De Volta Pra Mim

7 coisas que você pode deixar de carregar sozinha

Um guia curto para a vida real. Leia em 10 minutos e escolha uma para esta semana.

este caderno é de: _____

Material gratuito · Menos peso na rotina. Mais espaço para você.

Antes de começar

Tem dia em que você nem fez tanta coisa assim, e mesmo assim chega à noite moída. Não foi o corpo que cansou primeiro: foi a cabeça, que passou o dia inteiro lembrando por todo mundo.

Isso tem explicação. **Toda tarefa da casa e da família tem quatro partes**, e só uma delas aparece:

Parte	O que é	Exemplo: o remédio da sua mãe
Lembrar	perceber que algo vai faltar ou precisa acontecer	notar que a caixa está no fim
Decidir	escolher como, quando, onde, quanto	qual farmácia, genérico ou não, quem vai
Fazer	a parte que todo mundo vê	ir lá e comprar
Conferir	ver se foi feito e se deu certo	perguntar se ela está tomando direito

Quando alguém diz "era só pedir", está se oferecendo para o **fazer**. Lembrar, decidir e conferir continuam com você, e são essas três partes que não deixam a cabeça desligar.

> **Se você precisa lembrar alguém de fazer, a tarefa ainda é sua.**

Nas próximas páginas estão 7 cargas que muitas mulheres carregam sem perceber que dá para passar adiante, **inteiras ou em parte**. Não é para mudar as sete. É para escolher **uma** e testar nesta semana.

Algumas não vão servir para a sua vida, e tudo bem: cada casa é uma casa. Pule o que não for seu.

1. A despensa inteira na sua cabeça

O que você carrega: saber que o café acaba quinta, que o sabão em pó está no fim e que o xampu de alguém "acabou ontem" (e ninguém avisou). A lista do mercado mora em você, mesmo quando outra pessoa vai ao mercado.

A parte que pode sair da sua cabeça: o *lembrar* e o *conferir*.

Como passar:

- Uma regra só: **quem usa o último, anota.** Numa lista fixa na geladeira ou num grupo do WhatsApp só com quem mora na casa.
- Quem vai ao mercado leva a lista como está. O que não estava na lista, não estava.
- Se você mora sozinha: uma lista fixa dos 15 itens que sempre compra, para parar de "lembrar do zero" toda semana.

Uma frase para usar

"A partir de hoje, quem usar o último anota na lista. Se não anotou, vai faltar, e tudo bem faltar uma vez."

2. A agenda de todo mundo

O que você carrega: a consulta do filho, a reunião da escola, a vacina do cachorro, o aniversário da sogra, o exame do marido, o retorno da sua mãe. Você virou o calendário da família, menos o seu.

A parte que pode sair da sua cabeça: o *lembrar* dos compromissos que não são seus.

Como passar:

- Cada adulto cuida da própria agenda. Você ajuda **uma vez** a criar o lembrete no celular da pessoa, e para de ser o despertador dela.
- Compromissos da casa (escola, contas, consultas dos filhos) vão para um calendário compartilhado, com o nome de quem é responsável por cada um.
- Para pais idosos: quem leva à consulta é quem marca e quem lembra o retorno.

Uma frase para usar

"Eu não vou mais lembrar por você. Mas sento com você dez minutos para colocar os lembretes no seu celular."

3. O humor da casa

O que você carrega: perceber antes de todo mundo que alguém está chateado, acalmar a briga dos outros, traduzir um para o outro, evitar o assunto que vai dar confusão. Você virou o termômetro e o ar-condicionado emocional da casa.

A parte que pode sair da sua cabeça: o *fazer* de mediar conflitos que não são seus.

Como passar:

- Deixe duas pessoas resolverem uma desavença entre elas, sem você no meio. Se não resolverem hoje, a casa não cai.
- Quando alguém chegar de mau humor, você pode perguntar uma vez se pode ajudar. Não precisa adivinhar, nem pisar em ovos o resto da noite.

Uma frase para usar

"Vocês dois conseguem conversar sobre isso sem mim. Se precisarem, me chamem depois."

4. O "deixa que eu faço"

O que você carrega: refazer o que outra pessoa fez "do jeito errado", dobrar de novo a toalha, lavar de novo a panela. Às vezes nem é perfeccionismo: é mais rápido fazer do que explicar. Só que cada vez que você refaz, ensina à casa que aquilo é seu.

A parte que pode sair da sua cabeça: o *conferir* com o seu padrão.

Como passar:

- Combine o mínimo que precisa estar bom (a louça limpa) e solte o resto (a ordem em que ficou no escorredor).
- Quando passar uma tarefa, passe também o direito de fazer diferente de você.
- Se ficou realmente ruim, fale com a pessoa. Não refaça calada.

Uma frase para usar (para você mesma)

"Ficou diferente do meu jeito, e está tudo bem."

5. A secretaria da família

O que você carrega: responder o grupo da escola, confirmar presença na festa, comprar o presente do aniversário da mãe *dele*, mandar mensagem para a tia doente, organizar o amigo secreto. A vida social e burocrática da família passa por você.

A parte que pode sair da sua cabeça: quase tudo. Essa carga é fácil de dividir porque tem "dono" óbvio.

Como passar:

- A família de cada um é de cada um: presente, ligação e visita da família dele ficam com ele.
- Grupo da escola: alternar por mês, ou entrar os dois e cada um cuidar de um filho.
- Você pode sair de um grupo de WhatsApp que só te dá trabalho.

Uma frase para usar

"O aniversário da sua mãe é no dia 12. Esse ano o presente fica com você, tá?"

6. Cuidar dos seus pais sozinha

O que você carrega: consultas, remédios, contas, a ligação de todo dia, o susto da madrugada. Muitas vezes porque você é a filha, a que mora mais perto ou "a que tem mais jeito", mesmo tendo irmãos.

A parte que pode sair da sua cabeça: uma parte inteira, com dono: por exemplo, a farmácia ou as contas.

Como passar:

- Faça a lista do que o cuidado exige numa semana comum. Normalmente, só quem cuida sabe o tamanho dela.
- Mande a lista para os irmãos com uma proposta concreta: "eu fico com as consultas; você fica com a farmácia e as contas".
- Irmão que mora longe pode assumir o que se faz pelo celular: marcar consulta, pagar conta, ligar para o plano de saúde.

Uma frase para usar

"Eu não dou conta de tudo sozinha. Essa é a lista do que a mãe precisa por semana. Qual parte fica com você?"

7. Estar disponível o tempo todo

O que você carrega: responder na hora, atender ao primeiro toque, largar o que está fazendo para resolver o problema dos outros. Ninguém combinou isso com você, mas todo mundo se acostumou.

A parte que pode sair da sua cabeça: a *urgência* do que não é urgente.

Como passar:

- Escolha um intervalo do dia em que você não responde mensagens (a primeira meia hora da manhã, o banho, o almoço).
- Avise as pessoas próximas uma vez. Quem precisar de verdade liga duas vezes.
- Para o trabalho: "Respondo no mesmo dia" é uma promessa de gente responsável, e não de gente que some.

Uma frase para usar

"Vi sua mensagem. Te respondo com calma às 19h."

Agora, escolha uma

Não tente as sete. Cansaço não se resolve com mais uma lista de tarefas, nem que a lista seja sobre você.

A carga que eu vou passar adiante esta semana é:

A parte que vai sair da minha cabeça (lembrar, decidir, fazer ou conferir):

Com quem eu vou falar, e quando:

A frase que eu vou usar:

> **Se alguém reclamar, não quer dizer que você errou. Quer dizer que a mudança foi percebida.**

E depois?

Este guia mostra **o que** dá para passar adiante. O que costuma travar é o resto: descobrir o que pesa de verdade na sua rotina, colocar um limite sem virar briga, ter a conversa sem precisar carregar a conversa inteira e, no meio de tudo, separar um pedaço de tempo que seja só seu.

É isso que a jornada **De Volta Pra Mim** faz, em 7 dias de 5 a 15 minutos:

- **Dia 1.** Onde estou me deixando para depois?
- **Dia 2.** O peso que ninguém vê.
- **Dia 3.** O que mudou em mim?
- **Dia 4.** Um limite possível.
- **Dia 5.** Conversar sem carregar a conversa inteira.
- **Dia 6.** Um espaço que volta a ser meu.
- **Dia 7.** Meu pacto comigo.

Cada dia tem um exercício curto, um exemplo preenchido e uma única ação pequena. Funciona para quem é casada, solteira, mãe ou não, e não pede gasto nenhum além do produto.

Conheça os 7 dias em **[endereço do site]**

Este material é educativo e não substitui acompanhamento psicológico ou médico. Se você sente que não está dando conta, procure ajuda: o CVV atende pelo 188, de graça, 24 horas. Em situação de violência, ligue 180.