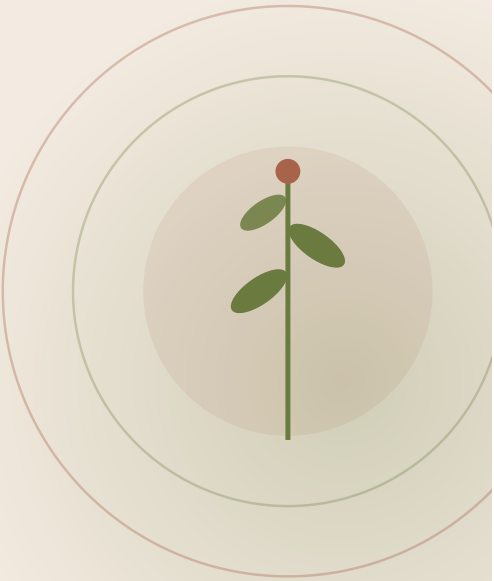
MATERIAL GRATUITO

CADERNO DE 7 DIAS

Sete dias para escutar o seu *cansaço*

Um convite para entender de onde vem a sobrecarga, em vez de só aguentar mais um pouco.



Aline Rosane

PSICANALISTA · ATENDIMENTO ONLINE

ANTES DE COMEÇAR

Um convite, não mais uma tarefa

Tem um cansaço que passa com uma boa noite de sono. E tem outro, que acorda junto com você.

Esse segundo cansaço raramente é só falta de descanso. Muitas vezes ele é feito de coisas que você carrega sem perceber: listas que só existem na sua cabeça, exigências que nem são suas, “sins” que custaram caro.

Este caderno não vai te dar uma rotina nova nem mais uma tarefa para cumprir. Ele faz o contrário: propõe que, durante sete dias, você pare dez minutos para escutar o que o seu cansaço anda tentando dizer.

Como usar

1. Escolha um horário tranquilo, de preferência sempre o mesmo.
2. Leia o texto do dia e responda à pergunta à mão, sem corrigir.
3. Não existe resposta certa. Existe a sua.
4. Se alguma pergunta pesar demais, pule. Ela pode esperar.

DIA 1

1

O que eu carrego que ninguém vê?

Lembrar do remédio, da reunião da escola, do aniversário da sogra, do pão que acabou. Antecipar, organizar, prever. Esse trabalho invisível tem nome: **carga mental**.

Ele cansa justamente porque não aparece. Ninguém agradece pelo que não esqueceu.

> **Hoje, do que você lembrou por outra pessoa? Faça a lista inteira, até as coisas pequenas.**

DIA 2

2

De quem é essa exigência?

Existe uma voz que diz que você poderia ter feito mais, melhor, mais rápido. Ela soa como sua, mas muitas vezes foi aprendida muito antes: em casa, na escola, no olhar de alguém importante.

Reconhecer de onde vem essa voz não a cala de imediato, mas muda a relação que você tem com ela.

> **Quando você se cobra, essa voz se parece com a de quem? O que ela costuma dizer?**

DIA 3

3

O sim que eu não queria dizer

Cada “sim” automático tem um preço, e quase sempre quem paga é você. Às vezes o sim vem do medo de decepcionar, de ser vista como egoísta, de perder o lugar.

Dizer não também é uma forma de cuidado, inclusive com a relação.

> **Qual foi o último sim que te cansou? O que você imagina que aconteceria se tivesse sido um não?**

DIA 4

4

O descanso que eu não me permito

Muitas mulheres só se autorizam a parar quando tudo está feito. Como nunca está tudo feito, o descanso fica para depois, e depois, e depois.

Se descansar te deixa culpada, vale perguntar quem foi que te ensinou que o seu valor está no quanto você produz.

> **Complete a frase, quantas vezes quiser: "Eu só posso descansar quando..."**

DIA 5

5

O que o meu corpo anda dizendo

O cansaço que não encontra palavras costuma aparecer no corpo: ombros duros, mandíbula travada, sono que não descansa, irritação com coisas pequenas.

O corpo não está contra você. Ele está avisando.

> **Onde o cansaço mora no seu corpo? Desde quando ele está lá?**

DIA 6

6

O que se repete

A psicanálise presta atenção especial ao que se repete. Freud observou que aquilo que não pode ser lembrado e elaborado tende a voltar, em novas situações, com outras pessoas.

Talvez esta não seja a primeira vez que você se vê sobrecarregada, segurando tudo sozinha.

> **Essa sobrecarga já aconteceu em outra fase da sua vida? O que era parecido?**

DIA 7

7

Uma coisa a menos

Não se trata de fazer mais, nem de se organizar melhor. Trata-se de devolver o que não é seu e de pedir ajuda sem precisar justificar.

Uma coisa a menos já muda o peso do dia.

> **O que você pode deixar de carregar esta semana? Para quem você pode pedir ajuda, e com que palavras?**

FECHAMENTO

O que você descobriu

Qual pergunta mais mexeu com você? Por quê?

Que frase você gostaria de levar destes sete dias?

PARA COMPARTILHAR

“

Cansaço que não passa com descanso costuma estar pedindo escuta, não mais força.

Aline Rosane · @alinerosanepsi

Conhece alguém que vive dizendo “tô exausta”? Envie este caderno para ela. Às vezes, a primeira coisa que ajuda é perceber que não está sozinha.

Tire um print desta página e poste nos stories, ou envie o link.

Baixar e compartilhar o material

Aponte a câmera para baixar

PRÓXIMO PASSO

E se você não precisasse aguentar tudo sozinha?

Se estas perguntas abriram algo que você quer entender melhor, a análise é um espaço para isso: falar sem ser julgada, no seu ritmo, e descobrir o que está por trás do que se repete.



Aline Rosane

Psicanalista de orientação freudo-lacaniana. Atende mulheres em análise online, no Brasil e no exterior, em um espaço de escuta sigiloso e sem julgamentos.

Vamos conversar?

Chamar no WhatsApp

Site: alinerosanepsicanalista.com
Instagram: @alinerosanepsi

WhatsApp

Em sofrimento intenso, ligue 188 (CVV, gratuito, 24 horas) ou acesse cvv.org.br.

Este conteúdo possui finalidade informativa e educativa. Não substitui avaliação ou tratamento realizado por médico, psicólogo ou psiquiatra. © 2026 Aline Rosane. Pode ser compartilhado livremente, sem alterações e com os créditos.