



A FACE DO ESGOTAMENTO

"O esgotamento tem uma face e hoje, essa face é majoritariamente feminina".

Rochelle Marquette
Psiquiatra Integrativa



Por que as mulheres estão vivendo uma epidemia de esgotamento?



- Mulheres têm **2 a 3 vezes mais burnout** que homens.
- Mulheres de alta performance têm **os quadros mais graves**.
- Pós-pandemia → burnout feminino cresceu **70%**.

Principais motivos:

A) Dupla carga:

Trabalho + casa + filhos + carga mental invisível (agenda dos filhos; escola; médico; compras; refeições; rotina da casa; demandas emocionais de todos da família).

B) Cultura da mulher impecável:

Ser competente no trabalho; ser mãe presente; ser emocionalmente estável; ser bonita; ser magra.

É a síndrome do **“tem que dar conta de tudo”**.

C) Hiperconectividade:

Mulheres fazem mais: multitarefas; comunicação emocional; coordenação de detalhes; gestão de demandas sociais.

Quando você soma trabalho; casa; vínculos; filhos; beleza; performance física; redes sociais; grupo da escola; WhatsApp profissional; WhatsApp do condomínio; WhatsApp da família.

O resultado é **sobrecarga cognitiva contínua**.

D) Vulnerabilidade hormonal: Mulheres têm mais “pontos de entrada” fisiológicos para burnout.

TPM severa; perimenopausa; pós-parto; pós-amamentação; uso de contraceptivos; SOP; alterações da tireoide; baixa testosterona; flutuações de progesterona.

E) Sobrecarga emocional feminina

Mulheres são mais empáticas; mais responsivas emocionalmente; mais engajadas afetivamente no trabalho; mais expostas à exaustão empática.

F) Pressão estética como estressor crônico:

Homens não vivem isso. Mulheres são cobradas para parecer jovens; magras; bonitas; polidas; “bem arrumadas o tempo todo”.

Tudo isso aumenta a carga alostática, o preço que o corpo paga para se adaptar continuamente ao estresse.

2.0

BIOLOGIA DO ESGOTAMENTO FEMININO



Quando você vive estressada por muito tempo, o cérebro ativa o modo sobrevivência. A amígdala (centro do alarme) fica hiperligada.

O cortisol não é vilão. Ele ajuda você a acordar, resolver problemas, reagir. O problema é quando ele fica alto por muito tempo.

Isso causa: *cansaço extremo; irritabilidade; insônia; palpitações; perda de foco; ganho de peso.*

E depois de meses, ele desregula: primeiro fica alto demais; depois oscila; e no final despenca (exaustão).

O pré-frontal desliga:

É o que piora foco, memória, tomada de decisão, produtividade, criatividade.

Mostrar o lado clínico:

- eixo HPA mais sensível
- impacto da fase lútea
- queda da progesterona → menor ação gabaérgica

**“As mulheres hoje não estão cansadas.
Estão alostaticamente esgotadas.”**

Perfis femininos mais vulneráveis:

Perfeccionistas; altamente responsáveis; que “dão conta de tudo”; que não pedem ajuda; que sustentam família e trabalho; que cuidam de todo mundo; que não permitem falhar.

Como saber se estou passando por isso?

Esgotamento ≠ cansaço

Cansaço: melhora com descanso.

Esgotamento: descanso já não recupera.

COMO SABER SE TENHO ESGOTAMENTO?



3.1

Físico — fadiga, taquicardia não ansiosa, tensão, insônia

Emocional — irritabilidade, apatia, sensibilidade

Cognitivo — brain fog, lentificação, falhas de memória

Autonômico — palpitações, falta de ar, oscilação energética

3.2 Como diferenciar Burnout, esgotamento e depressão:

Burnout → ligado ao trabalho

Esgotamento → ligado à carga da vida

Depressão → perda de interesse, humor deprimido, anedonia

3.3 Sinais de alerta vermelho:

Dormir e acordar cansada; não recuperar energia; tarefas simples parecem enormes; mente trava; irritabilidade fora do padrão; colapsos aos finais de semana; sensação de “desregulação interna”; sintomas físicos sem explicação médica.

POR ONDE COMEÇAR O TRATAMENTO?



4.1

Sistema nervoso (HPA)

- Reduzir hiperestimulação
- Restaurar sono profundo
- Ativação vagal
- Regular cortisol

4.2

Inflamação e metabolismo

- Ajustar nutrição; hidratação; evitar carboidratos e doces à noite.

4.3

Mitocôndria e energia

- Luz solar; ritmo circadiano; movimento leve.

4.4

Vida real

- Renegociação de demandas; limites; suporte social; reorganizar casa/trabalho; parar de fazer o impossível; espaço para prazeres diários.

Rochelle Marquette
Psiquiatra Integrativa

 @drarochellemarquette

www.drarochellemarquette.com/burnout