

## Recebi o título de “mulher guerreira”, devo comemorar (ou me preocupar)?

Competir com os amigos para saber quem deu a melhor desculpa para se esquivar das tarefas do lar é interessante, mas no clube das mulheres exaustas as disputas são mais divertidas e intensas. Para elas, alguns dos desafios são: manter a casa impecável (e falar para as visitas não repararem na bagunça); preparar a melhor lancheira do filho; fazer exercícios físicos diários para

estar em forma (mas aquela faxina bem dada não conta, ok?) e buscar o melhor desempenho possível no emprego, para provar sua competência. Passa de fase quem recebe o diagnóstico de burnout ou depressão — coisa boba, né? Todo esforço vale a pena porque o prêmio é, nada mais nada menos, que o título de “Mulher Guerreira: a ‘faz tudo’ da minha vida”.

Há momentos que não tem jeito, o parafuso sai, o aparelho queima, dá “tela azul”. E, apesar de ser o esperado, em vista da quantidade imensa de demandas, essa situação é, também, um sinal de que é preciso desacelerar e rever o que de fato é sua atribuição ou não.

Todo excesso é danoso e, nesses casos, pode levar ao adoecimento psíquico e físico. Crises de ansiedade, ataques de pânico, esgotamento mental, burnout, processos depressivos maiores, o sentimento de que está sempre procrastinando são alguns dos problemas decorrentes da exaustão.

Fato é que dar conta de tudo é dar conta de muita coisa, e essa aparente resiliência pode até ser positiva, importante para o desenvolvimento e a adaptação, mas até que ponto é saudável? Naressa Klenda, psicóloga clínica pós-graduada em neuropsicologia clínica e em psicologia social, explica que aprender a identificar os sentimentos com relação ao exterior é necessário para saber quando estabelecer limites.

Pergunte-se se, de fato, é necessário resolver todas as pendências sozinha ou se não há a possibilidade de priorizar algo em detrimento de outra tarefa — realizada, quem sabe, por outro indivíduo. “Como podemos pedir para uma sociedade composta por pessoas adoecidas ajudar alguém que também está adoecido? O que pode ser feito para amenizar todo esse caos é cada um cuidar da sua saúde, se acolhendo e olhando para si com mais gentileza, para, a partir disso, aprender a zelar pelos demais, respeitando barreiras e subjetividades. Nesse sentido, a psicoterapia é essencial”, especifica.

Além disso, vale pontuar que ninguém tem a obrigação de corresponder e agir de acordo com a expectativa gerada por outros. Portanto, “se eu fico frustrado porque uma mulher não conseguiu corresponder às expectativas que eu criei, isso é responsabilidade minha por ter gerado a ilusão de que a pessoa estava ali para me agradar”, complementa Naressa.



Reprodução: Maria Dinat/Instagram



Reprodução: Jana Viscardi/Instagram



Reprodução: Nátaly Neri/Instagram

### PERFIS NAS REDES PARA SEGUIR (E SE IDENTIFICAR)

**@maria.dinat:** o caos da maternidade, os perrengues da profissão e os dilemas da vida doméstica são inspiração para as fotografias da, também escritora, Maria Emilia Dinat, que retrata, com sensibilidade, o seu cotidiano.

- **@angudegrilo:** duas mulheres, duas gerações, duas jornalistas. Flávia Oliveira e Isabela Reis comandam com leveza e intimidade uma conversa entre mãe e filha no podcast Angu de Grilo.

- **@br00na:** tem dias que nem os astros dão sossego e, para confirmar se o mercúrio está retrógrado ou se o dia apenas amanheceu cinza mesmo, os conteúdos da cartomante Brona Paludo são uma mão na roda, além de divertidíssimos.

**@janaisa:** sabe aquele discurso recheado de preconceito, mas que, de tão velado, quase passa despercebido? A linguista Jana Viscardi mostra a importância de analisar o que está nas entrelinhas, comprovando que a forma como nos comunicamos diz muito mais sobre nós do que imaginamos.

- **@natalyneri:** inseguranças do jovem adulto, maneiras de se tornar mais camarada do meio ambiente e papos sobre estilo e autonomia são alguns dos temas abordados pela cientista social Nátaly Neri. são temas para os vídeos.