

Vol. 4, Nº 12, 2023

mães que *escrevem*

Setembro Amarelo: Saúde Mental das Mães Importa



9 772965 259007

SUMÁRIO

Expediente

Carta à Leitora

Quem somos

Sobre o meu processo de internação em uma clínica psiquiátrica

Eu sabia que ele era diferente, mas não sabia o motivo

Maternidade e Transtorno bipolar

Entre luz e sombra

Nova temporada: polaridades

Maternar

Um dia com minha filha autista

Quem cuida de quem cuida?

Ser mãe (também) cansa

Um ônibus cheio de mães...

Reserve sua mesa favorita

Quem sou eu hoje?

Por que choras?

Bem-estar das Mães

01

02

As mães não são perfeitas, e está tudo bem

Relato de parto de uma mãe bipolar

Mito do amor materno

Casulo do amor

Mulher morta

A saúde mental da mãe de UTI

A sobrecarga da mãe de autista

Ser mãe é sobre sentir o que é ter um filho

Qual é a boa e agradável saúde mental da mãe?

A mãe que sobrevive à ideação suicida do filho

Para um voo seguro

Sabe dizer o que é ser mãe?

“Ler outras histórias pode te ajudar a caminhar na sua própria história”

Expediente

SÃO PAULO – SP

ISSN 2965-2596

Editora e fundadora

Joice Melo – contato@maesqueescrevem.com.br

Revisão

Joice Melo – @a.jomelo

Diagramação

Jade Coelho – @jade.c.designer

Periodicidade das publicações

Quadrimestral

Autoras desta edição

Ana Paula Maciel Ribeiro

Bê e Rafa – @leiturando_com_elas

Christelle Maillet – @maescomhumores

Cristina Rocha – @cristinarocha.advogada

Deby Teixeira – @porestaseoutras

Daiane Bonfim – @daia.bonfim

Bia Garbato – @biagarbato

Rebecca Sophia

Gelaine Souza – @neuropsych_gelaine

Raquel B. Bertolotti – @souraquelbertolotti

Bárbara N Rocha – @tragicronicasdamaternidade

Nayana de Almeida Santiago Nepomuceno – @naynepomuceno

Raquel Figueiredo Barretto – @raquelfigueiredobarretto

Laureana Feitosa – @nossavidaatipica23

Gabriele Barboza – @maequefezbari

Fabiane Belarmino – @fabisuapsi

Patrícia Braga Ramos

Pillar Freitas

Gisele Sertão – @giselesertao

Grace Drumond – @gracedrumond

Nathalia Bertinatti – @nathaliabertinatti

Márcia do Valle – @marciadovalleescritora

Isadora Sirenita – @maternidademental

Juliana Silveira – @amaebrasileira

Juliana Simeone – @jusimeo

Regina Miranda

Nara N

S Carta à Leitora

aúde mental das mães importa. Sempre. Independentemente de possuir um CID, nós, mulheres-mães, passamos por tantos percalços durante o nosso papel de maternas que, em determinado momento, a exaustão se instala. E muitas vezes, nem são os filhos, mas sim a pressão com a qual precisamos lidar diariamente.

A culpa, o medo, o cansaço, a falta de oportunidades e de ajuda nos fazem questionar se somos ou não verdadeiramente boas mães, e esses pensamentos martelam em nossa cabeça até que a exaustão apareça. Já ouviu falar em burnout materno? É exatamente isso que vivenciamos diariamente.

É claro que a maternidade possui suas alegrias. Nossos pequenos, com suas fragilidades, doçuras e travessuras, são o ponto de equilíbrio em meio a tudo isso. Porém, também é importante destacar que nem sempre tudo sai como esperado, por mais que pareça nas redes sociais.

Nesta edição, trouxemos reflexões de mães que evidenciam as provocativas questões mencionadas neste texto. Mães atípicas que buscam direitos, pertencimento e acolhimento, mães bipolares tão estigmatizadas. As inquietações do "Quem cuida de quem cuida?", "Quem sou eu hoje?" e "O que significa ser mãe?" e muitas outras perguntas que você terá a oportunidade de ler, se identificar e enviar, de longe, o seu abraço.

Não apenas em setembro ou maio, mas a saúde mental materna é um tema que deve ser discutido, abraçado e as soluções para nossas dúvidas devem ser consideradas.

Espero que aprecie!

Se você é mãe e precisa de apoio psicológico, temos profissionais da saúde mental que oferecem atendimento a preço social. Basta [clicar aqui](#) e entrar em contato.

Obrigada por tudo.
Boa leitura,



Jo Melo

Editora-chefe e fundadora
[@a.jomelo](#)

Quem somos

Somos a primeira revista digital, independente e colaborativa feita por mães. Lançada em 2017, ela é feita por mulheres que querem mostrar sua maternidade de forma real e fazer do mundo digital uma rede de apoio entre outras mulheres, que também são mães.

Através de desabafos e informações tornamos mulheres protagonistas da própria história.

Editorias

Autocuidado.
Cotidiano.
Desabafos.
Neurodiversidade.
Carreira.
Questões de raça/etnia.
Sexualidade.
LGBTQIA+.
Política.
Finanças.
Literatura.
Relacionamento.
Empreendedorismo.
Sexo.
Sociedade.
E muito mais...

Saúde mental das mães importa

Saúde mental das mães importa é um coprojeto Mães que Escrevem que visa oferecer atendimento a preço social para mães. Para saber valores e condições, entre em contato diretamente com a profissional.

Clique aqui e conheça as profissionais.

Acompanhe no Instagram



[instagram.com/maesqueescrevem/](https://www.instagram.com/maesqueescrevem/)

Participe, envie seu texto para: texto@maesqueescrevem.com.br

Aviso: Esta revista não pode ser impressa.

Sobre o meu processo de internação em uma clínica psiquiátrica

Por Gisele Sertão - @giselesertao

Eu sempre fui uma pessoa responsável. Eu sempre agi de forma consciente com as minhas atitudes, para que elas não impactassem negativamente o meu semelhante. Eu sempre estudei, trabalhei e nunca subi em ninguém para crescer na vida dos pais. Eu nunca gostei de puxar saco de superiores para conseguir vantagens. Eu também nunca forcei amizades para obter privilégios. Eu sempre fui uma pessoa sincera e agi com reciprocidade e responsabilidade afetiva nas minhas relações. Eu sempre fui verdadeira e me frustrava quando encontrava relações rasas ou fingidas, seja na escola, nos empregos ou na parentela.

Eu estava fazendo terapia há 3 anos, lendo livros, fazendo cursos e cuidando da minha saúde mental. E ainda assim, eu tive um surto psicótico grave. A minha mente entrou em parafuso com tantas informações e situações adversas. Eu entrei em um mundo paralelo e não conseguia conversar nem enxergar nada na minha frente com racionalidade. Eu me transformei em uma pessoa totalmente desconhecida por mim mesma e pelos demais: intolerante ao diálogo e extremamente agressiva.

Após 28 dias de internação em uma clínica psiquiátrica, eu recebi alta para continuar meu tratamento em casa. Eu não imaginava viver nada disso. Eu me considerava uma pessoa aparentemente comum, sem muitas questões a serem resolvidas. Mas a verdade é que situações adversas não escolhem pessoas, nem dia e muito menos horários certos para se revelarem e nos darem um grande susto.

Por isso, é muito importante todos nós cuidarmos da nossa saúde mental. Existem muitos profissionais capacitados para nos ajudarem a cuidarmos da nossa mente, que governa todo o nosso corpo. É importante também termos apoio daqueles que amamos, nos cuidarmos e termos fé em Deus de que podemos superar qualquer adversidade, desde que façamos também a nossa parte.



Eu sabia que ele era diferente, mas não sabia o motivo

Por Gelaine Souza - @neuropp_gelaine

Neuropsicopedagoga especialista em Altas Habilidades ou Superdotação

Durante quase quatro anos, vivi a angústia de perceber que, desde que nasceu, meu filho era diferente. Ele era grandão e todo durinho, sustentava a cabeça e buscava os sons com os olhinhos. Porém, junto a esse desenvolvimento, também tinha um bebê que chorava muito nos primeiros meses e quase não dormia à noite. Mamava constantemente, me levando à exaustão. Sem rede de apoio e sem nenhuma resposta do porquê desse comportamento, fui seguindo e resistindo aos percalços.

Um dia, uma médica pediatra chegou a ficar com ele durante horas no consultório, investigando o motivo dele chorar tanto e não conseguiu identificar. Eu via os outros bebezinhos todos quietinhos, dorminhocos e o meu com um comportamento tão diferente. Como mãe de primeira viagem, a gente sonha com o filho perfeito e, de repente, se depara com uma criança diferente! Eu só queria respostas.

Desde muito cedo, parecia que já sabia o que queria e, quando as coisas não aconteciam conforme o esperado, presenciávamos muitas explosões emocionais. Pode parecer algo referente ao próprio desenvolvimento, porém a inten-

sidade e frequência com que isso acontecia tornavam evidente que algo não se encaixava.

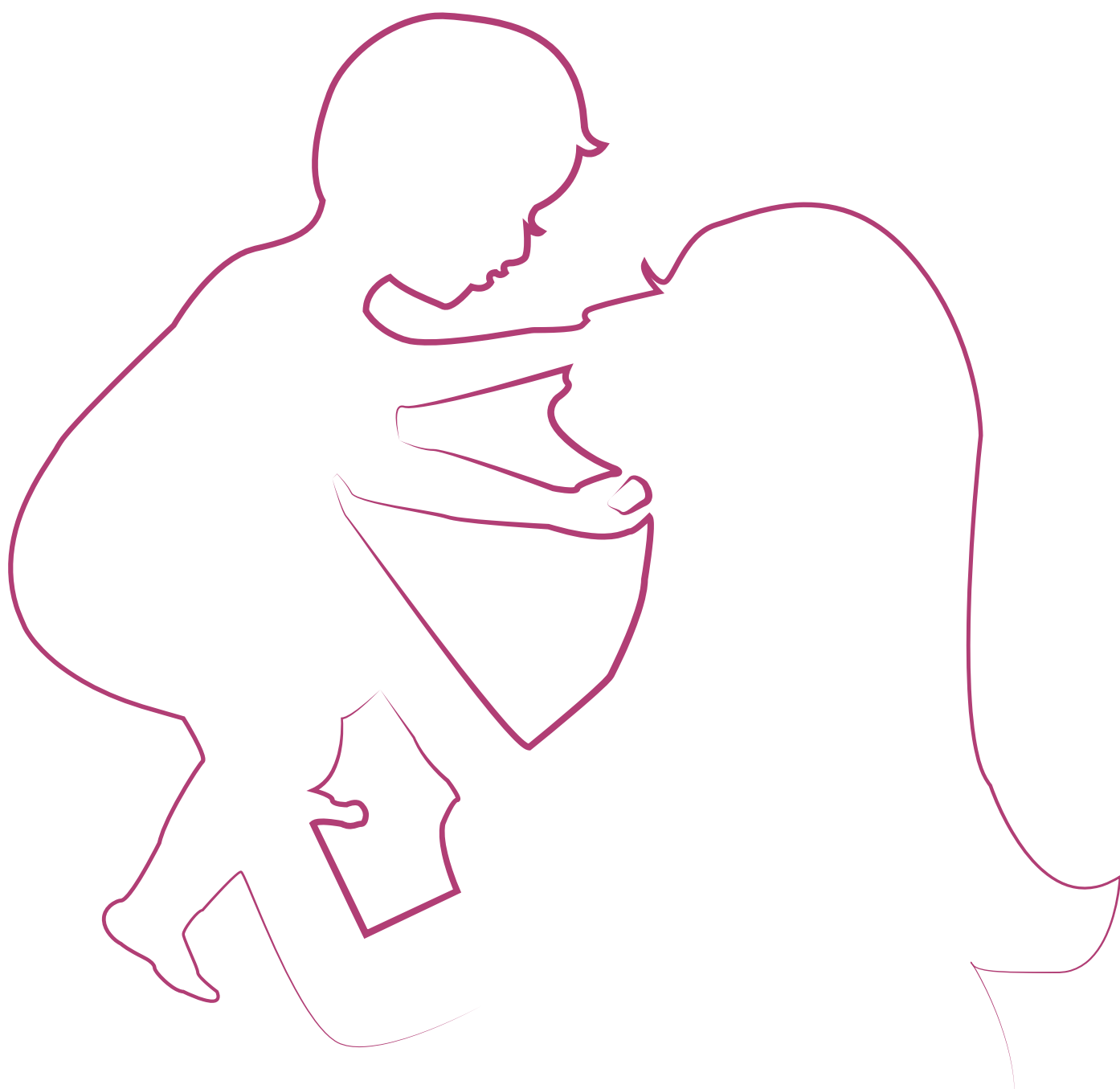
Eu o considerava uma criança esperta. Ele convivia muito com adultos e com um primo, três anos mais velho. Tudo que o primo fazia, ele também queria fazer. Demonstrava muita independência, queria fazer tudo sozinho e achava que não precisava ser ensinado. Falava muito e tinha um vocabulário bem rico para a idade dele. Gostava de contar histórias e adorava animais, sempre foi muito sensível, chorava ao assistir desenhos e filmes que para as outras crianças eram comuns.

Eu sabia que ele era diferente, mas não sabia por quê. Até que, em uma palestra, ouvi um relato e a descrição das Altas Habilidades ou Superdotação. Todas elas se encaixavam como uma luva ao meu filho! Finalmente, eu descobria o que estava acontecendo com ele!

Durante a pandemia, as coisas se agravaram e eu vi meu filho perder o brilho nos olhos e dizer que queria morrer! Uma criança que sempre foi muito alegre foi se apagando gradativamente e eu não sabia o que fazer. Precisava de ajuda, respostas e direcionamento. Decidimos, então, levá-lo para fazer a avaliação neuropsicológica.

Ele recebeu o laudo de Altas Habilidades ou Superdotação e nós o direcionamento para lidarmos com ele melhor e estimularmos da maneira que ele necessitava. Comecei a estudar e buscar conhecer cada vez mais da condição e percebi que eu também apresentava características. Também fui identificada e descobri que os diagnósticos que eu havia recebido de depressão e ansiedade, na verdade, eram sobre-excitabilidades referentes à própria condição neurodivergente.

Devido a todo sofrimento que passamos, decidi me especializar no assunto. Hoje, trabalho fazendo palestras, formação de profissionais e realizando avaliação, para que todos que eu consiga alcançar possam ser identificados o mais cedo possível e não passem pelas dores que passamos.



Maternidade e Transtorno bipolar

Por Bia Garbato - @biagarbato

Apesar de as palavras maternidade e bipolaridade rimarem, elas não combinam muito bem. Uma das partes mais difíceis de ser bipolar é ser uma mãe bipolar. Variação hormonal e bipolaridade não são muito amigas.

Pense na TPM. Se você é mulher, pense na sua TPM. Humor irritável, sensibilidade, choro, insônia, fome e por aí vai. Agora pense em mim. Chore por mim. Liga pra mim, porque eu não vou estar nos meus melhores dias.

Logo que eu fui diagnosticada, uma médica muito perspicaz me recomendou suspender meu ciclo. Tem gente que acha o fim, mas, para mim, foi o melhor começo.

Se a TPM para uma bipolar já é difícil, imagine a gravidez. Flutuam os hormônios, flutua o humor. Flutua o

humor, flutua a decoração do quarto do bebê (cinza ou amarelo fosforescente?), flutua o casamento: "Você vai ser o melhor pai do mundo, meu amor!" e em outro momento: "Olha aqui, garoto, você vai fazer o curso de Shantala, queira você ou não!" (tudo com exclamação mesmo). E, finalmente, flutuam os nomes do bebê, mas isso acontece na sua casa também.



Para me consolar, eu dizia para mim mesma: "Bia, você vai ser a mãe que puder ser". E, pensando bem, todas nós somos as mães que podemos ser, não é? E se a gente não se sente a melhor mãe do mundo, será que as mães não bipolares se sentem sempre as melhores mães do mundo? Bom, quem sabe disso são os filhos.

As mães bipolares também trazem algumas vantagens. Muita empatia e conhecimento profundo sobre sentimentos e emoções. Elas têm um olhar atento para entender seus filhos, identificar suas dificuldades e acolhê-los, como nem sempre foram compreendidas e acolhidas.

Se eu queria ter mais filhos? Queria. Se eu faria diferente? Ô! Fico encantada quando vejo mães falando do prazer de amamentar. Eu amamentei meu filho até os 4 meses. Enfrentei madrugadas, com uma dose considerável de sacrifício.

Se eu tivesse outro filho, sairia do hospital com uma lata de leite em pó debaixo do braço. E pediria,

para quem pudesse, que enfrentasse as noites por mim, já que a privação de sono é o pior gatilho para uma crise bipolar. Não é o ideal, mas acho que é preferível uma mãe inteira a uma mãe em pedaços.

É difícil contar tudo isso, mas eu adoro contar coisas difíceis de contar. Certa vez, morrendo de culpa, perguntei ao pediatra sobre não dar de mamar: “E os anticorpos, doutor? E o vínculo com o bebê?”. Muito tranquilo, ele respondeu: “Bia, tem gente mais saudável do que eu e você juntos que nunca pegou num peito.

Não é porque você não vai amamentar que não vai ter um laço forte com o seu filho ou que ele está fadado a ter bronquiolite”. Lembrei que mamei até um ano e meio e batia ponto no PS.

O baby blues, um período de instabilidade emocional, é comum à maioria das mães. Graças aos hormônios, dizem que o cérebro é o último órgão a voltar ao normal. Até mesmo depois da barriga. A depressão pós-parto é uma realidade frequente na maternidade bipolar, sobretudo para as mães que não estão bem protegidas pelos medicamentos, já que é um desafio encontrar os que não impactam na formação do bebê ou na qualidade do leite materno.

Quem tem depressão pós-parto, muitas vezes, sofre preconceito. Se o deprimido pode ser considerado preguiçoso, vagabundo e fraco, imagine a mãe que não se dedica – na verdade, não consegue se dedicar – ao filho? Que mãe é essa que não dá banho no próprio bebê? Que não quer amamentar? Que não leva aoquinho?

O Transtorno Bipolar é geneticamente transmissível. Meu filho herdou meus olhos castanhos e o rosto arredondado. Herdou meu amor pelas artes e o bom humor. Mas essa possível herança às vezes me dá medo.

Tem momentos que acho que eu não sou uma boa mãe. Vejo minhas amigas indo tão bem, amando amamentar, dizendo que estão cansadas, mas felizes, e penso: “Por que comigo não foi assim?”. Mas elas não tiveram um baby blues depressivo-bipolar, não é mesmo?

O fato é que enfrentei tudo isso com todas as minhas forças. Cada fio de energia que tive foi para cuidar do meu filho. E no último Dia das Mães ele me fez uma cartinha dizendo: “Mãe, você é a melhor mãe do mundo”. Se ele está dizendo, quem sou eu para duvidar?

Um grande desafio para as mães bipolares é decidir se contam ou não seu diagnóstico para os filhos. Se já é difícil os adultos entenderem, como isso é processado na cabecinha de uma criança? E o que falar quando estamos em crise? Crianças são espertas, se ligam em tudo. Devemos disfarçar o choro? Eu não sou muito boa de disfarces.

Uma vez, eu estava chorando discretamente enquanto arrumava o meu quarto. Ele já tinha visto aquela cena outras vezes, mas dessa vez me perguntou: “Mãe, por que você está chorando?”. E eu respondi: “Porque às vezes eu tenho vontade de chorar, filho, assim, sem motivo. Não tem nada a ver com você, tá?”. E ele respondeu calmamente: “Mãe, não tem problema chorar. As lágrimas secam”. Imediatamente minhas lágrimas arrumaram um motivo para rolar: emoção.

Com tudo isso, você quer saber se valeu a pena enfrentar a maternidade com a bipolaridade? Valeu mais-que-tudo nesta vida. Meu filho é sensível, empático, bom amigo, criativo, artístico, divertido... O que dizer? Puxou à mãe.

Entre luz e sombra

Por Christelle Maillet - @maescomhumores

Sempre sonhei em me tornar mãe. Sabia que minha condição de portadora de transtorno bipolar podia complicar a execução desse desejo, mas não imaginava até que ponto. Apesar de conhecer o risco de depressão pós-parto, parecia-me que podia passar longe disso... só que não. Os altos e baixos do transtorno bipolar tomaram outra dimensão quando tive minha pior crise já na gravidez, que se estendeu no pós-parto. Não conseguia aproveitar essa fase tão desejada e criar um vínculo afetivo com meu bebê, e isso me trazia preocupação, tristeza, frustração e vergonha. Mesmo com certa rede de apoio familiar e profissionais de saúde, não me sentia à vontade para me abrir completamente. Como tantos pensamentos negativos podiam atravessar minha mente? Como o corpo podia ficar tão debilitado? Como podia me encontrar numa dor profunda que não tinha lugar para escoar? Fui literalmente até a sombra mais profunda. Não entendia os pensamentos intrusivos que tomavam conta da minha cabeça, de que não merecia viver, de que não merecia ser mãe dessa criança.

Setembro amarelo é uma campanha de conscientização sobre o suicídio, mas se fala muito pouco sobre a primeira causa de morte dentro do período de 1 ano de vida do bebê: o suicídio materno, bem antes da causa de hemorragia. Onde estão essas mulheres que sofrem tanto? Muitas sofrem em silêncio, tomadas pelo medo e vergonha.

Foi preciso meses para me reerguer, aparecer uma pequena luz nesse túnel profundo, com o apoio de tratamento medicamentoso, psicoterapêutico, rede de apoio familiar e mudanças no meu estilo de vida. O amor por minha filha começou a crescer; ela se tornou meu motivo de viver e nasceu a vontade e força de lutar por ela. Precisei ressignificar todo o meu sofrimento: fazer do sofrimento um aprendizado, e dos aprendizados nascer um propósito. E essa nova missão de vida está sendo ajudar outras mulheres a não passar por tudo o que eu passei, trazer conhecimento para sustentar a conscientização e prevenção sobre saúde mental materna através da minha iniciativa Mães com Humores.

Nova temporada: polaridades

Por Nayana de Almeida
Santiago Nepomuceno -
@naynepomuceno

A chegada de um filho abre uma nova escala no entendimento do que é amar, e uma nova temporada na vida da mulher se inicia, sem direito a trailer. Essa nova temporada, chamada maternidade, é repleta de polaridades: difícil e prazerosa, cansativa e estimulante, complexa e maravilhosa. Só dá para entender sendo mãe; não tem como explicar racionalmente.

Em meio ao turbilhão de novidades que se inicia no parto (para algumas, até antes), o cansaço é inevitável, mas o furacão passa. Na verdade, passa rápido. Sei que é difícil acreditar, porque o tempo na maternidade também é paradoxal. Não demora para uma recém-mãe comprovar a frase "os dias são longos e os meses são curtos".

Termos que eram desconhecidos tornaram-se familiares (rede de apoio, puerpério, relactação, salto de desenvolvimento). Porém, no meio de tanta novidade, você se vê amando e sendo amada de uma forma que nem sabia que seria possível. Ser mãe é incrível!

Você tem noção do que é uma pessoinha te amar tanto que só o teu colo é capaz de fazer um choro inconsolável parar rapidamente? Sem mérito nenhum seu, sem você fazer ou dizer absolutamente nada; só o seu colo é suficiente para fazê-lo feliz.

É como um superpoder que você ganha ao se tornar mãe. Ouso dizer que essa é a única coisa fácil na maternidade; o resto tem que estudar muito, e a maioria a gente só aprende na prática. Adoro esse dom, mas sei que nem sempre vai ser assim. Um dia eles crescem, e o colo tanto procurado fica vazio, mas sempre disponível para quando for necessário.

Lembre-se de ser gentil consigo mesma em todos os momentos desse percurso, inclusive quando se sentir persuadida a se julgar. Não se cobre tanto. Os primeiros episódios dessa temporada não são fáceis, por mais que possa parecer para algumas. Só uma mãe sabe o que sente quando desligam as câmeras e fecham as portas.

Quando a tempestade passar, nem que seja por cima de você (risos de nervoso), tudo fica mais prazeroso. Se necessário, peça ajuda; não tenha medo de se mostrar vulnerável. Somos

humanas, somos todas vulneráveis. Cuidar de você é cuidar do seu bebê.

O lado positivo é que, como em uma boa série, tudo vai ficando melhor a cada novo episódio. Os desafios continuam; um bom enredo tem que ser dinâmico, com direito a reviravolta, mas pode ter certeza de que no final dá tudo certo.

Se eu pudesse te dar um conselho, seria a frase que mais escutei e tento praticar: "Aproveite tudo ao máximo". Cheire, converse, brinque muito com seu bebê. Se estiver triste, permita-se chorar. Se estiver cansada, tente descansar. Lembre-se do que lhe faz feliz e, na medida do possível, realize. Não existe fórmula mágica. Só você pode encontrar seu caminho. Mas não esqueça de aproveitar a jornada. Como boa aprendiz, estou aproveitando e desejo que você também!

Maternar

Por Grace Drumond - @gracedrumond

A maternidade é linda...
Mas a maternagem pode ser dolorosa!
Na maternidade você aprende a amar...
Na maternagem você aprende a ser forte!
A maternidade traz sonhos e idealizações...
A maternagem mostra a realidade.
Na maternidade você passa nove meses querendo dar colo...
Na maternagem você passará a precisar de colo enquanto precisa ser colo!
Na maternidade você vai esperar ansiosa pelo primeiro chorinho...
Na maternagem você pode enlouquecer com um simples choro enquanto engole seu pranto!
Viver a maternidade é sinônimo de alegria...
Vivenciar a maternagem é sinônimo de resiliência, desequilíbrio e insanidade...
Sim, a maternidade põe à prova o seu amor da forma mais sublime...
Mas a maternagem põe à prova o seu outro lado... o desconhecido!
Pois com a maternidade você simplesmente se torna mãe!
Mas é com a maternagem que você aprende a ser mãe...
A calar a sua dor para acolher a dor do outro,
A esconder o seu choro para ajudar a parar de chorar,
A acalantar mesmo estando exausta,
A ajudar precisando de ajuda,
A dar colo quase desmoronando,
A sorrir mesmo que esteja em pedaços...
A maternagem é solitária!
A maternidade é envolvente...
A maternagem pode levar à loucura...
Mas a maternidade vai trazer calma!
A maternagem pode fazer desistir...

Mas a maternidade vai lembrar daquele primeiro chorinho...
Sim, a maternagem é, por vezes, cruel!
Mas a maternidade é doce e cheia de sonhos...
Pode parecer confuso...
Mas a maternagem vai te fazer chorar,
E a maternidade também!
A maternagem vai te mostrar a força do amor!
E a maternidade, a leveza desse sentimento...
A maternidade você ganha...
A maternagem é aprendida!
Na maternidade você sabe que "vai passar"...
Na maternagem você descobre que não passa!
Com a maternidade você ganha muitos "titia ama".
Com a maternagem você perde até sua amizade mais próxima...
Mas quer saber de uma coisa?
A maternidade é linda!
E a maternagem também...
Porque a beleza se encontra no processo,
E não no percalço!

Um dia com minha filha autista

Por Juliana Simeone - @jusimeo

Era cedo, já nem sabia a hora exata. Só sei que o sol já refletia na janela do meu quarto. Quarto, sala, quarto dela. Também nem sabia onde estava.

Ela, minha filha autista em plena crise, me chamava do banheiro, pedindo que a limpasse. Ela ainda é muito dependente de mim. Não sei se algum dia será diferente.

Era cedo e eu nem tinha dormido direito. Minha cabeça não parava: culpa, medo, cansaço, ansiedade.

Acho que estou com depressão!

Mas ela precisava de mim, gritava. Me bateu quando tentei colocar a calça dela. Doeu!

Mesmo cedo, já não tinha forças pra mais nada.

Um café, uma água. Um momento de tranquilidade pra mim.

Mas ela reclamava de fome, de sede.

E aquela mãe cheia de sonhos, de ideias, de expectativas foi morrendo a cada dia. Foi ficando de lado, sem ajuda, sem esperança. Tudo ia perdendo a graça, o sentido. A vida se resumia em estar preparada para o próximo

desafio. O que minha filha aprendia hoje, desaprendia amanhã. Uma rotina recheada de frustração.

Silêncio!

Ufa, ela agora está brincando. Quebra-cabeça é algo que a tranquiliza. Acho que vou comprar umas dez caixas!

Eu estava tão cansada que deixei ela alí, no meio do caos que ela criava no canto da sala. Colocava as bonecas em fila, os travesseiros, tudo o que encontrava. Mas é que eu precisava descansar, mesmo sabendo que nada daquilo era bom pra ela.

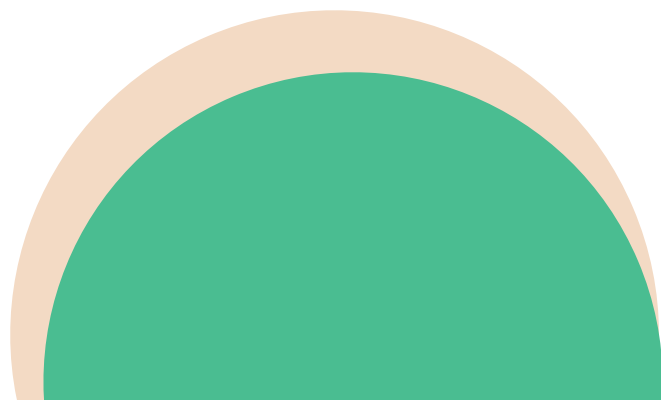
Sou péssima mãe.

Faço tudo errado.

Ela está assim por minha culpa.

Blá, blá, blá.

Amanhã será outro dia. Espero ter algum tempo pra mim.



Quem cuida de quem cuida?

Por Juliana Silveira - @amaebrasileira

A matemática não faz parte da minha lista de habilidades que foram melhor desenvolvidas - desculpa, mãe. Mas ousadia, eu tenho de sobra; então vou me arriscar a falar em números.

Acho que todas as fases dos nossos filhos carregam uma quantia de dificuldade. Na maternidade solo, então, toda essa quantidade é multiplicada por três. Nem digo por dois; é por três mesmo. E se você que está lendo isso fizer parte do tão pouco cobiçado grupo que carrega o título de mãe solo, com certeza vai entender o meu cálculo.

Primeiro, que somente as mães conseguem multiplicar as 24 horas que têm num dia. Vocês duvidam? Ninguém consegue trocar dez, até doze, fraldas; ser, muitas vezes, a fonte do alimento; preparar café da manhã, almoço, lanche e janta - ah, e todas as refeições sempre nos mesmos horários diariamente; afinal, criança tem rotina.

Ninguém mais lava a louça, varre a casa, estende, recolhe e dobra as roupas ao mesmo tempo, em que segura no colo um pequeno ser que não aceita ficar a menos de 30 centímetros longe de contato físico. Ah, e olha que nem citei aqui o outro trabalho, aquele

que traz o sustento da casa e que, geralmente, demanda concentração total de seis a oito horas do dia. Absolutamente ninguém deveria arcar sozinho com a responsabilidade de lidar com incontáveis tarefas num mesmo dia.

Mas as mães o fazem. Mesmo que para isso seja preciso deixar de lado dúvidas, medos, vontades e todos os outros sentimentos que qualquer pessoa carrega. E nós ainda terminamos o dia agradecendo simplesmente por ver os filhos ali, de banho tomado, barrigui-nhas cheias e dormindo sem nenhuma preocupação.

Apenas as mães optam pela complexidade de educar alguém com calma e paciência, simplesmente por considerarem que sim, aquele pequeno ser merece conhecer os significados de respeito e acolhimento desde sempre. As mães abrem mão do protagonismo da própria vida - de forma totalmente consciente e integral - para dedicarem todos os minutos do dia aos filhos, se for necessário. E se você sentiu o peso dessa rotina só de ler essas últimas frases, imagine como é a vida para uma mãe solo que cuida, educa e trabalha fora sem ter com quem dividir tudo isso. No Brasil, diariamente, mais de 11 milhões de mães solo multiplicam-se em três para conseguir vencer um dia de cada vez.

Junto com toda essa carga - que é pesada demais - se instala uma sensação de normalidade. Afinal de contas, se eu não fizer, quem vai? E esse pensamento se repete em looping na mente de uma mãe que cria seus filhos sozinha. O problema é que a conta não fecha - e não é porque sou ruim na matemática. Tem soma de tarefas e multiplicação de responsabilidades. E quem ajuda a subtrair o estresse e o cansaço de uma mãe? Como reduzimos a estafa mental?

No final do cálculo, o resultado é sempre negativo para nós - e vai continuar sendo, até que a sociedade aprenda a acolher as mães com todas as suas particularidades e comece a dividir igualmente as responsabilidades, encontrando assim o tal do denominador comum.



Ser mãe (também) cansa

Por Raquel Figueiredo Barretto - @raquelfigueiredobarretto

Querido diário,
Ando exausta.
Por que será que ando tão exausta?

Não é de hoje. Não foi um único acontecimento que me deixou assim. Aliás, essa exaustão é uma sensação que me aflige, que me aperta o peito. Eu a sinto, mas sinto que não posso senti-la. É uma sensação que nem sei como descrever: tenho a sensação de que estou perdendo as minhas forças e que não posso perdê-las. Se eu parar, quem vai fazer/quem vai cuidar das crianças? Não posso parar.

Outro dia me peguei perguntando, para mim mesma, o que faz uma mãe quando não está cuidando do(s) seu(s) filho(as)? E logo me veio a resposta: essa opção não existe/não existe o não cuidar.

Pode ser que não estejamos dando banho, preparando o alimento, arrumando a casa, organizando os brinquedos, lavando a roupa de cama, ensinando a tarefa de casa, levando e trazendo da escola... porque essas tarefas são visíveis.

Mas quando não estamos fazendo essas coisas perceptíveis (como as descritas acima), estamos planejando a festa de aniversário para a qual a criança foi convidada (como fica a logística? Com que roupa ela vai? E o presente, quando terei tempo de comprar?), estamos nos lembrando de que a vacina do mês seguinte precisa ser administrada (será que temos o remédio da febre em casa? Ela não pode adoecer na semana de provas da escola), estamos planejando a lista de compras da casa (o que

falta comprar? Será que o que temos na geladeira/despensa dá até o final de semana? E o cardápio desta semana?), estamos organizando as coisas para o dia seguinte (será que o uniforme que lavei hoje secará a tempo para ele usar amanhã?), estamos planejando o corte de cabelo de que a criança precisa, o corte das unhas, etc., etc., etc. Ou seja, nunca estamos sem cuidar dos nossos filhos.

Há quem diga - sim, querido diário, tem sempre esse alguém que não sabe das nossas dores e quer dar conta das nossas vidas - que estamos no celular descansando. Puro engano. Estamos buscando receitas saudáveis para toda a família; novas experiências para oferecer para as crianças (se for de graça, então...); estamos assistindo a um vídeo de um bom/sério profissional que seguimos nas redes sociais e que nos ajuda a compreender melhor a infância, nossos filhos, nós mesmos; estamos conversando com outras mães e "trocando figurinhas"; estamos pesquisando os preços dos itens/materiais que precisamos/precisaremos comprar (porque o tênis da escola está ficando apertado, por exemplo).

Nunca paramos. Nunca desligamos. Nunca.

Por que será que ando tão exausta?



Um ônibus cheio de mães...

Por Laureana Feitosa - @nossavidaatipica23

Esta história quase não é sobre mim. Quase.

Meu filho de três anos e meio (na época, fevereiro de 2022), não pôde permanecer em duas das escolas do município onde morávamos, por ele ser autista. Com isso, estrategicamente, nos mudamos de cidade; tivemos que recuar. Na nova cidade, finalmente encontramos uma escola que o aceitou, porém, o prédio estava em reforma e as aulas funcionariam em outro local. Devido à escola provisória ficar em um bairro distante, a prefeitura disponibilizou ônibus para que os pais e mães pudessem levar e buscar seus filhos.

Eu estava destruída (emocionalmente, psicologicamente e fisicamente), porém feliz pelo fato de que meu filho finalmente ia poder estudar. O pai dele foi levá-lo na escola durante os primeiros dias. O ônibus partia do prédio antigo às 13h. Eu estava nervosa e ansio-

sa, já que, diferente das outras mães e pais, eu não poderia voltar para casa e esperar o horário de ir buscar o meu filho. Tanto eu quanto o pai dele teríamos de permanecer na escola durante toda a tarde, até a aula acabar. Seria assim porque não havia cuidadora e, a princípio, precisamos ficar lá. Revezávamos, meu companheiro e eu. Só que eu ainda não tinha ido. Aquela seria a primeira vez. Levei um livro, levei frutas, tentando me preparar para uma tarde tediosa. Porém, eu não estava preparada era para o ônibus.

Quando entrei naquela lata quente e apertada, fui engolida pelos enormes olhos das outras mães. Fui direto lá para o fundo. Não sobrava lugar na frente. Eu mal conseguia respirar. Sentia-me sufocada, terrivelmente desconfortável e me perguntava o tempo inteiro o que eu estava fazendo ali. E não, eu não me

achava melhor do que as outras mães, porém eu não me encaixava, porque aquelas mulheres ali estavam prontas para a guerra, e eu me sentia fraca.

Algumas iam com os cabelos desgrehados, outras iam prontas para o trabalho, outras nem eram as mães das crianças; eram as avós. Umas gritavam com o filho, outras pareciam tímidas, contidas. Algumas mães estavam grávidas e levavam dois filhos (para escolas diferentes às vezes). Umas tinham uns rostos tristes, outras pareciam animadas e empolgadas, outras tinham expressões duras e raivosas. Eu não sei que cara eu mostrava, mas eu estava em pânico. O cansaço daquelas mulheres era quase palpável. Eu sufocava em silêncio. Não falava. Eu pensava na guerra que eu não sabia lutar.

Sim, iam alguns pais. Meu companheiro era um deles. Mas pais ali eram uma raridade.

Os dias seguiram. Eu estava mal. Implorava pelas tardes tediosas na escola. Tudo, menos o ônibus cheio de mães. Mas tinha a volta. Ah, o estresse da volta! Crianças com fome, cansadas... A volta era sempre um misto de alívio e desespero.

Eu não estava bem. E eu achava que elas também não.

Reserve sua mesa favorita

Por Patrícia Braga Ramos

Na minha visão, só valorizamos a nossa saúde mental verdadeiramente quando, em algum momento da vida, a perdemos ou estamos prestes a perdê-la.

Quando nos tornamos mães, a percepção de que nossa saúde mental está se esvaindo diminui, porque colocamos erroneamente o bem-estar de nossos filhos acima do nosso. Quando percebemos que já não estamos bem, já é tarde demais; já estamos bem adoecidas.

Somente mentes saudáveis são capazes de criar filhos melhores. Se estamos adoecendo, como daremos conta da amorosa, porém árdua, tarefa da maternidade?

Dito isso, é nosso papel, como mães, preservarmos nossa saúde mental, para o nosso bem, de nossos filhos e dos que nos rodeiam.

E a preservação da saúde mental materna envolve uma única palavra-chave: autocuidado.

Autocuidado, como o próprio nome diz, abarca tudo que você pode fazer para cuidar de si mesma. Seja no plano espiritual ou físico. Envolve o que a gente já sabe, mas na maioria das vezes, não pratica. Exercícios físicos, alimentação equilibrada, cuidar da espiritualidade (independente de religião) e principalmente da mente, com qualquer recurso que lhe faça sentir bem, seja uma psicoterapia, uma massagem, a leitura de um bom livro.

Talvez ao ler esse texto você pense: "Com 2 (ou 3, 4) filhos, trabalho, casa, eu não tenho tempo para isso". Meu conselho: arranje. O motivo? Só começar a ler o texto novamente. Temos que trazer soluções para a nossa realidade. Caminhar por 20 minutos já é um começo. Faz bem para o corpo e para a alma. Comece realizando pouco, e se você conseguir reservar uma hora do seu dia exclusivamente para você, está excelente. Reservar é uma palavra interessante. Pense no seu restaurante favorito e você fazendo uma reserva para jantar lá todas as noites. Essa reserva é o seu momento.

Meu marido me diz que eu me cuido muito, vou muito a médicos. Verdade, com orgulho. Apareceu uma mancha na pele? Marco médico. Estou me sentindo cansada? Durmo mais cedo. Porque eu sou uma mãe bipolar e quando não me cuidei adequadamente, justamente porque priorizei o bem-estar da minha filha acima do meu, fiquei dois dias inteiros sem poder cuidar dela, que tinha 05 meses de idade, e tive que interromper a amamentação bruscamente, dor que todas as mães entenderão. Dura lição. É clichê, mas real, ou você aprende pelo amor, ou pela dor.

Então, como mãe com um transtorno mental sério e importante, que é o transtorno bipolar, me sinto à vontade para defender o quanto é importante cuidarmos de nós mesmas. Pelo nosso bem e de nossos filhos. Seja amorosa consigo mesma e reserve aquela melhor mesa no lugar mais favorito do universo: seu coração!

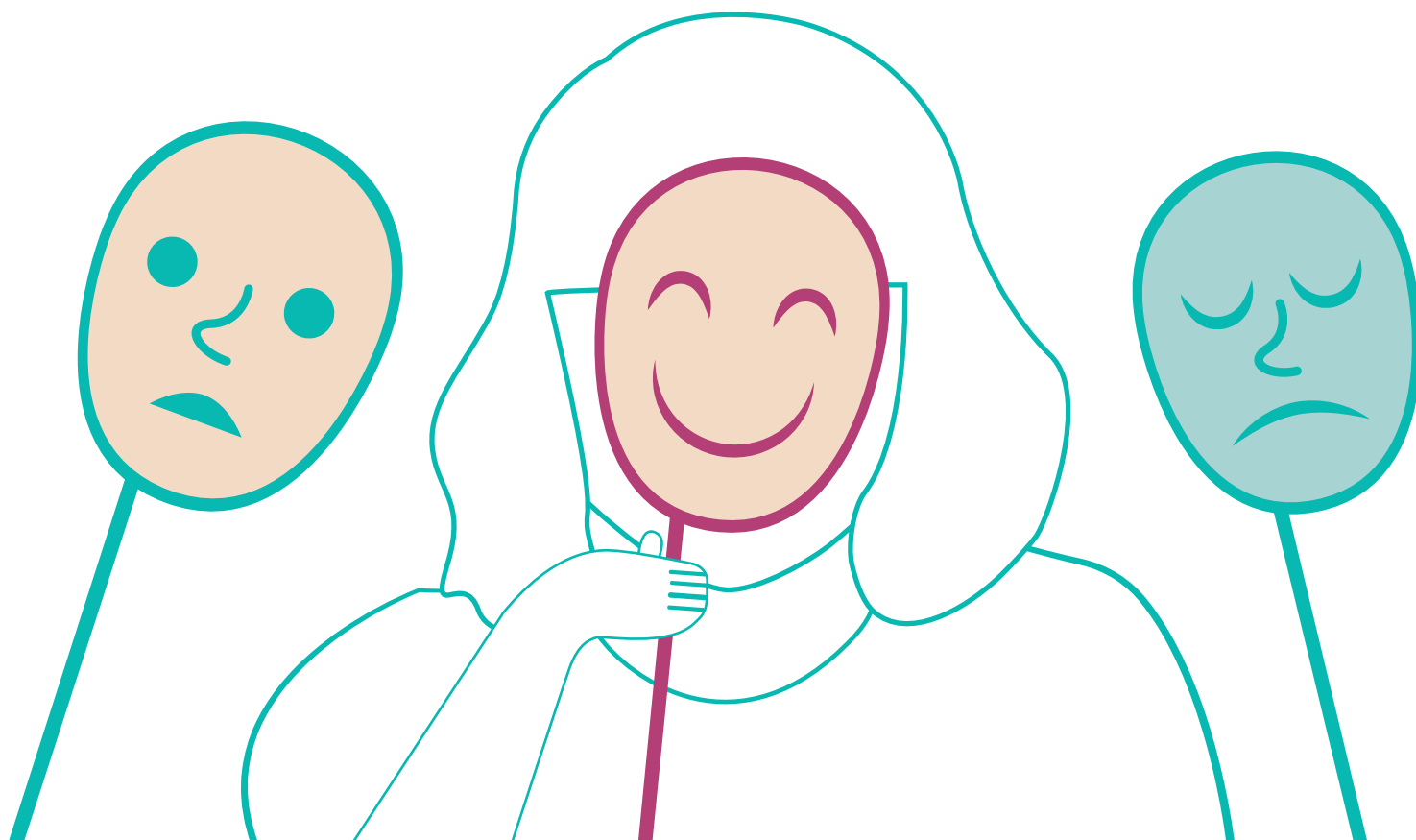
Quem sou eu hoje?

Por Fabiane Belarmino - @fabisuapsi

Entre todos os "eus" possíveis
Sou colo
Sou raiz e fruto
Sou o aparente e o oculto
Sou coletivo e solo.

Por todos os caminhos possíveis
Passeio
Vou ao passado e presente
E vestida de esperança
Sigo em frente.

A todas as promessas
Rejeito
Escolho abrir novas portas
E com o amor e pesares que trago no peito
Decido.



Por que choras?

Por Bárbara N Rocha -
@tragicronicasdamaternidade

Por que choras?

Será fome? Melhor dar uma pausa em tudo que estás fazendo e esquentar um leite. Toma de gole em gole, dá aquela aquecida por dentro do corpo, enche a barriga, acalenta a alma.

Parece que o choro passou. Pelo menos, por enquanto... Mas o "enquanto" dura pouco.

Por que choras?

Será frio? Pega um casaquinho no armário. Um par de meia, talvez. Pés quentinhos aquecem para além dos pés. Uma mantinha também ajuda a pesar sobre o corpo, aquietar os membros e acalmar.

O choro cessa. Pelo menos, por mais um tanto de tempo... Mas o tanto de tempo nem era tanto.

Por que choras?

Será dor? Remédio não sei se pode, então melhor não. Seguimos a ideia do aquecer e acalentar. Bolsinha quente de sementes no local da dor. Se não passa, ao menos acalma.

E na calma, o choro passa. Mas a calma tem seu fim.

Por que choras?

Será cocô? Não vejo cocô há dois dias! Intestino preso incha a barriga e causa cólicas. Além de causar irritação, típica de um ser literalmente enfezado. Nesse caso não tem muito o que

fazer. Massagem na barriga e paciência. Uma hora o cocô sai.

E o intestino enfim funciona, mas o choro persiste.

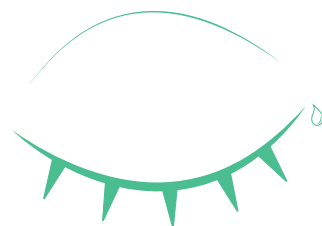
Por que choras?

Parece cansaço. Na verdade, acho que era cansaço esse tempo todo. Mas como faz para dormir? Descansar? Comer? Tomar banho? O bebê precisa mamar, brincar, trocar. Precisa de um banho e de uma nova roupa depois de se lambuzar na comida (foto). Precisa da minha atenção 24 horas por dia! Precisa do meu colo!

E colo para mim, quem dá? Então quando é que uma mãe descansa?

Cansaço: eis aí o motivo do meu choro incessante.

E você, mãe, por que choras?





Bem-estar das Mães

Por Gabriele Barboza -
@maequefezbari

A maternidade é uma jornada incrível, repleta de momentos de alegria e amor. No entanto, também traz desafios significativos que podem afetar a saúde mental das mães. Neste mês de setembro, quando o movimento Setembro Amarelo foca na conscientização sobre a saúde mental, é essencial abordar a importância de cuidar do bem-estar emocional das mães.

Cuidando de Quem Cuida

Ser mãe envolve uma série de responsabilidades e pressões. É fundamental lembrar que cuidar dos filhos começa com cuidar de si mesma. Muitas vezes, as mães se esquecem de que também precisam de atenção e autocuidado. Priorizar a saúde mental não é egoísmo, mas sim um passo vital para continuar oferecendo amor e apoio à família.

Sinais de alerta

O estresse, a ansiedade e a exaustão são sentimentos comuns entre as mães. No entanto, quando esses sentimentos se tornam avassaladores e persistentes, é hora de buscar ajuda. Mudanças no padrão de sono, isolamento social, irritabilidade constante e falta de prazer em atividades que antes eram apreciadas podem ser sinais de alerta para problemas de saúde mental.

Conversas abertas

A maternidade pode ser uma experiência solitária, mas é importante lembrar que você não está sozinha. Conversar com amigos, familiares e profissionais de saúde sobre seus sentimentos é um passo valioso.

Compartilhar suas preocupações e desafios pode aliviar o peso emocional e oferecer perspectivas valiosas.

Buscando ajuda profissional

Assim como cuidamos de nossa saúde física, é igualmente crucial cuidar da nossa saúde mental. Procurar a ajuda de um profissional de saúde mental, como psicólogos ou psiquiatras, não é sinal de fraqueza, mas de coragem e autocuidado. Ter um espaço seguro para discutir seus sentimentos e receber orientação pode fazer uma diferença significativa.

Práticas de autocuidado

Pequenas práticas de autocuidado podem fazer maravilhas pela saúde mental. Reserve um tempo para atividades que lhe tragam alegria e relaxamento. Pode ser ler um livro, meditar, praticar ioga ou simplesmente dar um passeio ao ar livre. Lembrar-se de se tratar com gentileza e compaixão é essencial.

Comunidade e Apoio

Conectar-se com outras mães pode ser uma fonte incrível de apoio e compreensão. Participar de grupos de apoio ou comunidades online pode proporcionar um espaço para compartilhar experiências, trocar conselhos e receber encorajamento de pessoas que passam por situações semelhantes.

Neste Setembro Amarelo, lembremos que a maternidade é um capítulo valioso da vida, mas que cuidar da saúde mental é fundamental para torná-lo mais saudável e equilibrado. Priorizar a saúde mental é um presente que as mães merecem dar a si mesmas para desfrutar plenamente da jornada da maternidade.

As mães não são perfeitas, e está tudo bem

Por Ana Paula Maciel Ribeiro

Era nosso primeiro dia em casa depois de passar quatro dias no hospital. Chegamos em casa, colocamos Louise no moisés. Ela dormia profundamente, como um recém-nascido faz. Nos olhamos, e eu perguntei: "E agora, o que a gente faz?". Tyler me olhou e balançou os ombros.

Naquele mesmo dia, modificamos o layout da casa. A sala passou a ter tudo o que precisávamos para trocar fraldas. O aquecedor sempre ligado para manter uma temperatura agradável para o bebê. À noite, lembro de ter medo de dormir. Apesar da exaustão, queria ficar zelando o sono do meu bebê para que nada de ruim acontecesse.

Nessa noite e em muitas outras, eu me perguntava: "O que foi que eu fiz com a minha vida? Eu amo esse pequeno ser humano, mas como é difícil". Não me olhei no espelho por mais de duas semanas. Foi tudo tão difícil, não tive uma rede de apoio. Estava morando em outro país durante a Covid, e era somente eu e meu marido.

Busquei perfeição onde não existe

Passados três anos, hoje eu tenho um furacão dentro de casa. Louise fala duas línguas, canta o tempo inteiro, faz comidinha, mexe na cozinha, cai, levanta, chora, ri, tudo isso em menos de 15 minutos. Depois de tanto refletir, olho para o meu passado e vejo que lá no início eu buscava perfeição em um lugar que não é perfeito.

A maternidade é difícil demais e traz consigo a ideologia de que temos que ser perfeitas. Que vamos cozinhar somente comidas saudáveis, que não vamos gritar, não vamos chorar, que não vamos dar doce, que não vamos deixar assistir televisão enquanto comem - tanta coisa.

Com o passar do tempo, as mães precisam voltar a trabalhar, precisam voltar a sair para tomar um café com uma amiga, precisam de um vale night para namorar. As mães precisam de tanta coisa, mas se permitem tão pouco.

Cuidar dos filhos é importante, mas cuidar de nós é tão importante quanto

As mães têm um péssimo hábito de dizer: “Está tudo bem! Eu estou bem”. Essa frase é falada em um dia em que nem nos olhamos no espelho, que não tiramos o pijama, que não conseguimos tomar banho e que comemos um pão seco com café frio, porque não deu tempo de fazer nada.

Eu já fiz isso, acho que ainda faço, porque a gente acha que consegue dar conta de tudo e que não precisa pedir ajuda. Mas a gente está errada. Nós precisamos, sim, de ajuda, precisamos sim de suporte e adivinha só, isso não é um problema.

Aprendi depois de um mês, quando minha bebê não dormia mais de duas horas, que meus peitos ainda doíam para amamentar e que eu não dormia mais que 4 horas por noite, que eu estava surtando. Foi chorando com meu bebê no colo que ouvi do meu marido que eu precisava de um tempo para mim, nem que fossem duas horas, para dormir, para sair de casa, para me olhar no espelho novamente. Foi mágico! E foi assim que aprendi que precisava estar bem para que o meu bebê ficasse bem.

Porém, o mais importante não foi tirar um tempo para mim. Foi ouvir o meu marido, que preocupado, disse que isso também era importante. Nem

todas as mães querem ouvir. Como eu mencionei, a gente quer dar conta de tudo e dizer que está tudo bem, mas não está, e isso tem que ser visto logo no começo.

Ser mãe é foda, e a gente precisa de cuidado

Duvide! Sempre duvide quando uma mãe diz que está tudo bem. Sempre leve uma comida, um chocolate ou um café quando for visitar uma mãe. Isso vai mudar o dia dela. Sempre se ofereça para varrer a casa, para organizar os brinquedos, para lavar a louça ou para dobrar as roupas.

Acredite, isso vai fazer uma enorme diferença. Nunca, mas nunca deixe pra lá se você achar que uma mãe não está bem, de que ela precisa de ajuda. Você não precisa ajudar, mas você pode comunicar ao parceiro, a uma pessoa próxima que queria e consiga fazer algo por essa mãe.

Mãe é um ser a ser estudado, porque é tanto amor e tanta responsabilidade dentro de um ser que tudo se confunde. Mãe precisa de amor, carinho e cuidado também, pois elas criam os melhores seres que habitam esse planeta e sem elas a gente simplesmente não existiria.

Relato de parto de uma mãe bipolar

Por Isadora Sirenita - @maternidademental

Fui diagnosticada com TAB (Transtorno Afetivo Bipolar) tipo 1 muito cedo, com 16 anos. Já tinha anteriormente diagnóstico de TAG. Como comorbidades, o TOC (rituais de limpeza e organização eram os principais), hipocondria, etc.

Engravidei em novembro.

O TAB na gravidez não foi um problema; medicações foram alteradas e foi a parte mais fácil. Porém, o toc, a ansiedade e a hipocondria vieram com toda força. Afinal, não afetava mais apenas a mim. Tudo no meu corpo mudava e era cada vez mais assustador.

Sempre fui organizada, fazia listas antes de dormir, listas de afazeres e tarefas, e o fiz durante toda a gestação. Me preparei e me organizei para o grande dia. Várias idas à emergência da maternidade, só para ouvir que estava tudo bem, apenas crise de ansiedade, apenas para ouvir "você tomou sua medicação hoje?". Ainda assim, ir todas essas vezes era menos dolorido do que ficar em casa com medo.

Faltava uma semana para nossa cesariana agendada. Tudo certo, listas de tarefas com quase tudo já concluído, poucas coisas a se arrumar, que por dor ou cansaço foram deixadas para a última hora, mas ainda davtempo; era o que eu e minha mente super controladora diziam.

Mas nem tudo estava sob controle.

Por causa do seu peso e o "diagnóstico" de que minha bebê era GIG (grande para a idade gestacional), eu insisti com meu médico que queria fazer uma ultrassom por semana. Ele muito compreensivo, me passava as guias e toda semana eu fazia a ultrassom e logo depois ia para a consulta. Me tranquilizava, apesar de todos à minha volta acharem um exagero. Faltava pouco para o nascimento, cerca de um mês, para que fazer ultra toda semana? Era o que me diziam.

Eis que chegamos em 37 semanas, quarta-feira. Mais uma manhã onde eu acordava cedo, ia para ultrassom e logo após para minha consulta semanal com o obstetra.

Um dia frio e chuvoso, comecei minha manhã me estressando com o motorista de aplicativo muito grosseiro. Fui sozinha fazer a ultrassom. A médica disse que tinha dado uma pequena alteração no doppler (exame que vê a circulação e a vitalidade da placenta etc.), mas que não era nada para eu me preocupar e que meu médico me explicaria. Claro que isso era suficiente para me deixar em total desespero, mas confiei que não era nada e fui para a consulta.

11h da manhã, chego ao consultório e mostro o ultrassom para o médico. E escuto dele: "Mudança de planos, ela vai nascer hoje."

Nesse momento, minha alma saiu para fora. Crise de pânico. Sozinha, eu tremia a ponto de não conseguir andar. Perguntei se poderia ir para casa para me organizar e pegar as malas.

Não pude. Tinha que ser internada. Só me restou ligar para o pai dela e para minha mãe.

Todos os meus planos foram por água abaixo.

Meu exagero foi o que nos salvou. A placenta já não estava funcionando o suficiente, chamam de centralização.

Maria Luna nasceu dia 9 de agosto às 16h57, com 37 semanas e 3 dias, pesando 3.450kg e com 45 cm. Super saudável. As malas, não pude terminar de arrumar, não pude ficar bonita para o parto, não pude arrumar minhas coisas. A casa estava suja, mas importava? Não.

Minha filha bem e saudável era o importante.


Tem sido difícil, me sinto sozinha. Sinto dores como nunca senti antes em toda minha vida.

Não durmo mais nada. Olho no espelho e não vejo mais uma mulher bonita, e sim uma mãe

com uma cesariana inchada e dolorida, uma mãe descabelada, cansada, preocupada. Os medos continuam, medo de estar com ela no carro, medo dela se afogar dormindo, dela cair, medo de tudo. Tem sido uma luta todo dia, e eu não estou ganhando. Nesse momento, acho que toda maternidade é bipolar. Tudo dói, tudo cansa, tudo é desesperador e difícil. E eu nunca fui tão feliz.



Mito do amor materno

Por **Nathalia Bertinatti** - @nathaliabertinatti
Psicóloga e pós-graduada em psicologia perinatal 

Em estudos bibliográficos com ênfase winnicottiana, consideramos a importância da mãe e bebê serem conectados com sentimentos positivos, fazendo com que essa relação se desenvolva de forma saudável. Sendo a mãe apenas suficiente, sem exceder ou negligenciar, quando o bebê nasce, passa por uma ansiedade, acionando assim seu instinto de vida e experimentando simultaneamente uma sensação de morte, fazendo com que se inicie sua vida psíquica.

A mãe se vincula ao bebê através dos cuidados, dando-lhe todo o suporte de holding, termo usado para nomear todo o acolhimento oferecido pela mãe. Portanto, a

importância dos primeiros cuidados maternos fará com que a mãe se aproxime desse bebê, fazendo assim com que comece a ser construído um vínculo entre ambos. E através do handling e holding, a mãe consegue demonstrar ao bebê o quanto ele está sendo amado e desejado.

Essa relação passa por fases. A mãe sabe que ela e seu bebê são duas pessoas, já o bebê acredita que ambos são extensões um do outro. Na fase de dependência absoluta, a mãe atende todos os cuidados do filho, como, por exemplo, as necessidades básicas dessa criança, como alimentação, sono, higiene e saúde. Por isso, essa relação só pode ser estabelecida após o nascimento.

A naturalidade dessa relação entre ambos é que irá “desenhar” o psiquismo dessa criança. A mãe deve aprender a dar somente o suficiente para o filho, nem muito e nem pouco. Pois quando essa criança é amada demais, ela é privada de passar por frustrações, sendo privada de conhecer assim o mundo real e a cultura em que está inserido. Já a criança negligenciada é privada de ter o desenvolvimento físico e psicológico.

O bebê deve passar também pelas falhas da maternagem. A mãe deve afastar-se da criança, para que ela possa conhecer-se como pessoa individual. Dessa forma, sem perceber, a mãe cria certo afastamento do bebê e o mesmo começa a desenvolver defesas criativas. Para baixar sua angústia e ansiedade, ele escolhe um objeto transicional. Num primeiro momento, esse objeto é usado para causar conforto nos momentos em que a mãe não está. Posteriormente, esse objeto servirá para acalmá-lo em todas as situações que lhe causam ansiedade, podendo assim perceber a importância materna no desenvolvimento afetivo e psíquico da criança.

Podemos avaliar que todo esse processo materno é o que dará o suporte para que ocorra a relação mãe e bebê, desconstruindo assim qualquer hipótese de que o amor materno é inato. Fazendo assim com que essa relação seja estabelecida após o nascimento, pois é onde ambos têm contato direto. Sendo necessária a proximidade física e emocional. E talvez o amor materno não seja algo determinado, como relata a sociedade, mas algo adquirido e conquistado através da convivência.

Concluimos então que o que existe é o amor materno e não o instinto materno. O amor é construído com a convivência diária. E quebramos o mito de que a mulher nasce para ser mãe.

Casulo do amor

Por Nara N

Quantas vezes me vi deitada na cama, com a coberta sobre o rosto, para fingir que não existia mais nada ao meu redor, para ver se, assim, eu conseguia lidar com o tumulto interno. Mas esse ato dolorido e necessário ganhou um peso a mais quando virei madraستا de dois. Não vou mentir, os dois primeiros anos foram bem difíceis. Não por eles - que sempre foram incríveis e me receberam numa cidade nova, tempo de gestar as duas crianças se tancar de mim? Toda vez meu casulo, ouvia meu do para os meninos que cabeça. E lá vinham eles não estava vendo, para para fazer um carinho e de dor de cabeça.



Outras vezes, o meu tido, porque tinha que mim, mas por eles. Lentar brincar, dar batateando as ações, peragora minha depressão irritava ter que fazer

mente não estava disponível emocionalmente para tal, mas eu também sabia que, se eu deixasse eles se aproximarem da minha bolha de proteção, eu era envolvida pela alegria infantil e esquecia um pouco o mundo adulto. E foi assim, pouquinho a pouquinho, que fui seguindo em frente e querendo melhorar. Não só por mim, mas por aquele lar. Fui me abrindo, me permitindo. Conteí para eles que não era dor de cabeça e, sim, que eu sentia uma tristeza. Você já falou isso para uma criança? Elas tornam tudo tão simples. Uma flor, um lanchinho, um abraço forte. Quando me dei conta, eles é que estavam cuidando de mim, dia após dia, com amor, e me curando.

casulo não era permichar forças não por vantar, fazer comida, nho... No começo, ia dida e ressentida de que afetava todo um lar. Me coisas quando clara-

A mulher morta cozinha melhor quando está triste. O arroz solta facilímo no virado da colher, e o feijão desse brilhoso pela concha que enche o prato. Mas o ardor de seus olhos espremidos em lágrimas secas sempre salga alguma coisa. Taí, o bolinho de carne pegou demais.

Na casa impecável, a mulher morta transita entre panos e vassouras, mais parece uma orquestra inteira, dada a quantidade de instrumentos regidos pela mesma batuta: a da sua dor. A mulher morta não esquece nenhum cantinho que haveria para limpar, mas cai exausta na beira do sofá, sentindo tremores de um final de mundo, quando suas energias se esgotam e ela desiste da faxina. Se desfaz em mágicos minutos de todos os utensílios, enquanto observa que, assim como as lágrimas, suas mãos também ressecaram.

Mulher morta

Por Deby Teixeira - @porestaseoutras

O jantar é menos sofrido, parece que o vento gelado que movimenta a cortina após às dezenove horas é gentil com a mulher morta, e ele abranda o que ela sente, quase fazendo-a esquecer esse dia. E é até um tanto quanto perversa a forma com que o banho lhe alivia as tensões, para quase permitir que ela se entregue. E a mulher morta até sorri, entregando-se às colheradas do que serve de leveza. Afinal, ela serve a si mesma, em cada prato? E a comida, por sua vez, colabora para que aquele dia termine.

A mulher morta relaxa, enfim. É quando os afagos a deixam livre para ser quem ela é. Nessa hora, a apunhalada toma seu corpo completamente, não poupa nem um micro pedaço da sua ternura e leveza, e a mulher morta volta a enrijecer. Uma palavra, pronto! E ela está de novo (e ainda morta), envolta em sua cápsula de sal, para que já na aurora, não perdoe nem as torradas do café da manhã.

A saúde mental da mãe de UTI

Por Pillar Freitas

A mãe de UTI não consegue parar para cuidar da sua dor física. Aquela pós-parto dói, lateja e queima. Imagina conseguir cuidar da dor da alma, que lhe é latente, que ela consegue esconder ou minimizar. Existe uma urgência nela em ir ao encontro do seu recém-nascido, que horas atrás estava com ela; por meses estava com ela, o dia todo, o tempo inteiro.

Os hormônios despencando, os pontos queimando, a cabeça a mil, e ela segue firme, permanecendo no lugar que é dela: ao lado do seu bem mais precioso. São muitas informações, estímulos, barulho, vozes, choro, e ela continua ali, buscando forças para se manter vigilante, em meio a todo cansaço, dor e desconforto dos dias que estão passando. É como se a sua presença fosse o que seu filho precisasse para se manter estável.

E em meio a essa enxurrada de coisas acontecendo, a saúde mental dessa mãe é escancaradamente negligenciada. Não há tempo para desopilar, não há tempo para buscar ajuda profissional ou rede de apoio, pois para ela não tem como ser substituída nesse momento. A pessoa mais importante da vida dela está na sua frente, tão pequeno, tão frágil, necessitando de seu amor e cuidados.

Dessa forma, é fundamental que as instituições de saúde que acolhem os recém-nascidos precisem investir em profissionais que possam atender e acolher essas recém-mães também.

A linha é tênue dentro de uma UTI-NEO para que essas mães tenham um adoecimento psíquico. Elas não têm o resguardo que deveria; o puerpério é vivenciado dentro de um hospital, com uma grande carga de estresse. É compreender que estender esse cuidado para a mãe faz parte do tratamento, pois no futuro, quando esse recém-nascido tiver sua alta e for para casa, essa mãe possa estar em condições físicas e mentais para cuidar de seu filho e dar continuidade a tudo que foi conquistado durante a internação.



A sobrecarga da mãe de autista

Por Cristina Rocha - @cristinarocha.advogada

Muito tem se falado em maternidade atípica, mas poucos sabem o peso que ela tem. Após o diagnóstico de autismo do filho, começa a sucessão de abandonos e o acúmulo de cargas.

O primeiro abandono que sentimos é no ato do diagnóstico, onde médicos simplesmente despejam laudos técnicos, guias de terapias e incertezas em nossos colos, e nos pedem para retornar com seis meses. O segundo abandono, muitas vezes, vem de dentro de casa, quando a figura paterna simplesmente não aguenta a perda do filho ideal, não sabe lidar com as mudanças que o diagnóstico traz e divorcia-se da mãe e, muitas vezes, do filho autista.

Estima-se que, após o diagnóstico de alguma deficiência no lar conjugal, o número de divórcios é 80% maior do que em famílias típicas.

O terceiro abandono vem da carreira, pois a vida profissional formal é incompatível com a carga horária de terapias e dedicação quase que absoluta aos filhos em tratamento.

O quarto abandono vem do Poder Público, pois ele que deveria dar o suporte, principalmente na área da saúde, com tratamentos adequados, consultas com profissionais qualificados e também sustento para estas famílias que vivem o autismo vinte e quatro horas por dia. Nós vivemos o abandono por todos os lados e quem aguenta toda essa sobrecarga?

A mãe. A mãe é a última que fica e muitas vezes, a única. A mãe precisa suportar toda essa carga abandonada por todos para o bem e sobrevivência do seu filho autista. Com a dedicação absoluta e intensa aos filhos autistas não sobra tempo para a mãe cuidar da sua saúde física e mental, não sobra tempo para ela dedicar-se a uma profissão. Não sobra tempo para ela ser outra face além de mãe de autista. Um estudo feito pela Universidade de Wisconsin-Madison nos Estados Unidos revelou que mães de crianças autistas vivem um estresse crônico equiparado a soldados em combate.

A revista científica PLOS ONE publicou um artigo sobre mortalidade precoce e causas primárias de morte em mães de crianças com deficiência intelectual ou autismo. O resultado é assustador, pois estas mães possuem 2x mais riscos de morte, 40 a 50% mais risco de câncer, 150% mais risco de doenças cardiovasculares, 200% mais chance de acidentes diversos, fora os números daquelas que cometem suicídio por não suportarem mais essa sobrecarga. Essa é a realidade de muitas mães atípicas, uma realidade invisível aos olhos da família, da sociedade e do Poder Público. A maternidade atípica precisa urgentemente ser enxergada e cuidada.

O poder público precisa criar políticas públicas de apoio e suporte emocional e financeiro para estas mães. E nós, como sociedade, precisamos criar uma rede de apoio para estas mães de autistas e dividir com elas essa sobrecarga que maltrata e mata.

Ser mãe é sobre sentir o que é ter um filho

Por Rebecca Sophia

Ano passado, tornei-me mãe, e isso fez ressurgir questões minhas que eu achava que já tinha superado em relação aos meus pais. Porque, para dar ao meu filho o cuidado e afeto que acho que ele merece, tenho que olhar cara a cara para o que eu acho que merecia e não tive.

Meus pais foram casados por mais de uma década antes de eu nascer e fizeram tudo na ordem que a sociedade prega como ideal. Ambos estudaram, tinham bons empregos, viajaram para o exterior, casaram, compraram apartamento, carro e foram morar juntos, só depois planejaram meu nascimento. Tudo certo. E então, quando eu tinha 3 anos, eles se divorciaram.

Essa separação afetou totalmente a minha vida, porque a experiência deles se tornou meu maior medo, e superar essa história se tornou meu maior desejo.

Eu passei a sonhar que comigo seria diferente. Eu queria casar com alguém, ter filhos e criá-los juntos com o pai, até ficarmos velhinhos e conhecermos nossos bisnetos. O sonho romântico que a mídia nos vende desde crianças: a princesa que se casa com o príncipe e fica feliz para sempre.

Acho irônico que o Setembro Amarelo venha justamente depois do agosto do Dia dos Pais, porque a cada ano eu sofro quando vai chegando essa data e sou jogada contra a parede pelos meus sentimentos. Como posso não ser grata ao homem que

me deu a vida e que sempre pagou a pensão alimentícia direitinho?

O pai ausente é uma das minhas maiores dores. Eu espero muito mais de um pai.

Como parabenizar um pai que eu conto nos dedos as vezes que esteve comigo e que nunca se preocupou se eu me alimentei ou se estou abrigada das fortes chuvas?

Agora, como mãe, com meu bebê nos braços, eu sinto isso muito profundamente.

Penso em toda a humanidade, todas as pessoas que tiveram ainda pior sorte do que eu, cujos pais não foram ausentes, mas agrediram fisicamente e até sexualmente seus filhos. De fato, comparado a esses, o meu até poderia ser considerado bom.

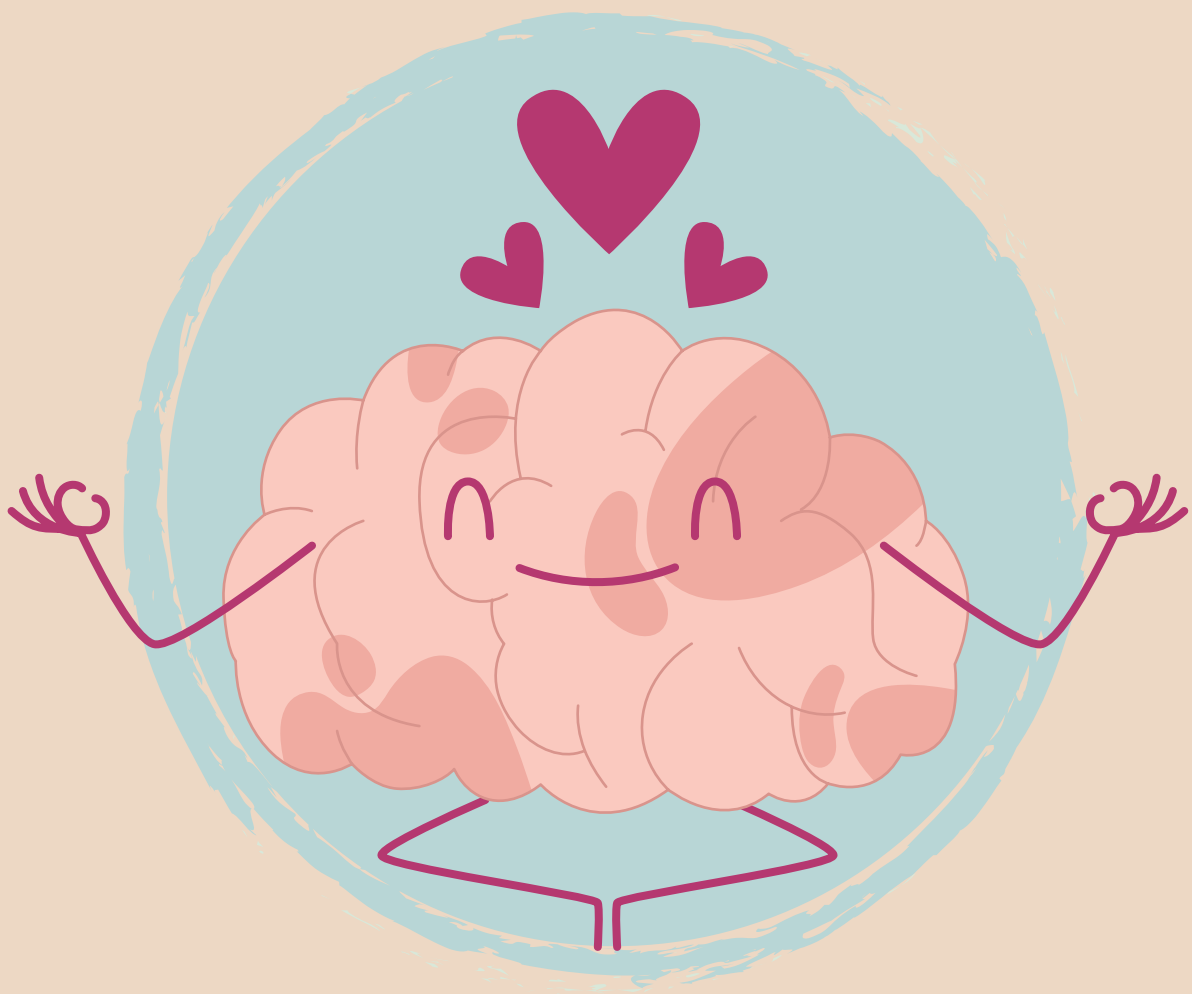
Tornar-me mãe fez-me sentir mais forte a dor do abandono paterno, porque também me fez sentir a dor da minha mãe, comigo nos braços, sem o apoio do meu pai. Dor que, com os anos, se transformou em doença e distância de mim.

Por que aos homens é permitido a isenção da mesma responsabilidade com os filhos que nós mulheres temos? Mas seria certo também forçar? Como poderia ser benéfico para uma criança ter um vínculo com o pai que não é espontâneo?

Em meio aos questionamentos, vou cuidando de mim mesma e do meu filho como posso, na esperança de formarmos um vínculo tão profundo e valioso que ele se torne um homem incapaz de abandonar suas crias, se um dia tiver.

Qual é a boa e agradável saúde mental da mãe?

Por Raquel B. Bertoletti - @souraquelbertoletti



É ter com que contar quando seu bebê chora, e você não tem mais forças para embalar e calma para acalmar.

É quando a mãe pode ter, em um dia da semana ou final de semana, um banho prolongado, sem o bebê tentando entrar, porque ela é mãe solo.

É poder tirar um dia (ou quem sabe noite) para voltar a ser mulher e somente isso. Dar risada com as amigas, beijar, namorar. Filhos, tapem os ouvidos.

É saber que alguém dará, por um instante, um colo simbólico para quem sempre dá colo literal.

É estar cheia de dúvidas na gravidez, e uma amiga emprestar um livro: "O que esperar quando se está esperando," e este livro aliviar toda a ansiedade, porque explica mês a mês o que está acontecendo com seu corpo.

É poder receber os amigos em casa, mas os amigos trazerem os petiscos e bebidas para que a mãe possa só aproveitar, até ali, porque provavelmente ela arrumou a casa para esperar as pessoas e arrumará depois, com certeza.

E o que não é uma boa saúde mental da mãe?

É ela e a criança serem rejeitadas pelo pai, antes mesmo do bebê vir ao mundo.

É ter que estar bem e "atendendo" o marido, que não come feijão que não seja o caseiro e feito pela esposa.

É não ter voz na hora de escolher um filme em família, e o pessoal zombar por ela sempre querer comédias leves e filmes românticos.

É optar por ser mãe, e "só" mãe, e não ter como comprar nada sem pedir para o companheiro, que irá pensar se dá para comprar.

É ter que entender de todas as matérias para ajudar o filhe, porque o pai está sempre muito cansado.

É ignorar que mãe cansa, e ser mãe é estar pipocando entre o céu e o inferno quando não sabe lidar com as emoções do filhe, com a parte chata dele, e se culpar por isso. Pare o mundi, que eu quero descer!!!

Então mães mágicas, mães engraçadas, mães chatas, mães entediadas e surtadas... enfim, todas estas que nos habitam, não deixem sua saúde mental ultrapassar o limite da sanidade, aprendam a pedir ajuda antes. Vocês não têm necessidade de ser a super mãe nunca.

A mãe que sobrevive à ideação suicida do filho

Por Márcia do Valle - @marciadovalleescritora



A saúde mental materna costuma depender da saúde mental do seu filho. Quanto maiores as questões relacionadas à saúde mental da cria, mais evidente se torna essa relação. Me arrisco a dizer que, nos casos em que o filho tem ideação suicida, é impossível que a saúde mental da mãe não seja, no mínimo, impactada.

A ideação suicida de um filho testa diversos paradigmas da maternidade. A primeira ilusão a cair por terra é a de que a mãe coloca o filho sempre em primeiro lugar, antes até de si mesma.

Esse tipo de experiência ensina, da forma mais dolorosa possível, a necessidade de priorizar a própria saúde mental, antes mesmo da do filho. Afinal, a mãe precisa se manter apta para tentar cuidar de alguém já tão debilitado, que nem quer ser cuidado.

Outro paradigma que vai por água abaixo é a imagem da mãe guerreira, que dá conta de tudo sozinha. Se já não costuma ser possível atingir este ideal de perfeição nas condições normais de temperatura e pressão, neste cenário é absolutamente impossível. A ideação suicida de um filho torna imprescindível uma rede de apoio não só para ajudar nos cuidados com a cria, mas também para preservar a saúde mental materna.

É extensa a lista das certezas maternas que são rasgadas no cenário de ideação suicida de um filho. Não faltam dizeres afirmando que Deus nunca nos dará algo além do que podemos suportar.

A prática me leva a duvidar se alguém no mundo é realmente capaz de suportar ver um filho nestas condições. Segundo Nietzsche, "Aquilo que não me destrói, me fortalece". O fato de estar escrevendo este texto comprova que não fui destruída, ao menos não totalmente. Entretanto, não me sinto mais forte do que antes, pelo contrário.

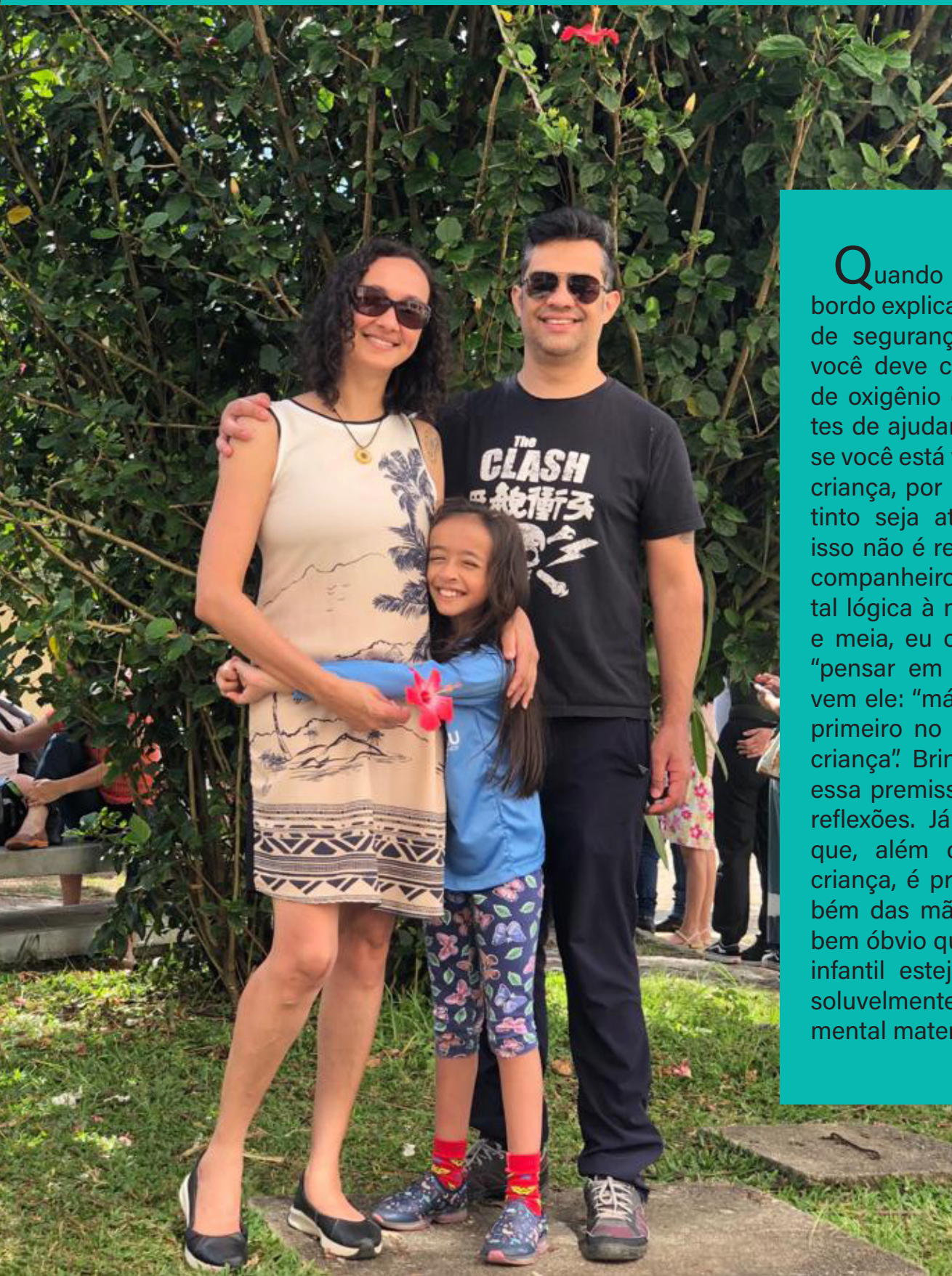
Por mais que a dificuldade seja um denominador comum a todas as mães que passam por esta situação (infelizmente, são muitas), cada uma vive sua dor de maneira específica, com influências da sua própria personalidade, da sua composição familiar, da sua condição financeira, da sua cor de pele, dentro outros diversos fatores.

As consequências da ideação suicida também variam, caso a caso. Entretanto, independente do desfecho, a ideação suicida de um filho tende a ser um divisor de águas, distinguindo a experiência materna entre "antes" e "depois".

Confesso que ainda estou descobrindo como é a mãe que me tornei, considerando essa vivência. Ainda tenho dúvidas sobre o que sobreviveu da nossa relação mãe-filho. Por enquanto, uma das únicas certezas que alcancei é que a mãe que passa por uma tentativa de suicídio do filho também é uma sobrevivente.

Para um voo seguro

Por Regina Miranda



Quando comissários de bordo explicam procedimentos de segurança, salientam que você deve colocar a máscara de oxigênio em si mesmo antes de ajudar alguém. Ou seja, se você está viajando com uma criança, por mais que seu instinto seja atendê-la primeiro, isso não é recomendável. Meu companheiro sempre replica tal lógica à nossa rotina. Volta e meia, eu o questiono sobre “pensar em si” primeiro, e lá vem ele: “máscara de oxigênio primeiro no adulto, depois na criança”. Brincadeiras à parte, essa premissa trouxe algumas reflexões. Já é senso comum que, além do bem-estar da criança, é preciso cuidar também das mães. Então, parece bem óbvio que a saúde mental infantil esteja íntima e indissoluvelmente ligada à saúde mental materna.

Então, onde encontramos essas máscaras de oxigênio? Quando falta o ar e luzes indicando emergência estão acesas, onde encontramos uma saída? Rede de apoio: alguém que providencia o necessário para essa mulher tomar fôlego e realinhar a mente antes de acolher e auxiliar sua criança, que providencie o almoço, cuide alguns minutos do bebê para um banho “de verdade”, que chame para um café.

Agora, por que para as mães é difícil internalizar essa lógica? Eu, embora concorde com o argumento, sigo tendo dificuldade em colocar isso em prática, sentindo culpa sempre que uma escolha parece estar significando que vou “pensar em mim” primeiro. Passei a exercitar isso, observando minhas necessidades e arranjando lugar para elas. Sem negligência, que fique claro.

Não se trata de “deixar a criança sem máscara”, mas estar bem para entregar à criança o melhor de mim. Por exemplo, se estou muito cansada para brincar (passear, ler etc.) naquele momento, digo como me sinto. E esse diálogo trouxe uma consciência de que “mãe também tem vez”, de que ela precisa ter empatia e compreender nossas necessidades tanto quanto precisa comunicar o que ela precisa e sente.

Dizem ser necessária uma aldeia inteira para cuidar de uma criança... e das mães? A saúde mental requer essa rede de apoio refletida na sociedade toda. Uma sociedade que não julgue a mãe por amamentar em público, ou não amamentar, por voltar a trabalhar, ou não voltar, por comer chocolate escondido para não dar açúcar ao bebê, por faltar ao trabalho para ficar com a criança doente ou não faltar e deixá-la com pai, avós, etc.

A despressurização, muitas vezes, é causada por essa sociedade. É necessário que cada um entenda seu papel e, principalmente, suas responsabilidades e limitações. Que família e amigos compreendam os limites de opiniões indesejadas e a responsabilidade de olhar de perto e com carinho para essa mãe, que os pais compreendam seu papel, pois quando falta o ar à mãe é deles a responsabilidade de cuidar, que a comunidade entenda a importância de respeitar as escolhas dessas mulheres e a condição de mulher-mãe-mulher. E precisamos entender nosso lugar nisso tudo. Nós, mães, precisamos aprender a reconhecer quando somos nós que precisamos de oxigênio para, então, sermos o oxigênio de nossas crianças.

Sabe dizer o que é ser mãe?

Por Daiane Bonfim - @daia.bonfim

As pessoas me perguntavam como estava sendo a minha maternidade, como era cuidar da minha filha, ou agora, como é cuidar de duas filhas, e eu nunca sabia responder direito. Dizer o que é maternidade não é nada fácil. Ninguém nos ensina a ser mães, vamos aprendendo ao longo do caminho. E falar sobre maternidade é a mesma coisa.

Eu tive o diagnóstico de transtorno bipolar 6 anos antes de engravidar do meu primeiro filho, que perdi com 7 semanas. Depois veio a Elizabeth, que hoje tem 2 anos, e agora tenho a Cecília, com 3 meses. Já passei por muitas depressões, muitas hipomanias, mas somente nos dois pós-partos, eu passei pela fase mista, que é depressão e hipomania ao mesmo tempo, a fase mais difícil de ser tratada. Nessas fases, ou eu parava e cuidava na minha mente, ou não cuidaria de mais nada. Foi assim com a Elizabeth, onde fiquei internada na clínica psiquiátrica por um mês, quando ela tinha apenas 7 meses, e foi assim com a Cecília, quando estava grávida de 9 meses. Antes das internações, já havia passado por muita coisa: ficar deitada na cama e não cuidar da Elizabeth, ter pensamentos suicidas ou até mais graves ao seu lado, irritar-me num nível que não condiz com a situação, entre outros. E então, eu até me perco em definir quem sou eu, o que é da doença e o que é da maternidade.

Percebo que nunca voltarei a ser quem era antes, mas que posso ser melhor através da maternidade. Minha vida mudou por completo e agora não é só a minha vida; é a minha e mais as dos meus filhos. Mãe é única; muitas coisas o pai resolve, os avós, etc. Mas muita coisa só mãe resolve. Só mãe sabe o que é certo para o seu filho e mesmo assim pode errar. Pois é, mães erram. E é muito frustrante não saber disso no começo e pode ser muito sofrido não aceitar esses erros. Eu coloco uma expectativa alta, um ideal de como ser mãe, e quando isso desmorona, eu caio, chegando ao ponto de ficar sobrecarregada ou até doente. Só sei que ao olhar para as minhas duas filhas e ver que estão bem é, com certeza, a maior vitória que já tive na minha vida.

Maternidade, para mim, é se dedicar 24h para o filho e, na maioria das vezes, não ter tempo para nada. É cansativo física e emocionalmente, é fazer muita coisa ao mesmo tempo... mas é também doação e amor. Cuidar da saúde mental é essencial para uma mãe que precisa cuidar de outra vida. Se eu sei dizer o que é ser mãe? Só posso dizer que ainda estou aprendendo.



“Ler outras histórias pode te ajudar a caminhar na sua própria história”

Por Bê e Rafa - @leiturando_com_elas

Pare.

Respire!

Vire a página.

Mude o livro.

Pule para os próximos capítulos.

Termine o livro começado.

Feche o livro.

Não se perca nas páginas da sua vida.
Infinitas vezes você vai querer desistir;
tantas outras, será cansativo prosseguir.

Ler outras histórias pode te ajudar a
caminhar na sua própria história.

Maternar é difícil mesmo.

Seja na ficção ou na realidade.

Nos perdemos nas nossas páginas,
tropeçamos nos nossos parágrafos, nos
embaraçamos nos nossos contextos e
esquecemos dos pontos finais.

Fazemos o possível e o impossível
para os nossos filhos e negligenciamos
o essencial para nós.

Nesses momentos, nos sentimos
perdidas entre a agenda, os horários, a

cartolina do trabalho, o tênis que não serve mais, a semana de provas, as aulas extras, as visitas ao dentista, o eterno leva e traz, as reuniões da escola, as festinhas no fim de semana e tantas outras demandas imprevistas que nos fazem sentir que estamos escrevendo uma história mal-acabada.

Será que estou sendo uma boa mãe? Será que estou sendo uma mãe ausente? Será que estou dando conta de tudo?

Outro dia, entre um corre e outro, me deparei com o seguinte recado:

“É fácil ser leve quando outra pessoa cuida da sua comida, da sua roupa limpa, da gerência da sua vida. É fácil ser leve quando o seu peso recai sobre o peso de outra pessoa” (Elizama Santos).

Putz, me identifiquei na hora. A gente vive assim, não é? Carregando o mundo dos outros nas costas, nos esmagando e nos sufocando. Para quê isso? Não devíamos compartilhar tarefas? Dividir responsabilidades?

Distribuir funções com os filhos e com os demais da casa?

E por que a gente erra tanto com a própria história? Porque ficamos presas em uma culpa imposta pela cultura torta de que uma mãe tem que dar conta de tudo, sempre.

A verdade é que a gente acaba se perdendo na nossa própria história por não sabermos priorizar nossas necessidades pessoais, de se olhar, de pausar, de se permitir descansar, de se autocuidar.

Arrume sua estante de livros e de emoções.

Você precisa de você inteira para dar conta de todo o resto.

Faça o possível sem buscar a perfeição.

Retome sua história, sempre há tempo!

≡ mães que ≡
escrevem