prático para compreender o que está consumindo a sua energia e começar a reduzir a sobrecarga com mais clareza.

Como utilizar este caderno

Este material foi criado para te ajudar a observar, nomear e organizar a sua sobrecarga de forma simples. Não substitui apoio clínico, psicológico ou médico. Funciona como um instrumento de reflexão pessoal e de planejamento prático.

Ao longo destas páginas, vai identificar diferentes fontes de cansaço, perceber o que está carregando pelos outros, reconhecer os seus sinais de alerta e construir um pequeno plano para aliviar a sua carga nos próximos dias.

Não precisa preencher tudo de uma só vez. Pode fazer este processo em duas ou três sessões curtas. O importante não é terminar rápido — é responder com honestidade e usar as páginas que te forem realmente úteis.

Sugestão de uso

- Leia primeiro o conteúdo explicativo de cada seção.
- Preencha apenas o essencial, sem se pressionar a ter respostas perfeitas.
- Se uma pergunta tocar num ponto difícil, faça uma pausa e volte depois.
- No fim, use o seu plano de sete dias para transformar reflexão em ação.

Autora: Helena Valença

1. Nem todo o cansaço vem do mesmo lugar

Quando tudo pesa ao mesmo tempo, é comum sentir apenas que está “muito cansada”. No entanto, nem todo o cansaço é igual. Quanto mais clara estiver a origem da sua sobrecarga, mais fácil será perceber o que precisa proteger, reduzir ou pedir ajuda.

Sobrecarga física

- sono insuficiente
- excesso de tarefas
- falta de pausas
- alimentação desorganizada
- tensão corporal

Sobrecarga mental

- decisões constantes
- listas intermináveis
- preocupação antecipada
- necessidade de lembrar tudo
- excesso de informação

Sobrecarga emocional

- esconder sentimentos
- controlar reações
- cuidar emocionalmente de outras pessoas
- medo de decepcionar
- culpa ao descansar

Sobrecarga relacional

- pessoas que exigem disponibilidade
- conflitos repetidos
- falta de reciprocidade
- tarefas distribuídas de forma injusta
- dificuldade para estabelecer limites

Pergunta de reflexão

Se tivesse que escolher apenas uma destas quatro áreas como a que mais te pesa neste momento, qual seria? E por quê?

2. Questionário: Quanto você está carregando?

Avalie cada afirmação numa escala de 0 a 5. Use esta referência: 0 = nunca, 1 = raramente, 2 = às vezes, 3 = muitas vezes, 4 = quase sempre, 5 = sempre.

Afirmação	0	1	2	3	4	5
Sinto que sou responsável por manter tudo funcionando.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tenho dificuldade em pedir ajuda.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Descanso, mas continuo mentalmente ocupada.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Penso nos problemas de outras pessoas durante horas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto culpa quando digo “não”.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
As pessoas procuram-me para resolver tudo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quase nunca tenho tempo sem interrupções.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Não consigo identificar o que me faria sentir melhor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto que ando constantemente apagando incêndios.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tenho dificuldade em desligar no fim do dia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sinto que faço muito mais do que os outros percebem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quando finalmente paro, o corpo continua tenso.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Interpretação simples

Observe as afirmações com pontuação mais alta. Elas mostram onde a sua carga tende a concentrar-se: responsabilidade excessiva, dificuldade em desligar, culpa, sobrecuidado, falta de apoio ou ausência de tempo protegido.

3. O seu mapa de energia

Nesta etapa, o objetivo é perceber o que te fortalece e o que te esgota. Nem sempre o problema é apenas “ter muito para fazer”. Às vezes, a sobrecarga está concentrada em certas pessoas, horários, ambientes ou tipos de tarefa.

Pessoas que aumentam a minha energia

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Pessoas que consomem a minha energia

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Tarefas que me dão satisfação

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tarefas que me causam esgotamento

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Horários mais difíceis

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Ambientes mais desgastantes

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Situações que provocam maior irritação

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

4. O inventário invisível

Há tarefas que consomem energia, mas raramente aparecem numa lista visível. São pequenas ações mentais, emocionais e organizacionais que passam despercebidas aos outros — e, muitas vezes, até você mesma.

- lembrar datas
- antecipar necessidades
- organizar compromissos
- resolver conflitos
- acompanhar mensagens
- preocupar-me com o bem-estar de todos
- assumir tarefas antes que alguém peça
- evitar que outras pessoas se sintam desconfortáveis

Exercício

Tudo o que faço e quase ninguém percebe:

[illegible]

5. O que está carregando pelos outros

Muitas vezes, o peso não está apenas na tarefa em si, mas na ideia de que é você quem tem que garantir que tudo corra bem. Este exercício ajuda você a distinguir responsabilidade real de responsabilidade assumida.

Situação	De quem é a responsabilidade?	Pode assumir?	O que aconteceria se eu não assumisse?

6. Os seus principais gatilhos

Os gatilhos são situações que tendem a ativar mais rápido a sua irritação, tensão, culpa ou sensação de incapacidade. Identificá-los ajuda você a antecipar proteção.

- ☐ pedidos de última hora
- ☐ críticas
- ☐ silêncio de outra pessoa
- ☐ sensação de decepcionar
- ☐ conflitos familiares
- ☐ excesso de mensagens
- ☐ tarefas acumuladas
- ☐ falta de previsibilidade
- ☐ sentir que ninguém percebe o esforço feito

Os meus três gatilhos mais fortes são:

Quando estes gatilhos aparecem, eu costumo reagir assim:

7. Os primeiros sinais de sobrecarga

Quanto mais cedo reconhecer seus sinais, mais cedo pode agir. Pense neles como um semáforo pessoal.

Nível 1 — alerta inicial

- ☐ impaciência
- ☐ pensamentos repetitivos
- ☐ tensão leve
- ☐ dificuldade em começar tarefas

Nível 2 — sobrecarga

- ☐ irritação frequente
- ☐ vontade de me isolar
- ☐ dificuldade em dormir
- ☐ necessidade de silêncio

Nível 3 — limite

- ☐ choro
- ☐ sensação de incapacidade
- ☐ vontade de abandonar tudo
- ☐ dificuldade em tomar decisões

Nível 4 — necessidade de apoio

- ☐ impossibilidade de realizar tarefas básicas
- ☐ sofrimento intenso
- ☐ sensação persistente de desespero
- ☐ necessidade de procurar apoio profissional

8. A matriz das responsabilidades

Escolha alguns pesos concretos da sua semana e classifique-os. O objetivo não é deixar tudo perfeito. É ganhar clareza suficiente para parar de carregar tudo da mesma forma.

Peso / tarefa	Preciso de ajuda	Faço sozinho	Posso delegar	Posso simplificar	Posso recusar	Não é minha responsabilidade
1.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9. O mapa da semana

Use este mapa para observar padrões. Muitas vezes, o peso não está distribuído de forma igual ao longo dos dias. Ao ver a semana no papel, torna-se mais fácil perceber quando precisa de proteção extra.

Dia	Manhã	Tarde	Noite	Pessoas envolvidas	Tarefas	Nível de energia	Nível de tensão
Segunda-feira							
Terça-feira							
Quarta-feira							
Quinta-feira							

Dia	Manhã	Tarde	Noite	Pessoas envolvidas	Tarefas	Nível de energia	Nível de tensão
Sexta-feira							
Sábado							
Domingo							

10. O plano de redução da sobrecarga

Chegou o momento de transformar o seu diagnóstico em escolhas concretas. Faça este plano de forma realista. Não precisa mudar tudo. Precisa apenas começar pelo que mais aliviará a sua carga.

Uma tarefa para eliminar

Uma tarefa para delegar

Uma tarefa para simplificar

Um limite para comunicar

Uma pausa para proteger

Uma pessoa a quem pedir ajuda

11. Plano de sete dias

Durante sete dias, escolha apenas uma ação pequena por dia. O objetivo não é “resolver a sua vida”. É começar a diminuir a sobrecarga com consistência e gentileza.

Dia 1 — Sugestão: Identificar os três maiores pesos.

Nível de tensão antes	O que mais pesava	Ação escolhida	Nível depois

Dia 2 — Sugestão: Adiar uma tarefa não essencial.

Nível de tensão antes	O que mais pesava	Ação escolhida	Nível depois

Dia 3 — Sugestão: Pedir ajuda numa tarefa concreta.

Nível de tensão antes	O que mais pesava	Ação escolhida	Nível depois

Dia 4 — Sugestão: Desligar notificações durante uma hora.

Nível de tensão antes	O que mais pesava	Ação escolhida	Nível depois

Dia 5 — Sugestão: Dizer “não” a um pedido.

Nível de tensão antes	O que mais pesava	Ação escolhida	Nível depois

Dia 6 — Sugestão: Reservar um período sem interrupções.

Nível de tensão antes	O que mais pesava	Ação escolhida	Nível depois

Dia 7 — Sugestão: Rever o que mudou.

Nível de tensão antes	O que mais pesava	Ação escolhida	Nível depois

12. Mapa final de uma página

Resuma aqui o que descobriu. Esta página pode ficar destacada para te servir de referência rápida nos próximos dias.

O que mais me sobrecarrega

Os meus primeiros sinais

O que posso deixar de carregar

A quem posso pedir ajuda

O limite mais urgente

O que farei quando chegar ao meu limite

Notas finais

Se, ao preencher este caderno, identificou sinais de sofrimento intenso, incapacidade para realizar tarefas básicas, desespero persistente ou necessidade de apoio imediato, procure ajuda profissional ou entre em contato com uma pessoa de confiança. Pedir apoio também é uma forma de te proteger.

Este material foi criado para te ajudar a compreender melhor a sua sobrecarga e a aliviar parte do peso com mais consciência, delicadeza e firmeza.

Helena Valença

Mapa da Sobrecarga Emocional