

QUANDO TUDO PARECE DEMAIS

UM GUIA DE
PRIMEIROS
CUIDADOS
EMOCIONAIS

Rita Galindo

A AUTORA

Prazer, sou a psicóloga Rita Galindo.

Espero que este material possa ajudar na sua necessidade atual.

Estou trabalhando com saúde mental e emocional há mais de dez anos, sempre respeitando cada pessoa com quem trabalho.

Para mim, é uma satisfação poder elaborar materiais como esse, que farão a diferença na vida de pessoas como você, que, por alguma razão, sente o peso das emoções.

Neste guia, você irá encontrar informações objetivas a respeito de sobrecarga emocional, desesperança e dicas simples para o cuidado emocional.

Ao final, deixo o link para o meu site, para que você possa me acompanhar e, se desejar, marcar sua consulta.



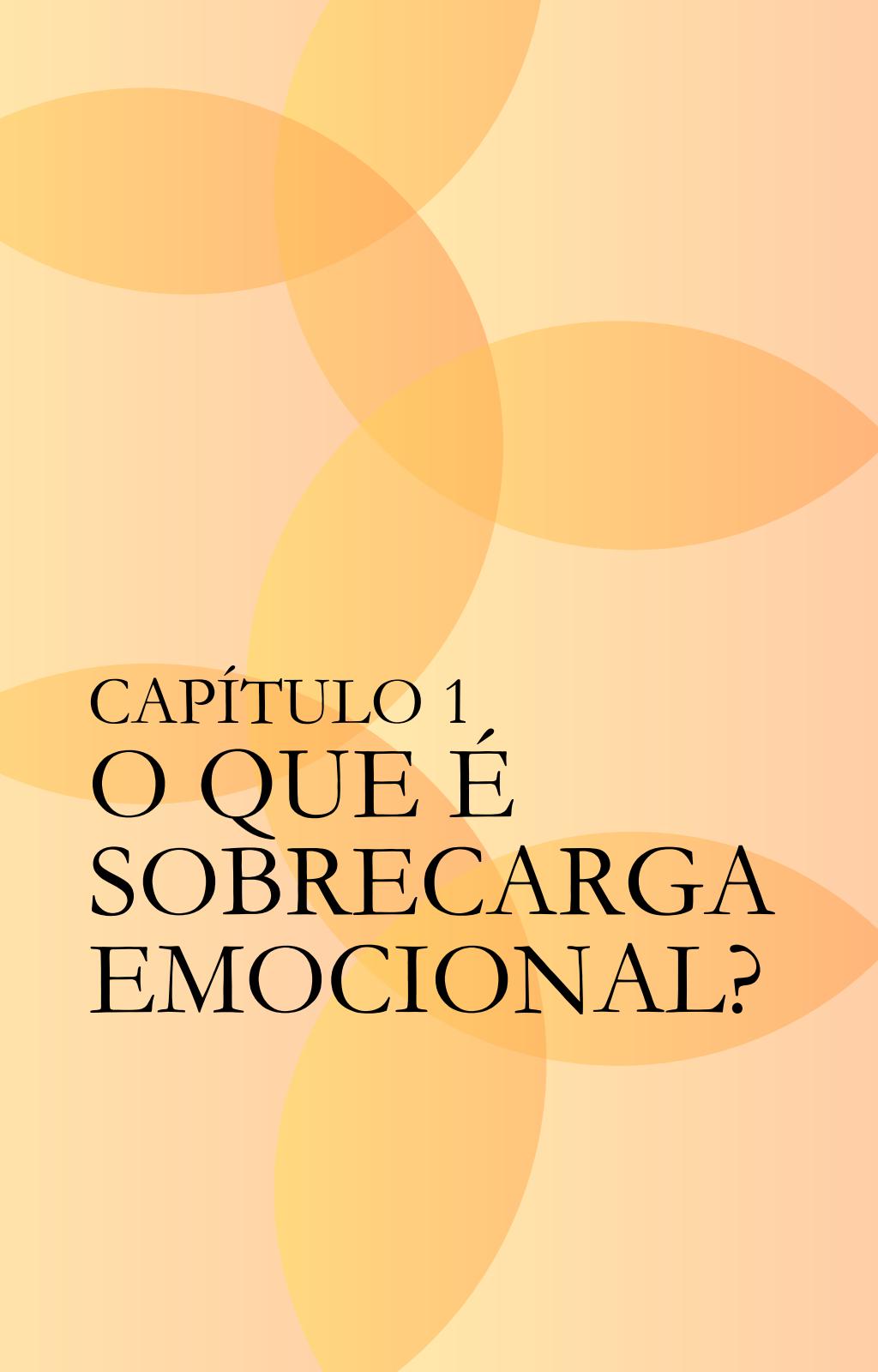
Se você está lendo este guia, talvez esteja passando por um momento pesado.

Tudo parece demais: o dia, as obrigações, e até mesmo as pequenas coisas.

**Eu quero que você saiba:
você não está só.**

Há um caminho, mesmo que agora ele pareça invisível ou distante.

Este material não substitui o cuidado profissional, mas pode ser um primeiro passo para trazer um pouco mais de segurança e apoio.



CAPÍTULO 1

O QUE É

SOBRECARGA

EMOCIONAL?

A sobrecarga emocional acontece quando as pressões da vida — internas ou externas — ultrapassam a nossa capacidade de lidar naquele momento. Não significa fraqueza, e sim um sinal de que o corpo e a mente estão pedindo pausa, descanso e acolhimento. Assim como um músculo que cansa após esforço excessivo, nossas emoções também podem ficar exaustas.

Os sinais da sobrecarga emocional podem aparecer de várias formas, muitas vezes silenciosas, outras vezes muito intensas, como a dificuldade de levantar da cama, mesmo depois de dormir; vontade de sumir

ou de se afastar de tudo e de todos; chorar com facilidade, sem motivo aparente ou diante de situações pequenas; irritabilidade constante, como se estivesse “no limite”; ou a sensação de viver no modo automático, sem conseguir se conectar de verdade com o que está à sua volta.

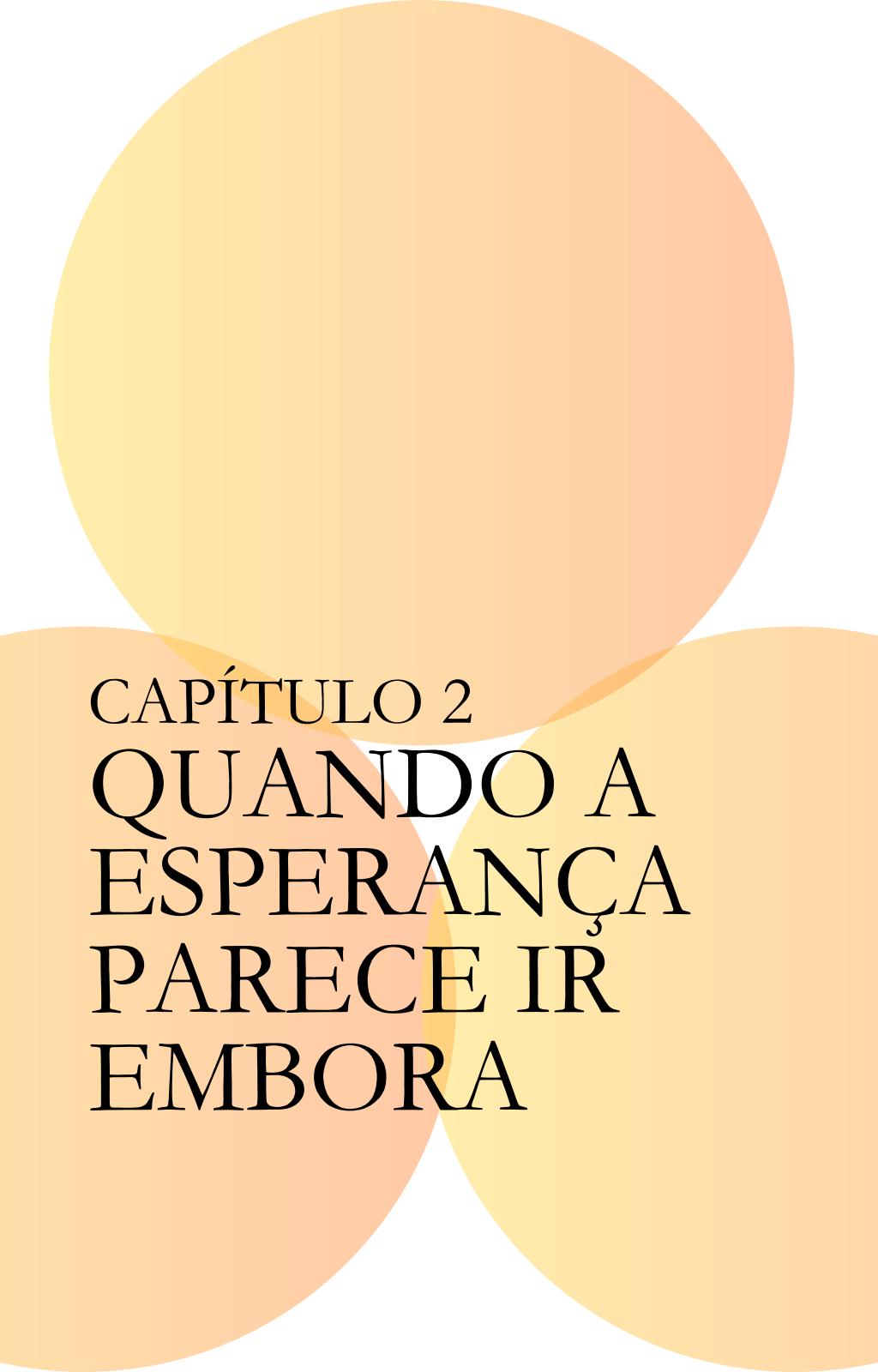
Esses sinais podem variar de pessoa para pessoa, mas todos apontam para algo importante:

**há um peso
emocional
maior do que
se pode
carregar.**



Porém, sentir-se assim não significa que você é fraco ou incapaz. Significa apenas que você está sobrecarregado e precisa de cuidado. Assim como buscamos ajuda quando temos uma dor física persistente, o mesmo deve acontecer quando nossas emoções estão pedindo atenção. Reconhecer a sobrecarga é o primeiro passo para recuperar o equilíbrio.

**Não é fraqueza.
É sobrecarga.
E todo peso
pode ser
aliviado com
cuidado.**



CAPÍTULO 2

QUANDO A

ESPERANÇA

PARECE IR

EMBORA

A desesperança é um estado em que a pessoa sente que nada vai melhorar, como se o futuro estivesse apagado. É como andar em um túnel sem enxergar a luz no fim.

Essa sensação pode se manifestar de forma intensa ou sutil, mas sempre pesa no corpo e na mente.

Alguns sinais comuns incluem:

- A sensação de que nada faz sentido;
- Falta de vontade ou energia para realizar atividades antes prazerosas;
- Pensamentos como “*não adianta tentar*,

- *nada vai mudar*”;
- Desconexão com os sonhos e planos futuros;
- Isolamento, como se estar com outras pessoas não fizesse diferença.

Quando a vida perde a cor, é sinal de que algo dentro de você precisa ser olhado com carinho.

Sentir desesperança não significa fracasso ou falta de força. Significa apenas que o peso emocional ficou grande demais para

carregar sozinho. Buscar apoio (seja em uma conversa com alguém de confiança, seja na psicoterapia) pode ser o passo essencial para reencontrar caminhos e reconstruir sentidos.

Afinal, esperança também pode ser aprendida e reconstruída. E você não precisa fazer isso só.



CAPÍTULO 3

PRIMEIROS

CUIDADOS

EMOCIONAIS

Sentir não é fraqueza. É humanidade. Permita-se sentir.

Muitas vezes, a gente tenta dar conta de tudo e acaba empurrando os sentimentos para debaixo do tapete. Mas ignorar a dor não faz com que ela desapareça.

Reconhecer que está difícil já é um passo importante, por isso, quando sentir sobrecarga emocional, permita-se sentir essa sobrecarga e aceitar que está difícil e pesado, então, faça um contato seguro com alguém de sua confiança dizendo “*Não estou bem*“.

Falar é dividir o peso e ganhar respiro. Busque uma rede de apoio.

Compartilhar o que sente com alguém de confiança pode trazer alívio imediato. O isolamento alimenta a desesperança, enquanto a conexão abre espaço para novas perspectivas.

Pequenos passos contam. O cuidado diário faz diferença. Cuide do corpo para aliviar a mente.

Sono, alimentação e movimento são pilares básicos. Não é sobre mudar radicalmente sua rotina, mas sobre escolher pequenos gestos possíveis: beber mais água, alongar o corpo por cinco minutos, tentar dormir em horários mais regulares, respirar profunda e lentamente, caminhar alguns passos, abrir uma janela.

Na pausa, a mente encontra espaço para se recompor. Pratique pausas conscientes.

Separar alguns minutos do dia para respirar profundamente, escrever em um caderno ou simplesmente desligar o celular pode ajudar a reorganizar as emoções e clarear os pensamentos.

Buscar ajuda é um ato de coragem e autocuidado. Considere a psicoterapia.

A psicoterapia não é só para momentos críticos, mas para aprender a lidar melhor com as emoções e demandas do dia a dia, a compreender sua história e a de outras pessoas do seu meio, e a fortalecer seus recursos internos.

Ter um espaço seguro de escuta pode ser transformador.

A psicoterapia ajuda a compreender as raízes do sofrimento, encontrar novas formas de lidar com ele e resgatar o sentido de viver.

Trabalhar junto a um profissional da saúde mental pode ser o início de uma jornada que leva ao autocuidado e autoconhecimento.

Te convido a conhecer mais do meu trabalho através do [meu site](#) e agendar sua primeira sessão sem custo.

Onde buscar ajuda?

Existem sites, telefones e espaços onde você pode buscar ajuda em casos urgentes:

- CVV: 188 ou www.cvv.org.br
- Samu: 192
- Bombeiros: 193
- CAPS e pronto atendimento do SUS: gratuito e 24h em muitos municípios.



Você não precisa enfrentar tudo só. O peso que parece impossível de carregar pode ser dividido, e cada passo conta, mesmo que seja pequeno. Se sentir que está difícil, fale com alguém de confiança ou procure ajuda profissional.

Você merece cuidado.



PSICÓLOGA
RITA GALINDO
www.umapsicologanocontrole.com