

Vol.1 Nº. 4, 2020

# MÃES QUE ESCREVEM

**Coronavírus,  
isolamento social  
e maternidade**

 **Distribuição Gratuita**

## Quem somos?

Somos uma revista digital lançada em 2017 feita por mulheres que querem mostrar sua maternidade de forma real, não romantizada e fazer do mundo digital uma rede de apoio entre outras mulheres, que também são mães.

Falamos sobre política, feminismo, cotidiano, filmes e séries, sexualidade, raça e etnia, saúde mental, relacionamento e etc.; a ideia é dar condições para mulheres que já tem voz ocuparem espaços que também são delas, inclusive o digital.

## Envie seu texto

É mãe e tem vontade de escrever? Esse espaço é seu! Envie seu texto para: [maequeescreve@gmail.com](mailto:maequeescreve@gmail.com)

## Acompanhe nas redes



@maesqueescrevem

@revista\_maes\_que\_escrevem

# Carta à leitora

Há quem diga que temos espaços que nos acolham, mas não é bem assim; por sermos mães já nos colocam a sobrecarga da culpa e da abnegação do ser mulher. Nos colocam num papel romantizado que estamos cansadas de atuar. Temos voz, mas precisamos de espaços que façam com que elas ecoem cada vez mais alto.

Queremos falar livremente que amamos nossas crias, mas não gostamos da maternidade. Queremos falar que nossos filhos não moram com a gente sem sermos julgadas. Queremos que os amigos nos olhem como sempre nos olharam. Queremos que familiares respeitem nossas decisões, queremos ser nós mesmas, além de mães.

E é por isso que este projeto está no ar, para desmistificar o que é ser mãe.

Obrigada a todas as mulheres que abraçam essa causa. Esse espaço é nosso!

Bem-vindas à realidade, informação e uma dose de senso crítico. Boa leitura!

**Joice Melo, editora e fundadora.**

## Realização

Mães que Escrevem

## Textos dessa edição

Márcia do Valle

Nessandra Cordeiro

Marianna Canova

Claudia Pereira

Débora dos Reis

Joice Melo

Christianne Marcelino

## Colunistas

Thaís Cipriano

Luciane Rodrigues

Cíntia Robles

Natalia Ahn

## Especialistas

Bruna Leite - Psicóloga

Bárbara Calmeto - Psicóloga

Juliana Fernandes - Psicóloga

Danielle Barreto - Pedagoga

Dra. Mariana Rosário  
Ginecologista e Obstetra



# O adolescente e a pandemia de coronavírus

Passar os dias em casa por causa da pandemia de coronavírus é chato para todos. Mas, para o adolescente, com sua usual intensidade e urgência, isso parece decretar o fim de sua vida social. Apesar de não ser uma profissional da área da saúde, tive que explicar para minha filha sobre período de incubação, doentes assintomáticos e outros assuntos que não costumam estar em nossas conversas cotidianas. Mas nessa idade, existe a sensação de ser indestrutível, o que fez com que muitos dos meus argumentos fossem recebidos com descrença, me trazendo o rótulo de mãe exagerada. Ao mencionar fatos de outros países, onde as pessoas foram proibidas de saírem de casa, a resposta que tive foi que não estamos nesses lugares. Como se a informalidade e transgressão, que tradicionalmente permeiam nossa cultura, nos garantissem alguma proteção adicional contra o vírus. Como se o assunto já não fosse difícil o suficiente, minha filha continua a ser chamada para festas, passeios no shopping, na piscina, na praia e etc.

Afinal, os colégios suspenderam as aulas e parece que a maioria dos seus amigos está aproveitando essas 'férias fora de época.' Numa idade em que o pertencimento ao grupo é tão importante, ser uma das únicas mães que impede a participação da filha na agenda social me leva ao rótulo de mãe carrasca, sem coração. Aquela que não entende o que é importante para a filha. Por isso, aproveito esse espaço para fazer um chamado às outras mães de adolescentes. Onde moro, as aulas já foram suspensas, e me parece que esse é o destino provável de outros lugares também.

Faço meu pedido para que meu esforço de manter minha filha em casa nesse período sem aulas não seja uma batalha individual minha, e sim um objetivo comunitário. Juntas, será mais fácil explicar aos nossos adolescentes que as festas e passeios podem e devem ser adiados.

Juntas, os desafios parecem menores. Juntas somos mais fortes.

**Márcia do Valle**



## "Não adianta bater palmas para os profissionais da saúde, se os da limpeza, são vistos como inferiores"

Ontem foi o primeiro dia da quarentena em que senti medo. Não por mim (que estou no conforto do meu lar, quentinho, com alimento, afeto e paz). Senti medo pelas pessoas que estão em situação de vulnerabilidade e não têm a quem recorrer. O Coronavírus trouxe a muitas pessoas a necessidade de ressignificação da relação com os filhos e a família, mas quem ressignifica a miséria e a pobreza? Não adianta bater palmas para os profissionais da saúde, se os da limpeza, ainda são visto como inferiores. Ou que, em meio ao caos, ainda não conseguiu enxergar que no Brasil a população mais afetada tem classe social e cor. O meu medo é de que as pessoas não consigam ler as entrelinhas em meio a pandemia.


Que elas não consigam enxergar o “convite compulsório” que o Universo nos faz, para o debate sobre classe, gênero e raça.

Estamos todos distantes nesse momento, mas para as mães solo, as mulheres em situação de vulnerabilidade social e as mulheres pretas, esse distanciamento sempre existiu através da invisibilidade. Eu, enquanto mãe solo e mulher preta, tenho medo que a gente esqueça tudo o que foi vivido até aqui, medo que a gente saia exatamente como entrou.

A legitimidade do meu medo se mostra no apagamento da nossa própria história e nos desdobramentos que esse apagamento causou no inconsciente coletivo.

**Thaísa Cipriano | Colunista**





## A maternidade continua a mesma com ou sem quarentena

As mulheres podem e devem estar aonde quiserem. Acho importante aplaudir as que a duras penas conquistaram seus papéis de cientistas, sociólogas, médicas, deputadas e ativistas, mas também devemos aplaudir as que ficaram em casa por escolha ou falta dela, e que muitas vezes são estigmatizadas, excluídas e menosprezadas.

Este texto se refere a estas mulheres, aquelas que não trabalham e só ficam em casa e ainda ouvem que ficam “sem fazer nada”, enquanto o outro (a) está se “sacrificando” lá fora para ganhar o pão de cada dia. E por conta dessa “folga”, estamos tirando de letra essa quarentena não é mesmo meninas?

Aqui, nós temos: comida pra fazer, louça para lavar e alguns gritos de criança fazem parte da composição das tarefas, depois tem de recolher e guardar as roupas e estender mais algumas. Crianças para entreter, apartar daquelas brigas que acontecem do nada, agradar, corrigir e educar. E não para por aí, tem os armários para limpar organizar, algumas gargalhadas e volta pra limpar o chão. Histórias para contar, banhos, mais comida, muita louça, mais diplomacia, choro, de novo. Histórias para ouvir, sonecas e, assim sucessivamente, dia após dia, noite após noite com ou sem quarentena. Boa época para pensar naquela mulher, que faz a sua vida fora de casa, possível!

**Nessandra Cordeiro**

# QUA REN TE NA

## tempo de renúncias para o bem maior

E o Covid 19 chegou e junto com ele veio a tal da quarentena. Meu Deus, a escola vai fechar logo agora que tenho minhas duas filhas no período da manhã só há um mês e meio?

E assim veio a determinação que as escolas fechariam no dia 23.02, era dia 16.03, eu ainda estava meio por fora, não querendo me aprofundar muito sobre o tal Covid 19. Enviei mensagem para a pediatra das meninas para ver a opinião dela e veio a resposta:

*– Não manda mais as meninas para a escola por conta do problema respiratório que elas têm!*

Desde então, caiu a minha ficha e comecei a entender o que iríamos a viver a partir de então.

Aqui, a quarentena se iniciou no dia 17.03 em meio a quaresma, onde tudo estava em ordem, com rotina e, a partir de então, tudo virou uma bagunça.

Na primeira semana, parei tudo, não sabia o que fazer, crianças agitadíssimas pela casa, chorando, sentindo falta dos amigos, da rotina. Meu Deus o que vai ser de mim?

Para o mundo que eu quero descer, por favor!

Na segunda semana tudo parou, marido em casa, crianças em casa, missas canceladas. A escola se organizou e começou a enviar atividades para aplicarmos! Bom, sou mulher, esposa, mãe, dona de casa, enfermeira, missionária, ser professora vai ser fácil, né? Só que não! Neste tempo, estou descobrindo uma nova Christianne, não tem sido fácil lidar com minhas emoções e medos, com os sentimentos das minhas filhas e marido. Estamos no mesmo barco, estou acabada, cansada, de cabelo em pé, me pego gritando com minhas filhas, sendo grossa com meu marido e aí vejo que é tempo de parar, me recolher, descansar, colocar a cabeça no lugar.

Nessas duas últimas semanas, aprendi meus limites, a acolher o que preciso viver hoje, que não adianta me descabelar pois a quarentena vai continuar, e que na verdade, sou eu que preciso mudar meu olhar diante das coisas. Somos convidadas a olhar de uma maneira nova a nossa casa, colocar no lugar as prioridades e criar a rotina de acordo com aquilo que dá sem me questionar se fiz



tudo que a escola pediu, se minhas filhas assistiram TV demais, se ficaram no celular mais tempo que devia. Aprendi a ver a quarentena com leveza, dar o meu melhor no tempo que tenho para as minhas três princesas, a ser a melhor professora, dançarina, artista, mas o melhor de tudo, a ser uma mãe dedicada e esforçada mesmo diante das minhas limitações. Não tem sido mais fácil, mas essa é uma decisão que preciso fazer todos os dias quando eu acordo, de transcender o meu olhar, de renunciar as minhas vontades e o meu querer para um bem maior e assim o dia tem se tornado mais prazeroso e com muita diversão em meio a esta loucura que estamos vivendo.

Essa é a história da minha quarentena, com certeza quando tudo passar serei uma mulher, esposa e mãe renovada!

**Christianne Marcelino**



# A capacidade “infantil” em tempos de pandemia



No meio da pandemia um texto sobre a capacidade das crianças viralizou. O recebi, no mínimo, de 5 origens diferentes. O texto diz que elas (as crianças) perderam tudo e entenderam que lá fora tem o coronavírus. Foi preciso uma pandemia para a sociedade a cultura enxergar a capacidade da criança, a resiliência de cada uma delas em aceitar o novo e tirar o lado bom disso. No grupo de whatsapp da turma do meu filho de 4 anos as crianças começaram a fazer vídeos para enviar aos amigos, as falas eram muito parecidas: “Tá legal ficar em casa...” Estão curtindo o momento seja brincando com o cachorrinho,

com os pais, cozinhando ou desenhando. Vítor está amando a quarentena pois a regra de ver desenho apenas nos finais de semana foi quebrada e ele, que ama entrar no mundo das “imagens”, (como ele mesmo diz) está nesse momento se deliciando com um desenho maluco de alguns animais que querem ir a Nova Iorque, de certo não tem pandemia no desenho. Está lá, curtindo o momento e vivendo a intensidade da infância ou seria da vida? E nós que já crescemos não conseguimos mais enxergar isso? Dia desses, fomos à escola da família dar comida aos peixes e molhar as plantas.

Aquele pátio vazio e os corredores fazendo eco me fizeram chorar.

Folhas no pátio, balança rangendo, barulho de silêncio no lugar das risadas e canções e um ar de “está faltando alguém aqui” me partiu o coração. As lágrimas foram interrompidas por um pedido:

- *Mamãe posso pegar tinta emprestada e quando o mundo ficar melhor eu devolvo?*

- *Ah meu filho. Como é bom ter a esperança (e por que não a certeza) que o mundo vai ficar melhor, né?*

Vai sim gente, eu creio que vai. Parece que a natureza tem demonstrado bons sinais. Tartarugas na Baía de Guanabara, leões por estradas na África, cervos em alguma outra cidade, ar mais puro e céu mais azul. Nas casas dos humanos alguns conflitos sim, provavelmente uns casamentos desfeitos pela intensidade da convivência, mas muitos outros mais fortalecidos. Contas e boletos estourando, mas oportunidades nascendo. A quantidade de voluntários e doações é enorme, e outra coisa

está surgindo: uma nova construção de relação com a nossa casa e família.

Recebi lindas imagens de filhos e pais que há muito não tinham tanto tempo de relação! Eu que sempre achei que a criatividade é filha da necessidade estou sentindo isso no sangue. Haja criatividade! Seja no trabalho, na família, na cozinha. A palavra medo às vezes aparece por aqui. Não estou certa se a origem dela é de uns dos vilões dos desenhos ou dos comentários e reportagens que eventualmente permeiam pelo ar, mas a cada dia escuto frases que partiram da minha boca e hoje ecoam no meu coração quando ouço meu filósofo de 4 anos dizer... “Mamãe precisamos superar o medo” ou “não pode desistir mamãe”.

Estou aprendendo muito nesse tempo. Além das tecnologias (que sempre tive apreço, mas também apreensão) passarem a fazer parte do meu dia a dia de forma ainda mais intensa. Ideias brotam para encontrar saídas de como matar a saudade, passar o tempo ou outras tantas possibilidades.



Sinto a empatia mais próxima, assim como o olhar para mim mesma, coisa que há tempos não fazia. Parece que o olhar para e sobre tudo está mudando. Suspiros, pensamentos, ideias, tempo ... Ah o tempo... o que fazer com ele? Há quanto tempo não tinha tempo. Ler, estudar, cozinhar, ver um filme! Perdi a conta de quantas pipocas já comi, talvez alguns quilos a mais entrarão na memória da quarentena. Um beijo no marido no meio do expediente, sol ao meio dia no pequeno quintal, receitas guardadas e finalmente feitas, quebra cabeças montados, incontáveis faxinas, vidros pintados com guache, esculturas de argila, e até “uma plantação” de feijão nas floreiras que antes estavam com mato está sendo acompanhada diariamente.

Tantas coisas que não teriam nascido se não fosse o tempo da pandemia.

E para fazer o enlace com o objetivo inicial deste texto, resgatemos a capacidade infantil e quando nos enxergarmos no meio do desespero olhemos as crianças, sua capacidade de criar com o tempo livre (já dizia Domenico de Masi em Ócio criativo), sua capacidade de sentir intensamente seja o sabor de um bolo de chocolate às três da tarde ou o vento no rosto. Seja a esperança de ter a certeza que um dia o mundo vai ficar melhor, mas principalmente, aprendamos com elas a capacidade da resiliência, ou seja, se adaptar a esse novo mundo que está nascendo, ou você já viu alguma criança sem potencial de aprendizagem?

**Marianna Canova**

# **Solidão na quarentena**

## **Da solidão dos devaneios que me trazem de volta ao chão**

Penso em Nova York, quando caminhei pelo Central Park e vi tantas cenas de filmes americanos se materializam diante dos meus olhos. Penso em Veneza, com seus canais e ruelas tão estreitas, casinhas e barcos a pintarem um cenário de contos de fadas. Penso no Coliseu de tantas lutas sangrentas e extermínios eternizados em sua majestosa arena - que hoje é só ruína e história. Penso em Paris e no Museu do Louvre, com a Monalisa que decepciona pelo tamanho mas surpreende pela grandiosidade e genialidade de Da Vinci através dos séculos. E, num piscar de olhos, sou trazida de volta a realidade por um grito de um filho que quer um brinquedo, ou do caçula me pedindo um suco de banana!



A solidão da quarentena tem ampliado - e muito - minhas emoções nostálgicas e memórias de quem um dia eu já fui. Estar sozinha neste período de distanciamento social com dois filhos pequenos é uma provação das mais difíceis para a minha saúde mental.

Tudo volta (e se revolta) aqui dentro, num turbilhão de emoções que são expelidas em forma de choro, de grito com os filhos ou de um silêncio ensurdecedor! (Sim, o silêncio pode fazer grandes estragos...)

E nesses momentos, são as lembranças da minha infância que acolhem meu coração angustiado.

A lembrança de minha mãe ensinando eu e minha irmã com a cartilha da Mimi quando morávamos em Caçapava (interior de São Paulo) e passávamos muitos dias sozinhas, só nós três - porque meu pai era caminhoneiro e ficava longos períodos fora de casa.

Acho curioso como certos "padrões" se repetem, seja pelo inconsciente coletivo ou pela fidelidade filial.

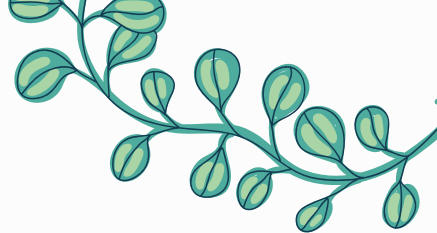
Ah, a saudade de passar as férias em Sorocaba na casa dos meus avós paternos, onde eu e minha irmã brincávamos na rua numa típica infância dos anos 90. A visita diária da minha vó Rosa, sempre pelas manhãs, com seu cheirinho de Leite de Rosas e pó de arroz.

Hoje, mais do que nunca, eu entendo porque ela vinha em casa todo santo dia: a solidão é uma realidade muito dura (e doída) de se encarar. Enfim, a quarentena tem aflorado essas memórias em mim! Talvez porque eu me veja refletida no que minha mãe era há 30 anos. Hoje sou eu quem ocupa o lugar da mãe que se dedica aos filhos (e esquece de si mesma!) ...e ela é a vó, que vem (vinha) todo dia em casa! Com pequenos ajustes, as histórias se repetem. Algumas cenas com mais frequência do que se poderia querer. E nesse mar de solidão, silêncio e reflexão, Cecília Meireles já sabia da questão: "Em que espelho ficou perdida a minha face?"

**Claudia Pereira**



# Otimismo em tempos de pandemia



Enxergar o copo meio cheio no lugar do meio vazio. Olhar o lado bom ao invés do ruim. Entender que o aprendizado às vezes vem da dor. Ah, como é difícil manter o otimismo em tempos de pandemia, não?

Confesso que tenho vivido um dia de cada vez. E que meu lado otimista já foi abalado, espancado, quase morreu. A incerteza tomou a forma da ansiedade e do medo. Medo de me infectar ou do pior, o vírus infectar as pessoas que eu amo e levá-las embora. A única coisa na vida que não sou capaz de suportar.

Não sei quanto tempo ainda viveremos essa situação. Talvez nem todo mundo seja contaminado. Mas uma coisa é certa: a Covid-19 já abalou nossa saúde mental. Ouvi falar que médicos e enfermeiros podem sofrer no futuro de estresse pós-traumático. Os trabalhadores que precisam sair de casa todos os dias estão tomados pela ansiedade.

E o isolamento deixou quem está em casa com um sentimento de solidão e tristeza, o que pode culminar com uma depressão.

De isolamento eu posso falar com conhecimento de causa. Há três anos, eu enfrentava uma barra para conciliar um período de trabalho intenso, filhos pequenos e tarefas domésticas. E decidi dar um tempo na carreira para ficar em casa. O que idealizei no começo como um “período sabático de mãe” logo também mostrou seu outro lado. Passei a me sentir muito sozinha. Comecei a ter falta de ar e crises de ansiedade por ficar tanto tempo em casa. À medida que as pessoas sumiram da minha vida, eu sumia junto.

No ano passado, comecei a cuidar da minha saúde mental. Participei de algumas sessões de meditação e tratamentos terapêuticos alternativos. Voltei pra terapia. E para a atividade que mais amo, o yoga.

Tudo isso, tem me ajudado muito a enfrentar o momento de agora. Tem me feito ver o copo mais cheio do que vazio, apesar desses dias longos e difíceis.



Então, gostaria de deixar aqui algumas dicas para minimizar essa sensação de angústia:

1.

Se puder, não fuja da terapia. Se você tiver um terapeuta que atenda online e tenha condições financeiras de manter a terapia neste momento, siga em frente.

2.

Mantenha o contato social. Mensagens, videochamadas, telefonemas. Tenha por perto as pessoas que você ama.

3.

Um dia de cada vez. Não faça grandes planejamentos. Não se cobre tanto. Se você é da rotina, estabeleça uma. Se você prefere dormir até tarde e ficar de pijamas o dia todo, fique. Faça o que te faz bem.

4.

Atividades culturais. Livros, filmes, séries, músicas, dança, desenho, pintura. Sou da opinião de que a arte sempre salva o ser humano!

Hoje, mesmo com as dificuldades, posso dizer que ainda estou no time dos otimistas. Porque acredito no velho mantra ensinado para as mães de primeira viagem “vai passar”. Sim, vai passar.

**Luciane Rodrigues | Colunista**

# Quarentena e sobrecarga

## SER MÃE EM TEMPOS DE CRISE



Estamos todas vivendo muitas pressões nos últimos dias com a recomendação de isolamento social para diminuição da curva de transmissão do novo Coronavírus e a pressão que as mães vêm veladamente sofrendo me chama muito atenção.

Essa moeda tem muitas faces, não vou generalizar e colocar todas nós dentro de um pote, cada uma tem sua realidade, seja emocional, financeira e de filhos inclusive, mães que tem só 1 criança, mães que tem 2, 3 ou mais em casa, e o que dizer das mães que estão longe dos filhos? A lista é longa. Incontáveis publicações em redes sociais sobre “como distrair as crianças em casa em tempos de coronavírus”; “quarentena com crianças: atividades para fazer em casa”; “crianças em casa: o que fazer com os filhos durante a quarentena” “a impossível missão de manter crianças em casa por tantos dias” etc.

Muitas são recomendações de especialistas, são dicas e orientações maravilhosas e bem fundamentadas, li muitas delas, mas a minha questão aqui é a quem se destina esse tipo de publicação, quem vai implementar esse ambiente lúdico em casa?

Esta questão me fez refletir muitas coisas e uma delas é que já estamos experimentando dias intensos de trabalho não remunerado e sobrecarga mental e de tarefas, precisamos mesmo disso?

Hoje mais do que nunca o cansaço físico e mental assola muitas mulheres, esse isolamento pode não ser a melhor fase para muitas de nós, por isso não se sinta na obrigação de dar conta de tudo, de ser a melhor mãe, de manter a casa nos trilhos, de acumular funções, muitas crianças estão em *homeschool* e você não precisa assumir a função de professora também. Tenha calma, aproveite esse tempo com suas crianças como puder, sem dicas, passo a passo ou receitas, sem *stories*, aproveite cada dia como se fosse o último, não sabemos o que nos espera, não passe seus dias estressada ou preocupada demasiadamente.

Tudo que eles precisam é do nosso carinho e isso temos de sobra.

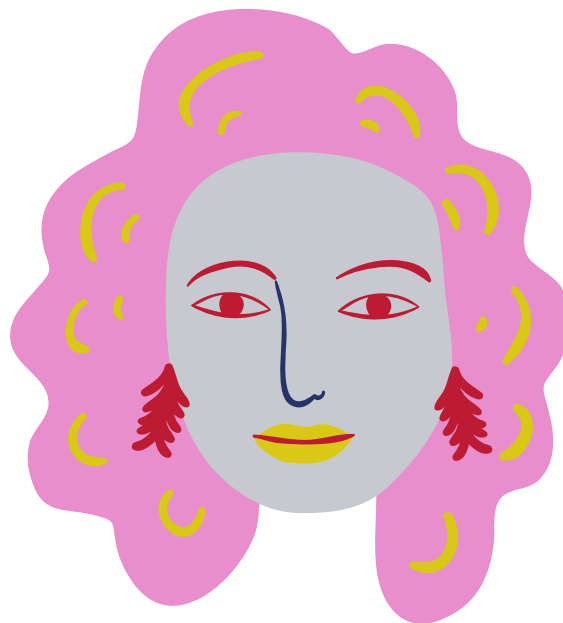
**Cíntia Robles | Colunista**

# Ser humano mulher cidadã trabalhadora estudante mãe

Em um contexto desconhecido, inesperado, assustador e surpreendente, muitas emoções emergem, emaranhadas na necessidade de adaptação em tantos aspectos do cotidiano.

Somos uma família de seis pessoas. São quatro filhos. Quatro universos.

Quatro encantadores pontes para mim mesma e para o universo. Com meus filhos, recebi oportunidades de me “virar do avesso” e perceber que isso seria absolutamente necessário, um maravilhoso devir. E a partir do ser mãe, vislumbrei que o ser mulher e o ser humano buscavam incessantemente por mudanças,



sobre as quais eu não tinha notícias e nem poderia traçar o caminho para me apropriar delas.

No desvelar do processo de autoconhecimento, que demanda tempo, paciência e generosidade, encontramos-nos mergulhados em incertezas que o contexto da pandemia nos contesta. Lidar com o medo. Abraçá-lo e dar-lhe a mão sob a importância de tê-lo como aliado, não lhe permitindo o domínio imposto pela paralisia do pânico é salvação. Cuidar-se é cuidar do outro.

E a necessidade de ver o outro, aceitá-lo, acolhê-lo e espelhar-se nele creio que nunca foi tão exigido. Responsabilidade! Nossos filhos precisam compreender e acolher esse preceito.

Eles, em faixas etárias diferentes, estão sob dúvidas e cansaço.

Alegrias e preocupações ainda que tentando estar consciente e presente, sabendo inclusive da imprevisibilidade do correr da situação, nossas preocupações nos tomam de assalto, numa deprimente tentativa de vislumbrar o caos de um país que tenta evitar o colapso do sistema de saúde, assim como nos casos de outros países. Tento, entretanto, buscar o equilíbrio, por mim, por eles, por nós.

Dia após dia, essa é a ordem, pois dela, a ordem, necessitamos. Financeiramente, fisicamente, fisiologicamente, mentalmente, sociologicamente, politicamente.

Assim, conversamos, brincamos, escrevemos, lemos. Filmes são vistos e comentados mais frequentemente que antes. Leituras são mais discutidas que antes. Situações diversas são analisadas, todos juntos. De acordo com o desenvolvimento de cada um.

O bom humor nos rega. Nossas bagunças nos ensinam, nos reintegram à necessidade de rir de nós mesmos. A menina de sete anos dança. A de nove, desenvolve hoje muito mais seus dons

gastronômicos, pois que agora podemos acompanhá-la com mais frequência e qualidade na cozinha. O rapaz mais velho envolve-se mais com seu violão. O adolescente de dezesseis busca por mais temas interessantes.

Atividades são organizadas, horários definidos, assim como a flexibilidade sobre eles. Responsabilidade e autonomia escrevem um caminho necessário e agradável.

Estamos vivendo nossa realidade continuamente com harmonia e entrega.

E estamos nos reencontrando em nossas relações. Revisitando certezas, repensando habilidades, reescrevendo práticas, desenhando nosso modo de estar no mundo e de ser o mundo, juntos. Na pandemia, o ser de cada um de nós vai se reconstruindo em nosso caos diário de seres humanos. Aprendemos todos os dias. Somos direcionados ao nosso melhor também...todos os dias, acolhendo os seres que somos, com nossas queixas e luzes. Assim somos e estamos.

Um dia por vez.

**Débora Dos Reis**



Medo, angústia, insegurança e ansiedade são apenas alguns dos sentimentos conhecidos pela maioria das mulheres que passaram pelo puerpério. Sentimentos que a sociedade está sendo convocada a experimentar diante da pandemia mundial do coronavírus.

De um lado temos uma mãe recém-nascida, com medo do desconhecido, de não saber se vai dar conta de cuidar do bebê (que demanda cuidados extremos nos primeiros meses de vida), com fantasias sobre a sua saúde e a saúde do seu bebê. A angústia aumenta quando a solidão do puerpério bate na porta. Uma sensação avassaladora, onde não se sabe nomear as emoções e a presença de pessoas por perto quase nunca ameniza esse sentimento.

A vida de todos ao seu redor não sofre grandes alterações. Mas a mãe tem que parar. É um impositivo necessário, saudável para ela e para o seu bebê. Essa mulher, que acabou de ganhar o status de mãe ainda não sabe o que isso significa ao certo. Ela parou o trabalho, ela parou as relações de

# PÓS-PARTO X PANDEMIA



## O MUNDO PERTO DE SABER DO QUE SE TRATA O PUERPÉRIO

amizade, ela parou o Ser Mulher e ela não faz a menor idéia do que vem pela frente. Ela percebe que não há conciliação possível entre os papéis de mãe, de mulher e de trabalhadora.

Neste primeiro momento ou se faz bem uma coisa ou a outra. Algo fica de fora e ela chora, chora muito (na maioria das vezes sozinha). Ela acha que não sabe ser mãe e ela acabou de perceber que vai demorar para voltar a ser mulher. Ela teoricamente teria tempo para fazer muitas coisas, mas ela se vê em descompasso com a sintonia dos ponteiros do relógio. Atrapalhada com a rotina, com o sono interrompido, com a comida que esfria no prato e com a culpa que parece ter nascido junto com o bebê.

Do outro lado temos o isolamento social, que nos convida a pensar e a vivenciar um pouco dessa experiência descrita acima. Assim como uma mãe recém-nascida estamos assustados com o que virá pela frente. A incerteza do futuro. A angústia do confinamento, da solidão mesmo estando junto de alguém, de não saber administrar o

o tempo diante dos inúmeros afazeres que brotam (mesmo sem perdermos tanto tempo com deslocamentos). Percebemos que não há como conciliar “*homeoffice*”, “*homeschooling*” e todo o resto.

Algo vai ficar de fora, talvez grande parte fique de fora.

Isso sem contar com as inúmeras preocupações que se inauguraram com o início da pandemia...exatamente como é no início da maternidade.

Estamos em fragilidade psíquica e emocional, exatamente como uma mãe recém-nascida.

E quando ouço alguém perguntar quando tudo voltará ao normal, fico pensando se terá um normal após isso tudo ou se essa experiência mudará algo em nós para sempre (nem que seja para repensar o valor que tem um “simples” abraço).

Porque certamente o normal nunca mais é o mesmo após um puerpério!

**Bruna Leite | Psicóloga**



# VOCÊ NÃO PRECISA...

Seguir todos os tutoriais do que fazer junto com seus filhos na quarentena

Todas as dicas são ótimas, mas acabam gerando autocobrança, que gera culpa e, conseqüentemente, uma quarentena que adocece a mente.

Não se cobre, aja de acordo com a rotina da sua casa e de acordo com a sua realidade.

Não é ruim ver tutoriais, muitas vezes, eles são uma luz num momento de não saber o que fazer, porém, muitas vezes, podem ser um fator que, se não adequado dentro da realidade de cada vivência, acaba se tornando mais um problema a solução. Faça tudo de acordo com a sua rotina e dentro das possibilidades.

Não precisa sair pra comprar lantejoulas, cartolina e papel crepom, nem baixar todos os apps de lição de casa, muito menos, tentar fazer todos os cursos disponíveis, pense também em toda essa pressão na vida dos pequenos.

Estar em casa e num momento como este, já faz nossa mente trabalhar muito mais rápido elevando o stress e não precisamos passar por mais isso.

## Coronavírus pode ser mais perigoso para gestantes ou para os fetos?

A Dra. Mariana Rosario, ginecologista, obstetra e mastologista, diz que as grávidas devem evitar viagens para locais com possível contaminação pelo vírus porque estão naturalmente imunodeprimidas. O medo da contaminação pelo coronavírus chegou ao consultório da obstetra Mariana Rosario, membro do corpo clínico do hospital Albert Einstein e pesquisadora da Faculdade de Medicina do ABC. “Estou recebendo inúmeras mensagens de pacientes grávidas com bastante medo”, diz a médica. Segundo ela, as gestantes são, naturalmente imunodeprimidas, pela própria condição da gravidez. “Trata-se de um período em que o organismo fica propenso a adquirir doenças virais e bacteriológicas com mais facilidade e também não consegue combatê-las adequadamente. Como as gestantes não podem ser tratadas com medicamentos comuns, porque a maioria deles não foi testada nesta população, é

difícil tratar algumas doenças sem causar mal ao bebê. Então, o melhor conselho é evitar a contaminação”, alerta a médica.

Segundo ela, viajar para locais propensos à epidemia é um risco para qualquer pessoa – mas, potencializado a quem está grávida. “Também é preciso evitar contato com casos suspeitos e usar máscara, caso se trabalhe em contato com doentes”, diz ela.

Em relação ao feto, não existem evidências de que o vírus causaria alguma malformação nele. “Mas, é importante que a mãe seja protegida, porque o vírus é transmitido ao bebê pela placenta. Já existe um caso comprovado de que o bebê nasceu com a doença, após ela ser transmitida pela mãe no finzinho da gestação a ele”, diz a médica.

Também não vale se automedicar, nem com suplementos vitamínicos. “A gestante só pode consumir suplementos e medicamentos sob restrição médica, porque podem ter problemas graves”, aconselha. E, em casos de suspeita de qualquer doença ou contaminação, é imprescindível procurar um serviço de saúde, imediatamente.





# 10 BRINCADEIRAS PARA FAZER EM CASA COM CRIANÇAS COM ATRASOS NO DESENVOLVIMENTO



*Bárbara Calmeto, psicóloga e especialista em Educação Especial e diretora do Autonomia Instituto*

Em tempos de Coronavírus e de férias antecipadas das crianças, os pais ficam perdidos sobre o que fazer com as crianças em casa nesse período. Com escolas e locais públicos fechados, as crianças acabam ficando mais ansiosas e é preciso de alguma forma entretê-las. “Embora esses dias sem aulas estejam sendo antecipados como férias, não são.

A indicação é que as crianças não circulem por shoppings, praias, piscinas, playgrounds e qualquer lugar que tenha aglomeração de pessoa. É um momento de reclusão para diminuição do contágio do COVID-19”, esclarece Bárbara Calmeto, psicóloga e especialista em Educação Especial e diretora do Autonomia Instituto. “Além de ser um período difícil para todos, pois não têm como brincar em espaços abertos ou com muitas pessoas, as crianças com atrasos no desenvolvimento, como Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Síndrome de Down (T21), costumam ficar ainda mais agitadas. Por isso, é importante que os pais ou responsáveis mescluem atividades e brincadeiras”, complementa. E para ajudar as famílias nesse período, Bárbara dá 10 dicas de brincadeiras para fazer com a criança dentro de casa.






## MASSA DE MODELAR CASEIRA

Toda criança ama massinha de modelar e fazer o processo em casa, para depois brincar, é uma atividade super legal. Inclua a criança no processo, deixe-a sujar, misturar e faça passo a passo para ela conseguir participar. Depois da massinha pronta, brinque à vontade! Faça bichinhos, modele, corte com tesoura sem ponta e use a criatividade.

### Como fazer:

Numa tigela, misture bem todos os ingredientes (4 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de sal, 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> xícara de água, 1 colher de chá de óleo), separe em porções e coloque algumas gotas de corante para fazer cores diferentes. Lembre-se de guardar em saco plástico para não endurecer. E para ajudar as famílias nesse período, Bárbara dá 10 dicas de brincadeiras para fazer com a criança dentro de casa.

## TINTA CASEIRA



Outra atividade caseira que as crianças amam é a tinta caseira. Você pode fazer e pintar na folha, no azulejo do banheiro e deixar a criança se sujar à vontade. É diversão garantida e com uma estimulação bem sensorial!

### Como fazer:

Misture 1 xícara de farinha de trigo, 1 xícara de sal, 1 xícara de água. Coloque a mistura em copos ou potes separados e pingue gotas de corante. Misture bem e pode usar com muita criatividade.

## LABIRINTO NO CORREDOR

Outra atividade psicomotora que as crianças amam. Pegue uma fita grossa e cole de uma ponta a outra na parede formando um labirinto no corredor. Depois, peça para seu filho passar pelo labirinto sem encostar na fita. Já percebeu que será diversão para muito tempo, não é?

## CÍRCULO DE OBSTÁCULOS

Que tal um desafio psicomotor dentro da sua casa? Achou difícil? Não tem espaço? Lembre-se que a decoração da sua casa são os brinquedos e as brincadeiras do seu filho. Pegue almofadas, bambolês, cadeiras, puffs e outros objetos que você possa usar e monte um circuito com obstáculos. Pense comigo: a criança precisará pisar nas almofadas com 2 pés juntos, passar por cima do puff, passar embaixo da cadeira, pular dentro dos bambolês e pisar com 1 pé só nas almofadas. Use a criatividade e você terá muitos circuitos para diversão por aí. Lembre-se que essa atividade desenvolve a coordenação motora ampla, reconhecimento do corpo, controle do esquema corporal, lateralidade e muito mais.

## QUEBRA-CABEÇA

Buscar atividades que desenvolvam o aprendizado, a ordenação, a percepção e a discriminação visual são sempre ótimas dicas. Comece com quebra-cabeça de uma peça, vá acrescentando peças quando o desenvolvimento do seu filho. Você mesmo pode criar quebra-cabeças de metade correspondente, onde você coloca metade da imagem e seu filho precisará encontrar a outra metade. Use imagens conhecidas por ele como formas geométricas, letras, números, animais, frutas dentre outros.





## ACAMPAMENTO

Qual criança não ama um acampamento? As crianças com autismo ou Síndrome de Down também ficam super animadas com essas atividades. Pegue um lençol, pendure em um canto da sala ou do quarto e faça uma cabana. Aproveite para acender uma lanterna, ler livros, fazer atividades, criar histórias, fazer lanches e muito mais dentro do acampamento. Mas um alerta importante: as crianças com autismo e Síndrome de Down às vezes demonstram dificuldades nas brincadeiras mais lúdicas de imaginação e de criatividade. Se esse for o caso do seu filho, você precisará mediar mais, ser mais criativo e saber que o tempo de concentração dele nessa atividade será menor. Então, deixe o acampamento montado e brinque um pouco a cada dia para ele se acostumar.

## ATIVIDADES SENSORIAIS

Que tal aproveitar seu filho em casa para fazer atividades sensoriais com ele? Essa é uma ótima pedida, já que a maioria das crianças com atrasos no desenvolvimento tem déficits sensoriais. Faça caixas sensoriais com bolinhas de gel, sagu ou arroz colorido, feijão preto/branco, areia lunar, dentre outros materiais, e coloque dentro da caixa objetos que seu filho gosta. Pode usar animais, letras, números e frutas, e esconda os objetos no material da caixa sensorial. Peça seu filho para encontrar os objetos usando as mãos ou uma pinça. Outras opções de atividades sensoriais são slime, espuma de barbear, macarrão cozido colorido, bolha de sabão, pintura dentro do box do banheiro e muito mais.





## COZINHA DIVERTIDA

Cozinhar é sempre uma alegria e incluir as crianças nessa brincadeira é garantia de diversão. Muitas crianças com TEA e T21 têm seletividade alimentar e déficit sensoriais e incluí-las no preparo de alimentos gostosos é uma ótima opção. Faça biscoitinhos, bolos, sanduíches, brigadeiro, pão de queijo, dentre muitas outras receitas fáceis que dão para fazer no micro-ondas. Escreva a receita e vá fazendo o passo a passo com seu filho. Depois, monte uma mesa bonita, chame a família e compartilhem o resultado do esforço do seu filho. Tenho certeza que será um momento emocionante para todos!

## BLOCOS DE MONTAR

Esses são preferência para todas as crianças, basta a família direcionar para o interesse e nível de atenção da criança. Vocês podem montar torres, castelos, carrinhos, pessoas e até aproveitar para fazer treino de imitação, onde você crie uma sequência e peça para seu filho fazer igual. Para crianças menores ou com dificuldades motoras, use peças maiores de encaixe.

## BRINCADEIRAS MANUAIS



Essas sempre agradam e as crianças com atraso no desenvolvimento muitas vezes têm dificuldades em realizar. Então, é um ótimo momento para você estimular. Pode fazer recorte e colagem com encartes de mercado ou farmácia, pintura com hastes flexíveis e tinta, colagem de bolinhas de papel crepom, brinquedos com material reciclável, dobraduras, mosaico com EVA, dentre outros. As atividades artísticas manuais ajudam a estimular as mãos através da coordenação motora e coordenação olho-mão. Além de estimular a parte sensorial e de criatividade também.

## **Espaço da leitora**



**"Mary brincando com o Koda, parceria forte de bagunça nessa quarentena".**

**Thais, São Paulo**







# A EDUCAÇÃO

## EM TEMPOS DE PANDEMIA

DANIELLE BARRETO



O isolamento social trouxe com ele o fechamento das escolas: uma das primeiras atitudes a ser tomada contra a proliferação do vírus no País. Então, as escolas se viram obrigadas a fazer o que no momento era viável, iniciar as aulas remotas, que nada tem a ver com ensino à distância já existente no ensino médio e no ensino superior, mas que estão sendo realizadas no momento, no ensino fundamental e em alguns casos, na educação infantil. Esta atitude foi tomada para que as escolas cumprissem minimamente seu papel em meio a essa crise que se instalou no País por conta da Pandemia. É preciso ter a clareza que o ano letivo de 2020 não está sendo comum, portanto não poderá atingir os objetivos propostos, nos obrigando a trabalhar os conteúdos básicos e essenciais, de forma superficial e a rever os mesmos no próximo ano. Contudo, precisamos oferecer aos alunos oportunidades para que continuem seus processos de aprendizagem escolar. Sabemos sim que existe uma parcela da sociedade que vive à

margem e que podem não ter condições de acompanhar este tipo de ensino, por inúmeros fatores (conheço bem essa realidade), mas também sabemos, que é preciso garantir que alcancemos grande parte das nossas crianças em idade escolar. Muitas escolas além do ensino remoto, estão também disponibilizando o material impresso para ser retirado na unidade pelos responsáveis daquelas crianças que não possuem ferramentas para acompanhar as vídeo aulas. Professores, coordenadores e diretores estão se desdobrando e se reinventando para que o contato dos alunos e com a escola não se perca. Agora me diga, as medidas tomadas na educação, frente à Pandemia, estão corretas? Infelizmente, não sabemos. Estamos todos tentando fazer o que é viável e dando o melhor de nós no momento. O que precisamos agora, mas do que nunca, é reforçar a boa relação entre família e escola e sermos parceiros, para assim, garantir o que seja melhor para o aluno. Como digo, no livro O desafio de



educar - *A educação é a base para um mundo melhor, o diálogo é essencial nesta relação* (p.108). Para Freire, é através do diálogo, refletindo juntos sobre o que sabemos e o que não sabemos que podemos seguir, atuar criticamente para transformar a realidade (1996, p.122).

Não resta dúvida que as famílias estão passando por diversas dificuldades, estou nas duas pontas, e sei bem como está sendo isso: muitas em home office, algumas continuam normalmente seu trabalho, pois fazem parte dos serviços essenciais, outras, perdendo o emprego, tem aquelas com dificuldades financeiras, sem aparelhos de computador, celular e internet, com alguém infectado na família, ou ainda aquelas onde os pais não são sequer alfabetizados. São muitas as dificuldades, algumas não são novas e não vieram com a Pandemia, já existiam e infelizmente não poderemos sanar todas agora.

Mas precisamos entender que hoje, a família é tudo o que a criança têm. E as famílias precisam, neste momento, auxiliar a escola neste compromisso e se

pôr à disposição para seus filhos.

E as crianças? Pois é, não podemos esquecer que crianças e adolescentes apesar de muitas vezes, não se expressarem, também estão com as emoções à flor da pele. Tiveram que passar por essa mudança brusca e ainda lidar com as instabilidades emocionais dos adultos, com o medo da perda, com a falta de uma alimentação adequada, com a ociosidade. Sem poder brincar ou manter suas rotinas de estudo e atividades, não tiveram escolhas. As vídeo aulas estão acontecendo em um contexto único e ímpar, que tem levado muitas famílias a tentar entender melhor, valorizar e dar importância ao papel do professor, da escola e da educação em uma sociedade. É fato que as crianças e adolescentes podem aprender muito aproveitando esse tempo com a família, seja brincando, auxiliando nas tarefas de casa, conversando... estreitando laços. Todavia, o estudar junto, o participar da vida escolar do filho também deveria ser algo muito importante para as famílias, e isto está longe de “fazer o papel de



professor”, como muitas famílias têm colocado. Isso é fazer papel de família. Ninguém está substituindo o papel de ninguém, e também acredito, que nenhum professor queira ser substituído.

Como disse anteriormente, atuo nas duas pontas, sou mãe de uma menina no 4º ano de escolaridade, na rede particular e professora da educação infantil, na rede pública. Sei bem como é, para a maioria, essa rotina na quarentena, e é claro que sei também, que nem todos os dias estamos dispostos para estudar com os filhos, assim também como não estamos todos os dias para brincadeiras...somos humanos, o cansaço, a ansiedade e o medo nos consomem. Cabe às famílias aprender a administrar esse tempo junto (e digo, não está sendo fácil!) para que este não acabe sendo mais um motivo de afastamento entre pais e filhos. Cada família precisa entender o seu tempo, o tempo de seus filhos e o dos pais também. Construir sua própria rotina! Em caso de dúvidas com as atividades, buscar contato com escola e os professores de seus filhos.

As vídeo aulas ou as tarefas impressas pela escola, a leitura, o estudo neste momento também vem para nos tirar o foco da avalanche de notícias e dados diários que recebemos sobre o vírus que abalam nosso emocional e que as crianças certamente acabam escutando e sofrendo também. As crianças precisam manter esse contato com a escola mesmo que de forma virtual, pois este é o espaço para o diálogo entre o pensar e o aprender a pensar, entre a escola e os seus sujeitos. Não podem perder o gosto por estudar, principalmente agora, mas também pode ser uma oportunidade de criar neste aluno a autonomia para aprender.Independente da ferramenta utilizada, o que precisamos é despertar no aluno o interesse diante das novas aprendizagens.As escolas estão tentando. Mas, se estão conseguindo? Ah! Isso não sabemos. As instituições precisam ter em mente que hoje mais do que nunca, o planejamento precisa ser flexível, os conteúdos precisam ser revistos. Não tem como trabalhar o mesmo volume de conteúdos que



seria realizado em aulas presenciais (que já acho exagerado!) em vídeo aulas, utilizando-se das mesmas práticas pedagógicas. É chegada a hora de inovar em educação novamente, nem que seja por um tempo, se reinventar, de mudar. Sabemos que toda mudança assusta, gera medo, insegurança, desconforto e resistência, mas é indispensável para o crescimento.

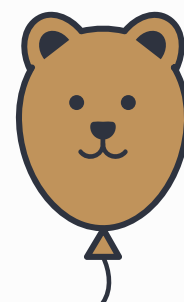
Não estou aqui defendendo a EAD no ensino fundamental, e muito menos na Educação infantil, estou refletindo sobre a circunstância e as ferramentas que podemos utilizar para incentivar nossos alunos, sugerindo atividades lúdicas e criativas, com conteúdos relevantes para o atual momento. Podemos falar sobre determinado assunto ou conteúdo sugerindo atividades práticas e interessantes, sem ter que fazer apenas a mesma aula que fazemos na sala de aula, provocando o desejo e o prazer de aprender.

Tenho observado nas redes sociais que muitos professores, inclusive os da minha filha, estão se esforçando para fazer deste tipo de aula um momento prazeroso.

Contudo, algumas escolas, infelizmente, querem correr contra o tempo e acham que darão conta do conteúdo programático e do planejamento que fizeram da mesma forma que na aula presencial. Mas como já disse, estamos todos tentando. Tenhamos um pouco de paciência, sejamos empáticos.

**Parabéns aos professores, que estão se dedicando tanto neste momento e as famílias que estão juntas neste processo!**

No momento, a sala de aula mudou, agora é virtual. Mas o professor continua sendo o mediador do processo de aprendizagem, e a educação não pode esperar as oportunidades ideais, precisa acontecer e crescer nas oportunidades que vão surgindo. Se no momento, a oportunidade é o ensino virtual, aproveitemos! Se cuidem, fiquem em casa...vai passar, e em breve estaremos juntos e misturados outra vez!





# A vida de uma mãe estudante durante o COVID-19



Lembro que assim que começamos a ter notícias do Coronavírus, eu questionei na creche da minha filha se eles fechariam e a resposta foi clara: “Este é o último ambiente da universidade a fechar”.

Logo, se iniciou o “efeito dominó”, tudo começou a fechar gradativamente, academias, bibliotecas públicas, museus, shoppings, cinemas, e as minhas aulas foram todas transferidas para uma plataforma online e meu trabalho também. Eu sou mestranda em justiça criminal, às segundas e quartas-feiras e atuo como \*Paralegal de imigração às terças e quintas-feiras. Com o fechamento da universidade, minha filha já não iria a creche, então começou meu desafio, estudar ao lado de uma criança de dois anos e meio, (não, não é fácil! Mas, não é impossível). Pois bem, para que eu pudesse trabalhar às terças e quintas ela ficava com uma babá, que eu tive de dispensar pela nossa saúde e pela dela — vale enfatizar que por mais que ela não esteja exercendo sua função agora, continua a receber, este momento ela precisa está tranquila e se preocupar com ter uma renda ou não, não deveria ser a preocupação dela ou de nenhuma de nós —.

Pois bem, agora sou mãe, estudante e trabalhadora home office. Eu vejo vídeos de pessoas dizendo: “Eu arrumei meu guarda roupas e separei x e y” e só consigo pensar: “O vou fazer no jantar? E essa roupa pra dobrar que já tem uma semana? tem mais pra lavar?” Estamos todos estressados, nossas crianças, nós mães, nossos companheiros/as. E é necessário entender que está tudo bem se sentir assim. O trabalho em casa multiplicou, já não há “tempo livre”, tudo se intensificou; tendo em vista, que todas nossas atividades estão no mesmo local. Mães, não se sintam mal! Você está fazendo seu melhor, se seu melhor hoje foi um macarrão instantâneo ou um (sanduíche de manteiga de amendoim com geleia, que é o nosso “melhor” por aqui, TUDO BEM).

Todo dia há oportunidade de um amanhã para ter um arroz com feijão fresquinho, se o hoje não o permitiu, não se martirize. Eu estou no epicentro dessa pandemia, na cidade de Nova York e não temos ideia de quando isso vai terminar, até porque os números continuam a aumentar,

quero acreditar que pronto, porém, quero acreditar que este isolamento nos sirva de algo, ou não.

Mas, uma coisa é certa: minha maternidade já não será mais a mesma. Ainda não sei se as mudanças serão de aspectos positivos ou negativos, mas não será a mesma, pelo simples fato de que eu, Natália, já não sou a mesma pessoa da pré-pandemia, minha saúde mental da qual eu tanto me orgulhava por uma belíssima sanidade, já não existe, essa mulher que vos escreve é uma mulher com receios, com ânsias e com um psicólogo abalado por conta de um isolamento social de quase dois meses.

Termino este texto recomendando a você, cara mãe e estudante em meio a uma pandemia, que entre lavar uma louça ou ler um artigo, vá ler o artigo e entre lavar a louça e dormir, durma.

Serviço doméstico, deve ser secundário na sua vida, e em primeiro lugar você, até antes dos seus filhos/as, pois você só conseguirá cuidar deles/as se estiveres bem consigo mesma.

# **Distanciamento social:** **retomando o** **contato consigo**

Ao falarmos de distanciamento social, nos deparamos com algo tão novo que é esperado também que novas angustias surjam durante este processo. Distanciar-nos das nossas rotinas, das pessoas que nos cercam e principalmente a perda do contato com o outro nos obriga a entrar em reclusão dentro de nós mesmos.

E que espaço é esse, tão novo e tão inóspito que fomos obrigados a passar tanto tempo? A angustia que o novo gera, tem exigido uma enorme disponibilidade psíquica para novas adaptações.

Conviver com você mesmo será um convite para revisitar, com tempo, quem nós somos e como estamos (e se estamos) prestando

atenção em como está ocorrendo nosso processo de maturação. Partindo de todos esses últimos acontecimentos, podemos resgatar dentro da obra de D. W. Winnicott a importância da experiência cultural na modulação do novo ser, que de encontro com a qualidade da relação analítica, servirá para recompor danos que foram sofridos.

O ambiente na obra de Winnicott é determinante na construção de um eu “saudável” e significativo, de uma existência verdadeira e de um viver criativo. Ainda segundo o autor, a relação do sujeito com o mundo deve ser construída. É como se estivéssemos olhando através de uma janela.

Considerando que a imagem a ser recebida é para dentro de você.

Nosso olhar está condicionado a ver o que já foi referenciado, mas o que pode ser criado a partir dos desejos, que por falta de contato consigo mesmo não foi acessado? Onde estão empregados nossos reais desejos? Quais são nossas reais motivações em meio a tantas rotinas preenchidas de dias intermináveis e esgotamento psíquico? Usamos todos os sentidos para ver. Nossos órgãos se colocam a disposição e juntos interagem se comunicando para que haja a realização do que se vê.

Podemos entender até aqui que é preciso existir através de si mesmo. Nunca enxergaremos nós mesmos fora de foco.

Quando existe desequilíbrio emocional, desfocamos o comportamento das relações ao nosso redor, mas dificilmente seria o mundo a estar desfocado, mas sim a forma como vemos o mundo. Está aí a multiplicidade das coisas fora da janela.

O medo de ver de perto o que nos é apresentado pode ser uma forma de resistir a enxergar o que está do outro lado da janela (seu “eu” verdadeiro).

A janela nos faz enquadrar a imagem do que se é suportado. Do que é criado dentro de cada indivíduo. Se torna por tanto, um espaço demarcado e seguro. É como se pudesse ver até onde “dá” para mim. Fico contido até onde não me sentir ameaçado.

O incomodo gerado por tudo que nos permitirmos enxergar é o que nos faz pensar.

É na dor que se tece a transformação.

As imagens entram ou elas saem dessa janela?

Assim, a capacidade de ficar só, representa a autonomia do indivíduo, que depende de um ambiente suficientemente forte para suportar o que realmente vem a significar estar sozinho. Pois “estar só” decorre de quem “eu sou”.

E nesse momento construir um espaço criativo e potencial será um fortalecimento necessário para sustentar o “eu” para os novos desafios que surgirão com tantas mudanças e uma nova possibilidade de compreensão de nós mesmos.

**Juliana Fernandes | Psicóloga**



## PSICÓLOGAS SE DISPONIBILIZAM PARA REALIZAR ATENDIMENTOS A DISTÂNCIA PARA MÃES

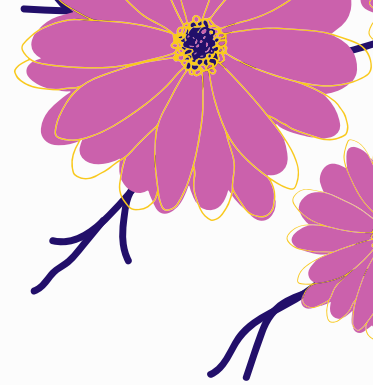
Estamos em quarentena, tudo parece e vira algo bem maior do que já é. O isolamento, principalmente, para mães e crianças se torna algo totalmente inviável. É preocupação com a casa, educação a distância dos filhos, alimentação, procurar atividades para eles se distraírem e tudo o que passamos diariamente, só que com uma apreensão a mais que é a COVID-19. Nos cobramos mais e o que era pra ser um

momento de autocuidado, acaba se tornando de desespero. Para quem acompanha a Revista Mães que Escrevem, nós temos um co-projeto chamado “Saúde mental das mães importa”. O principal objetivo desse projeto é apresentar profissionais da área de psicologia que têm vivência com saúde mental materna, LGBTQI+, racial e vulnerabilidade social. Essas profissionais se dispõem a atender as leitoras da revista a **preço social**.

[Clique aqui e conheça cada uma delas](#)



# Às mães que estão se virando nessa pandemia



Vai volta, volta e vai  
Pensa, esquenta, dispensa e se desfaz  
Fala, não fala, se agarra e cala  
Para, olha, anda, corre e faz  
Pausa, refaz, pensa e fica em paz  
Sorri e sonha para nunca mais  
Senta, chora, levanta e cai  
Come, dorme, acorda e vai  
Começa, recomeça, reconecta e volta atrás  
Dança, prende, solta e nada faz  
Sorri, gargalha, encanta e sente mais  
Caminha, pula sai e fica para trás  
Respira, inspira, transpira volta e faz  
Luta, tropeça, desiste e tenta um pouco mais  
Insiste, resiste, persiste e ama sempre mais  
Sempre mais

**Letícia Lastrí**





Essa revista foi feita de forma colaborativa, não compartilhe textos e *prints* sem os devidos créditos à revista e autoras.

Para erros, sugestões e participações, entre em contato  
**[maesqueescrevem.com.br](https://maesqueescrevem.com.br)**