



KB comunicação
assessoria • imprensa

Veículo: Diário de Petrópolis (online) | Data: 8/3/2026 | Cliente: Ylana Miller

<https://diariodepetropolis.com.br/integra/sindrome-da-mulher-maravilha-pode-causar-doencas-41019>

DIÁRIO
DE PETRÓPOLIS

“Síndrome da Mulher-Maravilha” pode causar doenças

No Dia Internacional da Mulher os desafios para dar conta de tudo





KB comunicação
assessoria • imprensa

Jornada dupla e a até tripla de trabalho, dar conta de tudo em casa, cuidar dos filhos, dar atenção ao marido e ainda estar bela e plena sempre. No Dia Internacional da Mulher, muitas homenagens exaltam força, superação e a capacidade feminina de se multiplicar. No entanto, o que se vê com frequência são mulheres fortes sim, mas, profundamente cansadas.

De acordo com a psicóloga Camila Ribeiro, a chamada “Síndrome da Mulher-Maravilha” não é um diagnóstico clínico, mas descreve um padrão emocional cada vez mais presente. “Mulheres que internalizaram a ideia de que precisam ser tudo ao mesmo tempo: profissionais impecáveis, mães presentes, companheiras disponíveis e emocionalmente estáveis diante de todas as pressões. O problema é que essa tentativa permanente de corresponder a todas as expectativas cobra um preço silencioso. Aos poucos, surgem sinais de esgotamento emocional, culpa ao descansar, sensação constante de inadequação e uma autocobrança que nunca parece suficiente”, analisa.

O esgotamento físico, mental e emocional acaba pesando e pode até se tornar doença. “Existe uma diferença fundamental entre ser uma mulher forte e ser uma mulher sobrecarregada. Força emocional não é suportar tudo sozinha, mas reconhecer limites, preservar a própria saúde mental e compreender que valor pessoal não se mede pela quantidade de papéis que alguém consegue sustentar”, orienta a psicóloga.

“Na prática clínica, percebo um padrão que se repete: muitas mulheres aprenderam muito cedo a cuidar de todos, mas nunca foram ensinadas a cuidar de si mesmas sem sentir culpa. Confundiram força com resistência infinita e independência com a obrigação de não precisar de ninguém. Talvez a pergunta mais honesta neste Dia da Mulher não seja quantas responsabilidades você consegue carregar mas se, no meio de tantas funções, você ainda consegue se reconhecer dentro da própria vida”, recomenda Camila.

A Especialista em Liderança Feminina e Gestão de Pessoas, Ylana Miller, também alerta para as doenças que podem surgir a partir da sobrecarga feminina.

“A Síndrome da Mulher-Maravilha é definida por um fenômeno, que denota enxergar a mulher como perfeita e que assume diversos papéis com excelência. Algumas mulheres podem cair na armadilha de se exigirem dar conta de tudo. É uma visão que pode vir acompanhada de cobranças, tanto da sociedade quanto delas mesmas levando a problemas de saúde física e mental. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as mulheres correm um risco muito maior de desenvolver transtornos mentais como ansiedade, depressão e burnout em comparação aos homens, que são mais centrados em si”, aponta.

Ylana diz que é essencial definir limites para não extrapolar a capacidade física e mental no dia a dia. “Mulheres têm forte capacidade de doação, empatia e cooperação. É essencial que definam limites e equilibrem as demandas percebendo que perfeição é utopia. É fundamental investir em autoconhecimento para definir o que podem aprimorar”, orienta.

Segundo a especialista, não é nada fácil conciliar a diversidade de papéis, dentre eles ser mulher, filha, esposa, mãe, líder e empreendedora. “Então, é preciso priorizar o que realmente importa sem se culpar. Investir na inteligência emocional, ter resiliência e se exigir menos. Cuidado para não colocar as necessidades dos outros em primeiro lugar acima da saúde física e mental”, indica.

Para Ylana, mudar hábitos, confiar em outras pessoas para pedir ajuda e delegar atividades podem contribuir para a não exaustão. “Saber dizer não a compromissos e necessidades alheias, colocando limites para se preservar. Perceber que a energia que tem não é suficiente para manter o equilíbrio necessário. Uma Mulher-Maravilha também remete a ter virtudes, como compaixão e humildade. A sabedoria está em ser heroína com equilíbrio na vida e carreira”, conclui.