

# Mulher Forte, Mas Pode Estar Sobrecarregada



**Quem nunca ouviu a expressão “Ela é uma guerreira”. No entanto, essa mulher guerreira pode estar apenas sobrecarregada. E, quem cuida dela?**

Apesar da força, muitas vezes a mulher assume sozinha o peso de diversas responsabilidades. E o impacto da sobrecarga é real, abrangendo trabalho, tarefas domésticas, cuidados com os filhos e muito mais.

## Quais os Efeitos da Sobrecarga

A sobrecarga pode levar a mulher a sofrer de falta de energia, estresse, cansaço físico e mental. É preciso reconhecer quando ela está sobrecarregada e oferecer apoio, pois, apesar de sua força, a mulher também necessita de cuidado, carinho e respeito.



## Dicas para Equilibrar a Sobrecarga

**Peça Ajuda** – Não carregue o peso sozinha.

**Divida Tarefas** – Delegue e compartilhe responsabilidades.

**Reserve Tempo para Você** – Cuide da sua saúde mental e física.



**Mulher forte, sim. Mas também merece cuidado e apoio.**