

Guia prático de autocuidado

Exercícios para compreender a autocobrança, a culpa e a exaustão emocional

Material de apoio da aula gratuita
Cansada de se cobrar tanto?

Psicóloga Eduarda Tártari CRP 12/16740

Antes de começar

Este guia foi criado para acompanhar uma aula breve e profunda sobre autocobrança, ansiedade, culpa e exaustão emocional. A proposta não é transformar cuidado em mais uma tarefa. É ajudar você a olhar para seus padrões com mais clareza, humanidade e gentileza.

Nota ética e de segurança

Este material é educativo e não substitui psicoterapia, avaliação psicológica ou acompanhamento médico. Se algum exercício despertar angústia intensa, faça uma pausa, respire, procure uma pessoa de confiança e considere buscar ajuda profissional. Você não precisa avançar além do que se sentir segura.

Como usar este guia

Use uma caneta, responda sem buscar frases perfeitas e volte aos exercícios depois da aula. A mudança começa quando você reconhece o padrão, não quando consegue resolvê-lo de uma vez.

Uma pergunta para abrir o processo

Em que momentos eu tenho sentido que preciso dar conta de tudo, mesmo quando já estou cansada?

1. O ciclo da autocobrança

Na Terapia Cognitivo- Comportamental, observamos como pensamentos, emoções e comportamentos se alimentam. Na autocobrança, muitas vezes aparece uma sequência silenciosa:

Pensamento rígido	Emoção	Comportamento	Resultado
"Eu tenho que dar conta."	Ansiedade, medo, culpa	Revisão, refazer, procrastinar	mais culpa, mais cobrança e exaustão

Quando esse ciclo se repete, descansar pode parecer errado, pedir ajuda pode parecer fraqueza e fazer menos pode parecer fracasso. Mas cansaço não é falta de esforço. Muitas vezes, é sinal de que o esforço deixou de ter limite.

Observe em você

Qual frase aparece com mais frequência: "eu preciso", "eu deveria", "não posso falhar", "se eu não fizer, ninguém faz" ou "não tenho direito de descansar"?

Minhas frases de cobrança mais comuns

2. O que pode existir por trás da cobrança

Pela Terapia do Esquema, alguns padrões adultos podem ter nascido como formas antigas de adaptação. Às vezes, ser forte, útil, responsável ou independente demais foi uma maneira de buscar segurança, amor, reconhecimento ou evitar rejeição.

Isso não significa culpar o passado. Significa compreender por que uma parte sua aprendeu que descansar seria perigoso, egoísta ou insuficiente.

Possíveis crenças que alimentam o ciclo

- Se eu cuidar de mim, estou sendo egoísta.
- Meu valor está em ser útil.
- Se eu decepcionar alguém, posso perder amor.
- Se eu não controlar tudo, algo ruim pode acontecer.
- Eu preciso ser forte para não ser um peso.

Quais dessas crenças parecem familiares?

Uma reformulação possível

A parte que aprendeu a se cobrar talvez estivesse tentando proteger você. Mas proteção sem acolhimento vira dureza. Agora, você pode aprender outro jeito de se proteger: com limites, presença e cuidado possível.

3. Autocompaixão não é desistir de si

Autocompaixão é uma forma mais madura de se relacionar com o próprio sofrimento. Não significa justificar tudo, evitar responsabilidade ou deixar de crescer. Significa parar de usar a crueldade interna como método de mudança.

Autocrítica	Autocompaixão
"Eu devia estar dando conta."	"Eu estou sofrendo e preciso entender o que é possível agora."
"Isso é fraqueza."	"Pedir cuidado também é uma forma de força."
"Eu falhei."	"Eu sou humana, errei ou não consegui, e ainda posso me orientar."

Três movimentos da autocompaixão

Bondade: falar consigo com firmeza sem humilhação.

Humanidade compartilhada: lembrar que sofrer, falhar e se frustrar fazem parte da experiência humana.

Mindfulness: perceber a emoção sem se afogar nela.

Minha frase compassiva de hoje



5. Questionando a exigência interna

Agora olhe para a cobrança comum pouco mais de distância. Não precisamos brigar com o pensamento. Podemos investigá-lo.

Isso é uma necessidade real ou uma exigência movida por medo/culpa?

O que eu temo que aconteça se eu não fizer tudo perfeitamente?

Estou exigindo de mim algo que eu exigiria de uma amiga?

O que seria uma versão 80% suficiente, honesta e possível?

Qual necessidade minha está sendo ignorada nessa situação?

6. Reformulando com cuidado possível

A ideia não é trocar uma frase negativa por uma frase bonita em que você não acredita. A ideia é construir uma frase mais justa, realista e gentil.

Pensamento rígido	Pensamento mais flexível
"Eu tenho que dar conta de tudo."	"Eu posso organizar prioridades e pedir ajuda no que for possível."
"Descansar é perder tempo."	"Descansar sustenta minha saúde e minha presença."
"Se eu decepcionar alguém, sou ruim."	"Eu posso frustrar alguém e ainda ser uma pessoa cuidadosa."

Agora escreva a sua reformulação

Pensamento rígido:

Resposta mais justa e compassiva:

Começo possível

Querida eu, eu sei como você tem se cobrado ultimamente. Eu vejo o quanto você tenta, o quanto segura, o quanto se esforça para não decepcionar. Mas hoje eu queria te lembrar que...

Querida eu, eu sei como você tem se cobrado ultimamente. Eu vejo o quanto você tenta, o quanto segura, o quanto se esforça para não decepcionar. Mas hoje eu queria te lembrar que...

8. Plano de 7 dias: cuidado possível

Escolha ações pequenas, reais e sustentáveis. Cuidado possível não precisa ser bonito, longo ou perfeito. Precisa caber na vida.

Dia	Ação pequena de cuidado	O que pode dificultar?	Como vou me apoiar?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

9. Frases para voltar ao eixo

Use estas frases como ponto de retorno quando a cobrança ficar alta. Escolha as que soam possíveis para você e adapte com suas palavras.

Frases de cuidado

- Eu não preciso me tratar com dureza para mudar.
- Fazer menos não significa ser menos.
- Eu posso ser responsável sem me abandonar.
- Descansar também é uma forma de cuidado.
- Nem toda culpa é sinal de erro; às vezes é sinal de um limite novo.
- Eu posso frustrar expectativas e ainda preservar vínculos importantes.
- Meu valor não depende de estar sempre útil.

Minhas frases de retorno

10. Fechamento

Hoje você começou a olhar para a autocobrança como um ciclo, não como uma falha pessoal. Percebeu que alguns padrões podem ter raízes antigas e que a autocompaixão pode ser uma forma mais saudável de orientação interna.

Leve com você:

1. Reconhecer o ciclo já é um passo clínico importante.
2. A voz crítica talvez tente proteger, mas pode adoecer quando domina tudo.
3. Cuidado possível é o que cabe na vida real, sem virar mais uma exigência.

Próximo passo

Se esta aula fez sentido para você, o caminho completo pode aprofundar os pensamentos, crenças, culpa, limites e práticas de cuidado em aulas curtas e exercícios guiados.

Referências essenciais

Beck, J. S. Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática. Young, J. E.; Klosko, J. S.; Weishaar, M. E. Terapia do Esquema. Neff, K. Self-Compassion. Gilbert, P. Compassion Focused Therapy.