

AULA 4

SOBRECARGA EMOCIONAL E O PESO INVISÍVEL QUE CARREGAMOS

THALITA DAGHER

O QUE É A SOBRECARGA MENTAL?

1 PARA A PSICOLOGIA E NEUROCIÊNCIA

Vivemos em tempos acelerados, onde a mente parece nunca desligar. Queremos dar conta de tudo — da casa, do trabalho, do ministério, da maternidade e ainda cuidar de nós mesmas. Esse **acúmulo** constante de tarefas e responsabilidades gera aquilo que a psicologia chama de sobrecarga mental: um peso invisível que **exaure o corpo, a mente e o espírito**.

A neurociência explica que o nosso cérebro tem limites. O **córtex pré-frontal**, responsável pelo foco e pelas decisões, entra em fadiga quando estamos sobrecarregadas. Nesses momentos, o corpo libera cortisol, o hormônio do estresse, que deveria nos ajudar a reagir em situações de desafio. Mas, quando **o alerta nunca desliga**, o que era protetivo se torna destrutivo. O resultado? Insônia, irritabilidade, ansiedade, lapsos de memória e cansaço profundo.

“Todo nível de estresse tem seu preço.”

Existem três fases desse processo:

1. **Alerta** — o corpo reage.
2. **Resistência** — o corpo aguenta.
3. **Exaustão** — o corpo desaba.



É na **exaustão** que percebemos que algo está errado, mas, muitas vezes, já estamos esgotadas demais para mudar. Por isso, antes que o corpo grite, é preciso parar e refletir:



- Será que estou dizendo “sim” quando deveria dizer “não”?
- Será que estou vivendo no automático, sem gerenciar bem meu tempo e minhas emoções?

**“Não é bom o que você está fazendo. Você acabará exausto, e o povo também. O trabalho é pesado demais para uma pessoa só.”
(Êxodo 18:17-18)**

Assim como Jetro aconselhou Moisés, Deus também nos chama a dividir o peso. Delegar, pedir ajuda e descansar não são sinais de fraqueza, mas de **sabedoria espiritual**. O descanso, inclusive, foi instituído por Deus como princípio divino e biológico.

**“Seis dias trabalharás, mas no sétimo dia descansarás.”
(Êxodo 34:21)**

Descansar é um ato de fé - é reconhecer que Deus continua agindo mesmo quando paramos. Quando não respeitamos esse ritmo, **o corpo revela o que a alma tentou esconder**.

Muitas mulheres vivem presas ao **ciclo da urgência** - sempre resolvendo emergências, mas sem tempo para o que é essencial. Jesus mostrou esse contraste ao corrigir Marta:

“Marta, Marta, você se preocupa com muitos detalhes, mas apenas uma coisa é necessária.”
(Lucas 10:41-42)

Maria escolheu o **essencial**: estar aos pés de **Jesus**. E é ali, na presença, que encontramos o descanso verdadeiro.

“Venham a mim, todos vocês que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso.”
(Mateus 11:28)



Jesus não oferece performance, mas **descanso**. Ele convida a deixar o fardo e caminhar em graça. A **sobrecarga emocional**, muitas vezes, é o sintoma de uma alma que perdeu o centro.

Faça **pausas intencionais**. Respire fundo. **Ore** em silêncio. Escreva o que sente. Observe os sinais do corpo e da mente - eles são alertas de que algo precisa mudar.

O cérebro precisa de pausas para se reequilibrar e reduzir o estresse.

Momentos simples, como respirar fundo, orar ou tomar um café com calma, ajudam o sistema nervoso. Reconhecer limites não é fraqueza, mas maturidade emocional — respeitar o próprio ritmo melhora o foco e evita ansiedade e confusão mental. Esteja atento aos **sinais de sobrecarga**, como **tensão, esquecimento e irritabilidade**. Ao fim do dia, registre suas emoções e o que drenou sua energia: essa consciência é o primeiro passo para mudanças reais.

A sobrecarga muitas vezes revela um **desalinhamento entre o que fazemos e o que realmente importa**. Reflita sobre seus valores — fé, família, saúde, propósito, descanso — e veja se seu tempo reflete essas prioridades. **Delegar**, como Jetro aconselhou Moisés, **é um ato espiritual e emocionalmente saudável**: compartilhar responsabilidades demonstra humildade e amor.

Resumindo

- ✎ Faça pausas intencionais
- ✎ Reconheça seus limites
- ✎ Observe seus sinais
- ✎ Alinhe seus valores
- ✎ Peça ajuda
- ✎ Pratique o autoconhecimento



“Aquietem-se e saibam que eu sou Deus.” (Salmos 46:10)

A verdadeira saúde emocional nasce do equilíbrio entre corpo, mente e espírito. É aprender a dizer “não” para o excesso e “sim” para o que tem valor eterno. É viver não para agradar a todos, mas para andar no ritmo da graça.

“Ensina-nos a contar nossos dias, para que nosso coração alcance sabedoria.”
(Salmos 90:12)

O descanso de Jesus continua sendo o mesmo convite hoje:

- Solte o peso que não é seu.
- Descanse no cuidado dEle.

“Ensina-nos a contar nossos dias, para que nosso coração alcance sabedoria.” (Salmos 90:12)

O descanso de Jesus continua sendo o mesmo convite hoje:

- Solte o peso que não é seu.
- Descanse no cuidado dEle.





Escola *das* Emoções

para mulheres cristãs

Sou Thalita Dagher, graduada em Psicologia e
Pedagogia. Mestre em Psicologia. Cristã.

Acredito na integração entre fé e
autoconhecimento, e que cuidar da mente
também é uma forma de cuidar daquilo que
Deus nos confiou.

Meu propósito é ajudar mulheres a
compreenderem suas emoções, identificarem
padrões e viverem com mais leveza,
consciência e fé.



@escoladasemoco.es.td

Fé Cristã e Saúde Mental