



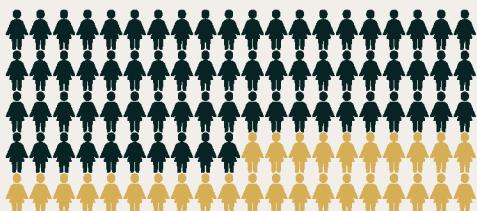
# A FACE DO ESGOTAMENTO

*“O esgotamento tem uma face e hoje, essa face é majoritariamente feminina”.*

  
Rochelle Marquetto  
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) Hipercnectividade:**

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) Sobre carga 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 allostática, 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 Marquetto*  
Psiquiatra Integrativa



@drarochellemarquetto

[www.drarochellemarquetto.com/burnout](http://www.drarochellemarquetto.com/burnout)