



Nívea Cristina da Silva Viana  
Silvia Grasiella Moreira Almeida  
Giséle Aparecida Xavier Viana  
Luciana Araújo Marques (orgs.)

# *Diário da Mãe em Construção*



**Larissa Rodrigues Ribeiro Pereira**  
Diretora Comercial

**Winstom Erick Cardoso Pereira**  
Diretor Administrativo

#### **CONSELHO EDITORIAL**

##### **ACADÊMICO**

Prof. Me. Adriano Cielo Dotto (Una Catalão)  
Prof. Dr. Aguinaldo Pereira (IFRO)  
Profa. Dra. Christiane de Holanda Camilo (UNITINS/UFG)  
Prof. Dr. Dagoberto Rosa de Jesus (IFMT)  
Profa. Me. Daiana da Silva da Paixão (FAZAG)  
Profa. Dra. Deise Nanci de Castro Mesquita (Cepae/UFG)  
Profa. Me. Limerce Ferreira Lopes (IFG)  
Profa. Dra. Márcia Gorett Ribeiro Grossi (CEFET-MG)  
Prof. Dr. Marcos Pereira dos Santos (FAQ)  
Profa. Dra. Maria Adélia da Costa (CEFET-MG)  
Profa. Me. Patrícia Fortes Lopes Donzele Cielo (Una Catalão)  
Profa. Dra. Rita de Cassia de Oliveira Reis (Cepae/UFG)  
Profa. Dra. Rosane Castilho (UEG)  
Prof. Dr. Ulysses Rocha Filho (UFCAT)

##### **CONSULTIVO**

Nelson José de Castro Peixoto  
Núbia Vieira  
Welima Fabiana Vieira Borges

Nívea Cristina da Silva Viana  
Silvia Grasiella Moreira Almeida  
Giséle Aparecida Xavier Viana  
Luciana Araújo Marques  
Organizadoras

*Diário da Mãe  
em Construção*

1ª edição

Goiânia - Goiás  
Editora Alta Performance  
- 2025 -

Copyright © 2025 by  
Nívea Cristina da Silva Viana  
Sílvia Grasiella Moreira Almeida  
Giséle Aparecida Xavier Viana  
Luciana Araújo Marques

**Editora Alta Performance**

Rua 128, nº 67, Qd. F-29, Lt. 05, 2º Andar - Sala 03  
Setor Sul - CEP 74.093-100 - Goiânia/Goiás  
CNPJ: 21.538.101/0001-90  
Site: <http://editoraaltaperformance.com.br/>

**Contatos:**

Larissa Pereira - (62) 98230-1212

Revisão ortográfica: Patrícia Fortes Lopes Donzele Cielo  
Editoração: Franco Jr.  
Imagem da capa: Canva

CIP - Brasil - Catalogação na Fonte

Dartony Diocen T. Santos CRB-1 (1ª Região) 3294

D539      Diário da mãe em construção. / Giséle Aparecida Xavier Viana, Luciana Araújo  
Marques, Nívea Cristina da Silva Viana, Sílvia Grasiella Moreira Almeida (orgs.).  
— 1ª ed. — Goiânia : Editora Alta Performance, 2025. [Ebook]  
176p. : il.

ISBN: 978-65-5447-397-2

1. Maternidade. 2. Filho. 3. Gravidez. 4. Relatos. I. Título.

CDU 618

O conteúdo da obra e sua revisão são de total responsabilidade dos autores.

**DIREITOS RESERVADOS**

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem a autorização prévia e por escrito dos autores. A violação dos Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

# Sumário

Prefácio .....	9
Agradecimento .....	11
Apresentação do Projeto .....	13
Introdução .....	18
Capítulo 1: Maternidade .....	22
Tema: Relação mulher e mãe .....	23
• Maternidade: Minha metamorfose .....	23
• Matemática na maternidade .....	25
Tema: Vida profissional após a maternidade .....	27
• O conflito entre a maternidade e os desejos pessoais .....	27
• Valorizando o processo de cuidar .....	30
• Carta de uma mãe possível .....	32
Tema: Relação com a própria mãe .....	36
• A maternidade transforma .....	36
• Ser mãe, sendo filha de uma supermãe .....	37
Capítulo 2: Mães Grávidas .....	40
Tema: Início e aceitação da gravidez .....	41
• Tu vens, tu vens, eu já escuto os teus sinais .....	41
• Engravidar: um processo .....	43
Tema: Dificuldade para engravidar e superação .....	45
• A doce espera .....	45
• Gravidez de zero a quatro .....	47

<b>Tema: Gravidez após aborto .....</b>	<b>49</b>
• Carta ao Dom .....	49
<b>Tema: Descrença médica</b>	
– diagnóstico de não poder engravidar .....	51
• Uma gravidez de risco.....	51
• Maternidade: minha maior escola.....	53
<b>Tema: Gravidez – mudanças e impactos.....</b>	<b>55</b>
• O choro e seus significados.....	55
 <b>Capítulo 3: Mães em Parto / Puerpério / Amamentação .....</b>	<b>58</b>
<b>Tema: Relatos de parto .....</b>	<b>59</b>
• Espaço confinado: Eu, hein, melhor sair .....	59
• O lugar e o momento de nascer quem escolhe é Deus.....	61
• Relato de parto .....	63
<b>Tema: Parto e puerpério com filhos mais velhos .....</b>	<b>66</b>
• O poder de Deus estampado no sorriso da minha família.....	66
• Os primeiros quinze dias .....	68
• Medo da minha morte.....	69
<b>Tema: Teoria sobre criação de filhos e instinto.....</b>	<b>71</b>
• Recalculando a rota: As constantes escolhas no maternar .....	71
• Estudo x Instinto.....	74
• Qual é o peso da sua leveza?.....	77
<b>Tema: Luto pela perda do filho.....</b>	<b>78</b>
• Do colo da mãe para o colo de Deus.....	78
 <b>Capítulo 4: Mãe de Criança (1 a 8 anos) .....</b>	<b>81</b>
<b>Tema: Divórcio .....</b>	<b>82</b>
• Um capítulo do livro Vida.....	82

<b>Tema: Mudança .....</b>	<b>84</b>
• Quando tiver medo, coloca a mãozinha no coração. Cada batida é a mamãe dizendo te amo.....	84
• Medo de ser mãe.....	88
<b>Tema: Valores familiares .....</b>	<b>89</b>
• Valorizando os valores.....	89
<b>Tema: Birra e fases de desenvolvimento .....</b>	<b>92</b>
• No olhar da minha filha: o medo de mim, sua mãe .....	92
• Processo: uma palavra de ordem na maternidade .....	94
<b>Tema: Lidando com as emoções.....</b>	<b>97</b>
• Encarando os medos .....	97
• Minha filha me colocou de castigo.....	99
<b>Tema: Doença infantil .....</b>	<b>101</b>
• Um momento difícil.....	101
• A dor do filho doente .....	103
• Não se desespere diante das dificuldades .....	105
<b>Tema: Pandemia, isolamento social .....</b>	<b>107</b>
• Orgulho da mãe que conseguiu ser na pandemia.....	107
• Mães pandêmica, resignação e exaustão mental.....	110
• Saindo um pouco da rotina.....	112
• Um pedido silencioso de socorro .....	115
• Presença: Um legado deixado pelas crianças, especialmente na pandemia.....	117
• Trabalho e criança em casa.....	119
<b>Tema: Maternidade e vida profissional .....</b>	<b>122</b>
• Cara fechada .....	122
• Os antagonismos da maternidade .....	124
<b>Tema: Rede de Apoio .....</b>	<b>127</b>
• Na busca da leveza: Os avós são inspiração .....	127
• Fui convidada a curtir a mim mesma .....	128
• Mudança.....	131

<b>Capítulo 5: Mãe de Pré-adolescente e Adolescente .....</b>	<b>133</b>
<b>Tema: Mudanças físicas e emocionais .....</b>	<b>134</b>
• Brincando na chuva.....	134
• Mãe, te odeio .....	135
• Adolescentes pedem colo? .....	138
• Expressar-se e permitir a expressão dos filhos: um eterno aprendizado .....	140
<b>Tema: Pandemia, isolamento social .....</b>	<b>143</b>
• Primeira inversão de papéis - Parte I .....	143
• Inversão de papéis - Parte II .....	145
• Estamos de saco cheio uns dos outros.....	148
<b>Tema: Aulas em casa .....</b>	<b>150</b>
• Na busca do recomeço.....	150
<b>Tema: Tempo com os filhos .....</b>	<b>153</b>
• Curtir o momento é perder tempo? .....	153
<b>Tema: Morte, luto.....</b>	<b>156</b>
• Morte e luto. Difícil abordar, né? .....	156
 <b>Capítulo 6: Mãe de Adultos .....</b>	 <b>159</b>
<b>Tema: Escolha dos filhos .....</b>	<b>160</b>
• As escolhas dos filhos .....	160
• Síndrome do ninho vazio .....	161
• Ninho vazio .....	163
<b>Tema: Pandemia, isolamento social .....</b>	<b>165</b>
• Não é coincidência, é providência.....	165
• Uma mãe feliz e realizada .....	167
 <b>Capítulo 7: Junte-se a Nós, Mães em Construção .....</b>	 <b>169</b>
<b>Minha construção em 2021 .....</b>	<b>170</b>
<b>Escrever é libertar a alma.....</b>	<b>172</b>

## *Prefácio*

Nas quatro vezes em que engravidei, por onde eu andava, só via grávida. Quando estava próximo do nascimento das minhas filhas, eu só via bebê e assim foi também com elas no colo, bebês por todos os lados.

E nessa fase, por diferentes momentos, tive a oportunidade de conversar com algumas mães, grávidas ou com criança pequena. Nas filas de consultório, então nem se fala! O tempo passava muito rápido. Quanto assunto! Falávamos sobre parto, amamentação, noites de sono ou insônia, alimentação, troca de fraldas, enfim, diversos temas da maternidade. Parecia que éramos íntimas, porém nem sabíamos os nomes uma das outras.



Atualmente, minhas filhas possuem nove, seis e dois anos, e ainda tenho muitas prosas entre mães “anônimas”, com filhos com idades próximas às das minhas filhas ou não, seja na escola, em grupos de redes sociais, em família, no bairro, consultórios, enfim, a troca de experiências continua, mesmo que com temas diferentes: comportamento na escola, saúde pós-pandemia, saúde mental das mães, entre outros.

Foi pensando nessa troca, que se iniciou o projeto Diário da Mãe em Construção. Nós mães temos muito a compartilhar da

maternidade real. As cartas deste livro são escritas por mães de diferentes faixas etárias, que vivenciam fases diferentes da maternidade. Se você é mãe, tenho certeza de que se identificará com uma ou mais situações ou reflexões contidas nas cartas.

Cartas essas escritas por Mães em Construção, que assim como você e eu, todos os dias, aprendem ou tentam ser mães melhores. Obviamente, que nenhuma situação é idêntica à outra, pois a maternidade é única, porém, perceber que, em algum lugar do mundo, uma outra mãe vivenciou ou vivencia algo parecido, ou pensa como você, nos acalenta tanto, não é mesmo?

Assim, esperamos que você, leitor ou leitora, tenha o coração aquecido com a leitura das cartas. Você, mãe, sinta-se abraçada e encorajada nessa linda missão de ser mãe. Arrisco o palpite de, antes de chegar no final, despertará o desejo de compartilhar alguma vivência ou reflexão do seu materno, por meio de carta, para outras mães. Eu escrevi algumas e ainda escrevo e é tão gratificante. Vou me conhecendo enquanto mulher e enquanto mãe, percebendo minhas transformações e os aprendizados que tenho tido em toda minha trajetória de vida. Eu penso que tudo começou antes mesmo de me tornar mãe. Você verá nas cartas!

Ah! Todas as cartas estão com pseudônimos. Será que você saberá quais são as minhas?

Carinhosamente,

*Giséle Viana, em nome da equipe do Diário da Mãe em Construção.*

## *Agradecimento*

Desde muito nova, aprendi a importância das palavrinhas mágicas. Minha família me ensinou e me lembrava as palavras mágicas constantemente e elas eram: por favor, desculpa e obrigada! Acho que antes mesmo de aprender a falar corretamente. E quando esquecia, lá vinha a pergunta: “Cadê a palavrinha mágica?” Quando me tornei mãe, utilizei a mesma técnica para passar esse ensinamento adiante. E, hoje, muitas vezes, ainda me pego perguntando para as minhas filhas: “Cadê a palavrinha mágica?” e ainda ouvindo das minhas filhas e dos meus pais: “ei, cadê a palavrinha mágica?” Um dos grandes aprendizados desse hábito familiar para mim está no fortalecer o sentimento de gratidão.

A gratidão está presente de forma muito intensa. Gostaria de agradecer a todo mundo que contribuiu, de uma forma ou de outra, para esse projeto. Sei o nome de algumas pessoas, mas tenho consciência de que não tenho noção de tantas outras que estiveram envolvidas.

Primeiramente, gostaria de prestar a minha gratidão a todas as pessoas que acreditaram na ideia e que, de uma maneira ou de outra, ajudaram a lapidar um pensamento inacabado, mas intenso, e transformá-lo no que ele se tornou hoje. As contribuições foram as mais diversas, seja aprovando a ideia, sugerindo melhorias, participando efetivamente da equipe, divulgando, escrevendo, ouvindo etc.

Agradeço também às mães corajosas que, no meio desta loucura entre o equilibrar de tantos papéis, se propuseram a parar, sair do automático, desviar o olhar para a própria história e, com muito amor, escrever e compartilhar as suas experiências. Obrigada por acreditarem no poder da sua própria história e por disponibilizarem tanto.

Agradeço a todas as pessoas que acessam esse conteúdo, seja no blog, seja no Instagram, seja no podcast. Não teria sentido nenhum se não fosse por vocês.

Assim, agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para a concretização do Diário da Mãe em Construção, nas suas mais diversas estratégias de divulgação de informações.

E, para você que está lendo esse agradecimento, obrigada. Se as minhas palavras não agradeceram o seu coração da forma que ele merece, segue outra palavrinha mágica: Me desculpe! Sinto muito por não conseguir expressar em palavras toda a gratidão que está em mim.

*Nívea Viana, em nome da equipe do Diário da Mãe em Construção*

# *Apresentação do Projeto*

O Diário da Mãe em Construção nasceu de uma mãe que se reinventa a cada dia, buscando trazer luz para sua maternidade e para outras mães, a Nívea. Fui convidada a participar em junho de 2021, para auxiliar na forma como essa ideia poderia ganhar forma, em meio a uma pandemia que potencializou o uso de ferramentas de comunicação, unindo-nos em rede digital, mas ainda separadas presencialmente.



Não sou mãe, e aqui entrei como técnica de informática. Analisei ferramentas, fiz propostas à Nívea e à Vanessa, as duas mães que iniciaram essa empreitada. Ouvindo-as, chegamos todas à conclusão de que seria possível formar uma rede por meio da publicação de cartas das mães, de forma regular, em um blog. E eis que o blog nasceu ali, materializando-se por meio do blog: Diário da Mãe em Construção (o [www.diariodamaeemconstrucao.com](http://www.diariodamaeemconstrucao.com)).

A equipe mudou um pouco. A mãe Luciana foi convidada a participar e entrou com tudo! Com sua organização, força e maternidade. Ali, entendemos que esse seria um projeto de extensão importante para alcançar esse público tão visível como mãe e tão invisível como mulheres. Tivemos ainda a entrada da Gisele Xavier, que faz parte do projeto como mãe e como profissional que

acompanha e orienta as questões relacionadas às escritas e aos textos, diretamente.

Em setembro de 2021 submetemos um projeto à Diretoria de Extensão do campus Ouro Preto do IFMG, tendo como parceira a Gisele, servidora do campus Congonhas, e fomos contempladas com a aprovação! Ficamos muito felizes, pois foi um projeto escrito a várias mãos/mães! Demos continuidade, assim, à publicação das cartas e pudemos, com apoio das bolsistas, alçar novos voos dentro do projeto: publicar um livro, lançar um podcast, movimentar as redes sociais (em especial o Instagram), dentre tantas outras ações e ideias!

Seguimos, voando, levando a rede à frente e trazendo da rede criada para nós, que conduzimos o projeto, muita aprendizagem!

*Silvia Almeida, em nome da equipe do Diário da Mãe em Construção*

Palavras das jovens participantes e atuantes no projeto que originou o livro:

Será que quero mesmo ser mãe? Essa foi uma pergunta que me fiz várias vezes. Convivi com algumas mães na minha infância e adolescência e isso me influenciou bastante durante algum tempo. Ver minha irmã cuidar de três crianças sozinhas, me passou um medo. Parecia que cada dia era um novo desafio, que ela estava tão cansada e que não tinha tempo para nada. Eu não queria passar pela mesma situação. Convenci-me de que a maternidade seria inalcançável. Contudo, ao ler as cartas e ouvir as muitas histórias, tive outro olhar. Desse modo, as palavras e os relatos das mães me ensinaram muito. A Maria de hoje compreende que o maternar não é mesmo uma tarefa fácil, mas que é a mais linda e sincera relação de amor. Logo, quando, hoje, mais madura, lembro-me da minha irmã, recordo também de momentos em que ela



tinha seus olhos brilhando e um sorriso imenso no rosto ao cuidar de suas crianças, das vezes que ela os ensinou uma nova palavra e se orgulhou por isso e quantos incontáveis “eu te amo” ouvia ela falar. Além disso, cada autora das cartas, cada mamãe, cada experiência, todos os obstáculos e aprendizados descritos por elas contribuíram para a minha resposta. Sim, eu quero ser mãe. Sim, eu quero ter a força da Gisèle, a determinação da Nívea e a garra da Luciana. Eu quero sentir esse amor.

*Maria Luiza de Oliveira Lopes*

Ser mãe é uma das poucas certezas que nunca mudou em minha vida. Não concordo com o estereótipo de que toda mulher nasce predestinada, com uma força inexplicável e interna, pronta para surgir quando um filho nasce. Compartilho do pensamento de que isso é muito individual e de que nem todas as mulheres querem ou nascem para ser mães. Mas, eu acho que nasci. Sinto isso em mim desde menina, que eu vim ao mundo para formar outro ser humano, para moldar, ensinar, cuidar e lapidar.

Quando surgiu a oportunidade de entrar num projeto no qual o contato seria direto com mães de diversas classes, maneiras e famílias, eu logo o abracei! Sempre tive minhas curiosidades e quis aprender para aplicar. Tenho tantos exemplos em casa, tantas mulheres extraordinárias que moldaram outras grandes mulheres, que tornaram esse texto muito mais simples de ser escrito, o que contribuiu para ser fácil falar da maternidade mesmo sem vivenciá-la ainda. Minha mãe é a maior mãe que eu já conheci e eu sei que, se um dia eu for metade da mulher que ela é, meus filhos serão seres humanos bondosos, preparados e dispostos a serem a mudança desse mundo.

*Isabela Lima Santos*



Se me perguntassem a sete meses atrás se gostaria de ser mãe, eu diria que não. Tinha esse pensamento pelo fato de conhecer algumas partes da maternidade que são difíceis de se lidar e, então, dessa forma, não me imaginava mãe. No entanto, ao entrar no projeto, a minha concepção sobre a maternidade se modificou, não só no desejo de ter um filho, mas na visão de filha. As cartas me fizeram perceber e compreender mais sobre a minha relação de filha e como todo esse processo pode ser difícil, de certa maneira, mas também lindo e transformador. Então, se me fizessem o mesmo questionamento de sete meses atrás, hoje, eu responderia que sim, quero ser mãe e acredito que todas essas cartas irão fazer parte desse processo na minha vida.

*Anna Clara Duarte de Lima*

### **Equipe Diário da Mãe em Construção:**

Anna Clara Duarte de Lima  
Gisele Aparecida Xavier Viana  
Isabela Lima Santos  
Luciana Araújo Marques  
Maria Luiza de Oliveira Lopes  
Nívea Cristina da Silva Viana  
Sílvia Grasiella Moreira Almeida

### **Mães escritoras:**

Aline Andrade Gomes  
Aline Pena Testasicca Silva  
Ana Cláudia Silva de Souza  
Claudia Huebner  
Cleia Costa Barbosa  
Eva Adriana Costa Gazoni

Fabrizzia Carvalho Silva Almeida  
Flavia Rejane Gomes  
Geisiane Dias Leite  
Gisele Aparecida Xavier Viana  
Grecia Mara Borges da Silva  
Joelma Aparecida dos Santos Xavier  
Lígia Mendes Oliveira e Assis  
Lílian Fernandes Machado Costal  
Luciana Araújo Marques  
Luciana Cotta Lobo Leite Marcelino  
Mari Furtado  
Monica Rodrigues Fioravanti Antonio  
Muryel Marques de Almeida Vasconcelos Ribeiro  
Nilzete Maria Paranhos Sena  
Nívea Cristina da Silva Viana  
Pollyanna Miranda de Abreu  
Regiane Conrado de Souza  
Suzana Aparecida Silva de Paiva  
Taynara Michele de Paiva Silva  
Vanda Maria Ferreira da Silva  
Vanessa Silva de Faria  
Vanessa Souza de Paula

## Introdução

Olá! Se você está com esse livro nas mãos é porque, certamente, gosta de histórias. Histórias reais, que enternecem e inspiram. Afinal de contas, talvez seja esse o nosso grande legado e o que deixaremos de precioso da nossa breve existência: contar e deixar as nossas histórias para a posteridade.



Existem várias formas de contá-las, mas, neste livro, você encontrará histórias estruturadas como cartas. E, nessa gostosa junção de cartas e histórias, certamente, em algum momento, você se emocionará, se reconhecerá, se assustará, se conectará, se divertirá. Sei lá, podem ser muitas as opções!

As histórias estruturadas como cartas trazem, de forma única, desafios e aprendizagens vividos, de maneira individual, por mãos em construção e, ainda, diferentes possibilidades de leitura. Você poderá escolher à vontade!

Talvez, abrindo uma página e lendo a carta que apareça. No sentido de compreender que o que precisa ser lido no momento lhe será encaminhado pelo movimento das suas mãos ao abrir o livro, como uma espécie de força maior conspirando a seu favor.

Talvez, buscando as cartas a partir da organização que propusemos: por etapas. De uma forma, digamos, cronológica, de

acordo com o desenvolvimento dos filhos e ciclos familiares, organizados em capítulos.

O primeiro capítulo engloba cartas que descrevem o que a maternidade representa para as mães em construção. O segundo refere-se ao processo da gravidez. O terceiro, por sua vez, aborda o parto, o puerpério e a amamentação. O quinto elucida a relação das mães com a infância das crianças. Já o sexto, a relação com filhos na pré-adolescência e adolescência. O sétimo, com os filhos em idade adulta. Finalmente, o oitavo é uma reflexão sobre a arte de escrever e compartilhar experiências maternas, configurando-se, também, em um especial convite para que você venha fazer parte da nossa rede.

Cada capítulo agrupa as cartas por temas principais, que poderão, também, constituir-se como uma forma de orientação da leitura. Ou ainda, quem sabe, a identificação com o jeitinho de escrita da mãe autora. Enfim, não importa o método ou a forma. Você pode, inclusive, desenvolver a sua própria maneira de escolher as cartas.

O importante, e o que te desejo, é que essas palavras, saídas do coração de uma mãe que teve a coragem de romper as amarras da rotina diária para refletir, avaliar e compartilhar o seu maternal, encontrem um caminho para também chegarem ao seu coração e, nessa linda troca, aquecê-lo de alguma maneira.

Que essas palavras, de afeto e resiliência, se espalhem cada vez mais, e, de alguma forma, promovam a transformação e o fortalecimento do eterno processo de construção que é o amor maternal!

*Nívea Viana, em nome da equipe do  
Diário da Mãe em Construção*

Desafio e busca são palavras recorrentes no exercício da maternidade.

A tarefa de apresentar o mundo a um ser, estabelecendo limites sem que, ao mesmo tempo, cortemos as suas asas, é desafiadora. Inúmeras vezes nos vemos em situações inesperadas, as quais nos geram insegurança ou medo e nos arremessam na busca por ferramentas que nos ajudem a lidar com elas.

Na rotina diária de cuidados e administração da vida pessoal, profissional e social, não é incomum que nos sintamos sobrecarregadas ou culpadas por aquilo que não demos conta de fazer. E não há nada mais acalentador do que falar para quem tem o ouvido sensível às nossas necessidades.

Falar de mãe para mãe é encontrar colo amigo e terreno fértil para a superação.

Este livro contém histórias únicas sobre as mais diversas etapas da maternidade. E todas, cada uma ao seu jeitinho, fornecem uma pitada de esperança e ressignificação para o nosso materno. O intercâmbio de experiências nos dá a chance de ressignificar nossas dificuldades, na medida em que passamos a percebê-las também comuns à relação de outras mães e filhos, abrindo um norte para novas formas de lidar com determinadas situações. Afinal, o que pode se apresentar como algo extremamente difícil para uns, pode ser algo supertranquilo para outros.

A garra e a resiliência de cada uma das escritoras, em meio aos tantos desafios que a nossa sociedade ainda impõe ao pleno exercício da maternidade, nos traz vivacidade e um espírito coletivo de luta a dizer: “Vamos em frente, juntas somos mais fortes”. Dando voz umas às outras, contribuímos, também, para o avanço do nosso espaço enquanto mulheres, elevando a consciência sobre os nossos papéis e como estes são influenciados pelas crenças culturais e sociais imputadas, há muito, ao feminino.



Espero que os relatos aqui reunidos se traduzam em mais um espaço de sororidade e solidariedade entre mulheres, na luta pela ampliação da sua liberdade e desenvolvimento de seu pleno potencial, dentro e fora da maternidade.

Que a singularidade de cada história fortaleça o seu materno e que os sentimentos que lhe serão despertados a cada leitura sejam sementinhas de esperança para um coletivo de mães menos culpadas, mais felizes e realizadas com aquilo que puderam ser e fazer.

*Luciana Marques, em nome da equipe do  
Diário da Mãe em Construção.*

# Capítulo 1

## Maternidade

Ser ou não ser mãe?

Tranquilamente, ousou dizer que é algo  
Que de alguma forma passou, passa ou passará na mente das mulheres.

Para aquelas que escolheram ou foram escolhidas para serem mães,

Seja planejado ou no susto,

Certamente, foi um processo que envolveu reflexão, mudança e  
transformação.

Venha, então, conhecer um pouco do que o se tornar mãe representou  
para elas:

Mães em Construção.

Mariana, 02/07/21

### **Maternidade: Minha metamorfose**

Jamais vou romantizar a maternidade, mas ela me salvou. Sou de uma época em que ser mãe era embutido na mente de uma menina como sendo a completude de uma mulher. Nunca, em hipótese alguma, era cogitada a possibilidade de uma mulher dizer que não queria ter filhos.

Fui mãe aos 19 e 25 anos, no susto, sem nenhum tipo de planejamento.

Cresci numa família de onze irmãos, observando minha mãe, que nunca tinha tempo para si mesma. Eu pensava em ter filhos depois de formada, com uma estabilidade financeira bacana. Mas, vieram dois filhos, no susto, com uma diferença de cinco anos e eu fui deixando meus sonhos de lado. Posso dizer que me anulei durante trinta anos.

Quando digo que a maternidade me salvou, é porque, quando fui mãe, eu vivia uma fase de não acreditar na minha capacidade. Hoje, com cinquenta e quatro anos, eu percebo o quanto eu sou capaz, pois criar dois filhos e vê-los homens feitos e íntegros, não é tarefa fácil!

A reflexão que quero deixar para as mães dos pequenos é: não deixem de se olhar e se priorizar pelo fato de serem mães. Ser



mãe é maravilhoso. É um amor que não explicamos com palavras, mas jamais podemos esquecer o amor-próprio, pois o ser mãe não define a mulher.

Hoje, sei o quanto sou capaz, porém, infelizmente, nem todas conseguem. Foi muita abdicação, muito choro no chuveiro e muito riso sem estar rindo.

Hoje, entendo que cresci junto com meus filhos, pulando as fases que, em algum momento, queremos que voltem. Entender que o tempo definitivamente não volta, gera muitas frustrações. Por isso, se amem, se priorizem e gritem que estão cansadas, se preciso for! Seus filhos vão crescer e ter seus próprios conflitos e, por mais que queiram com todas as suas forças, não vão poder protegê-los de tudo. Mas, vocês podem sim começar a proteger o seu emocional enquanto é tempo!

Eu tive uma infância e adolescência de muita repressão e, por isso, optei por criar meus filhos com muita liberdade. Claro, que tinham regras e limites, mas a confiança era o ponto mais importante, a regra de ouro para que a liberdade funcionasse e, lógico, mesmo com muito amor, diálogo e liberdade, tiveram as fases das mentiras e dos casulos. Eu passei a fazer um exercício que me ajudou muito a continuar conectada com eles, mesmo naquelas fases em que eles estavam se descobrindo. Eu comecei a revisitar a minha infância e me imaginava na idade deles e, então, eu me lembrava dos meus medos e dúvidas naquela época. Eu pensava nas perguntas que gostaria de ter feito, e, assim, eu agia com eles, como eu gostaria que tivessem agido comigo.

E se me perguntarem se valeu a pena, responderei, prontamente, que sim! Eu os ensinei a serem livres. Hoje, são meus melhores amigos e estão me ensinando que eu também tenho ASAS!

*Nilda, 56 anos, mãe de dois rapazes, um de 35 e outro de 30.*

## Matemática na maternidade

Querida, mamãe!

Hoje, estou animada a falar de matemática. O que você acha? Bora encarar um pouco de números? Pois bem, vou começar pelos números das minhas avós. A minha avó paterna faleceu aos 102 anos e a minha avó materna completa 98 anos no próximo dia 01 de dezembro. O que me deixa com uma bela expectativa de vida, não acham? Com essa genética maravilhosa a meu favor, estipulei uma expectativa de vida para mim de, no mínimo, 100 anos! Assim como elas, lúcida e saudável, para viver muita coisa boa.

Vamos continuar com os números. Eu tinha 31 anos quando a Lorena nasceu e 33 anos no nascimento da Luisa. E lá vem mais uma expectativa. Nos primeiros dez anos de vida das crianças, elas demandam boa parte da atenção e do tempo dos cuidadores, não é mesmo? Não foi nada diferente no meu caso. Mas, a partir dos dez anos, essa demanda já reduziu bastante e acredito que a essa redução será ainda maior. Então, quando elas tiverem por volta dos 18 anos, entendo que elas estarão praticamente independentes, vivendo as suas próprias vidas, de uma forma ou de outra.

Vamos, então, voltar lá para as minhas contas. Fui mãe aos 31 e a minha expectativa é que minhas filhas serão independentes aos 18 anos. Como são duas filhas, passaram cerca de 20 anos na minha história de vida.

Assim, quando minhas filhas estiverem independentes, eu estarei com aproximadamente 51 anos de idade e ainda me restará mais 50 anos para viver. Eu comecei a pensar a respeito quando minhas filhas estavam na primeira infância e eu sentia uma demanda enorme por parte delas.



Mas, Cristina, o que você quer dizer com tudo isso?

Foi aí que conclui que seria muito fácil eu tornar a vida das minhas filhas a minha única razão de viver. Isso, na verdade, já estava acontecendo de uma maneira muito natural e que era bem gostosa e gratificante. Porém, no futuro, quando elas atingissem a independência e passassem a fazer as próprias escolhas, o que eu iria fazer com os cinquenta anos que me restavam? Estaria à mercê das escolhas delas? Outra questão que considero ainda mais crítica, eu acabaria impedindo-as de fazer as suas próprias escolhas.

Foi aí que descobri o quão é importante se dedicar a outros aspectos da vida após a maternidade, por mais difícil e desafiador que isso seja, principalmente quando as crianças estão nesta fase. Também, o quanto é importante curtir as fases da vida das crianças, pois tudo passa tão rápido! Talvez seja esse o grande paradoxo da maternidade. Tudo isso mexeu tanto comigo e me fez pensar por semanas. Para falar a verdade, ainda me faz refletir.

Então, foi a partir desses pensamentos que eu passei a dividir o meu tempo e a minha energia da seguinte forma:

- Cristina-mãe: para que eu crie laços fortes com as minhas filhas, que se eternizem;

- Cristina-esposa: para que a sementinha que me uniu ao meu marido continue florescendo;

- Cristina-mulher: para que eu ainda me identifique e consiga ter clareza do que eu gosto e do que me faz bem e das minhas necessidades pessoais;

- Cristina-profissional: para que eu me realize.

Ainda existem umas outras Cristinas aí, como a Cristina-filha, Cristina-irmã, Cristina-amiga, Cristina-tia.

Passei, inclusive, a explicar isso para elas, dizendo: “Filhinhas, agora preciso conversar um pouco com o seu pai. Agora preciso cuidar de mim e descansar.”

Assim, vou seguindo nesse equilibrar de pratos, nesse equilíbrio dinâmico, trazendo a consciência nas escolhas e no resgate daquelas Cristinas que, vez ou outra, ficam esquecidas por alguma circunstância.

Com muita persistência, deixo meu abraço afetuosos!

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e a outra de 11 anos.*

### **Tema: Vida profissional após a maternidade**

Mariana, 09/06/21.

#### **O conflito entre a maternidade e os desejos pessoais**

Oi, mamães!

A chegada da maternidade revela um novo mundo em nossas vidas e, diariamente, nos deparamos com sentimentos, emoções, dúvidas e angústias nunca vividos.



O interessante é que cada mãe e família vivenciam essa experiência de uma forma única e, aquilo que às vezes é um monstro pavoroso para uma, pode ser um gatinho inofensivo para outras.

O nascimento do meu filho representou um momento bastante difícil em minha vida. Não pelas condições em que aconteceu, pois foi planejado e sua gestação foi sem intercorrências, mas pelos conflitos que se fizeram presentes em mim após a sua chegada.

Eu tinha um modo muito peculiar de administrar o meu tempo e as minhas tarefas. Isso mudou quando me vi totalmente tomada pelas demandas do bebê. Amamenteei em livre demanda

e de forma exclusiva até os seis meses. Depois, de forma complementar até um ano e meio. Isso representou quase dois anos de noites constantemente interrompidas com a solicitação incisiva da “MÃE” (pelo leitinho que só ela poderia dar!!!). Eu me vi exausta e sem um norte para prosseguir da forma tranquila, que até então conhecia, com os meus projetos pessoais.

Após a finalização conturbada de um mestrado acadêmico, entre muitos choros e dentes rompendo, resolvi que ficaria um tempo com meu filho. Isso para não interromper a sua amamentação e não o inserir, tão pequenininho, em um ambiente onde passaria todo o dia sem os cuidados afetivos que um bebê requer. Já afastada um certo tempo do mercado de trabalho, optei por ficar um pouco mais com ele.

Neste percurso, travei batalhas internas entre meus desejos pessoais e a necessidade daquele serzinho, que eu e meu companheiro colocamos no mundo com todo amor e cuidado que julgamos serem necessários a um ser humano em formação, principalmente na fase inicial da vida, tão intensa e delicada. Contudo, percebi que essa fase não seria tão pequenininha assim. Um aninho para andar, dois aninhos para falar, três aninhos para desfraldar, quatro aninhos para o entendimento mais pleno do mundo que o cerca, com melhor noção de temporalidade, do ir e da certeza do retornar. Descrição em linhas gerais, já que, na realidade, existem inúmeras entrelinhas!

A condição financeira do meu companheiro permitiu-me uma dedicação quase que integral ao pequeno, o que, infelizmente, não reduziu em mim as angústias dos conflitos internos de divisão entre a maternidade e a minha vida profissional, a qual coloquei para escanteio durante alguns anos. Após uma mudança de cidade para aproximação das famílias e, em especial, dos avós; redirecionamento de prioridades; e a instalação de uma pandemia

mundial, fiz as pazes com as decisões tomadas. Mudei completamente o olhar em relação ao que vivi. Passei a dar o devido valor ao processo de cuidar e criar e, acima de tudo, passei a desfrutar com menos rigor e mais tranquilidade de cada pequeno momento com o pequeno ente familiar. Entendo que tudo é um PROCESSO.

Isso não extinguiu em mim alguns dilemas que, às vezes, ainda surgem, mas mudou, literalmente, a energia empregada nas incríveis tarefas de cuidar, educar, compartilhar e me transformar. A interação com meu filho escancarou dificuldades que eu possuía muito antes do seu nascimento, me fez desenvolver habilidades, que, hoje, vejo são importantes para o enfrentamento das adversidades da vida.

Nesse caminho, vou aprendendo, me redescobrando, me aprimorando e desenvolvendo novas formas de conciliar a vida de mãe com a vida profissional, conjugal, social e, acima de tudo, de MULHER, com os seus anseios, particularidades e necessidades. À medida que a criança vai conquistando cada vez mais autonomia, damos um passo em direção a nossa liberdade individual.

Como as demandas dos filhos nunca acabam, considero que o essencial é aprender, com paciência, a administrar a divisão do tempo, sem que fiquemos sufocadas. Isso envolve reconhecer que não somos “mulheres maravilhas”! Muitas vezes é necessário pedir ajuda, afastar-se um pouco do filho e ampliar a rede de cuidado. O processo é, por vezes, doloroso, envolvendo medo e dúvida. Mas, é ao mesmo tempo libertador e sadio para ambas as partes. Afinal, para cuidarmos dos outros, há que primeiro cuidarmos de nós mesmas.

Um abraço carinhoso em todas as mães que vivem o intenso mundo da maternidade na busca pelo crescimento sadio dos filhos, mas, também, pela busca do redescobrimento de si mesmas!

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 5 anos.*



## Valorizando o processo de cuidar

Nessa semana, li o relato de uma mãe (Insta @rafabrites) sobre a resignificação da sua visão sobre a ausência, ou diminuição, temporária da dedicação ao mercado de trabalho para uma dedicação mais plena e prazerosa à família. Ela disse: “Eu hoje valorizo minhas conquistas como MÃE como a de uma CEO, uma Best Seller, um prêmio Nobel.”

Fazendo uma revisão da minha trajetória materna, enxergo o quão difícil foi para mim entender que eu não conseguiria mais fazer as coisas do mesmo jeito que fazia antes, especialmente no início, quando as mamadas eram de quinze em quinze minutos e todo o alento do bebê se dava no peito ou no colo. Lembro-me da sensação de liberdade que senti, quando, após meses grudada no meu filho, consegui dar uma primeira saída sozinha, pequena, mas cheia de significado!

Fico refletindo, passados cinco anos do seu nascimento e de tantas batalhas internas travadas para voltar a enxergar a minha individualidade, sobre o porquê de a autocobrança feminina ser tão grande para tantas coisas. No afã de voltar a ser quem eramos antes, caímos na traiçoeira armadilha de não curtir fases tão especiais e únicas.

Graças a Deus, da troca com outras mães, que, felizmente, publicizam as suas experiências e aprendizados, fui reconsiderando, internamente, uma série de aspectos da centralidade de cada papel que assumo em minha vida. Entendo que, a cada época, alguns deles se tornam mais preponderantes: às vezes é o de filha, às vezes é o de irmã, às vezes é o estudante e profissional, às vezes é o de mãe, às vezes é o de esposa, às vezes é o de amiga. Aqui, não



se esgotam todos e existem momentos em que eles se esbarram, se batem ou se fundem. Nesse entremeio, tenho tentado não esquecer das minhas necessidades, às vezes perdidas no mix de papéis, regados dos mais diversos sentimentos!

Um ganho essencial para mim foi o de dar mais valor ao processo de cuidar. Como mães, sabemos o quanto essa tarefa é complexa, trabalhosa e cheias de novidades diárias. Afinal, cuidamos de seres humanos, com toda a complexidade que lhe é peculiar e sem os proformas do ambiente corporativo. Certa vez, li um relato que dizia: “Meus filhos são os ‘chefes’ mais rigorosos que tive na vida”.

Quando passei a dar o devido valor ao processo de cuidar, fiz as pazes com o meu lado que cobrava a baixa produtividade acadêmico-profissional no período (largo!) em que decidi: não colocar meu filho em escola integral, não o retirar do peito, não o privar do convívio (sem horários estritos) com amigos e pessoas da família. Essa foi a minha escolha junto ao meu companheiro e respeito todas as outras que sejam diferentes da nossa!



E que delícia a sensação de entender a centralidade dos papéis em cada etapa. Entendo que, SIM, cuidar com amor e presença, dos que amamos é um bem inestimável que precisamos valorizar. Às vezes, não haverá o reconhecimento externo, mas nós mães precisamos, sobremaneira, entender a preciosidade e o valor disso. É o primeiro passo para que os demais entendam.

Apesar de uma mudança individual, esse reconhecimento abre caminhos para que lutemos por um coletivo de mulheres cada vez mais conscientes da importância dos seus diversos papéis.

Lutemos, assim, por representatividade nos diferentes setores e esferas, inclusive, naqueles que criam as leis, que protegem ou dificultam a inserção da mulher tanto no ambiente familiar, quanto fora dele.

Como diz a @rafabrites: “Como é bom reconhecer a origem de nossos comportamentos e ter a coragem de revê-los e nos transformarmos.” A nossa transformação mudará nossas atitudes, escolhas e relações, e elas mudarão o mundo!

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 05 anos.*

Varginha, 14/01/22

### **Carta de uma mãe possível**

“Ter tudo”. Talvez a maior armadilha de todos os tempos para as mulheres tenha sido a criação dessa expressão. Essas duas palavras pretendem ser estimulantes, mas, na verdade, deixam todas nós com a sensação de ter falhado. Todos nós estamos lidando com a otimização forçada que é a vida, tentando maximizar nossa utilidade na base de parâmetros como carreira, filhos, relacionamentos e empenhando-nos ao máximo para alocar os recursos do tempo.

Eu cresci em uma geração que dizia: “o melhor marido é um bom emprego” e essa frase ficou martelando na minha cabeça quando decidi me casar e, depois, ser mãe. Eu estava em um ótimo momento profissional, realizada e com um bom salário que me permitia realizar os sonhos que colocaram na minha cabeça (viagens para o exterior, um grupo de amigos descolados e intelectuais, comprei meu apartamento, tinha uma boa estrutura familiar). Eu ouvia as pessoas falando, faça TUDO antes de ter fi-



lhós. E assim eu fiz. Estudei, trabalhei e viajei, acreditando que essa era realmente a receita do “sucesso” para uma vida feliz. Sim, fui mesmo muito feliz, porque essas decisões faziam sentido naquele momento da minha vida.

No auge de tudo eu decidi engravidar. Não foi aquele momento romântico que dizem por aí: “eu senti que era a hora de ser mãe”. Não foi nada disso! Eu tinha trinta e dois anos e sabia muito bem que o relógio biológico da mulher é irredutível. Eu já tinha cinco anos de casada e havia planejado engravidar exatamente após 5 anos, para poder “curtir o casamento antes”, e eu queria muito esse filho. Chegou esse momento, e, para minha surpresa, tudo saiu como o planejado. Foram dois meses de tentativas e aí, pá: positivo! Gravidez tranquila e planejada. Tive pouco enjoo e trabalhei até o oitavo mês sem nenhuma dificuldade. Fiquei um mês de férias, descansando em casa, esperando o parto, porque coincidiu com as férias da faculdade. Até a data de nascimento foi perfeita, pois o bebê nasceu dia trinta de janeiro e dia dois de fevereiro eu estava de licença maternidade. “Um bebê acadêmico, não atrapalhou nem o semestre letivo”, dizia meu chefe na época. Eu tinha uma rede de apoio incrível: família, uma boa ajudante em casa, um marido que estava disposto a participar da criação do filho e um bebê lindo e cabeludinho, como sempre sonhei. Como boa acadêmica, devorei todos os livros de Montessori e apliquei com meu filho. Reduzi minhas horas de trabalho, ajustei minha rotina e fazia o meu melhor, dentro das condições que eu tinha no momento.

Um certo tempo depois, meu marido chega em casa dizendo que a empresa dele seria transferida para outra cidade e fecharia as portas aqui onde morávamos. Como assim? Eu teria que largar tudo que construí até então e começar do zero em um lugar onde eu não conhecia ninguém e perderia toda minha rede de apoio???



Todo mundo me dizia: “você precisa acompanhar seu marido” e o próprio me falava: “a Polly é workaholic e nunca vai largar o emprego dela para me acompanhar”. Fui conversar com as outras esposas e uma me disse: “você tem dúvidas? Eu já teria arrumado as malas”. Ninguém pensa em você, na sua jornada, no seu esforço, nas suas conquistas e o quanto elas são importantes para sua felicidade e realização pessoal.

Eu não sou só a Polly esposa e mãe. Eu sou uma mãe determinada a seguir uma carreira profissional de sucesso e que sonha com um mundo melhor. Não abro mão da vaidade e do amor-próprio. Uma mulher não vive só dos filhos ou da sobrevivência funcional, que ganhou novas cargas durante a pandemia. O que mantém uma mulher viva são seus projetos, suas paixões e sua alma criativa. É da ordem da nossa identidade. Sem isso, nos esvaziamos e viramos sombras de nós mesmas, à mercê das demandas alheias. No entanto, como achar energia para alimentar nossas paixões? Como achar esse espaço físico e emocional?

Talvez seja uma missão para a vida toda.

O estereótipo da mulher que trabalha raramente é atraente. Uma figura feminina que divide o tempo entre o trabalho e a família, vive quase mortificada e com grande sentimento de culpa.



Há pouco tempo, uma pessoa me fez o melhor elogio da minha vida, falou que me admira como mãe. De fato, sou uma boa mãe para o meu filho, mas gostaria de esclarecer que, antes de tudo, sou boa para mim e tenho feito um exercício diariamente de acolher a minha dor e entender que toda dor é legítima. Não vou fingir que está tudo bem, que

sou “evoluidona”. Eu não sou. Preciso assumir minhas vulnerabilidades, ter direito às minhas dores.

Procurei uma terapeuta, pois precisava conversar com alguém que não me julgasse. Uma das perguntas mais importantes que ela me fez foi: “o que você faria se não tivesse medo?”. Eu não consegui responder, mas adotei duas metas simultâneas: um sonho em longo prazo e um plano de dezoito meses.

Meu marido queria largar o emprego e meu filho estava sentindo falta do pai. Meu marido foi primeiro e, seis meses depois, eu decidi mudar. Fomos de mala e cuia. Nessa mesma época, engravidei pela segunda vez sem ter planejado e perdi o bebê logo no início da gravidez, um aborto natural. Meu marido descobriu uma diabetes e, meses depois do aborto natural, eu entrei em menopausa precoce aos 39 anos, e voltei à estaca zero na vida profissional. Eu jamais poderia adivinhar o caminho que percorreria desde o meu ponto de partida até onde estou hoje.

Logo que cheguei na cidade nova, fui trabalhar na faculdade. Era uma cidade pequena com uma universidade que estava em processo de crescimento. Eu era a única mulher no corpo docente dos cursos de Computação. Logo que fui contratada, eu ouvi do meu chefe: “Nossa, uma mulher na Tecnologia? Você é ousada”. Uma aluna de outro curso participou de uma palestra minha e me falou: “Nossa, eu não sabia que mulher podia atuar na área de Computação”. Em um ano fui promovida a um cargo de liderança. Hoje, eu percebo que, além do meu trabalho, minha missão ali era traçar uma estratégia para um mundo mais igualitário.

Meu filho Be, hoje, com dez anos, entrou na pré-adolescência. Eu, aos quarenta e três, entrei na menopausa. É uma nova fase para nós dois. Meu aprendizado, neste momento, é parir a mim mesma de novo, olhar para mim e para os meus projetos. Não dá para pensar só no futuro dos filhos, temos que pensar no nosso também.

Desde então, sempre falo para os meus alunos, especialmente para as mulheres: “encontre a carreira certa e subam até o topo! Empenhem-se muito! Espero que vocês encontrem um significado autêntico, alegria e paixão em suas vidas. Espero que, ao atravessarem tempos difíceis, vocês saiam com mais força e determinação. Espero que encontrem o equilíbrio que buscam, mantendo os olhos bem abertos. Tenham ambição de fazer sua vida acontecer. E, antes de tudo, perguntem a si mesmas: o que eu faria se não tivesse medo? Aí, vão e façam.”

*Eu sou Polly, 43 anos, mãe de Be, de 10 anos.*

### **Tema: Relação com a própria mãe**

Ouro Preto, 04/11/21

#### **A maternidade transforma**

Sempre quis ser mãe, ter uma família e doar meu amor. Nesse processo do querer, nunca havia parado para refletir nas transformações que a maternidade me traria, principalmente, me colocando no lugar de filha.

Nós, filhos, muitas vezes, somos questionadores, inquietos, queremos desafiar os cuidados dos nossos pais, mas, somente com a maturidade, com a chegada de um filho, é que, de fato, conseguimos compreender todos os cuidados e zelos que eles tinham e ainda tem por nós.

Hoje, sou extremamente grata à minha mãe, pela sua preocupação diária e em cada detalhe. Reconheço, mais do que nunca, o seu amor genuíno. Respeito, sobretudo, sua opinião e compreendo todos seus atos de amor até aqui. Acredito que, na maioria

das situações, eu teria tomado as mesmas decisões, teria tido as mesmas atitudes, pois me pego, em muitos momentos, espelhando seus comportamentos.

A maternidade me fez florir como filha, redobrar meu amor e respeito pela minha mãe, nos unindo ainda mais. Pude compreender o que é ser mãe.

Costumam falar que quando “nasce um filho, nasce uma mãe”, mas acredito que também renasce uma filha e quão maravilhoso é esse processo de transformação. Nos regamos ainda mais de sentimentos nobres e genuínos, tendo a oportunidade de sermos melhores, seja para nós mesmos, para os filhos ou para aqueles que nos deram a vida.

A maternidade é muito mais do que se tornar pai e mãe. É, também, se redescobrir como filhos e intensificar o amor e o respeito pelos nossos pais. Ela resgata a importância da família e do estar próximo. Quando este processo acontece, emanamos para o mundo a perspectiva de uma vida melhor, de mais compaixão, empatia e respeito pelo outro.

Continuo neste processo de evolução e agradeço, diariamente, à maternidade por me ensinar tanto e todos os dias!

A todas as mães e vovós, meu carinho, admiração e respeito.

*Maria Ribeiro, 33 anos, mãe do Vinicius (4 anos) e da Juliana (1 ano).*

Ouro Preto, 08/09/21

### **Ser mãe, sendo filha de uma supermãe**

Hoje, dentro da minha saudade, lembrei-me do dia que comuniquei à minha mãe, sempre e eternamente presente, que es-



tava grávida. Sempre precisei de cuidados médicos. Sou resistente, pois supero minhas enfermidades, mas, para minha mãe, eu era frágil e ela insistia, intensamente, para me fazer forte. Toda vez que eu tinha uma nova infecção, falta de ar, mais cálculos renais ou a febre aumentava, eu me sentia arrasada. Era como se eu estivesse decepcionando a minha mãe, mas ela insistia mais e mais. Era uma fortaleza, não só comigo, em todos os sentidos. Ela vencida as dificuldades com um sorriso largo e contagiante, com uma fé inabalável. Porto seguro de toda família, das amigas e de quem se achegasse. Ela era além do seu tempo: acolhia os mais velhos e encantava aos jovens com sua mentalidade inovadora.

Foi assustador, para a filhinha de uma supermãe e mulher, dizer que, em breve, também se tornaria mãe. Assim que foi confirmada a gravidez, não pensei muito, nem falei primeiro com o espelho, como sempre fazia. Simplesmente, cheguei e falei: “Estamos grávidos, a senhora vai ser vovó de novo.” Risos, lágrimas e um abraço que envolveu todo meu corpo. Queria senti-lo agora, não é tristeza, só saudade. “Que coisa boa, Suzi” – disse minha linda, e completou – “como serão esses oito meses de espera? Que Deus abençoe e dê saúde à minha filha e minha neta ou neto!”. Sob as bênçãos de Jesus e Maria, foram oito meses de muita saúde e tranquilidade.

Tenho dois irmãos e cinco irmãs, todos nascidos em casa, com parteiras. Eu nasci no hospital, de um parto difícil e dolorido, com uso de fórceps. Fui retirada e não chorei. Ali começava a insistência da minha mãe, envolvida em muita fé e um amor incondicional. Resiliência.

Durante a gravidez, eu caminhava muito. Trabalhei até o oitavo mês. Fiz tudo para ter minha filha de parto normal, mas não deu. O tempo gestacional completou, não tive contrações, a bolsa foi rompida no bloco cirúrgico, cesariana. Minha filhinha nas-

ceu linda, grande e forte! Coisa estranha não ter mais dentro de mim aquele ser que tomou conta de todo meu abdômen. Queria chorar muito, mas não pude. “Não pode ficar chorando durante o resguardo, pois sua cabeça vai doer e não poderá tomar remédio forte, por causa do leite.” A minha mãe deixou tudo e ficou comigo durante quinze dias. Vinte dias depois, tive mastite. Precisei colocar um dreno. Ela sempre estava ao meu lado. O médico avisou que eu não teria condições de amamentar. Que desespero! “Nada disso! Deus é mais. Você vai amamentar a sua filha sim!” Céu e terra entraram em ação a pedido de minha mãe. Duas semanas após a cirurgia, o leite saía tanto dos mamilos quanto do dreno. Minha filha se deliciava. Era um espetáculo vê-la durante a amamentação. Um barulhinho gostoso, parecia música, a luz de um olhar meigo e forte que se acabava no meu olhar e o leite escorrendo da boca mínima até o pescoço. Quanta saudade! Sempre quis ser meio igual à minha mãe. Acho que consegui, um pouco, pois minha filha, às vezes, fala que quer ser como eu.

*Sueli, 59 anos, mãe de uma garota de 28 e de um rapaz de 25 anos*

## Capítulo 2

### Mães Grávidas

Ah, a gravidez!

Tem mãe que se refere a ela como a “doce espera”

Tem mãe que já não a considera tão doce assim

Mas, claramente, a mudança começa a se materializar

E as sensações se diferenciam a cada experiência.

Venha conhecer um pouco das diferentes trajetórias

Que, no processo de gerar e colocar um novo ser no mundo,

Representou para elas

Mães em Construção.

## Tema: Início e aceitação da gravidez

Itabira, 07/06/21

### Tu vens, tu vens, eu já escuto os teus sinais

Querido diário coletivo, queridas mães, aqui estou eu para escrever a minha primeira carta. São tantas coisas para dizer, mas, desde que pensei em escrever, as lembranças da gestação da minha primeira filha, não saem da minha cabeça. Então, vou compartilhá-las com vocês.

A gravidez não foi planejada. Eu estava no meio do meu doutorado e tinha acabado de voltar de Portugal, onde fui fazer um estágio, para Juiz de Fora, onde morava. Meu namorado também estava no meio de um doutorado e tinha acabado de passar num concurso para professor em Itabira. Estava muito complicado namorar à distância e decidimos juntar nossas escovas de dente. Alugamos uma casinha na Serra dos Alves e a vida era uma lua de mel constante. Um mês depois, menstruação atrasada, teste de farmácia e... “Parabéns!”

Era uma manhã de domingo quando fiz o teste. Meu namorado e eu ficamos mudos, perdidos e passamos boa parte do dia assim, evitando um ao outro. Um casal de amigos nos convidou para tomar banho de rio e aceitamos. A netinha deles e uma amiguinha também foram. As meninas ficaram brincando de fazer tranças nos dreads do João o tempo todo.

De volta à nossa casa, outras crianças da vila vieram brincar na nossa casinha e fazer música com os instrumentos musicais que estavam na casa. Meu companheiro e eu entendemos que as crianças vieram festejar a nova vida que estava crescendo no meu



ventre. Aceitamos a gestação e passamos a desejar aquele bebê com todo o nosso amor.

Tudo ia bem até que, por volta das seis/sete semanas, comecei a ter uma leve hemorragia. Entrei em desespero e, como a gente tinha decidido não contar nada para ninguém até completar os 3 primeiros meses, fiquei meio perdida, sem saber o que fazer. Contamos para uma amiga, que nos indicou alguns obstetras.



Na consulta, péssima por sinal (outro dia escrevo sobre isso), soube que cerca de 25% das mulheres sofrem aborto espontâneo no primeiro trimestre de gestação. O médico disse que estava tudo bem comigo, passou algumas orientações e fomos embora. Eu ainda tive escapes de sangue ao longo daquela semana e, toda vez que ia ao banheiro, chorava até desafogar o peito. A gravidez não planejada já era muito desejada por mim e pelo meu companheiro! Tive muito, muito medo e me senti muito sozinha também.

Como morávamos na Serrinha, numa manhã, acordamos e fomos caminhando até uma cachoeira para pedir proteção e equilibrar as energias. Entrei debaixo da queda e me entreguei à Mãe Natureza. Pedi proteção para mim, para o meu bebê e para o meu companheiro. Agradei a oportunidade de gerar uma vida dentro da minha vida e, mais uma vez, pedi para que essa vidinha crescesse.

E ela cresceu! Minha filha hoje tem quase 5 anos de vida e é a minha florzinha de luz e amor, a minha tchururuca, a minha Pororoca. Gratidão por tanta vida dentro da minha vida!

*Valéria, 38 anos, mãe de uma menina de 5 anos e de um menino de 3 anos.*

## Engravidar: um processo

Querida, mamãe!

Eu sempre gostei de crianças. Lembro-me de que, quando era menina, ficava contando os dias nos dedos para chegar os feriados ou férias, quando a família se reunia na casa da vovó e eu tinha a oportunidade de encontrar com os meus primos menores, para brincar, cuidar e aproveitar.

Após comemorar dois anos de casados, resolvemos, então, engravidar. Estava na hora de ter uma criança em casa. Eu já havia parado de tomar anticoncepcional, então parei de tomar minhas cervejinhas e passei a tomar ácido fólico.

Tentava acompanhar meu período fértil e, assim, procurava meu marido com mais frequência nesses dias. Lembro que, às vezes, após o namoro, ficava deitada de pernas para cima na tentativa de contribuir para o grande encontro da fecundação. Minha menstruação atrasava, mas sempre vinha.

Lembro-me que um desses atrasos coincidiu com os preparativos para a recepção dos meus pais, que estavam viajando. No meu devaneio e na minha loucura, já tinha planejado como seria. Faria uma placa com os dizeres “sejam bem-vindos, vovó e vovô”. Tudo organizado na minha cabeça. Eles olhariam espantados, e nos parabenizariam. Minha mãe, claro, choraria de emoção e registraríamos este momento com uma fotografia. Uma recepção tipo conto de fadas, com tudo planejado.

Mas aí, faltando uns dias para eles voltarem, eis que menstruo. Percebi pela manhã e fui para o trabalho daquele jeito. Não sei muito bem qual foi o gatilho, imagino até ter sido um bom dia meio desanimado, mas fui aos prantos. E quem veio me con-

solar? Uma amiga que estava grávida, gravidíssima, com aquele barrigão. Coitada! Lembro-me de que acabei falando que ela não entendia muito bem o que eu estava sentindo, pois ela estava grávida e eu tentando engravidar, dois mundos opostos. Até hoje me arrependo das minhas palavras. Nem trabalhei o resto do dia e fui para casa tentar compreender que não tinha sido daquela vez.

Adiamos a programação de viagem de férias e vivemos, na verdade, cerca de alguns meses assim. Resultados: menstruação atrasava, mas vinha. Os ciclos se prolongavam com muita frustração e decepção. Havia estresse e tensão para todos os lados, até para namorar.

Então, após um tempo, resolvemos relaxar. Pensei: “esse negócio não está funcionando”, tem muita pressão no sistema. Parei de tomar ácido fólico, voltei para a cervejinha que eu tanto gosto e saímos de férias, fomos passear. Confesso, que foi um processo muito mais meu do que do meu marido.



No retorno das férias, a minha mãe “sessentão” e eu, na empolgação, mergulhei de cabeça na cuba livre. E, claro, nem percebi que a menstruação estava atrasada. Será que foi o primeiro porre da minha filha? Bom, se ela percebeu eu não sei. O fato é que, neste momento, eu já estava grávida.

No retorno para casa, após a euforia das férias e aniversários, foi que percebi o atraso na menstruação. Fui à farmácia e comprei o teste rápido. Quase não dormi na noite anterior. Acordei cedo e ao fazê-lo deu positivo. Lembro-me de que corri para o quarto, empolgada e ofegante, sem conseguir falar direito, acordando meu marido, com aquele papelzinho duplamente riscado na mão, totalmente umedecido, numa mistura de urina e lágrimas.

Neste momento, celebramos a vida crescendo na minha barriga.

Ainda hoje em dia me lembro desse fato como um aprendizado da importância de relaxar um pouco mais e de deixar rolar. Consigo sempre? Claro que não! Acho que, na grande maioria das vezes, ainda não. Mas, o maternar é um eterno aprendizado, com muitas, mas muitas tentativas, né?

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos.*

### **Tema: Dificuldade para engravidar e superação**

Mariana, 29/09/21

#### **A doce espera**

Por um longo período eu sentia que o positivo chegaria, mas até lá parecia uma eternidade e a espera foi carregada de momentos de expectativa, frustrações e reflexões. Um período que levou quase dois anos (ou até um pouco mais... nos perdemos no tempo!), até que eu entendi que precisava de atitudes para buscar respostas para algumas perguntas que não estavam sendo respondidas.

Neste período, muitas coisas aconteceram e algumas respostas vieram antes mesmo de eu perguntar ou buscar recursos, pois acredito que é assim que a natureza, Deus, a fé ou o universo, se manifesta quando estamos neste fluxo intenso de busca.

Eu sentia, com o decorrer do tempo, aumentar a intensidade da certeza de que o momento tão sonhado estava se aproximando. Foi então que, em um domingo de Dia das Mães, tudo mudou. A espera, que até o momento era regada de expectativas, se tornou realidade e se transformou na mais doce espera.



Os três primeiros meses foram muito íntimos, pois guardamos a nossa espera conosco, e às vezes, em algumas situações com a família, eu e o meu companheiro nos olhávamos e ríamos como duas crianças quando estão escondendo algo.

Os enjoos tinham hora marcada, as posições para dormir já começavam a ficar difíceis e; muitas vezes; a insônia tomava conta, mas minha escolha foi de; em todos esses momentos, sorrir, agradecer a Deus por tudo que sentia e direcionar ao bebê o quanto eu estava feliz por tê-lo comigo!

Muitas vezes eu tinha crise de riso em meio a uma crise de enjoo forte, tamanho era o meu anseio para que aquele momento chegasse. Depois, vieram as emoções de contar a todos e sentir o quanto o gestar é conexão: comigo, meu ser e meu sentir, com o novo ser que habita em mim, com a fé e com as pessoas ao nosso redor e o quanto elas representam em nossas vidas. Então, vieram os exames, ver o bebê se formando, ouvir o batimento do coraçãozinho e o tão esperado momento de saber se seria um menino ou uma menina. E foi uma grande emoção quando descobrimos que nossa menininha havia chegado!

Eu e o papai havíamos conversado sobre os possíveis nomes uma única vez, mas a escolha foi por sintonia, quando, depois de descobrir, eu simplesmente disse ao Sérgio que o nome Íris não me saía da cabeça e ele disse que também sentia a mesma coisa. Então, a gente soube que seria a nossa Íris (que tem um significado especial).

Entramos no 5º mês e já diziam que, logo, eu começaria a sentir a Íris. Eu esperava muito por isso! Lembro-me de o médico comentar durante o ultrassom que, a princípio, seria quase imperceptível, como o bater de asas de uma borboleta, mas ela me mos-



trou que era muito mais intenso. Quando senti pela primeira vez, fiquei horas sentada no sofá concentrada, emocionada e sorrindo.

Daí em diante, virou rotina o nosso sentir, tornando nossa sintonia ainda mais forte a cada dia. É imediata a resposta quando, simplesmente, coloco a mão na barriga. Há poucos dias me olhei no espelho e brinquei que estava me sentindo uma árvore de tantas veias ramificadas aparentes, mas achei lindo. Hoje, com 24 semanas e 3 dias, a doce espera me faz perceber o quanto somos enraizadas uma na outra.

*Alana, à espera da Íris, 33 anos.*

Congonhas, 19/08/21

### **Gravidez de zero a quatro**

Querida, mãe ou futura mamãe!

A vida nos prega inúmeras peças, algumas mais desafiantes, outras lindas surpresas e têm umas que chegam como um choque mesmo. Quero compartilhar algumas, antes e depois que me tornei mãe.

Em dois mil e dez fui diagnosticada com endometrioma, um cisto no ovário e foi preciso que retirasse o cisto e o ovário esquerdo. Junto do diagnóstico, o médico ressaltou que eu teria muita dificuldade em engravidar. Mostrou-me diferentes pesquisas e estudos sobre o assunto. Foi um dia de muito choro, pois eu sonhava em ter cinco filhos. Porém, eu pensava: “vida que segue”, eu realizo a cirurgia e, com o tempo, eu tento adoção.

Digo eu, porque, nesta época, eu e o meu companheiro havíamos brigado. Entretanto, em outubro de dois mil e onze, o amor falou mais forte e fizemos as pazes. Geramos nosso primeiro bebê.

Cerca de um mês após reatarmos, fiz a ultrassom, que já estava agendada para checar se o cisto não havia voltado. Já com uma pulga atrás da orelha – o corpo dava sinais, porém, com pouca esperança, escuto do senhor que realizava a ultrassom:

– “Não há cisto nenhum, pode ficar des preocupada. Vou te mostrar o seu cistinho”.

Então, vejo na tela o embrião e escuto o som do seu coração. Eu ri, chorei e fiquei anestesiada. Liguei para o meu namorado e ele disse que quase caiu da escada.

Observação: Tudo isso ocorreu enquanto eu cursava o mestrado, morava numa república com amigas, longe da minha família.

Como surpresa pouca é bobagem, passaram-se algumas semanas e eis que surge uma nova “gravidinha”: minha orientadora. Que alegria! Que loucura! Tranquilo! Vai dar tudo certo!

E, sim, deu muito certo! Com a ajuda dos excelentes professores, amigos, familiares e meu companheiro, defendi o mestrado com presença da nossa filha, Sakura e ela tinha seis meses. Óbvio que não foi fácil! Precisei de um tempo maior e, após muitos e-mails, ofícios e ligações, fui a primeira aluna, bolsista da CAPES, a conseguir licença maternidade no Programa de Mestrado que estava realizando.

Já sabendo que não era infértil, planejamos e, em outubro de dois mil e quinze, com a graça de Deus, nasceu nossa segunda menina: Tulipa. Agora estávamos mais seguros, confiantes e sem mestrado. Nossa família estava ainda mais feliz.



Em dois mil e dezessete, planejamos e engravidamos pela terceira vez, porém, em janeiro de dois mil e dezoito, eu tive um aborto espontâneo. Que choque! Que tristeza! Com o tempo de recu-

peração e de luto, após consultas médicas, em outubro do mesmo ano, engravidamos novamente e, em julho de dois mil e dezenove, nasceu nossa terceira filha, Gardênia.

Do final de dois mil e dezoito a julho de dois mil e dezenove, a palavra que mais ouvi foi: coragem. Todos, ao nosso redor, falavam que éramos corajosos em querer e ter três filhos. Será? Sonhávamos em ter cinco, mas veio a pandemia e ponderamos tudo. Três filhotas está excelente! Somos gratos demais por tê-las como filhas. Nossas vidas mudaram, e mudaram para melhor.

Com a chegada delas, as emoções só aumentaram. Novos choques, surpresas e desafios, que serão contados, posteriormente, em uma nova carta.

Um grande abraço,

*Margarida, 37 anos, mãe de três filhas, com 10, 6 e 3 anos.*

### **Tema: Gravidez após aborto**

Ouro Preto, 03/01/22

#### **Carta ao Dom**

Refletindo em formas de começar essa prosa, penso sobre o sonho de ser ou não mãe. A maternidade nunca foi uma meta na minha vida, mas eu sabia que eu seria mãe, e que esse seria um novo capítulo da minha vida, pois sempre pensei na continuidade da minha família e da minha gente.

O processo da gravidez movimentou tanto a nossa vida e rotina e comigo não foi diferente. Nas consultas eu sempre convidava alguém para ir comigo e, nessas oportunidades, pude ter minha Vovó Dindinha participando desse momento e ouvindo o cora-



çãozinho do meu Dom, forte como uma escola de samba! Éramos cúmplices. A Vovó Dindinha não conseguiu esperar a chegada do Dom, mas tenho a certeza de que ela iluminou o caminho para ele, como sempre fez para a gente em vida.

Ah! Meu Dom, apesar dos muitos desafios que a vida nos apresenta, a sua gestação transcorreu relativamente tranquila. Estive com o corpo saudável na maior parte do tempo, mas minha cabeça trazia um medo de te perder, como aconteceu na minha primeira gestação.

Eu não sabia o tamanho da transformação da minha vida e a única certeza que tinha era que eu queria você saudável em meus braços. Comecei a perceber sinais no meu corpo que poderiam ser de uma nova vida em mim, mas a certeza só viria depois do primeiro exame de imagem, pois a taxa hormonal não era mais suficiente para me tranquilizar.

Meu marido e eu resolvemos não contar para ninguém desse nosso novo universo que estava dentro de mim. No primeiro ultrassom, com um receio tremendo do pior ter acontecido de novo, segurei a mão do meu companheiro, passei todas as informações ao médico e disse que não estava mais conseguindo sentir os sinais da gravidez no meu corpo. Tivemos um silêncio ensurdecedor de uns dois minutos que pareceram horas, até que o médico disse que você estava ali, nadando, com o coração batendo forte e rápido.

Quanta alegria! Revivo por palavras essa alegria de sua vida, meu Dom! A sua história continua e que história! A melhor história da minha vida!

Hoje, paro por aqui, com os olhos cheios de emoção e um sorriso largo no rosto.

*Dandara 37 anos, mãe do Dom, 2 anos.*



**Tema: Descrença médica**  
**– diagnóstico de não poder engravidar**

Ouro Preto, 03/10/21

**Uma gravidez de risco**

Querida, mamãe!

Eu tenho uma doença autoimune: lúpus eritematoso sistêmico. Tive o diagnóstico em 2006, após ter tido uma trombose venosa. Desde o diagnóstico desta doença, já tive derrame pleural, acometimento renal, nas articulações, problemas na circulação, de pele e já passei por várias sessões de pulsoterapia. O corpo inchado por tantos corticoides, pois o tratamento é, basicamente, à base de corticoides e outros imunossupressores. Até onde sei, lúpus não tem cura, mas tem controle. Para quem não conhece esta doença, ela ataca, basicamente, o sistema imunológico. É como se desse uma pane no nosso sistema de defesa e, ao invés dele nos defender contra os invasores, ele começa a atacar como se não compreendesse o nosso corpo como parte de nós.

Por que eu começo esse relato falando isso? É porque todos os médicos que eu consultava não me davam esperança nenhuma para ser mãe. Diziam que eu não poderia ter filhos por vários motivos, entre eles: o fato da medicação que sempre tomei para a doença poder interferir na fertilidade e pelo fato de que, se caso engravidasse, teria uma gravidez de alto risco. Eu cheguei a consultar com um médico que sugeriu ligadura, antes mesmo de tentar engravidar.

Mas, alguma coisa dentro de mim dizia que eu deveria tentar, mesmo sabendo dos riscos.

O ano agora era 2013. Procurei minha ginecologista em Ouro Preto e falei do meu desejo. Ela, com todo bom senso, explicou



que no meu caso seria uma gravidez de risco e escreveu em um papelzinho o nome de um médico especialista em gravidez de risco, lá de Belo Horizonte.



Eu procurei também a minha reumatologista (quem acompanha pacientes lúpicas é o reumatologista) e manifestei o meu desejo pela maternidade. Esta médica, que sempre me atendeu muito bem, também deixou claro todos os riscos e explicou que, se caso eu conseguisse ficar em remissão da doença, por dois anos, poderia tentar engravidar.

Então, fui em busca do que eu tanto desejava. De 2013 até 2015 fiz todo meu acompanhamento direitinho, como sempre fiz desde que descobri a doença. Tomei todas as medicações sugeridas, fui em todas as especialidades encaminhadas (porque, justamente, por poder acometer vários órgãos, a gente tem que ir em várias especialidades). Além da reumatologista que sempre vou de dois em dois meses, passei pelo hematologista, cardiologista, oftalmologista e procurei o tal obstetra de alto risco sugerido.

Em janeiro de 2015 foi constatado, através dos exames clínicos, que a doença estava em remissão. Era meu momento, então, de tentar engravidar. Os médicos estavam desacreditados que isso aconteceria logo ou mesmo que aconteceria, mas, em fevereiro de 2015, com todos os exames “bons” do lúpus, começo com uma dor na perna. Procuro o atendimento hospitalar e eis que estou com outra trombose. Inacreditável, mas eu mesma sou a primeira a questionar o porquê daquela trombose se há pouco tempo os médicos já tinham dito que estava tudo ok com meus exames.

Desconfio da gravidez e eis que estou grávida. A trombose era por causa da gravidez. Tive que tomar uma injeção anticoa-

gulante a gravidez toda, com picadinhas na barriga. Descobri sim com a trombose, mas a vontade de ser mãe era tão maior que nem as duas picadas desta injeção anticoagulante na barriga me incomodavam.

No finalzinho da gestação, como já era de se esperar, o meu corpo começou a rejeitar a placenta. Era o momento de o Ricardo nascer. Ele nasceu de 37 semanas, lindo. Veio encher nossas vidas de mais amor e mais significados.

Essa primeira cartinha é para que conheçam um pouquinho de mim, com o intuito de mostrar que alguns obstáculos, que a vida pode nos apresentar, não nos impedem de sonhar, de lutar, de almejar alguma coisa e de conseguir realizar sonhos, desejos e vontades. Eu realizei meu sonho de ser mãe. Hoje sou mãe de 3 filhos. Isso mesmo, de três, mas isso eu vou deixar para contar na próxima cartinha.

*Janaína, 37 anos, mãe do Ricardo de 6, da Leonor de 4 e da Jéssica de 4 anos.*

Mariana, 27/07/21

## **Maternidade: minha maior escola**

Oi, mamães! Que alegria escrever esta cartinha para vocês!

Certa vez, eu ouvi que teria muita dificuldade para engravidar. Ouvi também que dificilmente eu conseguiria amamentar e que meu corpo não teria os melhores recursos para estas duas funções. Não foram opiniões de pessoas leigas, foram médicos que, com pouco tempo de análise, deram estas duas sentenças tão duras para uma mulher. Confesso que, de certa maneira, eu acreditei nisso.

Quando eu e meu marido resolvemos nos preparar para termos um filho, imaginamos que seria uma longa jornada. Que nada! Com 3 meses de tentativa nosso Augusto já estava a caminho.

Certo dia, antes de descobrir a gestação, senti uma dor forte na coluna. Resolvi ir ao hospital procurar um ortopedista. Como fiquei com receio dele pedir um raio X, fiz um teste de gravidez daqueles de farmácia. Uma segunda linha muito lá longe, que eu cheguei a pensar que fosse coisa da minha cabeça.

Chegando no hospital, o médico me examinou e pediu uma radiografia. Eu levantei a hipótese da gravidez e ele prontamente me pediu um exame de sangue. Fiz ali mesmo no hospital.

A moça do laboratório disse que fez duas vezes e tinha mesmo dado positivo. Quando eu levei para o médico, ele só disse, carinhosamente: “É, penso que esse raio X vai ficar para daqui nove meses. Que interessante, um ortopedista te dar a notícia que você está grávida!”

Aquela dor na coluna já era o meu corpo se preparando para um bebê que iria crescer bastante ali dentro. Foi tão mágico esse momento, que demorei a acreditar. Eu e Danilo, várias vezes, nos olhamos e começamos a chorar de emoção, sem dizer uma palavra.

Tive nove meses de uma gestação tranquila. E sim, eu consegui amamentar! Mas essa história vou deixar para uma outra cartinha.

A reflexão que quero propor é com relação a tudo que ouvimos ao longo das nossas vidas e como isso impacta nas nossas decisões. Vivemos numa sociedade que naturaliza coisas ruins e desestimula o que seria o ideal para a mãe e o bebê.

O que eu aprendi com tudo isso é a importância de questionar, de não aceitar como verdade algo que ouvimos de uma pessoa, mesmo que seja um especialista. Temos que aprofundar no estudo e buscar referências. A maternidade inicia muito antes da concepção. Uma mulher que sonha com seu bebê já está cheia de

amor materno e há muito o que aprender para ser aplicado durante todo o processo.

Eu, por exemplo, poderia ter tido um parto natural, se eu tivesse questionado um pouco mais durante o pré-natal. Mas, eu acreditei e aceitei. Hoje, fico pensando em como poderia ter sido. Mas, enfim, meu filho é forte, saudável e eu me realizo em muitos outros momentos do meu maternar. Uma cesárea não me torna menos mãe ou uma mãe pior, não é verdade?

Então, a dica que eu deixo para vocês é a seguinte: acreditem no instinto de vocês, mãães! Lembrem-se sempre de questionar o tempo inteiro e de buscar informações. Nosso corpo é capaz de muito mais do que imaginamos e a maternidade pode ser muito mais leve e interessante quando seguimos nossa intuição, junto às informações de qualidade para nos nortear. Ser mãe é um constante aprendizado!

Um super beijo, com carinho,

*Lidiane, 36 anos, mãe de um menino de 3 anos.*

## **Tema: Gravidez – mudanças e impactos**

Conselheiro Lafaiete, 09/08/21

### **O choro e seus significados**

Querida, mãe!

Relembrando aqui, hoje, o período em que estava grávida. Ah, a gravidez!

Assim que fiquei sabendo que estava grávida da minha primogênita, parei com a bebida alcoólica e comecei a tomar ácido fólico. Fiquei toda animada e tudo começou a ganhar um novo sentido.



Relembro com muito carinho o primeiro ultrassom, que foi sensacional. Aquela emoção ao ouvir as batidas de um coraçãozinho tão pequeno, mas tão potente. A cada experiência, a minha gravidez tornou-se mais real. Lembro-me da expressão no olhar do meu marido ao sair do ambulatório, emoção pura evidenciada pelos olhos cheios d'água. Ainda tenho essa cena guardada em um lugar especial dentro de mim. Ele relatou que foi a primeira vez que ele efetivamente sentiu que iria ser papai.

Eu tinha um desconforto matinal constante nos três primeiros meses. Recordo que trabalhava no andar de baixo da cozinha industrial da empresa, e, todo dia, por volta das 8 horas da manhã, sentia aquele aroma arrepiante de alho sendo refogado para preparar as refeições. Não conseguia suportar, dava um jeito de fugir do escritório e me refugiar por alguns minutos em outro lugar. Depois de uns 20 minutos, conseguia retornar e tudo retomava a sua normalidade.

Lia muito, via vídeos sobre os diferentes tipos de parto, ouvia músicas e gravava áudios com histórias que eu ouvia quando criança. O mais engraçado foi um CD de música instrumental, que ao fundo continha sons que lembrava o barulho do útero materno. Imagina isso! Eu o ouvia todos os dias e tinha a expectativa

de que a neném lembraria e se acalmaria nos primeiros meses. Pura ilusão, pelo menos por aqui não funcionou!



Fomos nos organizando para receber nossa gatinha, com pintura da casa, organização do quarto, móveis, e, assim, nos preparávamos para essa nova etapa das nossas vidas.

Lembro-me que, na viagem em que a Lorena foi gerada, eu estava lendo o livro “O caçador de pipas”. Lia-o de noite e no outro dia passava o

dia inteiro recontando-o para o meu marido, detalhe por detalhe. Quando eu tive acesso ao filme inspirado no livro e fui assisti-lo, eu já estava grávida de cinco meses. Foi no Carnaval, estava na casa da minha mãe e, na emoção do enredo, chorando muito, senti a minha filha mexendo pela primeira vez na minha barriga. Essa história também fez história em minha vida.

Para mim, estava tudo transcorrendo bem e de forma natural. Não tenho maiores recordações de desconforto. Desde o início, dormia super bem. Até as vésperas do parto, o barrigão não me incomodava. O que acho interessante, até mesmo curioso, pois meu marido tem uma opinião completamente adversa da minha. Ele, ainda hoje, se lembra que, às vezes, não me reconhecia, tamanha a minha transformação, principalmente sob ponto de vista emocional. Diz que até poderia encarar mais uma criança, mas não sabe se seria capaz de conviver comigo grávida novamente. Será? Na dúvida, resolvi não insistir muito na terceira gestação.

Voltando a nossa primogênita, ela nasceu numa sexta à noite e entres “tramos e barrancos” deu tudo mais certo do que eu esperava. Após o parto, a enfermeira a trouxe para que eu a conhecesse e, ao vê-la pela primeira vez, ela se aconchegou no meu pescoço. Justamente neste momento, pela primeira vez, choramos juntas. Um choro de alívio, de alegria, de amor, de conquista e de realização.

Eu só não sabia, naquele momento, que nos próximos dois meses, choraríamos tanto juntas. E, na grande maioria das vezes, choros de desespero, de fome etc., mas isso será conteúdo para outra carta. Nessa, fico por aqui.

Abraços,

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos*

# Capítulo 3

## Mães em Parto / Puerpério / Amamentação

Chegou o momento, e agora?  
O Parto.  
Alguns momentos de indecisões, de conflitos  
Talvez algum medo apareça, talvez não  
Para algumas, a fé foi essencial  
Para outras, o estudo  
Para outras tantas, o instinto  
Ou talvez uma mistura destes e tantas outras possibilidades  
Mas, certamente, o início da separação.  
E, a partir daí, vem um furacão  
Que pode levar a lugares nunca visitados  
Talvez, até ignorados...  
Nesse tal de puerpério,  
Que está juntinho com a amamentação.  
Venha, então, conhecer um pouco das diferentes formas  
Que o parto, o puerpério e/ou a amamentação representou ou  
representaram  
Para elas, mães em construção.

## Tema: Relatos de parto

Conselheiro Lafaiete, 17/05/21

### **Espaço confinado: Eu, hein, melhor sair**

Queridas, mães!

Hoje é dia de relembrar. E, me pego há mais ou menos 13 anos atrás, quando a minha filha mais velha nasceu. A previsão era que ela nasceria por volta do dia 12 de junho, e eu estava bem tranquila em relação a essa data.

Na época, trabalhava na mineração, no horário administrativo. Na sexta-feira, dia 23 de maio, fui trabalhar normalmente e bastante feliz, pois, no dia anterior, fui tirar fotos com o meu irmão caçula, na Serra de Ouro Branco. Fomos registrar o meu barrigão.

Lembro-me que participei de um treinamento de segurança chamado “espaço confinado”, e, não sei se por coincidência do nome ou já era hora mesmo, senti gotinhas de um líquido escorrendo e não estava com vontade de fazer xixi. Fui ao banheiro, verifiquei que realmente não era xixi, mas não era muito. Entrei em contato com a minha obstetra e ela me pediu para observar e, se ocorresse qualquer outro sinal, entrar em contato novamente.

Terminei o curso normalmente e fui para casa às 17 horas, como de costume. Lembro-me de que passei numa papelaria para comprar uns CD's e, ao chegar em casa, pensei: “vou fazer as malas”. Muitas pessoas já haviam me perguntado se a mala estava pronta. Terminei de fazer as malas e resolvi tomar banho.

Foi no banho, que, além do líquido diferente, começou, também, a sair sangue e com um pouco mais de quantidade. Aí, surgiu um pouco mais de desespero. Liguei para a médica e ela pediu



para eu ir imediatamente para o hospital, que ela me aguardaria lá.

Mas como ir? Não tinha pernas para dirigir e meu marido levaria cerca de 1 hora para chegar. Então, liguei para um amigo de trabalho, o Paulinho, e pedi para ele me levar ao hospital.



Assim que ele chegou lá em casa e bateu na porta, percebi que não sabia onde estava a chave. Procurei em todos os cantos, inclusive na geladeira. A aflição foi aumentando, juntamente com o medo de perder o bebê, pois, quanto mais eu movimentava, mais eu sentia sair o líquido misturado com sangue. Lembrei-me de que tinha ouvido falar em algum lugar que mulheres grávidas com sangramento precisam ficar quietas e em repouso.

Então, desta forma, deitei-me no sofá da sala e fiquei conversando com o meu amigo e com a minha filha na minha barriga. Dizia assim para ela: “Filhota, você quer esperar o papai para nascer, né?” “Tudo certo, vamos ficar aqui quietinhas, deitadinhas e esperar o papai chegar ou alguém para abrir a porta para nós, mas, por favor, segura a onda aí também, viu?”

Após uns minutos, que para mim foram horas, meu cunhado chegou e abriu a porta. Meu marido lembrou-se de que ele tinha a chave. Fui para o hospital com o Paulinho e, no caminho, tivemos o seguinte diálogo:

Eu disse: – Nossa, observe as minhas pernas, como estão tremendo.

E, ele me respondeu: – As minhas também.

Neste espírito, entrei no hospital.

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos.*

## O lugar e o momento de nascer quem escolhe é Deus

Querida amiga, mamãe!

É com muita satisfação que eu pego na pena. Pena, não! Pego na caneta, para contar um pouco da minha história. E, quantas histórias existem vivenciadas por mim! Algumas trouxeram escuridão, que muito me assustaram, mas, logo, Deus enviou o sol e o momento tornou-se brilhante.

Como a natureza me ensina e por meio dela posso sentir a presença e a minha eterna gratidão por tudo e por todos. Sou uma mamãe muito orgulhosa dos filhos que Deus me deu. Quatro joias preciosas, que me presentearam com seis netos maravilhosos. Hoje, para mim e para você, querida amiga, vou pedir permissão e entrar no túnel do tempo.

Aprendi, muito cedo, que fui presenteada com um companheiro abençoado, pais e irmãos que sempre estiveram ao meu lado.

No final da gravidez do terceiro filho, logo de manhã, comecei a sentir umas dores. Não quis dizer ao maridão, pois, naquele dia, ele não podia faltar ao serviço. Ao meu papai, que era taxista, não quis pedir ajuda, pois ele era muito preocupado comigo. Mas, eu não estava sozinha, pois Deus havia colocado um anjo em minha vida e esse anjo foi para o hospital comigo. Era uma tia abençoada, que esteve presente em todos os momentos da minha vida, uma pessoa companheira e amiga.

Estava ainda mais preocupada, porque estava deixando minha filhota de dois aninhos longe de mim e isso me doía muito. Pegamos um táxi e fomos para o hospital. Eu, o neném e essa tia querida. Chegando lá, antes dos protocolos para a interna-



ção, chegou outra preocupação. O médico que me acompanhou na gestação não estava e isso gerou também um pouco de tensão.

Neste momento, fui inspirada a visitar primeiramente a capela, onde estava Nossa Senhora. Cheia de medo, chorando, pedia a ela que não ficasse longe de mim, pois eu estava pedindo que ela fosse a minha parteira do coração e que meu filho não escolhesse o lugar de nascer, como Seu Filho, que nasceu na manjedoura. Com essa esperança e fé, saí dali aliviada e feliz, pois senti que eu não estava sozinha.

Depois de passar pelo médico para os preparativos, fui para o parto. Ele me disse que o parto seria tarde e só estava iniciando o processo. Cheguei ao quarto e, logo depois, meu marido chegou. Eu estava com muita dor. Ele me ajudou a chegar na cama e estava me colocando quando, ainda de perna no chão, eu senti uma dor mais forte. Ainda nesta posição incorreta, chegou a última dor e meu amado filho nasceu de uma vez só. Pulou aos pés da cama, quase no chão.

Que susto! Que alegria! O médico chegou imediatamente e perguntou: “– Como foi isso?” “A previsão não era para mais tarde?”

Eu, aliviada das dores e cheia de gratidão, disse:

“– Obrigada, doutor, mas como eu havia pedido na capela, uma parteira especial estava comigo, Nossa Senhora”.

Ele me olhou e disse:

“– Foi um milagre”.

Não achei meu filho muito bonito e eu estava mais preocupada com a possibilidade de ele cair da cama. Depois que a enfermeira o levou para o procedimento padrão, aí, sim, eu pude aproveitar a alegria de ser mãe novamente.

Querida mãe, relembrar essa história me enche de gratidão, pois superei com garra os tropeços e nós recebemos de Deus essa graça de sermos mães. Há sempre um final feliz, porque nossa missão é florir aqui na Terra com os nossos filhos na presença de Deus.

Estamos no inverno, frio, mas logo o calor chega, trazendo esperanças, amor e alegria. Nossa missão é linda! Obrigada por terem me dado a oportunidade de contar um pouco da minha história.

Beijos,

*Mamãe Vilma, 75 anos, mãe de Cristina 45; Marcos, 41 e Lucas 39 anos*

Ouro Preto, 26/09/21

## **Relato de parto**

Em novembro de 2015, sem planejar, meu companheiro e eu descobrimos que estávamos grávidos da nossa primeira filha. Passado o susto inicial, começamos a nos preparar para que a gestação transcorresse de forma saudável.

Umás duas semanas depois da descoberta, o meu companheiro leu o relato de parto de uma amiga dele no Facebook e compartilhou comigo. Ficamos muito felizes com a história dela e, também, muito curiosos para conhecer o Hospital Sofia Feldman, em Belo Horizonte. Nós tínhamos acabado de sair de uma consulta particular péssima com um médico obstetra na cidade para onde a gente tinha acabado de mudar (Itabira) e decidimos ligar para o Sofia e agendar uma visita para conhecer o hospital.

Assim, antes mesmo de contar sobre a gestação para as nossas famílias, fomos até BH para conhecer o hospital. Quando chegamos lá, foi um misto de sensações: é um hospital público, 100% SUS, enorme, que fica numa região periférica de BH e é referência em parto humanizado e em tratamento/assistência neonatal. Fomos recebidos por uma doula voluntária e, depois de visitar todo o prédio do hospital, fomos para a casa de parto e para o núcleo de



práticas integrativas, que são anexos ao bloco. Olhei para o meu companheiro e disse: “quero parir aqui!”

Até as vinte e sete semanas de gestação, fizemos o pré-natal no posto de saúde em Ouro Preto. A partir daí, iniciamos as consultas no Sofia Feldman. Foi quando conhecemos a Sol, a enfermeira obstetra que nos acompanhou na reta final dessa jornada. Costumo dizer que a Sol foi como um raio de sol nas nossas vidas. Profissional mais que competente, ela também se tornou uma amiga que nos acolhia em todas as nossas angústias e medos. Quando chegamos nas trinta e cinco semanas, ela nos recomendou e nos ajudou a fazer o nosso plano de parto.

Com trinta e sete semanas, nos mudamos temporariamente para BH, para a casa de uma prima do Joaquim. Estava chegando a hora! O colo estava apagando, já tinha perdido o tampão mucoso, estava com três centímetros de dilatação. Pensamos: “logo, logo nossa menina chega”. Que nada! Para aliviar um pouco o stress, e como o Joaquim estava de recesso no trabalho, tivemos um tempo para “curtir” a capital mineira. Com trinta e nove semanas fomos a alguns shows da virada cultural: Criolo, Lenine e Sandra de Sá. Também fomos ao museu da cidade de Inhotim.

Com quarenta semanas e dois dias, um líquido começou a escorrer pela minha perna. Era bem pouquinho, mas contínuo. Ligamos para a Sol, que estava de folga e nos orientou a ir para o hospital. Na triagem foi confirmado que minha bolsa estava parcialmente rompida (bolsa rota) e que eu estava com quatro centímetros de dilatação. O hospital estava lotado, com todos os quartos e leitos ocupados e, durante um tempo, ficamos aguardando no corredor da enfermaria. Disseram que eu podia fazer uso do banheiro e do bebedouro. Para o Joaquim, disseram que me estimulasse a fazer pequenas caminhadas e exercícios de respiração e agachamento.

Por volta das quatorze horas, surgiu uma vaga na enfermaria. Ao meu lado havia uma moça que estava tendo um processo de aborto espontâneo. Tentavam “segurar” a gestação, mas, infelizmente, ela acabou perdendo o bebê. Essa cena me fez sentir muito medo e tive um período longo sem conseguir dilatar e sem querer me movimentar. Vendo como eu estava, o Joaquim começou a me estimular e me convenceu a andar um pouco e a comer. Por volta das 22 horas, vagou um quarto e fomos levados para lá.

A enfermeira-obstetra que nos recebeu fez o toque e auscultou o coração do bebê. Estava tudo indo bem. Nesse momento, a Vivi, doula voluntária, se apresentou e se dispôs a nos acompanhar. A presença da Vivi me trouxe confiança e um novo gás. Ela me explicou sobre a respiração, sobre os agachamentos nas contrações e a não fazer força demais. Fez massagens, me ajudou a experimentar diferentes posições para que eu achasse a mais confortável e incentivou o Joaquim a fazer massagens durante as chuveiradas que tomei.

Por volta da meia-noite, vagou um quarto com banheiro e fomos para lá. Nosso amigo e fotógrafo também chegou. Na banheira, encontrei a posição Gaskin! Depois de tomar uma garrafinha de água, tendo o Joaquim ao meu lado e segurando a mão da Vivi, escutei meu companheiro dizendo que estava vendo a cabeça da nossa filha. Em seguida, a última contração e a última força: Iara nasceu! Joaquim cortou o cordão umbilical, saímos da banheira e me levaram para uma cama. Enquanto a Vivi me ajudava com a amamentação, minha placenta nasceu. Uma hora depois, carregando a minha filha nos braços, fomos andando para o quarto onde estavam outras cinco mães e alguns papais. Ficar num quarto compartilhado foi uma experiência incrível que eu contarei para vocês um dia, em outra carta.

Abraços,

*Valéria 38, mãe de uma menina de 5 e um menino de 3 anos.*

## Tema: Parto e puerpério com filhos mais velhos

Ouro Preto, 01/07/21

### O poder de Deus estampado no sorriso da minha família

Querida amiga, mamãe!

É com muita alegria que volto a me encontrar com você. Estou ainda muito feliz em celebrar meus 49 anos de união e as lembranças chegam.

Grávida do quarto filho, mais um presente que Deus me deu. Mas, sempre acompanhada do médico, ele informou que eu precisava internar para passar por uma cesariana, pois o neném já estava correndo o risco de ficar com sequelas ainda na minha barriga. Isso porque, o tempo dele estava vencendo e ele, bastante tranquilo, queria ficar no quentinho da minha barriga. Foi nesta época, já muito inteligente e eu, para variar, assustada e medrosa.

– “Cirurgia? Tive três partos normais? O que é isso?”

Além do mais, a anestesia peridural não funcionava, tinha que ser a geral e me apagaram logo. Antes disso, chorei bastante e, quando lembrei do neném, pensei:

– “Sai, neném. O médico vai abrir uma porta especial para você enfrentar a vida comigo aqui fora.”

A cirurgia aconteceu tranquila. Nada vi. Quando acordei, olhei aquele menino:

– “Que lindo!”

Mãe é assim mesmo. Fui para o quarto e, depois de algum tempo, o fio-te caçula, todo preparado, chegou. Que



beleza! Mas, com isso, bateu a saudade dos outros filhos. A menina com cinco anos e o menino com dois anos e meio. Ambos ainda carentes do meu colo ou a mamãe carente do colo deles. Quantas saudades! Que vontade de os ver juntos. Mas, o tempo não tinha chegado. Calma, mamãe Vilma!

Adivinhando meu desejo e ouvindo meu coração, meu companheiro aprontou as crianças com suas roupinhas bonitas, comprou um buquê de flores e entregou a fiota para me entregar e ao filho, um presentinho para o irmãozinho. O mais difícil foi convencer o pessoal do hospital a deixar duas crianças visitarem a mamãe. Mas, ele foi convincente e conseguiu conquistar a guarda do hospital.

De repente, eu lá no quarto, de costa para a porta, admirando o bebê e cheia de desejo de ver os outros. Ouvi um barulho na porta e, ao voltar o olhar, o que vejo? A filha toda linda, enfeitada com as flores, mas ela era a flor mais linda do jardim da minha família. O menino sério com o olhar meigo e carinhoso. Atrás da porta, o maridão com o olhar de missão cumprida.

Que alegria! Que emoção! Chorei de alegria e de amor pela presença de Deus em nossa família.

Mãe não tem tamanho de amor para explicar, pois amar é cuidar e, quem ama, cuida e, quem cuida, ama!

Essa missão é benção de Deus. A cada dia, sinto, cada vez mais, a gratidão a todos que Deus colocou na minha vida. Voltar ao passado me faz mais presente na vida dos meus filhos, hoje e sempre.

Beijos, amiga e querida mamãe,

*Mamãe Vilma, 75 anos, mãe de Cristina 45;*

*Marcos, 41 e Lucas 39 anos.*

## Os primeiros quinze dias

Nossos primeiros 15 dias com o Tom foram os primeiros 15 dias mais loucos, surreais, bagunçados, intensos e transformadores da minha vida. Eu arrisco dizer que nunca chorei tanto na vida quanto nesses 15 dias. Chorei de alegria, de medo, de desespero, de dor, de sono, de frustração e de raiva. Sobretudo, chorei (MUITO) de saudade.

Eu nunca imaginei que, com a chegada de um novo bebê, eu sentiria tanta falta do meu filho mais velho, do meu tempo com ele. Do sorriso fácil, das frases marcantes, do abraço apertado (bem sufocante), das brincadeiras, da gargalhada, as horas e horas cantando as músicas da família finger, nossos banhos e do nosso aconchego. Que falta tudo isso me faz! Olha que eu super me preparei para esse puerpério. Eu desabei, desesperei e me faltou o ar. Eu mal conseguia olhar para o Saulo sem chorar de culpa, de abandono. Eu estava sentindo que tinha abandonado ele, mas me sentia abandonada também, por ele e por mim mesma. Uma sensação terrível, de estar sendo péssima para ele e, consequentemente, para o Tom. Sabe aquela história de não conseguir fazer bem-feito nem um trabalho, nem o outro? Pois é.

A maternidade, em especial o puerpério, é mesmo um caminho muito solitário. Falo isso sem nenhum direito de reclamar, de me colocar nessa posição, embora me sinta sozinha muitas vezes. Tenho uma rede de apoio incrível, pessoas que se desdobram para cuidar de mim e cuidar dos meninos. Pessoas que podem até não entender esse processo (acho que o puerpério é tão de cada uma de nós, que só quem passa por ele sabe), mas caminham nele, às escuras, prontas para acolher minhas sombras.

Saulo está bem, infinitamente melhor que eu, claro que sente minha falta, pede abraço, pede colo, pede para brincar (e aqui já falamos algumas vezes sobre a importância do brincar para a criança), está mais sensível, até mais agressivo (e está tudo bem também. É importante deixar a criança expressar seus sentimentos para ela entender e se autorregular). Choramos juntos algumas vezes. Acho que ele está lidando, de forma tão natural e tranquila, com a chegada do Tom e nosso esperado afastamento inicial, também me abalou. De repente, meu primeiro bebê cresceu, já lida (e bem) com questões emocionais de forma madura, sem necessariamente precisar de mim. É isso! Ele já não precisa mais tanto de mim e isso também dói! Eu só conseguia sentir, não estava conseguindo me autorregular. Entendi, então, que eu precisava me permitir sentir, para, então, trabalhar esses sentimentos em mim e, assim, estar inteira para o Saulo e, agora, para o Téo. Um dia de cada vez, nem sempre é fácil, mas já consigo me acolher, me validar, para, então, acolher e validar os sentimentos do Saulo, para me entregar ao Téo. E seguimos. Com muito amor!

*Meire, 37 anos, mãe de dois meninos, de 4 anos e 6 meses.*

## **Medo da minha morte**

Ouro Preto, 15/10/21 Ouro Preto, 15 de outubro de 2021.

Querida, mamãe!

A morte! A primeira vez que senti o medo da minha morte foi na véspera do meu segundo parto. Antes desse dia, eu não me lembro de sentir esse medo ou de senti-lo tão forte.

Teoricamente, sabemos que essa é uma das grandes certezas da nossa vida, né? Mas, optamos por não tocar nesse assun-

to, não conversar e não trazer à tona. Então, eu vivia assim, imaginando que essa certeza não existia. Eu a ignorava e não pensava nela. Também era jovem e tinha a “tranquilidade” de ter uma vida inteira pela frente.

Até virar mãe e sentir que a minha vida deu uma chacoalhada e misturou muita coisa. Muitas certezas foram questionadas, assuntos escondidos foram aparecendo e sentimentos aflorando.

Então, engravidei novamente. A Lorena estava com 1 ano e seis meses quando descobrimos. Nessa época, meu marido morava em Belo Horizonte e vinha para casa nos fins de semana. Estávamos construindo a nossa casa e eu trabalhava no horário administrativo o dia inteiro.

E assim foi a gestação da Luísa. O enjoo e as crises de sono não tiveram espaço na minha agenda. Eu funcionava acelerada na maior parte dos dias, revezando a minha energia e atenção entre o meu trabalho na empresa, a gestão da obra com a meta de terminá-la antes do parto e o cuidado com a Lorena, mantendo a relação com o meu marido à distância nos dias de semana. Isso, com todos os hormônios se divertindo no meu corpo, intensificando vários momentos.

O tempo foi passando e tudo estava certo. Lembro-me de que brincava com o pedreiro e usava o crescimento da minha barriga como instrumento de pressão para acompanhar o cronograma da obra. Como funcionou! Faltando uma semana para o nascimento da Luísa, mudamos para a casa nova.

Resolvi entrar de licença maternidade uns 10 dias antes do parto. Um aprendizado importante que trouxe da minha primeira experiência com a Lorena. A importância de desacelerar um pouco, antes do parto, para que a mudança de ritmo de vida não fosse mais um elemento a ser adicionado nesse processo de adaptação do novo ser na vida da família.

E, assim, eu fiz. Então, chegou o dia do nascimento da Luísa. Recebi a orientação médica de fazer a cesárea e marcamos a data. Uma segunda-feira, dia 02 de agosto de 2010, às 17 horas.

Ao amanhecer do dia, o coração já se apertou. Resolvi, então, passar a manhã com a Lorena, que tinha, na época, 2 anos e 3 meses. Ficamos brincando de areia sentadas no monte da construção do vizinho a manhã inteira. Almoçamos e ela foi para a escola.

Neste momento, eu sabia que só a veria após o parto. Foi aí que aquele aperto no coração veio arrebatando tudo, me fazendo sentir pequeninha. Então, pude compreender que se tratava, entre outras coisas, do meu medo de morrer.

Medo de morrer e não ver mais aquele rostinho gostoso, que me deu um tchau sorridente para ir para a escola. Medo de não ver aquele rostinho se transformar em um rosto juvenil. Muito medo de não poder estar por perto quando ela precisar de mim. Medo de não estar junto com ela celebrando conquistas. Foi a minha primeira experiência encarando o meu medo de morrer.

Com um frio na barriga, ainda hoje, me despeço!

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos*

### **Tema: Teoria sobre criação de filhos e instinto**

Itabira, 19/07/21

### **Recalculando a rota: As constantes escolhas no materno**

Eu não me lembro de parar para pensar em ser mãe, pois nem gostar de brincar de boneca eu gostava. Mas, quando o desejo aflorou, ele veio com uma força imensa! Então, aos 32 anos, finalmente, eu soube o que era ter este sentimento dentro de mim.



Minha gestação foi tranquila, eu tinha o desejo do parto natural humanizado, por isso, na medida do possível, me exercitei e me preparei. Embora isso não tenha sido possível, eu sou muito grata, porque minha filha veio na hora que ela estava pronta.

Minha bolsa começou a romper às 8 horas da manhã e eu tive um dia muito feliz: dancei, cantei, caminhei, tomei banho quente e pude me despedir desta etapa tão encantadora que é a gestação. Ela nasceu às 23 horas e 32 minutos por via cirúrgica, mas eu estava feliz. Ela mamou já na primeira hora e ficou comigo o tempo todo. Com ela nos braços, eu comecei a entender que muito do que eu tinha lido e estudado eram aliados, mas não ideais.

A primeira coisa que eu percebi é que não tinha ideia do que estava fazendo. Sentia-me totalmente perdida, mas isso começou a mudar à medida que eu ia conhecendo melhor a minha filha. Ela foi me ensinando tudo, dando a direção por onde seguir. Achei incrível perceber que aquele corpinho frágil, na verdade, era forte, que eu podia pegar, dar banho e trocar que ele não ia se desmontar, e isso me deu confiança!

Apreendi, também, a confiar no meu instinto. Isso ajudou muito a silenciar as vozes internas e externas sobre os cuidados com ela. Por sorte, logo no início, percebi que algumas atitudes não faziam sentido. Por exemplo, deixar o bebê chorando no berço até cansar e dormir. Nunca consegui fazer isso, por mais que eu estivesse cansada, eu dava o acalanto para que minha filha se sentisse segura. Eu achava que ia ter muito medo dela se machucar,



mas à medida que ela foi ganhando movimento, aprendi a confiar nela e isso também foi incrível.

A partir deste sentimento, entendi que seria muito bom investir em autonomia. Passei a ler muito, especialmente sobre o método Montessoriano, e fui adequando os exercícios, brinquedos e brincadeiras, buscando desenvolver nela essa autonomia. Com a alimentação foi assim também, por mais que eu tivesse muito medo dela se engasgar, tentei o máximo incentivá-la a comer sozinha. Tentei o método BLW e acabei optando por uma versão mista dele com o método tradicional. A verdade é que, na prática, muito do que pode ser aplicado na criança depende do nosso tempo, paciência e estado de espírito (o processo de desfralde que o diga!).

Outro ponto que me impressionou, foi a personalidade da Ceci. Desde muito cedo, já dava para sentir e perceber quem e como ela era. Esse fato me fez tremer por dentro e, teve um momento, que eu me questionei até que ponto nossa interferência quanto pais pode influenciar em uma personalidade que parece tão pronta. Foi neste momento que eu conheci a parentalidade consciente. Percebi que, na verdade, era algo que eu já aplicava na forma de me relacionar com a minha filha e a leitura aprimorou isso, me deu novos elementos e ferramentas.

Desde sempre, nós buscávamos dar voz, ouvir e falar com a Ceci de forma amorosa e empática, buscávamos explicar o mundo para ela e a tratávamos como um indivíduo, com quereres, com desejos e limitações. Optar pela parentalidade consciente tem sido desafiador porque requer abdicar do domínio autoritário e, sinceramente, dosar firmeza e gentileza é uma busca cansativa. Tem dias que não dá, a paciência acaba, a gente perde a linha, mas, depois, respira, pede perdão para si e para a criança e segue, porque, apesar de imperfeitos, estamos dando nosso melhor.

Por fim, a maternidade me exigiu fazer escolhas constantes, inclusive mudar ou abdicar daquelas que fiz muito antes deste serzinho chegar reinando na nossa vida e, por mais que às vezes isso machuque, a experiência de ser mãe é algo divino e eu sou muito grata por tudo que tenho vivido com a minha filha. Ela me motiva a dar o melhor de mim e eu sei que eu também faço isso por ela. É uma troca incrível, que me dá muita alegria e gratidão.

*Lívia, 35 anos, mãe de uma menina de 3 anos.*

Conselheiro Lafaiete, 06/08/21

## **Estudo x Instinto**

Querida, mãe!

Quando minha primogênita nasceu, foi aquela alegria. Primeira neta da família do meu lado. Ela veio meio apressadinha e eu informei a minha mãe do seu nascimento deitada na mesa de cirurgia enquanto os médicos costuravam as diversas camadas da minha barriga e meu marido segurava o celular. Era uma sexta-feira.

Ainda na sexta, meus pais vieram para a cidade onde nós estávamos, bem como os meus irmãos. Todos se ajeitaram e, no sábado de manhã, a família já estava toda reunida.

A Lorena precisou passar a primeira noite na incubadora e, na época, não me importei, pois consegui descansar um pouco. Na manhã seguinte, ela chegou ao quarto. Não me lembro de muitos detalhes, mas me recordo que, durante o dia, ela fez coco e precisávamos trocar a fralda. Então, disse ao meu marido:

– Vamos chamar a enfermeira para me ensinar a trocar fraldas?



E ele respondeu:

– Claro que não! Eu sei fazer isso e posso te ensinar. Troquei muitas fraldas dos meus irmãos. Não tem segredo.

Assim ele fez, ao trocar a fralda foi me ensinando. Fiquei orgulhosa disso e me lembro desse fato com carinho.

O banho, ele já não sabia e minha mãe não tinha coragem. Então, a enfermeira me ensinou. No primeiro dia assisti e no segundo eu já consegui dar o banho nela. Após esses aprendizados, fomos para casa.

Nos dois primeiros dias, tudo ótimo, casa cheia. Mas, após o terceiro dia, eu já me sentia completamente insegura, principalmente quanto à amamentação. Tentei aplicar as regras que eu havia lido, com definições certinhas, principalmente quanto aos horários, mas não conseguia segui-las. Lorena já chegou mostrando que era um ser humano único, com suas necessidades e características próprias, bem como seus horários.

Meus peitos cresceram demais e Lorena ficava horas sugando ou chupando-os, não sei bem ao certo, tanto de dia como de noite. Às vezes passava mais de três horas no meu peito. Como assim? Eu tinha lido que eram somente 20 minutos cada mamada? E, o pior, ela foi perdendo peso. Eu não aceitava outra forma de alimentação e, depois de muito tempo, meu marido me disse que ele dava alimentação complementar para ela escondido de mim.

Ela também se engasgava com frequência, pois teve refluxo e eu morria de medo de deixá-la dormir. Então, quando ela finalmente parava de mamar em mim e dormia, eu acordava toda hora para avaliar e verificar como ela estava, se estava viva.

Tentava acordá-la a cada 3 horas para amamentar, mas sentia que havia algo estranho. Se a criança queria dormir, para que

acordá-la? Como tinha lido e sido orientada neste sentido, tentava aplicar.

E o pior de tudo, sentia completo desconforto ao amamentá-la. Era ruim mesmo. Doía demais, sentia menstruação saindo e uma sede horrorosa. A sensação que eu tinha quando fechava os olhos era de que tinha um rato me sugando. E rato é o animal que mais me arrepia e me amedronta. Não sei como o Walt Disney conseguiu criar um personagem tão simpático inspirando-se em rato. Mistérios!

Mas, voltando. Imagina isso! Eu me sentia completamente confusa. Se amamentar é momento de amor e conexão, como podia ser tão desagradável?

Então, completamente perdida e insegura, fui procurar um médico e explicar para ele as minhas dúvidas.

Ele a examinou e disse que estava tudo certo. Lembro-me da minha insistência em mostrar-lhe como eu a estava amamentando e ele observou e no final me disse:

– Mãe, está tudo bem. Olhe para você e para sua filha, vocês estão ótimas fisicamente. O único conselho que te dou é para parar de ler e estudar e, ao invés disso, seguir os seus instintos.

E assim, ainda mais confusa, saí do consultório. No dia, fiquei com muita raiva, pois ele não disse o que eu precisava fazer com precisão. Hoje, compreendo perfeitamente e acho que ele foi perfeito na sua expressão. No meu dia a dia, quando estou muito estressada, me pego pensando: será que não está na hora de seguir mais meus instintos e largar a teoria?

Reflexiva, termino.

Até a próxima!

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos.*

## Qual é o peso da sua leveza?

Olá, mãe!

Como você está? Que bom, fico feliz. Mas, e de verdade?

Eu gostaria de te fazer uma perguntinha: qual o peso da sua leveza? Parece meio contraditório, né? Talvez eu esteja numa fase meio Mestre dos Magos (entregando aqui a minha passagem pelo tempo).

Há um tempo, sobretudo com a chegada de minha filha, que tenho buscado mais essa “leveza” para viver a maternidade com mais presença e ainda cuidar de tantas demandas.

Mas, somente há pouco tempo, me dei conta de que este processo pode se tornar pesado, sobretudo se esta leveza vier de parâmetros externos e não de mim mesma. E aí, para mim, já não faz mais sentido. Você já parou para perceber que muitas das pessoas que pregam esta vida leve não foram leves assim, do nada, e passaram por momentos de suas vidas que a fizeram mudar? E, que esta mudança levou tempo, teve contexto? A maioria das mães que admiro e aprendo com elas estão no segundo, terceiro filho. Não estou dizendo, aqui, que terá um número mágico e que, se eu escolher ter somente um filho, estarei lascada. Não é isso! Mas, eu quero dizer que você, mãe de primeira viagem, com filho pequeno, está no início do processo de autoconhecimento. Aquelas mães seguras e leves já surtaram, já se sentiram perdidas, não saíram da maternidade veganas, eco-friendly, parto natural, filho comendo verduras sem errar e sem se perder. Gosto muito de uma mãe, hoje, com 4 filhos, que conta seu processo para ser o que é HOJE. Ela não foi assim sempre. Primeiro filho, cesária, quarto filho, parto natural em casa. Entendeu a pegada? Teve um pro-

cesso de descoberta, de aprender a abandonar alguns pratinhos, porque, sim, alguns vão quebrar ao longo do caminho e está tudo bem.

Eu entendi que, para que o maternar seja mais leve, preciso criar momentos com minha filha que sejam prazerosos para mim também. E isto é uma construção com ela. Há brincadeiras que eu não gosto e ela busca o pai. Mas, também, me abri para algumas outras, porque ela está me dando uma segunda chance de ser criança outra vez e eu estou aberta e grata por isto. Não estou dizendo que é fácil ou que sempre vai rolar tranquilamente.

O que quero dizer é: este processo é individual – não necessariamente solitário. Se você se cobrar para ser leve, se comparar a cada “falha” e, simplesmente, se frustrar por não estar ainda no nível que gostaria, a coisa já não está tão legal assim, né? Tente ser gentil com você mesma, tente ir tirando uma carga de cada vez.

Abrace o processo. Tudo passa, e você chega lá!

Com afeto,

*Aurora, 44 anos, mãe de uma menina de 4 anos.*

## **Tema: Luto pela perda do filho**

Ouro Preto, 01/07/21

### **Do colo da mãe para o colo de Deus**

Querida amiga, mamãe!

Olha eu aí e aqui de novo. Com muitas alegrias, volto ao túnel do tempo. Há quarenta e nove anos atrás, casei-me com a minha cara metade. Nada de metade. Casei-me com o amor da minha vida! Companheiro, presente em tudo e com todos, que



conquistou toda a família. Nesta época, eu já tomava alguns remédios para cuidar de uma disritmia cerebral e precisei aguardar por uns tempos até trocar os remédios para realizar meu sonho: ser mãe.

O tempo passou, as adaptações ao novo remédio deram certo e, aí, a alegria chegou. Engravidei, realizando o meu sonho. A gravidez foi feliz, mas com alguns sustos, pois ainda tive algumas crises. A caminhada continuava tranquila, pois a presença de Deus e do companheiro nunca faltaram.

Nasceu o meu filho, aparentemente saudável, mas, com o passar de poucas horas, veio a falecer. Que tristeza, que sofrimento e que angústia! Mas, com tudo isso, ainda deu tempo de batizá-lo e quem o levou para o enterro foi meu companheiro. Abraçando aquela criança, cheio de angústia e de tristeza, mas cumpriu a sua missão. Entregou aquele anjinho a Deus.

Depois que saí do hospital, fui para casa dos meus pais, buscar amor e colo. A vida foi voltando ao normal. Normal, não! Perdas não são fáceis. Mas, Deus me deu um recurso. Como eu já participava de encontros de família e de jovens, fui chamada para participar de um encontro de jovens no colégio Dom Bosco em Cachoeira do Campo. Fazia um mês que o Márcio tinha ido embora. Questionei: O que eu vou fazer nesse encontro?

Pois a minha missão ia ser acolher os jovens com o meu sorriso e minha alegria.

Obedeci, pois o chamado era de Deus. Conseguia acolher os jovens com sorrisos, abraços e beijos. Como o rosto doía ao sorrir! Mas, levei a missão até o fim.

No último dia de encontro para a reflexão com os jovens, o coordenador perguntou: Como vocês es-



tão se sentindo agora, hoje? O que este encontro simbolizou para vocês?

Cada um manifestou a sua alegria e deu seus testemunhos. De repente, uma jovem bastante tímida levantou os braços e disse:

– O encontro aconteceu em mim e comigo quando eu recebi o abraço e o beijo da Vilma. Ali, foi meu encontro, pois vi no seu sorriso a presença de Deus!

Aí, eu pensei:

– Era Ele mesmo que sorria para a jovem. Só emprestei o rosto, pois meu coração ainda estava muito triste.

Naquele momento, aprendi muito. Deus nos oferece uma missão para que, com ela, sairmos conformados, aceitando a cruz com sabedoria como fez Seu filho Jesus. Passou o tempo, voltei ao médico para uma avaliação. Mas, antes de voltar ao médico, meu companheiro amoroso disse:

– Vilma, nossa perda foi imensa, mas o Márcio levou tudo. Você está curada!

Foi o que o médico disse na avaliação. Você está muito bem e curada. Tome mais seis meses do remédio e vá diminuindo aos poucos. Eu estou muito feliz, pois não esperava um resultado tão bom. Saímos felizes do consultório e, até hoje, diante de tantos encontros e desencontros, muitas vitórias alcançamos, pois nunca estou sozinha.

Obrigada, mãe querida, por poder compartilhar mais essa história com você. Garanto a você, outras passagens bonitas virão.

Beijos,

*Mamãe Vilma, 75 anos, mãe de Cristina 45;  
Marcos, 41 e Lucas 39 anos.*

## *Capítulo 4*

### *Mãe de Criança (1 a 8 anos)*

E o desenvolvimento humano  
No sentido literal da palavra  
No dia a dia, aquele serzinho, totalmente indefeso  
Começa lentamente a se mostrar  
E a cada fase, a cada período  
Precisar menos dos cuidados maternos  
Deixando a sensação de alívio e desespero.  
Venha, então, conhecer um pouco das diferentes formas  
Que a primeira infância representou  
Para elas, mães em construção.

Nova Lima, 23/08/21

### Um capítulo do livro Vida

Recebi com muita honra o convite para participar do Diário da Mãe em Construção e, ao folhear as páginas do meu livro “VIDA”, resolvi contar sobre um capítulo que foi muito difícil, mas de muito aprendizado.

Decidi relatar uma experiência do meu segundo casamento, com o intuito de mostrar que o final pode, sim, ser feliz, pois a decisão de ser é minha.

Tudo começa com uma gravidez muito desejada e planejada, com todas as emoções envolvidas, decoração do quarto, compra do enxoval e todas as alegrias que merecemos quando estamos grávidas. Meu parceiro também estava muito feliz e ansioso com a paternidade.

Nasceu minha criança com muita saúde e extremamente amada. Nos primeiros meses, em casa, curti tudo que pude até o retorno para o trabalho.

Nos meses seguintes as coisas começaram a mudar. Meu parceiro estava distante, agressivo e perturbado. Foi quando descobri que eu estava com uma criança de dois anos e com um parceiro que havia se envolvido com as drogas.

Foi devastador processar aqueles acontecimentos. De um lado, sentir que a pessoa que devia cuidar e proteger trocou a família pelo crack e, do outro lado, havia uma criança de dois anos completamente dependente de mim por inteiro.

A convivência foi ficando pesada e as crises, devido ao uso ou a falta das drogas, me fizeram tomar uma decisão, escolhi ser somente MÃE e, não mais, esposa.



Decidi que usaria o resto das forças e energia que eu ainda tinha na dedicação e foco para criar minha criança.

Precisei sair da minha casa, que eu havia financiado há pouco tempo, pois não havia mais segurança. Cada dia era um móvel ou eletrodoméstico que era levado para financiar o uso das drogas. Eu me vi no famoso “fundo do poço”.

Pronto, tudo deu errado! O que fazer?

Nessa hora é que vem a SUPER MÃE/MULHER e nos levanta.

Cheguei à conclusão de que a escolha era minha e escolhi LEVANTAR, RECOMEÇAR E VENCER!

Fui morar com meus pais, a quem sou eternamente grata por me acolherem. Busquei ajuda para cuidar das minhas emoções e das emoções da minha criança. Precisei trabalhar em dobro para conseguir suprir as necessidades financeiras, que ficaram somente para mim.

Foram dias desafiadores. Na busca por respostas e autocohecimento, fui fazendo cursos e atendimentos terapêuticos para conseguir lidar com a situação que estava vivendo e tudo que estaria por vir, pois somente eu seria a responsável pela criação de uma criança com um pai dependente.

Hoje, nove anos se passaram e consigo dizer, com o coração aberto, que, SIM, ficaram cicatrizes.



SIM, minha criança sabe da condição do pai dela e tem lidado com a situação com muita sabedoria. SIM, ainda estamos escrevendo nosso livro, mas, até o momento, nós VENCEMOS!

*Fátima, 45 anos, mãe de dois filhos,  
um com 26 e outro com 12 anos.*

## Tema: Mudança

Itabira, 04/09/21

**Quando tiver medo, coloca a mãozinha no coração.**

**Cada batida é a mamãe dizendo te amo**

Em fevereiro de dois mil e vinte, meus filhos e eu nos mudamos para Toulouse, uma cidade no Sul da França, para acompanhar o Joaquim, meu marido, que foi fazer um pós-doutorado.

Até meados de novembro de dois mil e dezenove a nossa ida não era certa, devido a vários trâmites burocráticos. Porém, com a confirmação, começamos a nos organizar para a partida que, inicialmente, se daria na primeira quinzena de janeiro. Foi tanta correria! Até nos casarmos em cartório a gente casou nesse meio tempo!

Com o atraso na emissão do visto e na compra da passagem pela agência de fomento que financiou a pesquisa do meu marido, a nossa viagem ficou para fevereiro. Passamos um mês entre Ouro Preto, Juiz de Fora e Valença, porque desocupamos a casa onde morávamos. Para aumentar a ansiedade, o Consulado da França liberou os nossos vistos um dia antes da nossa viagem, quando compramos e fizemos a última mala.

Com tanta coisa para organizar por aqui antes da partida e lá para a nossa chegada, não tivemos muito tempo para preparar nossos filhos. Explicamos a eles o porquê da nossa mudança, que eles aprenderiam uma nova língua, uma nova cultura, que teríamos uma casa diferente, que ficaríamos sem ver os nossos amigos e familiares do Brasil por um tempo.

Porém, na época, a Lara estava com três anos e meio e o Rudá com um ano e meio. Eles eram muito pequenos para entender e processar tantas informações. O Rudá estava começando a falar

as primeiras palavras em português! Mesmo assim, nos enchemos de coragem e, no dia treze de fevereiro, embarcamos.

Com a demora e a incerteza se o visto sairia há tempo, não tivemos como alugar uma casa antes da viagem. Assim, enquanto eu arrumava a nossa última mala, meu companheiro alugou um apartamento bem pequenininho no Airbnb. Depois de três aeroportos e quinze horas de viagem, finalmente chegamos em Toulouse!

Meu marido já havia morado lá quando fez o doutorado. Eu o visitei por duas vezes enquanto fazia parte do meu doutorado em Portugal e já tínhamos morado lá também em dois mil e dezessete por um curto período de dois meses. Iara era uma bebezinha de seis meses. Mas, agora tudo era diferente.

Depois de dez dias morando numa quitinete, finalmente nos mudamos para aquele que viria a ser o nosso lar: um apartamento T3, até que espaçoso, num bairro muito bacana, às margens do Canal do Midi, nosso refúgio. Mas, meus meninos estavam acostumados com uma casa e quintal.

Além disso, como na França a escolarização começa aos três anos, Iara foi matriculada na escola maternal do bairro, em tempo integral. Ela não falava nada de francês e, da noite para o dia, foi obrigada a passar oito horas numa escola só ouvindo francês o dia todo! No nosso bairro havia muitos imigrantes, portanto, Iara convivia com amiguinhos vindos de diferentes países. A professora, a maîtresse Joëlle, era incrível! Uma francesa que rompe com a fama de antipática dos franceses! Ela acolheu a Iara com afeto e sempre nos dava um feedback da situação. Apesar da dificuldade de falar, Iara compreendia muito bem e fazia todas as atividades.

Mas, Iara mudou. De uma menina falante que fazia amizade com todo mundo, ela passou a ficar quieta, com receio e tímida. À medida que ela compreendia que as pessoas não entendiam o

que ela falava, ela foi ficando muda. Isso doía em todos nós. Então, um mês e dois dias depois da nossa mudança de país, veio o confinamento em todo o território francês devido à pandemia da Covid-19. Nos vimos, de uma hora para outra, trancados em cinquenta metros quadrados, sem poder sair (podíamos sair por uma hora, num raio de um quilometro ao redor da nossa casa, portando um atestado com a justificativa do motivo de saída, com a hora, nossos dados e assinatura). Uma loucura!

Nesse tempo, muita coisa mudou. Joaquim começou a trabalhar em casa, Iara ficou sem escola, fazendo atividades postadas no blog da escola e o Rudá, que tinha uma questão respiratória quando bebê, ficava só dentro de casa e começou a ter crises de terror noturno (um dia conto essa história).

Com a pandemia e com as fronteiras fechadas, abri mão de um pós-doutorado em Lisboa e decidi fazer aulas online de conversação de francês com o marido de uma amiga. Meu francês era muito formal, acadêmico, engessado, e eu precisava do francês do dia a dia para mim e para os meus filhos. Passamos a ensinar o francês para Iara e todos os filmes e desenhos que ela assistia passou a ser em francês também. Houve resistência, mas fomos firmes.

Iara aprendeu a falar francês e, com o fim do confinamento, voltou a ser a nossa Iara Pororoca, que fala pelos cotovelos! Iara fez amizade com metade do nosso prédio e com parte da vizinhança. Era a rainha do parquinho! Tudo parecia entrar nos eixos até que, em junho, as aulas recomeçaram num esquema muito difícil. Iara podia ir à escola 2 vezes na semana, com uma professora diferente e só com mais 4 coleguinhas.

Foi aí que descobri que, entre todos os desafios e dificuldades que ela já tinha passado, havia um outro muito, mas muito doído até para homem feito – o racismo. Um dia, na porta da escola, ela agarrou as minhas pernas e começou a implorar para eu não a dei-

xar ali. Eu me abaixei, a abracei e conversamos. Nessa época, ela havia começado a conversar com os sentimentos dela e, em forma de oração, pediu:

– “Vem coragem, vem coragem! Medo, por favor, vai embora! Você também é importante, mas eu preciso da coragem agora!”. Foi quando eu olhei dentro dos olhinhos dela e falei:

– “Coloca a mãozinha no seu coração. Escuta, cada batida dele é a mamãe falando te amo!”

Ela foi largando a minha mão e atravessou o portão da escola.

Fui embora aos prantos. Era o pior dia da nossa família na França. Nós quatro estávamos aos pedaços. Joaquim não conseguiu trabalhar, porque tinha passado à noite em claro com o Rudá. Quando eu saí para levar a Iara para a escola, Joaquim saiu de bicicleta com o Rudá para ver se ele parava de chorar e conseguia dormir. Quando cheguei em casa, me deitei na cama em posição fetal e fiquei assim até às uma da tarde. Gravei um áudio de quinze minutos para mim mesma e compartilhei com uma amiga que foi muito importante para mim nesse período. Obrigada, Ana!

Depois que escutei o meu próprio áudio, decidi que tinha que fazer alguma coisa. Foi então que peguei todas as pinturas em aquarela que o meu marido tinha pintado durante o confinamento e coloquei tudo na parede. Pendurei também o violão, as pinturas e os desenhos da Iara e do Rudá e rearranjei a disposição dos móveis na casa. Abri todas as janelas e coloquei músicas do Gilberto Gil, Mateus Aleluia e muitos batuques! A nossa casa, que tinha virado uma “prisão”, precisava das nossas cores, dos nossos cheiros e dos nossos sons.



Desde então, buscamos fortalecer e enaltecer ainda mais as nossas raízes, a nossa cor, a nossa cultura e a nossa família. Colorimos os nossos dias, passamos a falar mais sobre os nossos sentimentos, expectativas e frustrações. Falamos sobre racismo e xenofobia com a Iara numa linguagem que ela podia entender e compreender o que estava acontecendo com ela. Para as crises noturnas do Rudá, buscamos apoio nas orações que os avós enviavam por áudio, nas musiquinhas que a madrinha dele gravou no piano, na aromoterapia, na homeopatia e nos florais de Bach.

Ao voltar para as nossas raízes, começamos a nos reencontrar e a nos fortalecer. Voltamos para o Brasil nas vésperas do Natal e, hoje, todos nós, podemos falar que, apesar das muitas dificuldades, o ano de dois mil e vinte foi muito importante e que a França nos deixou saudades. Mas, que é muito bom poder voltar para casa, isso é!

Um abraço,

*Valéria, 38 anos, mãe de uma menina de 5 e um menino de 3 anos.*

Poços de Caldas, 04/01/22

## **Medo de ser mãe**

Tive medo de ser mãe em um momento da minha gravidez. Estranho falar assim, mas foi o que aconteceu no final da minha gravidez. Vieram pensamentos e sensações de não saber lidar com a maternidade, de não ter minha mãe para me orientar e ajudar, de não ter a minha única irmã que já era mãe e morava em outra cidade e nem a minha sogra, que também morava em outra cidade. Tinha meu marido, alguns parentes e amigos me ajudando, mas, mesmo assim, me batia aquela insegurança.

Meu primeiro filho nasceu. Aí vieram as experiências e não dava tempo de sentir aquele medo. Tive que me virar, claro, com a ajuda de todos que mencionei.

Quando estava me acostumando com essa transformação, tivemos que mudar para outra cidade. Não foi fácil para mim. Outra vez aquele medo, insegurança e uma grande tristeza de ter que lidar com outra etapa da minha vida. O amor do meu marido e a companhia dos nossos familiares que já moravam na cidade de origem não adiantavam. Me sentia sozinha e às vezes até perdida em minha própria casa, com meu filhinho que chorava tanto e eu cada vez mais triste.

Os anos passaram e, graças a Deus, fui me acostumando com tudo, até a chegada do meu segundo filho, que me deu mais segurança. E, é claro, que sempre existe desafio na maternidade e na vida em geral. Só que hoje estou mais madura e sei onde posso recorrer: coach familiar!!

*Regina, 45 anos, mãe de Francisco, 13 anos e de Helton, 8 anos.*

### **Tema: Valores familiares**

EUA, 14/01/22

#### **Valorizando os valores**

Fui convidada pela querida Nívea para escrever sobre a maternidade já faz um tempo, mas eu estava esperando vir aquele “click” para escolher o que escrever em meio de tantos sentimentos, experiências e desafios de ser mãe.

E, hoje, às oito e cinquenta e cinco da noite, quando finalmente estava sozinha tomando aquele banho quente e longo, o “click” veio!

Meu nome é Carla e moro nos EUA há mais de treze anos. Sou casada com um americano que é apaixonado pela cultura brasileira. Temos três filhos, o Leo de oito anos, a Sara de cinco anos e a Bia de três 3 anos. Quando eu conheci meu esposo, Tom, logo no começo do nosso relacionamento, deixei bem claro para ele que se casássemos e tivéssemos filhos, eu não abriria mão de ensinar meus filhos a falarem português e o meu marido, desde o começo, me apoiou.

Antes do Leo nascer, li três livros de como educar uma criança bilingue. Eu me senti superpreparada para a jornada e com bastante segurança de que seria fácil. Quando o Leo nasceu, eu só conversava com ele em português. O meu companheiro começou a aprender a falar português também. Leo aos dois anos estava fluente em português, mas falando muito pouco o inglês. Então, colocamos o Leo na escola e os avós paternos (americanos) se ofereceram para passar umas quatro horas por semana com ele. Fiquei preocupada de que o Leo não ia conseguir se comunicar na escola e nem com os avós e, disso, veio o medo de que ele pudesse rejeitá-los pela falta de comunicação. Tive receio dele sofrer preconceito e medo dele ficar com medo! Ou seja, como toda mãe, senti todos os medos que sentimos quando temos que tomar decisões tão significativas na vida dos nossos filhos. Por causa desses meus medos, decidi, então, que dentro de casa eu falaria em português, mas fora de casa, na frente da família americana, eu falaria inglês e assim foi!

Porém, quando o Leo já tinha um pouco mais de três anos, estávamos sentados à mesa de jantar, quando ele falou algo em inglês e eu disse:

– “Eu quero que você fale de novo, mas em português”. O Leo olhou para mim e disse:

– “Não quero falar essa língua mais! Essa língua é chata.”

Quando ouvi essas palavras vindo da boca do Leo, o primeiro lugar que elas alojaram foi dentro do meu coração. Ali, tudo parou. Meu filho não gosta de falar a MINHA língua? Como assim? A minha língua é quem eu sou, faz parte da minha cultura e é a única maneira de que meus filhos poderiam comunicar com meus pais e familiares no Brasil! Ali, naquele momento, lembrei-me daquela mãe que decidi ser quando li três livros de como educar uma criança bilingue. Então, tomei a decisão de que, daquele dia em diante, meu filho e meus futuros filhos jamais falaria comigo em inglês, e eu jamais conversaria com eles em inglês. Hoje, cinco anos depois eu ainda falo somente português com meus filhos. Ensinei para os nossos amigos e família americana da importância de falar português com meus filhos mesmo na frente deles! Se meus filhos não praticassem a língua no dia a dia, eles jamais conseguiriam ser fluentes.

Por que decidi contar essa história? Porque, muitas vezes nós, mães, deixamos a pressão do agradar os outros, do ouvir os outros, do preocupar com os outros, falar mais alto e acabamos abrindo mão de coisas que sempre foram importantes para nós. A maternidade me ensinou, mais do que nunca, que não podemos deixar que pressões externas e nossos próprios medos sobreponham nossos valores e o que acreditamos ser certo para a nossa família.

*Carla, 38 anos, mãe de Leo de 8 anos,  
Sara de 5 anos e Bia de 3 anos.*



## **Tema: Birra e fases de desenvolvimento**

Conselheiro Lafaiete, 20/09/21

### **No olhar da minha filha: o medo de mim, sua mãe**

Querida, mãe!

Existem alguns fatos que efetivamente transformaram o meu materno. Nesta carta relatarei um deles.

Lembro-me de que minha caçula tinha de dois a três anos de idade e fomos ao supermercado, após o meu horário de trabalho. Fizemos as compras e, ao entrar no carro, ela não quis sentar-se na cadeirinha de jeito nenhum. Sabe quando a criança não quer se sentar e levanta o bumbum para não deixar você fechar o sinteto de segurança? Lembro-me de que fiquei um tempo tentando e, quanto mais eu pressionava para fechar o cinto, mais ela levantava o bumbum, num verdadeiro cabo de guerra. E como em toda guerra, com muito barulho, né? Ela aos berros! Cada vez que ela levantava o bumbum, o meu sangue ia talhando e a raiva aumentando. Uma raiva tão grande, que eu me descontrolei. Coloquei ainda mais força e consegui abotoar o cinto.

Entre no carro daquele jeito. Liguei o rádio no volume alto para tentar abafar o choro e gritos dela e vim dirigindo para casa no automático. Nem me lembro de como consegui chegar sem maiores complicações.

Sai do carro como um foguete, tirei ela da cadeirinha, arrastei-a pela casa e a levei para o quarto. Pela primeira e única vez, dei uns bons tapas na bunda dela. Nós duas aos berros.

Percebi que meu marido me viu chegando e não disse uma palavra. Eu me acalmei mais tarde e a rotina tomou conta da minha vida novamente.



Tentei não pensar mais nesse episódio. Para que mexer com algo que estava doendo, né? Mas, no fundo, lá no fundo, sentia a culpa me atormentando. Bater em criança? Será que é mesmo necessário? Mas acabei me consolando: fiz o melhor que pude e, além do mais, ela mereceu.

Passaram alguns dias e entramos de férias. Fomos à praia. Em algum momento eu e meu marido ficamos a sós à beira mar, curtindo a brisa e a paisagem. Foi aí que ele me disse, com muita serenidade e inteligência, mais ou menos assim:

– Cristina, lembra-se do episódio do supermercado? Pois é, você ficou completamente transtornada, chegou ao seu limite, né? Até eu fiquei com medo de você! Parecia uma outra pessoa. Oh, Cristina, não permita que as atitudes das nossas filhas a leve ao seu limite. É importante você reconhecer e tomar as rédeas da situação antes. Às vezes percebo que você cede uma vez, duas, três, quatro, cinco e, quando assusta, uma gota d'água é o suficiente para ultrapassar o seu limite e você se descontrola, como o que aconteceu. Busque agir antes. Você consegue! Quando passamos ou chegamos muito perto do nosso limite, geralmente agimos de maneira que nos leva ao arrependimento por permitir soluções pouco ou nada eficazes, além da violência física e verbal.

Naquele momento, fiquei muda. Sem dúvida alguma, aquelas palavras tocaram o meu coração e me fizeram refletir sobre o meu autocontrole frente ao comportamento das minhas filhas, que são crianças ainda em desenvolvimento. Veio uma sensação angustiante, de pensar que se meu marido chegou a sentir medo de mim, do meu gesto, imagine a minha filha, tão pequena. Lembrei-me, então, do rosto dela naquele momento e o medo escancarado. Medo da própria mãe.

Olhando para a imensidão do mar e toda aquela beleza que a natureza nos presentearia, senti um vazio imenso no meu peito, um

buraco enorme. Eu me senti muito menor que um grão de areia e, naquele momento, decidi que iria fazer o meu melhor para não chegar ao meu limite novamente. Decidi que não queria mais ver o medo de mim no rosto das minhas filhas.

Hoje, nove anos depois, não me transformei naquele monstro horrível. Muitas vezes um monstrinho aparece e está tudo bem. Continuo nesse processo de vigilância, pois sei que se eu bo-bear, escorrego novamente.

Um forte abraço!

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas uma de 13 e outra de 11 anos.*

Mariana, 08/10/21

### **Processo: uma palavra de ordem na maternidade**

É muito interessante o quanto a maternidade nos leva a momentos de confusão, desespero e receios. Poxa vida! Lidar com o desenvolvimento alheio é uma tarefa bastante complexa.

Desde o início da minha maternidade, me vejo passando por sentimentos de ambiguidade. Não que não acontecesse antes, mas, com a presença do meu filho, isso se tornou mais intenso e recorrente.

Acredito que uma série de fatores contribua para isso, entre eles a minha forma nata de lidar com mudanças, a qual, diga-se de passagem, foi altamente aprimorada com a maternidade.

Lidar com o desenvolvimento infantil é uma montanha russa de sentimentos. Em cada fase surge uma questão nova e um novo jeito de lidar com elas nos é requerido. Inevitavelmente, começamos a nos questionar: Isso que a criança está fazendo é normal? Eu devo me preocupar? Será que o meu jeito de lidar com isso é

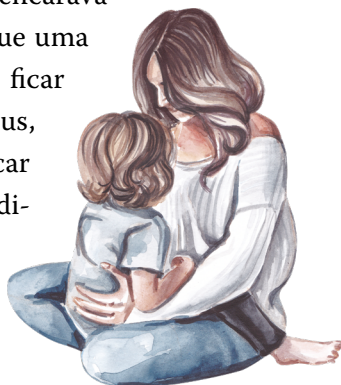


adequado? Será que os comportamentos e intensificação deles estão associados ao meu jeito de educar?

O meu filho está com cinco anos e inúmeras questões já me assolaram. Algumas relacionadas à sua evolução rumo a maior independência (dele e minha): desmamar, dormir a noite inteira, desfraldar, se adaptar à escola, comer sozinho e com variedade. Outras, relacionadas a qualidade dos comportamentos: birras, atenção às atividades da escola e independência emocional. Agora, após praticamente dois anos em casa por conta da pandemia, ando especialmente preocupada com os impactos da ausência das interações sociais em sua vida, especialmente com outras crianças. Sem falar do tempo de tela, que aumentou, por eu não conseguir estar o tempo todo com ele, uma vez que também me divido entre tarefas domésticas e tentativas de me dedicar a projetos pessoais.

Um grande aprendizado surgiu durante todo esse tempo: o de reconhecer que tudo é um PROCESSO e que pequenas coisas que eu fiz lá no passado, não me dando ainda conta da sua importância, geraram impactos positivos lá na frente.

Um exemplo bem legal foi o do momento do desfralde, quando colocava meu filho com seus dois aninhos no peniquinho musical para fazer cocô e ele o encarava como um super brinquedo, sendo que uma das últimas coisas que ele fazia era ficar sentado nele. Eu pensava: meu Deus, será que um dia esse menino vai ficar sentado nisso? E a minha sábia mãe dizia: “Minha filha, vai colocando-o, ainda que não fique sentado. Deixe-o de cuequinha em casa, ainda que o xixi escorra pelas pernas”.



A caminho de completar três anos eu resolvi encarar o desafio de frente e, impressionantemente, o desfralde veio em tempo recorde. Em poucos dias que resolvi deixá-lo permanentemente de cueca, ele passou a usar o vaso como um miniadulto. Ele ia de cueca para a escola e, para a surpresa de muitas mães, não requeria fralda nem para dormir. Não tive dúvidas que a intimidade criada com o peniquinho e alegria de alguns cocôs lá emplacados, somada à liberdade trazida pelos dias livres de fraldas, muito contribuíram para o processo, ainda que, no momento, eu pensasse que não.

Isso vale para a introdução e evolução alimentar, onde percebo que meu árduo trabalho de formiguinha, relevando as rejeições e reapresentando, insistentemente, os alimentos, o levaram hoje a aceitar uma vasta gama deles.

Poderia dar inúmeros outros exemplos, mas vejo aqui que me aproximo ao final da minha carta.

O desenvolvimento do ser humano precisa ser respeitado. Ele é complexo, delicado e desafiador. Muitas vezes não nos sentimos, ou de fato, não estamos preparadas para isso. Por isso é tão bom dividir, trocar experiências com outras mães, para nos fortalecermos e acolhermos.

O importante é que, a cada dia, temos a possibilidade de plantar novas sementinhas, redirecionar nossa atenção, reformular estratégias, nos consolar, e, com muito amor, seguir em frente!

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 5 anos.*

## Tema: Lidando com as emoções

Conselheiro Lafaiete, 15/10/21

### Encarando os medos

Querida, mamãe!

Como é gostoso perceber que conseguimos encarar os nossos próprios medos, não é mesmo? Compreender que nossos filhos também conseguem vencer os deles, não tem preço! Pelo menos para mim.

Eu aprendi a nadar quando era menina, fazia aulas de natação e cheguei a participar de algumas competições. Não sei bem ao certo quando e porque, eu parei com as aulas. Acho que ficou difícil manter a permanência devido ao frio de Ouro Preto no inverno. Talvez seja por isso. A prática de esportes é algo que aprendi com os meus pais, principalmente a partir do exemplo. Meu pai foi jogador de futebol na cidade e corre frequentemente até hoje. A minha mãe está sempre fazendo alguma aula que reveza entre pilates, hidroginástica, dança e musculação. Eles me inspiravam e inspiram até hoje, com palavras e exemplos sobre a importância da prática do esporte para a nossa saúde física e mental.

Assim, matriculamos as nossas filhas na natação quando elas eram bebês e elas permanecem até os dias atuais. Eu também voltei a nadar, por alguns motivos, entre eles, por gostar de água e por ter mais uma atividade em comum com elas. Passamos também a participar de treinos direcionados para as competições de natação regional. E, por alguns anos, treinávamos juntas semanalmente.

Nas competições, eu ficava muito nervosa. Lembro-me de que, nos dias de prova, acordava com dor de barriga, ficava tremendo, mas não deixava de ir e incentivava as meninas a fazer o



mesmo. Quando eu nadava e terminava a prova, era uma sensação espetacular. Sensação de ser capaz de fazer algo, apesar do medo e do nervosismo, e, em algumas situações, perceber a superação pessoal pela redução do tempo de nado, ou por conseguir participar de uma prova que eu ainda não tinha experimentado e nem me achava capaz.

Quando a minha filha caçula participou da primeira competição dela, foi a mesma coisa. A escola a convidou para participar e ela concordou. Talvez pelo fato da Lorena já ter participado e ter ganhado algumas medalhas, talvez pelo fato dela já ter me visto participar, não sei bem ao certo. Acho que ela tinha entre quatro e cinco anos na época.

Percebi que ela estava extremamente nervosa, com muito medo mesmo. Então, assim que se aproximou a prova dela, deixei-a com o professor e procurei ficar fora do alcance de visão dela. Às vezes acho que a minha presença como mãe mais atrapalha do que ajuda nestas situações. Não sei bem o porquê, mas talvez seja pelo fato de eu não conseguir esconder a minha compaixão e meu desejo de tirá-la daquele desconforto. Talvez seja covardia pura, né? Não querer vê-la passar seus apertos. Sei lá!

Quando o apito foi dado, ela pulou na piscina chorando e seguiu chorando toda a prova. Mantinha um bracinho na prancha e o outro esticado me chamando:

– Mamãe, mamãe.

Demorou um tempão para completar a prova, mas chegou no final. Ouvia algumas pessoas do meu lado, se questionando: “Cadê a mãe dessa menina para tirá-la da água?”

Eu reforçava a opinião que ouvia, dizendo: “É mesmo, cadê essa mãe? Que mãe desnaturada!”

Acho que eu disse isso, pois se eu me conscientizasse de que eu era a mãe dela, seria capaz de pular na piscina e carregá-la nos

braços e ficar com ela ali abraçadinha, consolando-a o resto do dia e me culpando por ter permitido tal situação. Agindo como estranha, consegui deixá-la seguir por ela mesma.

Ao concluir a prova, ela saiu da piscina e recebeu a medalha de participação. Chegou perto de mim com a medalha no peito, olhinhos inchados, mas um sorriso nos lábios. Neste momento, o meu coração quase parou ou explodiu, não sei ao certo. Os meus olhos umedeceram e minha boca se abriu em um sorriso, expressando o reflexo de todo aquele sentimento sensacional que eu já havia experimentado. Realização, conquista, ser capaz de enfrentar o medo e nervosismo e conseguir finalizar a prova.

Celebramos juntas esse belo dia!

Com um belo sorriso sereno, me despeço carinhosamente!

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas uma de 13 e outra de 11 anos.*

Conselheiro Lafaiete, 03/11/21

### **Minha filha me colocou de castigo**

Querida, mamãe!

Quando minha filha tinha uns três anos, ela me colocou de castigo. Mas como assim? Pois é, vou explicar melhor.

Aqui em casa, tínhamos o hábito de colocar as crianças de castigo quando elas não se comportavam da maneira que esperávamos ou que representasse algum risco para ela ou para outras pessoas. E elas conheciam essa regra. Eu só não imaginava que conheciam tão bem!



Em um dia, quando elas tinham 3 e 1 anos, estávamos nós três em casa e eu havia comprado uns copos de plástico para elas utilizarem. Eu tinha o hábito de colocar esses copos em um recipiente com água e deixar ferver por uns cinco minutos, na intenção de promover uma limpeza mais cuidadosa antes do uso. E assim, o fiz.

No meio desse processo, enquanto a panela estava no fogo com os copos, fui brincar com elas. Não sei bem o porquê, fechei a porta da cozinha (acho que tive medo das meninas irem à cozinha com o fogão acesso) e fomos para a sala assistir um DVD e começamos a dançar. Aí, né, claro, perdi a noção do tempo. De repente, senti um cheiro de queimado e um pouco de fumaça entrando na sala.

Fui correndo para a cozinha e ela estava pura fumaça! A água tinha secado completamente e os copos tinham derretido. Havia um pano por cima da tampa do fogão que estava levantada e ele também já começava a pegar fogo. Então desliguei a panela, apaguei o fogo, abri a janela e a porta e resolvi a questão.

Quando tudo estava mais tranquilo, foi que a minha filha mais velha chegou perto de mim e disse:

– Mamãe, agora você vai para a cadeirinha de pensar, avaliar o que você fez. Você quase pôs fogo na casa!

Assim, meio confusa, mas agradecida por não ter acontecido nada de pior, fui para a cadeirinha de pensar e fiquei lá um tempo. Na época e no momento, considerei pertinente o comportamento dela e não tive argumentos para fazer diferente. Embora, durante muito tempo me questionei se havia sido muito permissiva ou se havia transferido a minha autoridade de mãe para uma criança de 3 anos.

Mas hoje, quando penso e reflito a respeito, acredito que na verdade não foi transferência de autoridade e sim um cumprimento de acordos. Ela compreendeu em quais situações era necessário

o castigo e assim o fez, de forma que eu não tive nem argumentos para questionar. Além do mais, ela me fez parar e pensar a respeito do que eu tinha feito e quais consequências das minhas ações. Talvez ela tivesse compreendido o real significado da importância de parar, avaliar e compreender os nossos comportamentos e suas consequências.

Avaliando agora, percebo que sim, o castigo pode ser mais do que ensinar as crianças a mentir e a se vangloriar. Pois, fazendo um retrospecto, foi isso que aprendi com a maioria dos meus castigos na minha infância. Ele pode ser encarado como um momento de reflexão que nos ajuda a acalmar e refletir sobre comportamentos e consequências. Mas como? Talvez se for precedido de conversa, franca e aberta, onde todos tenham a liberdade de se expressar educadamente, e quem sabe, até o nome pode ser mudado de cantinho do castigo para o cantinho da reflexão.

Com muito carinho, me despeço.

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas uma de 13 e outra de 11 anos.*

### **Tema: Doença infantil**

Conselheiro Lafaiete, 08/10/21

#### **Um momento difícil**

Há mais ou menos vinte dias que minha filha está muito gripada.

Já a levei em três médicos e sempre a mesma explicação: “uma gripe forte”.

Mais como fica o coração de mãe? Ela só tem oito meses de vida! Toda a medicação possível foi comprada nesses dias e nada de melhora. Sempre a via piorando.

Mas hoje o meu sogro faleceu e a minha princesa estava passando muito mal como nos outros quinze dias anteriores. Dia muito difícil. Fui ao velório e a deixei na casa da minha mãe. Com o passar das horas me ligaram para dizer que ela não estava bem.

Lá vou eu, mais remédios e nebulização. Não dormimos nada! Mas ainda tinha o enterro do meu sogro no outro dia.

Então, o caso era tentar me recompor para ir à hora da última despedida.

Depois do enterro, minha princesa teve uma piora. E como falar com o pai dela que acabara de perder o pai, que iríamos ao médico de novo?

Esperei ele descansar. Fui eu e um anjo chamado Dona Vanda.

Chegando no hospital, demorou muito o atendimento e minha filha sem respirar cada vez mais a cada momento. Quando, por fim, fomos atendidas, quase parei na delegacia. A médica achou que eu não estava dando nenhum remédio e nem tinha levado minha filha em nenhum médico. Fui muito xingada, até que a médica me ouviu, pois onde eu ia levava a bolsa com todas as receitas e remédios que ela tinha tomado e de nada estava adiantando. Para resumir um pouco o nosso dia turbulento, nós precisamos avisar o pai dela que estava de luto que a filha iria ser internada por seis dias. Nossa, que sufoco!

Aí entra em ação outro anjo chamado Vinícius, que conseguiu fazer esses momentos tão difíceis ficarem um pouco mais leves.

Nossa, os piores dias das nossas vidas!

Acho que por esse momento entre tantos outros nós somos tão agarrados. Nós três.

*Gabriela, 44 anos, mãe de uma menina de 12 anos.*

## A dor do filho doente

Se tem uma coisa que literalmente me deixa sem chão na maternidade é ver meu filho doente.

É impressionante o quanto fico abalada aos menores sinais de que alguma coisa não vai bem com ele. Acredito realmente que eu tenha um medo exagerado de adoecimento e que um episódio do passado, onde ele precisou ficar internado por quase uma semana, seja um gatilho negativo na minha memória para a reação aos atuais episódios.

Há poucos dias, fui chamada por ele no meio da madrugada e logo pensei que fosse um dos eventos noturnos de medo do escuro, que de vez em quando o acometem na caminhada para os seus cinco aninhos de vida. Ao tocá-lo senti que a sua temperatura corporal estava elevada e instantaneamente senti um leve tremor subir pelo meu corpo, resultante de um cérebro a mil, pensando nas inúmeras possibilidades que poderiam estar relacionadas àquele quadro e de um medo (acima da média) de que pudesse ser alguma coisa mais complicada.

O meu esposo chegou e, com toda tranquilidade, o acolheu, enquanto eu buscava pelo antitérmico, já que a febre estava em torno dos 38°C e estávamos no meio da madrugada. Utilizamos também técnicas caseiras para diminuir o desconforto e ajudar a baixar a febre, como o paninho com água fria na testa.

Fico às vezes refletindo se eu tinha medo assim antes de ser mãe e cheguei à conclusão que acontecimentos anteriores, com pessoas próximas e envolvendo maior nível de gravidade, abriram um novo panorama em minha mente: o de que é possível nos depararmos com situações delicadas de saúde e de que precisa-



mos estar preparados para isso. Algo, a princípio não ruim, se não fosse o fato de eu pensar em um milhão de coisas a cada vez que meu filho fica doente.

Na época em que ele ficou internado (menos de um aninho), constatei que, por inexperiência, o mediquei sem necessidade com antitérmicos, sendo orientada a fazer isso somente quando a temperatura excedesse os 38°C, afinal a febre é uma reação natural do corpo para potencializar a ação do sistema imunológico. Um detalhe tão pequeno que fez muita diferença em conduções posteriores de quadro febris, contornados sem a necessidade de idas a hospital, mas claro com avaliação do estado geral e do número de dias de sintomatologia. O que, dessa vez, não foi diferente, quando ao terceiro dia reestabeleceu-se plenamente.

Foi duro ver aquele menino serelepe e falante, prostrado e quietinho, com o semblante abatido pela febre. Nessas situações, a minha mente me levar ao lugar das mães que acompanham seus filhos em quadros que exigem hospitalização recorrente. O coração fica partido, aguardando o retorno da energia, dos sorrisos, pulos e brincadeiras. A elas, minha inteira solidariedade e admiração.

Se ao mesmo tempo o bom desfecho de um fato aparentemente tão corriqueiro na vida de uma mãe me serviu de lição de que nessas horas é importante ter mais leveza e aguardar com calma a reação do corpo da criança, serviu também para valorizar ainda mais cada instante de tranquilidade de uma vida vivida com liberdade, sem dores e na sua plena potência. São as mensagens subliminares da vida de que a felicidade está nas coisas mais simples e devemos sim valorizar cada uma delas!

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 05 anos.*

## Não se desespere diante das dificuldades

Oi, lindas mãezinhas!

Espero que vocês estejam bem.

Meu nome é Nayara, sou casada há nove anos com o Jacson e sou mãe de duas crianças lindas: a Juliana, de sete anos, e o Adam, de um ano e dez meses.

Desde já agradeço à Nívea pelo convite e a vocês, que estão lendo e ouvindo o meu relato.

Vou contar um pouquinho da minha experiência como mãe, mais especificamente como mãe do Adam. Ele é um bebê muito especial, tão pequenino, mas tão vitorioso! Vocês entenderão por que escolhi relatar a minha experiência com ele.

A Juliana nasceu em dois mil e quatorze, forte, linda, saudável e sempre foi assim. Ela é muito esperta e inteligente. Seu desenvolvimento sempre foi dentro do esperado. Quando tinha quatro anos começou a nos pedir um irmãozinho. E como também era de nossa vontade, decidimos ter mais um filho.

Em dois mil e dezenove engravidei do Adam. De acordo com o médico, pela primeira ultrassonografia, ele nasceria em maio de dois mil e vinte. Tudo estava indo muito bem, pelo menos era o que nós pensávamos. Mas em janeiro de dois mil e vinte, através de um exame, o médico detectou que o desenvolvimento dele não era compatível com a idade gestacional.

Então, fui encaminhada para um hospital com especialistas em medicina fetal. Foi quando começou toda a minha angústia. Estava grávida de cinco meses e comecei a fazer consultas e exames semanais. Tive que ser afastada do trabalho, pois sou professora e deveria evitar o estresse para que o bebê ganhasse peso.

Aos seis meses de gestação meu bebê ainda não pesava nem quatrocentos gramas, quando já deveria ter quase oitocentos.

Foi então que os médicos me disseram que eu estava com insuficiência placentária e por isso não passavam nutrientes necessários para o bebê. Isso ocasionou a Restrição de Crescimento Intrauterino.

Para piorar, minha pressão arterial estava desregulada, estávamos no início da pandemia, eu morava em São Paulo, onde havia o maior número de casos de covid-19 no Brasil. Tive que internar para regular a pressão, e meus familiares não puderam ir nos ajudar. Nós pedimos que não fossem, para não os expor ao risco de contrair a doença.

Com trinta e seis semanas não deu mais para continuar. Os médicos decidiram fazer a cesárea, pois ele estava em sofrimento. Nasceu com 1,5 kg, mesmo não sendo tão prematuro. Foi para UTI, onde ficou por um mês. Saiu do hospital no Dia das Mães, que foi o meu melhor presente.

Quando estava com três meses, teve que fazer uma cirurgia de urgência, de hérnia inguinal. Foi quando começou a descompensar e a desidratar. Vieram várias internações, e com quatro meses, meu filho ainda não pesava quatro quilos. Depois de dezesseis dias internado, no mesmo hospital onde fiz o pré-natal e onde ele nasceu, veio o diagnóstico: Hiperplasia Adrenal Congênita (HAC).

Logo começou o tratamento, ainda internado, e foi encaminhado para especialistas da UNIFESP, onde faz o controle até hoje.

Conversando com os médicos, pesquisando e participando de um grupo de mães com filhos com a mesma doença pude entender melhor. É uma disfunção das glândulas adrenais, que faz com que elas não produzam hormônios que são essenciais à manutenção da vida. Mas, com tratamento, VIDA NORMAL.

No início o diagnóstico é desesperador, mas hoje entendo que é como um controle hormonal. Na diabetes, injeta-se insulina e vida que segue. Na HAC, toma-se corticoides e vida que segue também.

Graças a Deus, após iniciar o tratamento, meu bebê não descompensou, nem desidratou mais. É muito esperto, superinteligente e sapeca.

E atualmente, através do grupo de WhatsApp, tento ajudar outras mãezinhas com diagnóstico recente. As crianças com HAC levam uma vida normal.

Enfim, por meio deste relato espero ajudar alguém que esteja passando por momentos difíceis. Não se desespere, não desanime. Tenha fé, tente entender a situação e tudo dará certo. O que passei com o Adam foi o pior momento da minha vida. Mas, agora, passo os melhores com minha família completa. Ele nos completou.

Desejo a todas as mãezinhas e família muita saúde e paz. Abraços para todas.

*Nayara, 35 anos, mãe de uma menina de 7 e um menino de 2 anos.*

### **Tema: Pandemia, isolamento social**

Mariana, 26/11/21

### **Orgulho da mãe que conseguiu ser na pandemia**

Escrevo em um momento em que, infelizmente, não podemos comemorar o fim da pandemia. Contudo, em um momento em que podemos viver com um pouco mais de liberdade, frente ao maior percentual de pessoas brasileiras vacinadas.

Esses quase dois anos de isolamento social foram uma verdadeira montanha russa de sentimentos, marcada, invariavelmente, pela oscilação entre períodos de medo, cansaço mental e tristeza e períodos de resignação, gratidão e esperança.

O isolamento social e a não possibilidade de estar ao lado das pessoas que amamos nos exigiu um novo olhar sobre a condução da vida e trouxe a necessidade de criarmos outras formas de estabelecermos nosso equilíbrio físico e mental.

Aqui na nossa família, reconhecidamente em condição de privilégio em relação à considerável parte da população, consideramos o primeiro ano de isolamento, especialmente os primeiros seis meses, os mais desafiadores em termos de adaptação mental. Somos uma família de 3 e tendo apenas um filho, cujo o primo único encontra-se já na fase da adolescência, nos vimos absorvidos pela incessante tarefa de proporcionar a uma criança de 4 anos, com total energia para explorar as pessoas e o mundo, a manutenção das múltiplas interações que ela faria se o mundo estivesse em condições “normais”.

A princípio uma tarefa não tão difícil, mas que, com o passar dos dias, revelou-se significativamente exaustiva.

É impressionante o quanto poder estar com pessoas, em diferentes espaços, torna a vida mais colorida e cheia de energia. E, na mesma medida, o quanto a ausência das interações sociais e familiares trazem escuridão e desânimo em alguns momentos.

A energia do meu filho é algo surreal, pelo menos na minha ótica adulta! (Kkkkk) Ele acorda dizendo que quer brincar e dorme brigando para não parar de brincar. Algo que, também não seria um problema, se não fosse o fato de estarmos apenas eu, ele e o pai dentro de casa. O pai tentando trabalhar (home office) e eu tentando minimamente executar as tarefas domésticas, já que os meus projetos acadêmicos, os quais ensaiei um breve retorno

antes da pandemia, ficaram totalmente paralisados nesse universo de passar grande parte do dia brincando, acompanhando aulas online e o ajudando nas tarefas diárias da escola. Fora, claro, as atividades da casa, que brotam a cada piscar de olhos.

Para reduzir ao máximo o tempo de tela do meu filho, me embrenhei no processo de ser a sua parceira infantil. Brinquei e tentei brincar. Muitas vezes não conseguia acompanhar a sua capacidade extremamente desenvolvida de imaginar e criar coisas e histórias. Por vezes, pela minha inabilidade de quem já passou há muito por essa fase, outras pelo cansaço de fazer isso todos os dias, quando a minha cabeça insistia em me dizer: “Olha, você tem outras coisas para fazer!!!”. Ou mesmo, por querer um tempinho só para mim, o que se tornou praticamente inexistente nesse período.

O meu filho começou literalmente a me enxergar como uma espécie de irmão-coleguinha e quando eu ameaçava sair da brincadeira para qualquer tarefa que fosse, ele começava a rebelar-se, com a famosa pirraça infantil que, com sua primorosa insistência, tentava me derrubar! (Kkkkkk)

Brincadeiras à parte, dar conta emocionalmente, de forma isolada, de todas as demandas de uma criança, em franco processo de aprendizagem oriundo das relações familiares e sociais, é sim exaustivo. Nos momentos mais agudos, em que ficamos sem ver até mesmo a parte mais próxima da família, bateu muito cansaço, teve choro e irritabilidade de ambas as partes. Nesse proces-



so, sob a pressão de nossas mentes, emergíamos do fundo do mar buscando o ar puro, e eis, que de volta à superfície, avistávamos o céu azul límpido e o sol reluzente.

Irei me recordar com muito carinho dos momentos também incríveis que passamos juntos e daquilo que criamos no nosso espaço-tempo único trazido pelo isolamento social. Circuitos fora da casa para tomar sol e fazer atividade física, muita modelagem de massinha, letras do alfabeto pregadas na parede, corpos deitados ao chão para identificar as formas das nuvens, pipocas no meio da tarde, muito abraço e chamego.

Apegando-me a importância de retirar uma lição de tudo que acontece nessa vida, sinto orgulho do ninho e do alimento que fui para o meu filho na pandemia. Hoje, voltando aos pouquinhos ao convívio social, sinto que o ajudei a manter-se saudável, sobretudo na preservação do calor humano!

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 5 anos.*

Mariana, 15/01/22

## **Mães pandêmica, resignação e exaustão mental**

Nossa! Como a pandemia mudou nossas vidas e relações.

Tenho sentido, mais do que nunca, as pessoas cansadas. O pequeno respiro do fim de 2021, infelizmente, parece não estar sendo suficiente para nos trazer mais segurança, estabilidade e confiança de um futuro mais livre.

A nova onda da COVID-19 está a elevar bruscamente o número de casos, muitos que não haviam pegado nesses dois anos, agora estão pegando. Neste cenário, talvez pela rapidez com que a doença se alastra, assistimos novamente a uma grande ocupa-

ção dos hospitais e várias cidades retornando à onda vermelha de restrições.

Como é ruim vivermos sempre com um fundinho de medo. Eu, com uma criança ainda não vacinada, não consigo sentir-me tranquila para levar meu filho para a vida. Estar com as pessoas da família (não somente o núcleo mais próximo), os amigos (da escola e boas relações da vida), andar livre em qualquer lugar sem máscaras ao rosto, enfim, voltar a enxergar livremente os sorrisos!

É angustiante sentir uma sensação de insegurança a cada vez que vislumbramos ampliar os contatos: Devemos ou não ir? Será que é o momento certo? Será que posso esperar mais um pouco?

Existem decisões pessoais nas condutas. Alguns momentos de respiro, mas é certo que ainda haverá um caminho a ser seguido e que não sabemos ao certo quando irá se abrandar.

Conversando outro dia com a filha adolescente de uma prima, que estuda em uma escola que não retornará às aulas presenciais devido ao agravamento de internações na cidade, ouvi sobre o seu cansaço, ansiedade e fadiga mental, o que, inclusive, a levou a buscar ajuda psicoterápica. Eu me vi reflexiva acerca de tudo o que as restrições de relacionamento têm causado, sobretudo, às nossas crianças e jovens, principalmente àquelas que se mantiveram mais isoladas.

A intensa exposição aos aparelhos eletrônicos, tanto com a finalidade acadêmica quanto de entretenimento, está gerando impactos físicos e emocionais negativos na saúde de nossas crianças e jovens. Neste cenário, muitos pais e mães, veem-se de mãos atadas ou sem recursos suficientes para dar o suporte necessário, já que a sua rede de apoio, em meio as restrições sociais, está afastada, não sendo incomum que, muitas vezes, também estejam fatigados.

As trocas são fundamentais para que não deixemos a peteca cair!

Precisamos encontrar formas de nos reencontrarmos e aqueles que amamos para não cairmos na arriscada armadilha de nos acostumarmos com um novo estilo de vida, marcado pelo afastamento (físico e emocional).

Não podemos sucumbir à exaustão. Temos um mundo interno gigante e louco para aflorar na sua mais bela essência. Que os pequenos respiros de trocas maternas aqui no nosso Diário sejam gotas de esperança em nossos corações!

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 5 anos.*

Paraty, 23/07/21

### **Saindo um pouco da rotina**

Querido, diário coletivo! Queridas, mães! Espero que vocês estejam bem nesses tempos cada vez mais loucos.

Essa é a minha segunda carta e estou muito feliz por escrevê-la e compartilhá-la, pois escrevo no finalzinho da minha mini lua-de-mel!

Em meio ao caos e a correria cotidiana, meu companheiro e eu ganhamos 4 dias e 3 noites de presente! Minha irmã se disponibilizou a cuidar dos nossos filhos e viemos para Paraty (seguindo todos os cuidados sanitários em meio a essa pandemia). Assim como vocês, a gente estava precisando de um tempinho juntos, como casal, como namorados. Mas é tão difícil, né?!

Por isso, agradeço muito à minha irmã e à minha mãe, pelo presente que nos deram e por enviar vídeos e fotos dos nossos remelentinhos superfelizes dessa folguinha que também ganharam dos pais. Iara e Rudá ficaram contando os dias: “Mamãe, é hoje que a gente vai ficar só com a dindinha Dessa? Eba!”. Eles também

precisavam desse “descanso” do papai e da mamãe.

No começo do ano passado (2020), meu marido, meus filhos e eu nos mudamos temporariamente para a França. Um mês depois da nossa chegada, teve início o primeiro confinamento nacional em solo francês, que durou 2 meses. Foi um con-



finamento muito restrito e nós quatro, de maneiras diferentes, sentimos muito medo, que se manifestou também de formas diferentes. Rudá, meu caçula, desenvolveu “terror noturno” e por quatro meses acordava num estado meio sonâmbulo sempre no mesmo horário (às 3h da manhã). Lara começou a verbalizar o medo de morrer e, à medida que ela foi entendendo que eram os mais velhos os mais vulneráveis, temeu pela vida dos avós. Foi nesse momento que ela manifestou também a necessidade de acessar sua espiritualidade, pedindo proteção para si e para os seus. Do meu lado, desenvolvi uma certa fobia de sair de casa e quando precisava sair quase tomava banho de álcool gel. O Joaquim, por sua vez, foi quem melhor gerenciou tudo, não por escolha, mas porque ou ele buscava equilibrar o nosso lar ou pirávamos todos em território estrangeiro. Sonhávamos com o dia em que poderíamos nos deitar novamente no colo das nossas mães.

E esse dia chegou. Porém, com a pandemia da Covid-19, até o colo de mãe precisou ser planejado com cuidado. Com nossos pais imunizados e como Joaquim e eu tomamos a primeira dose

da vacina, essa possibilidade de um tempinho juntos se abriu no nosso horizonte. Contudo, pensar em toda a logística e organizar a agenda para que o trabalho remoto acontecesse exigiu uma dose extra de energia e tempo, mas valeu muito a pena.

Por outro lado, o mais importante foi ter a certeza de que nossas crianças estavam com pessoas que as amam, cuidam, protegem e respeitam. Como diz o provérbio africano, “é preciso uma aldeia inteira para educar uma criança”. Construir essa aldeia é uma escolha e uma responsabilidade diária.

Agora, estamos nos preparando para voltar para casa e cheios de saudades e de histórias para contar para eles e ouvir as deles também. Nós adoramos contar as histórias que registramos com as nossas retinas! Retornamos para casa com planos de voltar aqui em Paraty com nossos pequenos para acampar na praia, junto à comunidade de pescadores, vendo a lua nascer na imensidão desse território Caiçara.

Foram dias e experiências importantes para nós e nossos filhos e voltamos todos um pouco mais renovados para encarar o segundo semestre de 2021. Nesse mundo tão acelerado, parar para observar a dança das árvores, dos pássaros, das águas doces e salgadas me fez lembrar da mãe que eu busco ser, da pessoa que eu me vejo sendo.

Por esse precioso presente, minha gratidão à Mãe de todos nós, que nos cuida a todo tempo. Que a gente aprenda a cuidar melhor dela. Obrigada, Mamãe Natureza!

Grande abraço!

*Valéria 38, mãe de uma menina de 5 e um menino de 3.*

## Um pedido silencioso de socorro

Eu penso que ser criança hoje, nessa época de Covid-19, é uma das coisas mais difíceis.

Eles estão fazendo sacrifícios maiores que eles mesmos, obedecendo normas e regras sem poder entender completamente o porquê e para que. Mesmo assim, não se falava muito sobre eles.

No entanto, ultimamente, rios de palavras sobre o assunto: percebeu-se que eles foram deixados de lado por muito tempo nesta quarentena. Agora, voltam-se as atenções para eles, mas será mesmo para eles ou apenas para garantir que não seja um ano letivo perdido?

Ser criança no tempo de Covid-19, como é difícil!

Quando perguntei à Safira qual era a coisa mais difícil para ela atualmente, a resposta veio com a simplicidade que distingue as crianças: – “Mãe é fácil! É só não sair!”.

Como culpá-la? Ela se viu trancada da noite para o dia, sem sequer ter tempo para lhe explicar, para prepará-la. Você dirá: “ah, como todo mundo” e está certo, mas os pequenos, para mudanças tão intensas e drásticas, precisam de mais atenção.

As crianças se viram catapultadas para uma nova realidade, que não tem nada de real. Aqueles que precisam de coisas concretas e tangíveis tiveram que se proteger de algo abstrato. Aqueles que vivem por contato físico tiveram que aceitar uma tela fria para ver quem ama.

Ser criança no tempo de Covid-19 significa confiar cegamente nos pais, sem entender completamente o que está acontecendo.

E se às vezes caírem em lágrimas desesperadas por nada, é muito compreensível.

Eu também perguntei a ela o que mais sente falta. A primeira resposta foi da vovó e de todos meus tios/tias/primos e dos meus amigos e professores.

Quando as aulas voltaram, no início do segundo trimestre de dois mil e vinte, com metodologia nova (adotada pela escola), tendo aulas com o professor ao vivo e não apenas gravadas, a primeira frase que ela me disse quando a aula terminou foi:

“Mamãe, ficou mais fácil hoje com a professora”.

Não contive as lágrimas!

É assim. A escola representa mais do que apenas o papel de formadora. A escola é amiga e professora, não é a estrutura nem o ensino. A escola é risada, abraços e diversão. Lugar onde são capazes de aprender coisas novas juntos.

A tela e nós pais não podemos substituir tudo isso. Entre as tantas perdas geradas pela pandemia, está a impossibilidade de que tenham os amigos e professores como confidentes, já que agora a mãe e o pai estão sempre por perto (até para garantir que se concentrem diante da tela para não perderem o foco e atenção – outra situação complexa que pretendo não entrar no mérito. Pelo menos não agora).

Afetos como os dos avós, tios e amigos devem ser vividos diretamente e não atrás de uma tela. O amor sentido num abraço não vale o mesmo que alguém disse por telefone. Não é suficiente para nós (adultos conscientes), como poderia ser para eles?

Precisamos nos reinventar, renovar e nos adaptar. Se não é fácil para nós, que dirá para as crianças?

*Alanda, 37 anos, mãe de uma menina, uma de 7 e outra de 2 anos.*

## **Presença: Um legado deixado pelas crianças, especialmente na pandemia**

Como é encantador ficar admirando uma criança ser criança!

Parece redundante, mas, para mim, ser criança é uma espécie de adjetivo e significa entre tantos: autenticidade, naturalidade, presença, afago e alegria de viver.

As crianças são verdadeiramente presentes em tudo o que fazem. Dedicam-se plenamente ao objeto de sua atenção, seja ele qual for. Transitam com tamanha naturalidade pelos diferentes mundos. Interagem, sem amarras, com as diferentes idades e personalidades.

Recorrentemente, fico paradinha admirando o tratar carinhoso do meu filho com os que o cercam.

É muito interessante como ele se aproxima de cada um da família, a eles proporcionando aquilo que nós, engessados pelas convenções ou amarras sociais, já não o fazemos mais: o aconchegar-se no sofá com os pezinhos colados nos pés dos avós; o deitar na cama dos tios para bater papo; o convite para que brinquem no seu quarto; os beijinhos e abraços calorosos de bom dia em todos que o cercam!



Mesmo em meio à correria, é difícil quem resista a tanto carinho e presença. E o retorno é incrível! Ver o vovô carrancudo se abrir em sorrisos e brincadeiras inovadoras. Ver as vovós empolgadas ensinando sobre as plantas prediletas. Ver os tios

se acabando em abraços calorosos. Ver o papai se derretendo nos abraços matinais e a mamãe enchendo-se de ternura com aquele “eu te amo” não esperado.

No mundo das redes sociais, as crianças, ainda não consumidas pelos holofotes midiáticos, são fonte de inspiração para nos dedicarmos a estar verdadeiramente presentes em cada momento que vivemos: de corpo, alma e pensamento.

O estado de não-presença, infelizmente, altera a nossa percepção da vida e do mundo, gerando estados ansiosos ou de exagerada preocupação.

Na pandemia, com as nossas relações afetivas altamente comprometidas pelo distanciamento social, a presença real trazida pelo meu filho em cada momento, somada à alegria infantil de empolgar-se com as pequenas descobertas e à “ingenuidade” de quem ainda não tem a real dimensão do problema à nossa volta, revisei em mim, por diversas vezes, a esperança trazida pelas ditas “pequenas” coisas.

Ah, como não são pequenas, mas sim GRANDIOSAS!

As crianças têm o dom de nos proporcionar um novo olhar sobre o mundo, sobre nós mesmos. De revisitarmos nossa criança interior.

Que assim como elas, cultivemos o encantamento pela vida!

Que nos permitamos ser carinhosos com àqueles que amamos!

Como diz o poeta: “Eu fico com a pureza da resposta das crianças. É a vida, é bonita e é bonita!”

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 5 anos.*

## Trabalho e criança em casa

Trabalho e crianças em casa.

“E aí, como é ou foi ficar em casa com três filhas em trabalho remoto?” Por mais de uma vez eu escutei essa pergunta. Assim, resolvi relatar esse momento nesta carta.

Em fevereiro de 2020, finalizei o período de férias e licença maternidade após o nascimento da Gardênia. Desse modo, presencialmente, retornei ao trabalho. O “clima” no meu setor não estava dos melhores e não conseguimos reparar ao entrar em trabalho remoto.

Na segunda quinzena de março, a pandemia nos colocou em casa. Apenas meu esposo continuou trabalhando fora. Nesse mesmo período, tivemos que nos despedir de forma inesperada do meu cunhado e compadre. Que dor! Tristeza, susto, medo, eram os sentimentos mais presentes aqui em casa, como imagino que tenha sido em milhares de casas brasileiras e do mundo.

Após 15 a 20 dias do início do isolamento é que a escola da Sakura começou a ter aula síncrona e, depois de um tempo, a escola da Tulipa e a creche da Gardênia começaram a ter aulas de forma assíncrona, pelo WhatsApp.

Até organizarmos um quarto para as meninas estudarem (as aulas eram realizadas na sala de jantar). Elis aprendeu rapidamente a entrar nas aulas. Logo, eu só monitorava se conseguia acompanhar direitinho. Já a Tulipa, eu tinha que me sentar com ela e ensinar as atividades propostas pela professora, tirar foto e encaminhar. As atividades da Gardênia eram feitas, muitas vezes com Sakura. Esse processo ocorre até hoje, pois devido à logística op-

tamos por continuar com as meninas em casa. Apenas a creche ainda não autorizou o retorno do maternal I.

Em 2020, com tantas incertezas sobre a Covid-19, ficamos sem a babá e a faxineira. Eram apenas nós cinco e dois cachorros. O nosso isolamento foi feito da seguinte forma: marido saía para trabalhar, eu ia apenas no supermercado e as meninas saiam, no máximo, até o quintal. Por poucos momentos, visitamos meus sogros. A partir de junho, passamos a ir para roça onde encontrávamos somente a família de um dos meus cunhados. Uma única vez, visitamos minha família em Ponte Nova, pois estávamos em onda verde. Assim, o contato com familiares e amigos foi apenas por telefone.

Buscando distrair as meninas, fizemos diferentes tipos de brincadeiras, gincanas, jogos, banho de mangueira, novos pratos de comida, pintamos, cortamos e trançamos os cabelos, assistimos filmes e as diversas lives na televisão. Ainda tinha os “mesversários” da Gardênia, que era um momento de muita criatividade, com fantasias e fotos. A nossa cachorra gerou filhotinhos e para meninas era uma diversão.

Como eu trabalhava? Meu horário já não era fixo. Trabalhávamos conforme as demandas e reunimos em diferentes horários. Quando eram reuniões remotas, Sakura ou meu marido ficava com as meninas mais novas. Atividades que eu poderia fazer no computador, eu realizava quando Gardênia dormia, acordava de madrugada ou dormia mais tarde. Por vezes, fiz reuniões no celular enquanto desenvolvia alguma tarefa doméstica, amamentava, trocava fralda ou ensinava um dever para as meninas. Algumas coisas ainda continuavam.

Ainda com esse ritmo, inventei de fazer um curso à distância: licenciatura em Pedagogia. Como era minha segunda licenciatura, o período era menor do que as graduações normais – um

ano e meio. Se tudo der certo, finalizo no fim deste ano.

Em outubro de 2020, meu marido quebrou um dedo do pé e ficou 30 dias de atestado médico. Que coisa boa! A parceria foi bem forte nesse momento, o que me deixou mais leve e as crianças felizes por terem o pai com mais tempo e exclusivo para elas.

Finalizamos 2020 com as festas de fim ano em nossa casa, diferente dos anos anteriores que passávamos juntos com toda a família. Já em 2021, tivemos o retorno da nossa ajudante da limpeza de casa e da cuidadora das meninas. A babá ficou por um tempo, pois conseguiu um novo emprego e teve que sair. Porém, na medida do possível, mantivemos a rotina como se ela estivesse aqui: estudo da Tulipa no período da manhã, Sakura participa das aulas à tarde e eu, trabalho à tarde. Somente as reuniões ocorrem em momentos diversos, só que com o “clima” bem melhor agora. Ufa!!!

Com os amigos que chamamos de “aglomeráveis”, fizemos alguns passeios pela natureza aqui perto. Quando não tinha muita gente, as meninas puderam brincar no final da nossa rua e no campinho do bairro.

Resumidamente, foi e tem sido assim. Com choro, grito, risadas, surtos, danças, brinquedos para todo lado, casa limpa e arrumada quando dá, alguns quilos a mais. Estamos caminhando juntos, principalmente, com fé e esperança! E para relaxar: chá, café, vinho e longas conversas por telefone com amigas e familiares.

Paz e bem para vocês. Um abraço,

*Margarida, 37 anos, mãe de três filhas, uma de 10, 6 e 3 anos.*



Congonhas, 27/10/21

### Cara fechada

Que cara fechada!!!

Há pouco tempo fiquei pensando nas vezes em que vi duas das minhas filhas ficarem com a cara fechada para mim. Foram momentos diferentes, porém, penso que foi pelo mesmo motivo: a separação. Ficar longe dos pais, em especial da mãe, pela primeira vez.

Como já disse na carta anterior, engravidei da Sakura quando eu finalizava o mestrado. Após a defesa veio a pergunta: E agora? Eu preciso trabalhar. Rezei tanto, tentei diferentes processos seletivos, enviei currículo e consegui mais de um emprego. Quando Elis tinha cerca de oito meses, eu precisava deixá-la com alguém para lecionar. Não tínhamos condição de pagar uma escola particular e a creche pública não tinha vaga. Depois de muito procurar, conseguimos uma senhora que olhava crianças, em um bairro diferente do que morávamos.

Eu ia de ônibus até a casa dela, deixava Sakura lá e ia para escola em que daria aula. Isso só ocorreu por dois dias, pois já no segundo dia, a senhora disse que não podia ficar com Sakura porque ela chorava muito. Seu choro era forte e alto. Ela tinha suas preocupações, que eram compreensíveis. Enquanto ela falava e me explicava os motivos para não ficar com um bebê assim, eu só prestava atenção na minha filha.

O choro não me preocupava, pois eu o conhecia. Já tínhamos levado nossa filha ao pediatra e questionamos sobre o choro excessivo e alto. Ele disse que não era dor alguma, ela era uma me-

nina saudável e nós podíamos ficar sossegados. Ele ainda brincou: “sinal de que seus pulmões estão excelentes”.

Com Sakurano meu colo eu ouvia a senhora e pensava: não fica brava com a mamãe, vamos resolver tudo isso. Me doía demais ver a cara fechada, os olhos vermelhos de choro e de raiva. No ponto de ônibus eu chorava, com o coração apertado e ficava pedindo a Deus uma solução.

Minha sogra se prontificou a ficar com ela e me disse: “Não pare de trabalhar, as crianças crescem.” Que alívio! Que alegria! Por praticamente dois anos, Sakura ficou com a vovó. Nesse tempo eu trabalhei em mais de uma escola no período da manhã e da noite. Fácil não foi, porém, deu certo!

A segunda vez que vi uma filha com a cara fechada para mim, foi quando eu fui fazer um concurso em Governador Valadares. Sakura já tinha quatro anos, mas a Tulipa tinha um ano e um mês e eu ainda a amamentava em meus seios. Fiquei duas noites longe dela. Apesar de saber que ela estava em ótimas mãos – com o pai e os avós em Ouro Preto, viajei com o coração aflito. Pensava se ela iria dormir direito, pois ainda acordava de madrugada para mamar.

Eu ligava de tempos em tempos para meu esposo querendo saber como as meninas estavam. Ele sempre dizia que estava tudo bem, que eu poderia fazer a prova em paz. Assim eu fiz e retornei para Ouro Preto. Ao chegar lá, vejo mais uma vez um bebê, meu bebê, de cara fechada para mim. Ela não chorava, mas parecia que não me queria por perto. Que sensação horrível! Nesse dia, minha filha do meio nem quis saber do peito. Segui os conselhos da minha sogra e nem insisti, pois ela já comia de tudo e eu já tinha vivenciado a difícil experiência do desmame com a minha filha mais velha. Depois de um tempo, meu esposo me disse que ela teve febre, porém, não foi alta, medicou e ela ficou bem. Haja coração! Escondido, eu chorei demais!

Depois fui acalmando e agradeci pela oportunidade de fazer o concurso, que era algo que eu queria muito, pelo apoio da minha família e pela saúde das minhas filhas. Quando saiu o resultado, lamentei por duas questões, não corrigiram minha prova dissertativa. Paciência! Talvez não era para ser. Sabia o quanto eu havia estudado e do quão difícil foi escolher ir fazer a prova.

A dor maior era lembrar do rostinho da minha filha. Contudo, tenho consciência de que, em ambos os momentos, foi procurando melhorar as nossas vidas. Eu acredito que quando os pais estão bem, os filhos tendem a ficarem bem. O contrário também é verdadeiro. Nesses momentos, eu buscava trabalhar ou melhorar de emprego.

Fiquemos em paz!

Um abraço,

*Margarida, 37 anos, mãe de três filhas, uma de 10, 6 e 3 anos.*

Mariana, 22/10/21

## Os antagonismos da maternidade

Confusão de sentimentos. Qual mãe nunca sentiu isso?

Às vezes nos vemos tristes ou desanimadas, mas impressionantemente, sempre buscando o lado positivo de qualquer situação relacionada aos nossos filhos.

Seria uma forma de nos consolarmos pelas dificuldades inevitavelmente impostas pelo processo de cuidar? Ou um mecanismo de defesa em meio ao excesso de atribuições maternas? Ou simplesmente mais um sentimento altruísta do ser mãe?

Talvez um pouco de cada um, não é?

Essa semana em alguns momentos em que decidi me dedicar plenamente ao que fazia, abstraindo-me do mundo ao redor e isso inclui o meu pimpolho de cinco anos, fiquei a viajar na sua capacidade altamente desenvolvida de fazer uma verdadeira algazarra nos ambientes em que está! Ele espalha brinquedos, quebra-cabeças, picota e esparrama papéis, tira roupas de cama do lugar pulando em tudo, e por aí vai. Em situações em que precisei conversar mais tempo ao telefone, cheguei a gravar para a pessoa do outro lado, o que o meu pequeno conseguiu fazer nesse espaço de tempo: já teve barricada de brinquedos atrás da porta, escalada de cesto de roupa com direito a deitadinha no bojo do tanque, retirada de colchão da cama para virar escorregador e, invariavelmente, um mundo de brinquedos a serem catados no final de tudo.

Eu, que sempre precisei de isolamento e atenção centralizada ao que faço para conseguir render, me vi, desde que o meu pequeno nasceu, tentando desenvolver uma linha de raciocínio que, com toda sinceridade, até hoje não se consolidou. No mundo do filho único e praticamente sem primos, eu me tornei a grande amiga-prima-irmã, que após dois anos de pandemia, com ele em casa, mal consegue terminar duas frases sem ser interrompida por um longo e sonoro: “Mãaaaaae”.

Isso não significa que não há conversas importantes com ele sobre respeitar o espaço do outro ou, às vezes, alguns “xingos” para que entenda que em alguns momentos eu simplesmente não posso atendê-lo. Como também que eu não necessite de adaptações mentais e internas, pois bem sei que preciso rever minha forma de desenvolver meus projetos, afinal, ser mãe significa reajustar rotas ou mecanismos de executar tarefas. Filho exige tempo e este precisa ser redimensionado!

A minha questão é que, após três anos do seu nascimento e de uma dedicação mais intensa a ele, quando resolvi esquematizar, junto ao meu companheiro, uma rotina que me proporcionasse mais liberdade para os meus projetos, instalou-se a pandemia mundial e tudo o que fora planejado, foi por água abaixo.

Neste cenário, mesmo com as dificuldades cotidianas do isolamento social, não há como não olhar o lado positivo de tudo: estamos bem, meu filho tem uma estrutura familiar que o acolhe, e, sem interagir com nenhuma criança, está tudo bem ele recrutar e jogar para o ar todos os seus brinquedos. A energia de crianças pequenas é algo admirável. Cansa a nós adultos, mas nos mostra a grande força vital do início da vida que, por diversas razões, vai sendo perdida com a passagem do tempo.

Falando em antagonismo e sobre bagunça, fecho a minha carta com a mensagem de uma mulher, especial, que conheci virtualmente (Germaine Tilwitz – Insta @germainetill) e que, convivendo com uma situação desafiadora de saúde, está sempre a me mostrar importantes lições:

“Essa sou eu! Em casa, na vida!

Não deixo de fazer o que me encanta por não estar pronta... Pode chegar, entrar, sentar. [...]

Não deixo jamais de receber alguém por não estar com a casa toda em ordem. Não deixo jamais de aproveitar o tempo por esperar o momento certo.

Entra, senta aí... Vamos tomar um café ou um vinho. Vamos rir e conversar enquanto eu faço um bolo para nós. [...]

Enquanto o bolo assa, vamos de rir de amenidades ou chorar por problemas da vida. Mas não vamos perder tempo!

Entra, não repara a bagunça. Ela faz parte de quem está vivendo... Na casa e na VIDA.”

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 5 anos.*

Mariana, 30/08/21

### Na busca da leveza: Os avós são inspiração

Leveza, uma palavra deliciosa de se dizer e ainda mais de se praticar!

A falta de leveza deixa nossa vida mais dura, rígida e pesada. Como é gostoso e acolhedor conviver com pessoas leves.

Em tempos de tanta comparação e disputa, provocada principalmente pelas redes sociais, onde a busca por ser visto, seguido e curtido, é quase um imperativo, a ansiedade ganha espaço e a leveza da apreciação do que é teoricamente “simples” torna-se escassa.

O uso das mídias, de forma constante, ao longo do dia, parece encurtar o tempo. A mente, por vezes acelerada, parece querer sempre mais e aquilo que está à nossa frente infelizmente deixa de ser visto.

No tempo encurtado, o espaço de acolhimento entre pais e filhos pode tornar-se um pouco áspero. Às vezes por falta de atenção plena, às vezes por pensamentos direcionados a outros assuntos, às vezes pela busca do descanso em meio ao excesso de informações.

Neste contexto, é inspiradora a forma leve como os avós dedicam-se aos seus segundos filhos. Desprovidos da necessidade de “correr” e de educar (no sentido mais rígido da palavra), deitam-se ao desfrutarem plenamente da presença de seus netos.

São verdadeiros amigos, dão colo, chamego, ouvido, dedicação plena. Transformam situações inicialmente complicadas em algo tranquilo de se resolver. Afinal, não levam tudo a ferro e fo-

go, pois entenderam, no seu mais longo caminhar, que muito do que nos desgasta pode ser revisto, reconsiderado e redimensionado.

Eles desconstroem a intransigência! Trazem docilidade no tratar! Ouvem com atenção! Interessam-se genuinamente pelo que os netos têm a dizer! Mostram-se gratos, surpresos e admirados com o que recebem!

Sou imensamente grata pela possibilidade do meu filho poder conviver com os quatro avós. Eles trazem mais luz e leveza aos nossos dias.

Em tempos de distanciamento físico e, por vezes, emocional, nos mostram cotidianamente que a grandiosidade da vida está no VIVER:

Como diz a sábia Germaine Tillwitz: “Mais um dia!

“Mais um abraço!

Mais um Eu te Amo!

Mais um passo para qualquer tarefa a ser realizada!

Mais um.... Mais um.... Até que seja o último.

E a magia está em entender que não sabemos quando será a última vez!”

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 5 anos.*

São Paulo, 29/10/21

### **Fui convidada a curtir a mim mesma**

Olá, mãães! Muito prazer, sou uma mãe em constante construção e muitas vezes em desconstrução também!

Sou casada e tenho duas filhas (7 e 3 anos). Meu marido está trabalhando em outro estado, vindo ao nosso encontro a cada

quinze dias e ficando apenas um fim de semana (sexta a segunda-feira). E a situação que vou relatar aconteceu exatamente no fim de semana que ele não estava conosco.

Minha filha mais velha pediu para dormir na casa dos avós, e claro que a pequena também quis acompanhar, pois dormir na casa dos avós é sempre uma aventura e uma alegria para os dois lados, né! Ela me pediu numa terça ou quarta-feira, não me lembro direito. A questão é que foi um pouco “em cima da hora” no meu ponto de vista, claro!

Foi a partir daí que se iniciou meu dilema, quando me deparei que depois de sete anos, considerando o nascimento da minha mais velha, seria a primeira vez que eu teria um final de semana completamente “avulsa”. Sem marido e sem filhas! Só eu e eu mesma!

Quem disse que eu estava preparada para isso? De forma alguma! Sei que muitas de vocês devem ter pensado: “como assim? Um “vale finde” (fim de semana) completo e você não gostou?” Eu já estaria louca pensando em tudo que eu faria que não tenho tempo nem condições de fazer por ter sempre a família junto. Pois é! Essa foi minha principal questão! Depois que me tornei mãe, percebi que não consigo mais “viver ou curtir sozinha” ou estaria curtindo um fim de semana com meu marido, ou estaria curtindo um fim de semana com minhas filhas, ou como de costume, todos nós juntos!

Este “dilema” tomou conta de mim todos os dias subsequentes ao tão esperado final de semana. E com ele, várias reflexões.

O tal do amor incondicional – no sentido mais literal da palavra –



percebi que meu amor pela minha família sobrepõe qualquer outro tipo de sentimento. Quando falam que a felicidade só faz sentido quando compartilhada, nesta situação isso ficou muito claro! Não colocamos condições para amar ou não amamos sob condição de alguma coisa! Simplesmente amamos e somos felizes da maneira como escolhemos ser um para o outro, ou um com o outro.

A famosa e tão comentada autonomia/individualidade – é claro que passou pela minha cabeça: “onde foi parar sua vontade própria, sua individualidade, seus desejos individuais?” Foi aqui que veio minha principal reflexão. Percebi que consigo vivê-los e distribuí-los ao longo da minha jornada de vida pessoal e profissional de tal forma que não sinto falta de um tal momento só. Pois, consegui no meu dia a dia incluir também estes momentos: quando estou fazendo as minhas coisas, trabalhando com o que gosto, escolhendo um filme ou um livro pra ler, saindo com alguma amiga para bater papo, almoçando com colegas de trabalho e tudo isso encaixando também com as outras tantas necessidades da família. E tem tempo para tudo isso? Conciliar casa, trabalho, filhas, marido e VOCÊ? Te respondo que tem, se você está disposta a viver a vida desta forma, aproveitando as oportunidades e agradecendo por tê-las.

Mas sei que não é simples assim. A vida como ela é nem sempre funciona nesta harmonia toda. Às vezes dá sim vontade de sair correndo, de pedir ajuda, de querer ser cuidada, de não ter que pensar em tudo, mas tem um mantra que me acompanha todas as vezes que essas crises vêm à tona: “vai passar, é apenas uma fase”! Creio muito nisso! E assim foi até hoje!

Ah, e você deve estar se perguntando: “mas afinal, o que você fez no final de semana?”

Confesso que até tentei encontrar algumas amigas daquelas que você só quer jogar conversa fora, mas todas já estavam

com compromisso. O interessante é que todas que procurei foram amigas que não tem filhos, pensando inclusive que elas estariam também com mais disponibilidade. Não foi bem assim. Todas já estavam com sua agenda completa. Ou seja, não são só filhos que preenchem nossa vida, a vida é preenchida com aquilo que você permite ser!

Resumindo, passei o fim de semana em casa, tomando um vinho, vendo TV das mais variadas programações e num certo momento acabei ligando via vídeo para meu marido, para assim também colocarmos nossos assuntos em dia, sem interrupções como: “tô com fome”, “cadê minha chupeta”, “posso ver Ipad?”, “brinca comigo”. E para completar, fui deitar-me sem hora para dormir e para acordar!

De alguma forma, mesmo que sem muitas aventuras, consegui curtir meu fim de semana e, mais que isso, refleti muito do meu lugar na minha família!

*Lucimara, 43 anos, mãe de Laura 7 anos e Olívia 3 anos.*

Conselheiro Lafaiete, 16/09/21

## **Mudança**

Estava eu vivendo e apreciando a experiência de ser mãe, minha filha tinha completado um ano de idade, tinha a família toda perto de mim, pois morava perto dos meus pais e irmãs, tudo tranquilo até aí.

Quando um belo dia, meu marido chegou do trabalho com uma novidade, contando-me que recebeu uma proposta de transferência para outro estado, pois precisaríamos decidir rápido, isso aconteceria em apenas 2 meses.

Foi então que começou toda mudança na minha vida, não só em relação a parte material (mudar de casa, móveis etc.), mas também começou a minha mudança pessoal e emocional, pois eu nunca tinha saído de perto da minha família. Assim, não sabia lidar com isso.

Levamos uns seis meses nessa transição para realmente nos mudarmos, o que me custou muitas lágrimas, ansiedades, preocupações, medos e curiosidades, por que não?

Mas lá estava eu, aprendendo a ser mãe, com uma criança de 1 ano e meio no colo, ainda em processo de desmame, num lugar totalmente desconhecido, com pessoas desconhecidas e sem toda aquela rede de apoio que sempre tive comigo. Tudo muito novo!

Como foi difícil! Acredito ter sido até hoje a fase mais difícil da minha vida. Como ia conseguir dar conta disso tudo sem minha rede apoio? Nos primeiros dias e meses, foram muitos choros, muitas ligações, desesperos, saudades e muito aprendizado. Aos poucos, fui aceitando, aprendendo, crescendo, me familiarizando com essa nova realidade e rotina, novos ares e as novas amizades.

Anos depois, continuo sem a minha rede de apoio, pois fez e ainda faz muita falta para nós. Sentimos muitas saudades também, mas, hoje, já adaptada a essa mudança e mais madura, consigo olhar para trás e perceber que valeu a pena, não só por ter me tornado uma mãe mais forte, mas por perceber também que me tornei uma mulher mais segura.

*Geisa, 38 anos, baiana, mãe de Manuela com cinco anos.*

## *Capítulo 5*

### *Mãe de Pré-adolescente e Adolescente*

O desenvolvimento agora  
Se reflete em mudanças corporais e de pensamento  
Extrapola as paredes dos núcleos familiares  
Trazendo a luz para a imensidão do mundo  
E que existem várias formas, várias estratégias  
De agir, de falar, de pensar, de viver...  
Expansão do pensamento.  
Energia, criatividade, querer fazer diferente  
Vitalidade e uma vontade maluca de mudar o mundo  
Descoberta da sexualidade  
E tudo isso, refletindo na relação materna.  
Venha então conhecer um pouco das diferentes formas  
Que a pré-adolescência/adolescência representou  
Para elas, mães em construção.

## Tema: Mudanças físicas e emocionais

Conselheiro Lafaiete, 12/05/21

### Brincando na chuva

Queridas, mães!

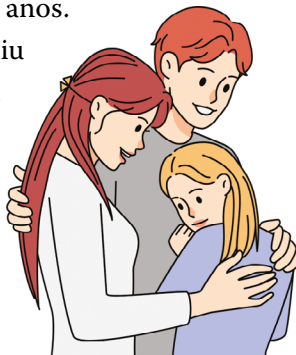
Como sabem e já falei, sou mãe de meninas pré-adolescentes. Poxa vida! Nessa fase, entre os 11 e 13 anos, o corpo delas muda rapidamente e nesta pandemia, como estamos ficando muito em casa, eu também mudei um pouco os meus hábitos de me vestir. Parei de usar sutiã. Meus peitos são pequenos e consigo fazer as atividades do dia a dia sem incômodo. Percebi, na verdade, que o sutiã me incomoda muito mais do que a falta dele. E essa mudança se deu exatamente neste período em que os seios das minhas filhas estão desenvolvendo.

Optei, então, por comprar sutiãs para elas, para que tenham a opção de usá-los ou não (assim como eu faço). A depender da roupa, ou do que vou fazer, escolho usá-los ou não. Deixo também essa liberdade para elas.

Porém um dia, estávamos na casa da roça e começou a chover. Estávamos nós quatro e uma família amiga composta pelo pai, a mãe e a filha deles de 4 anos.

Assim que começou a chover ela pediu para brincar na chuva, pois tinha muita vontade de fazê-lo e ainda não tinha vivido essa experiência.

Com muita dificuldade, pois sou uma menina grande, aguardei a mãe dela se posicionar em relação ao pedido e, após o sim, eu fui logo correndo lá



para brincar, dançar e me divertir na chuva. Minhas filhas, perceberam o movimento e foram também. Eu estava vestida com um macacão de malha fina e claro, sem sutiã. A minha filha mais velha, com uma blusa justa, pouco mais clara e também sem sutiã.

Quando percebi que a água estava deixando a roupa dela ligeiramente transparente, mas nem tanto, fui lá e disse a ela: filha, quer colocar um sutiã ou a parte de cima do biquini? Não precisei falar mais e ela rapidamente cobriu os peitos com os braços e correu para pedir ao meu marido para pegar essas roupas dentro de casa.

Porém, assim que vi a cena, logo me veio o arrependimento. Como assim, Cristina, você está sendo tão contraditória? Ao mesmo tempo que se propõe a dar liberdade para a sua filha e deixá-la escolher como e quando usar o sutiã, a reprime em um ambiente íntimo e familiar?

Pensamento este que foi validado pelo meu marido, que disse: “se é para pegar para você, tem que pegar para a sua mãe também”.

Que medo é esse? Que sensação é essa, que me faz ter comportamentos tão contraditórios neste assunto que é tão importante para mim e diz respeito à liberdade?

Sigo assim, com essa pulguinha atrás da orelha.

Até a próxima!

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas uma de 13 e outra de 11 anos*

Conselheiro Lafaiete, 03/11/21

## **Mãe, te odeio**

Querida, mamãe!

Você já ouviu um “eu te odeio” saindo assim da boca dos seus filhos como um tiro daqueles certos/ Não são só as palavras,

mas a tonalidade, a altura da voz e a expressão de ódio mesmo no semblante. Geralmente vem aos gritos e com muita agressividade, o que te faz desconhecer aquele ser humano tão familiar.

Pois é, eu já, e na verdade foram algumas vezes. As primeiras vezes que eu ouvi, fiquei muito arrasada. Foi uma mistura muito intensa de sentimentos. Imediatamente, me veio a raiva também, né? Talvez seja um reflexo da própria raiva que ela estava externando e sentindo. Uma forma de indignação. Como assim, meu Deus? Dedico a essa garota uma grande parte do meu tempo, dos meus pensamentos, da minha energia numa vontade genuína de educá-la da melhor forma que eu consigo e é isso que recebo de volta? Busco tratá-la com carinho e respeito e dedico muito amor por ela para isso? A raiva invade o meu corpo e me vem a vontade de também expor tudo o que eu estou sentindo na mesma moeda – aos gritos – toda indignação por não ser valorizada.

Logo em seguida, vem o medo. O verdadeiro medo daquelas palavras serem verdades absolutas e de realmente ela não me amar e não me querer por perto. Medo de não conseguir me aproximar mais dela e daquele sentimento durar para sempre nela e permear a nossa relação continuamente. Esse medo às vezes me faz querer isolar do mundo e ficar fechadinha em um buraco imaginário onde ninguém poderá me achar. Mas também me faz querer desesperar e chorar como uma criança não amada, me ajoelhar aos pés dela e dizer que ela precisa sim me amar e me querer por perto, que sou importante, que sim, posso melhorar e trazer toda a culpa para as minhas costas, como um fardo da maternidade.

Depois vem o susto. O susto de não reconhecer mais a minha menina. Aquela criança doce, carinhosa, que há muito pouco tempo atrás eu carregava no colo, que tinha um sorriso banguelo

e um olhar doce que transbordava o meu coração e a minha mente de amor ao vê-los. Aquela criança que estendia os bracinhos para mim pedindo abrigo e me fazia sentir importante e amada. E, com o susto, vem a vontade de voltar ao passado e fazer o tempo parar. Vem a vontade de balançá-la e procurar ali dentro essa criança que eu tanto amava.

É aí que eu respiro fundo algumas vezes e tento compreender o que realmente está acontecendo na cabeça e no coração da minha filha. Percebo que ela está crescendo e amadurecendo e que esse processo, apesar de lindo e desejável, é também muito difícil e desafiador tanto para ela como para mim. Entendo que ela está começando a lidar com as frustrações de receber um não, de não ter controle sobre algumas questões externas, de entender que, sim, às vezes as nossas necessidades são conflituosas.

Então, compreendo que diz respeito mais ao processo interno dela, do que ao meu. E que eu tenho duas opções: ajudá-la ou deixá-la aprender do jeito dela. E eu escolho ajudá-la. Assim, esse pensamento acalma o meu coração e me dá forças para conseguir dizer algo assim:

– Minha filha, imagino que você tenha seus motivos para sentir raiva de mim neste momento e está tudo bem. Quem nunca teve raiva da mãe, né? Então, quando estiver preparada para conversar comigo estou à disposição.

E deixo assim, o silêncio e o tempo funcionarem juntos em mim e nela.

Percebo que ouço cada vez menos que sou odiada. Como cheguei até aqui? Estudando, testando estratégias, observando resultados, trocando experiências, ajustando trajetórias e estudando mais, neste ciclo que não termina nunca. Felizmente!

Com esperança, me despeço.

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas uma de 13 e outra de 11 anos.*

## Adolescentes pedem colo?

Querida, mamãe!

Espero que esteja bem e em paz. A pré-adolescência das minhas filhas, a cada dia, me estimula a me desenvolver e a me entender para tentar também entendê-las e apoiá-las. Nesse movimento de aprender, desaprender e reaprender, como diz o famoso futurólogo – Alvin Toffler.

Trago esse assunto de forma bem específica para o pedido de colo e de acolhimento. Quando elas eram pequenas, era muito fácil compreender quando elas precisavam de colo. Quando eram bebês, elas estendiam as mãozinhas e faziam aquela carinha do gato de botas do Shrek, sabe? (olhos caídos, corpo encolhido, carinha de dó) e estendiam as mãozinhas. Aí, quem era eu para resistir, né?

Depois que aprenderam a falar, ficou ainda mais fácil, elas pediam: – “mamãe, quero colo!”

Foi até melhorando, na verdade. Eu acredito que conseguia compreender as necessidades delas e buscava fazê-lo da melhor maneira possível, às vezes, até beirando o impossível.

Porém, com a chegada da adolescência, as estratégias que elas passaram a usar foram ficando mais, hum, digamos de uma maneira mais polida, desafiadora.

Percebi que elas agora me criticam com muita frequência e de forma muito incisiva, tons de voz mais altos, palavras



fortes, julgando todos os meus comportamentos, de uma maneira ou de outra. Não importa o que eu faça, vem sempre uma crítica.

Outras vezes, se isolam. Ficam muito tempo isoladas nos seus quartos. Outras tantas vezes, buscam esse isolamento via telas, celulares e computadores.

E outras vezes ficam agressivas mesmo, gritando e se irritando em situações cotidianas que antes eram vividas de maneira tranquila. Fica difícil acompanhar.

E as crises de choro? Choram e choram!

Acontece que esses comportamentos refletiam e às vezes ainda refletem em mim como ameaças e eu reagia e às vezes ainda reajo no susto, na mesma medida. Quando a crítica vinha, ela voltava. Isolamento para cá, isolamento para lá. Se a agressividade aparecia, ah, nesse caso eu voltava a me isolar, por puro medo da minha reação. Agora, se o choro aparecia, aí eu ignorava.

O que foi resultando em nosso afastamento e a permanência e o aumento desses comportamentos. Mas aos poucos, estudando e observando-as com mais amor e menos raiva, menos julgamento e mais curiosidade, eu passei a observar e adivinham só o que eu geralmente acho lá no fundinho?

Um desesperado pedido de colo.

Quando eu as acolho, aquele monstro (pois elas viram uns monstros difíceis de reconhecer) desaparece e surge uma menina carente de colo. O semblante se transforma, como se quebrasse toda aquela proteção e deixasse aparecer a menina vulnerável, carente e frágil.

Esse pedido de colo pode ser preenchido de várias formas: às vezes com o colo literalmente, às vezes uma atenção, um par de ouvidos, um abraço, uma companhia, um estar pertinho, uma presença, um toque, palavras do tipo: “estou aqui, como posso te ajudar?”

E assim, juntas, vamos descobrindo novas e diferentes estratégias de dar e receber colo.

Neste clima de descoberta, me despeço.

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos.*

Conselheiro Lafaiete, 25/02/22

### **Expressar-se e permitir a expressão dos filhos: um eterno aprendizado**

Querida, mãe!

Espero que esteja bem. Hoje resolvi compartilhar com você algo que mexeu muito comigo e me fez refletir demais. Questões acerca da expressão individual, principalmente para nós, mulheres.

A minha filha começou uma atividade nova, uma aula de dança. Aula nova, novo ambiente e novas pessoas. Tudo muito bom, mas, por outro lado, vem sempre aquele receio de ser ou não aceita, não é mesmo? Ainda mais, na chegada da adolescência, quando essa necessidade já tão natural e desejada fica ainda mais exaltada.

Nesta experiência, estávamos lá, eu e ela buscando o nosso espaço nesse novo ambiente, meio que ainda pisando em ovos, nós duas. Eu fico lá assistindo a aula, às vezes lendo, aguardando. Mas na semana passada aconteceu algo desafiador. As atividades propostas estavam bastante complicadas e ela era a única aluna nova. Os demais, além de terem mais idade, já tinham muito tempo de experiência.

Ela se esforçou demais para acompanhar. A cada intervalo que o professor dava, ela vinha para o meu lado e me abraçava.

Isso aconteceu umas duas ou três vezes. Quando a aula acabou, ela estava com os olhinhos cheinhos de lágrimas e se segurando, quando um deles perguntou?

– Está tudo bem? Hoje foi mais difícil, mas você vai conseguir, está só começando.

Ela juntou todas as forças que tinha e disse:

– É que estou cansada!

Mas foi sair do ambiente e se sentir segura comigo, que ela desabou. Chorou, chorou dizendo que não estava conseguindo acompanhar e que estava muito difícil, que foi a única que fez os passos errados. Eu a acolhi abraçando-a, dizendo que realmente foi uma aula difícil e fomos para a casa.

Deixei passar um tempo para ela descansar e se acalmar. Então, fui ao encontro dela e disse que estava muito orgulhosa da atitude dela naquele dia, pois ela não desistiu, se esforçou e não desistiu. Mas, aí, lembrei que talvez fosse importante eu saber como foi a experiência para ela. Então, perguntei e eis a resposta:

– Mãe, foi mais ou menos. Queria ter a liberdade de falar o que eu estava sentindo, de falar que estava muito difícil para mim, mas eu não consegui.

Então, me dei conta do que eu tinha feito e respondi, na hora:

– Filha, me desculpe. Não estou mais orgulhosa da sua atitude, uma vez que ela não te deixou confortável. Como posso mesmo te ajudar na próxima situação?

E assim, fico reflexiva. Como foi fácil para mim tirar conclusões precipitadas a respeito dos sentimentos da mi-



nha filha ao passar por esta experiência. Na minha cabeça, o esforço tinha compensado, uma vez que ela conseguiu completar a aula. Como é que eu naturalmente a estimei a tentar, tentar, não se posicionar e se orgulhar por ter atingido um objetivo, mesmo que calada. Como que eu, precipitadamente, me posicionei a elogiar esse comportamento sem ao menos saber como foi para ela? Apesar de compreender a importância dos sentimentos dela em todos os momentos, eu ainda caio e escorrego e, quando assusto, concluo as percepções e sentimentos dela a partir das minhas percepções e dos meus sentimentos. Mas não somos diferentes, não é mesmo? Bom, será que o único caminho da persistência é pela negação da própria expressão? Neste momento, fiquei muito envergonhada e culpada por ter negligenciado os sentimentos dela.

Mas, logo em seguida, ao revisitar nossa conversa, me senti acolhida por também perceber que estou aprendendo. Fazendo um paralelo com um jogo de futebol, aos 45 minutos do segundo tempo, me lembrei e perguntei. E para minha surpresa, ela teve a liberdade de falar para mim a sua percepção, apesar de ser diferente da minha.

Não é lindo esse processo de aprendizagem? Eu me sinto grata por começar a enxergar os benefícios em ser mãe de pré-adolescente.

Neste misto de sentimentos, me despeço.

Com carinho,

*Cristina, 45 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos.*

Conselheiro Lafaiete, 15/06/21

### **Primeira inversão de papéis - Parte I**

Olá, mãe!

Sabe, no final de janeiro eu peguei covid-19. Numa segunda-feira à tarde, percebi uma bolha em torno da minha boca, tipo herpes. Eu nunca tive algo parecido. Achei estranho, mas pensei: “A idade traz alguns presentinhos. Acho que fui sorteada com herpes”.

Na terça à noite, tive dor de garganta e tomei uma pastilha. Porém, na quarta, acordei com dor de cabeça (eu só tenho como sintoma de ressaca) e dores no corpo. Pensei, na hora, esses sintomas todos, só pode ser covid-19.

A partir daí, fiquei em isolamento total no meu quarto. As minhas filhas estavam no final de férias e falaram:

– “Mãe, fica aí tranquila. Nós e o papai cuidaremos de tudo.”

Assim começou o meu isolamento. Fiquei totalmente isolada no meu quarto. Não saía para nada. As meninas e o meu marido passaram a cuidar de tudo e, do dia para a noite, eu perdi todo o controle que havia na casa. Tinha controle somente dentro das quatro paredes do meu quarto. Será que vocês imaginam o que é isso? Não saber de nada do que se passa nos outros cômodos da casa e ficar 15 dias entre quatro paredes específicas!

Ficava no quarto imaginando o que as meninas e o meu marido estavam fazendo sem poder fazer nada. Como os sintomas físicos felizmente se limitaram a um dia, a sensação de impotência ficou ainda maior. Felizmente, meu pai me emprestou um livro e, assim, eu mergulhei de cabeça nele para fugir da realidade.

Enquanto isso...

Tchan... tchan... tchan...

Aqui no mundo real as meninas e o meu marido se ajustaram. E como deu certo! Eles fizeram dar certo. Apesar de ter surgido uma pontinha de tristeza ao saber que eu não era assim tão fundamental, surgiu, por outro lado, um orgulho e uma satisfação enormes em vê-los capazes. Assim, neste momento, comecei a aprender algo diferente e muito novo para mim. Aprendi a ser cuidada, ou melhor, reaprendi, né? Pois fui muito cuidada na infância. Acho que a maternidade às vezes nos tira essa habilidade de ser cuidada. Comida pronta na porta do quarto, devolvendo utensílios sujos. Realmente uma realidade que não imaginei que aconteceria tão rápido.

Mas o medo e a insegurança a respeito dos próximos dias estavam me circundando e intensificaram a minha ansiedade. Assim, de madrugada, quando acordava meio apavorada, buscava exercitar técnicas previamente conhecidas, como exercícios de respiração e conversar com os sentimentos. Porém, nestes casos, elas não foram suficientes. Foi aí que entendi a importância do outro aprendizado que surgiu, o de pedir ajuda. E assim o fiz. Já estava sendo cuidada, então, aprendi a pedir o que eu necessitava. Uma noite em especial pedi companhia para o meu marido, que

ficou na parte de fora da porta do quarto, sentado no colchão no chão do corredor, cochilando enquanto me fazia companhia.



Mas ainda tinha mais água para passar debaixo da ponte e, após a confirmação positiva do meu exame, meu marido começou a apresentar sintomas e teve que se isolar

também. Mais dúvidas, mais incertezas e mais medos. Assim, ficamos nós dois isolados no quarto.

A meu ver, as meninas aceitaram melhor o novo fato e, mais uma vez, se posicionaram com firmeza, assegurando o funcionamento da casa. Acredito que o medo que elas tiveram de também ficar doente foi o suficiente para mantê-las no comando da casa. Elas conseguiram converter o medo em cuidado de uma forma assertiva e responsável.

Foi neste momento que senti os papéis serem invertidos pela primeira vez. Elas, efetivamente, passaram a cuidar de mim e do meu marido. As minhas filhas se sentiram e foram responsáveis por mim e meu marido, seus pais! Não imaginei que seria assim, tão cedo, tão precoce.

Por outro lado, foi lindo vê-las compromissadas e responsáveis. Admiro a forma com que elas conseguiram transformar os sentimentos de medo e insegurança em cuidado, carinho e responsabilidade. São esses momentos ímpares que a esperança no meu “maternar” se fortalece.

Esse episódio foi um dos importantes na materialização desta incrível iniciativa, de buscar parceiras para juntas criarmos um blog de mães para mães, um espaço para nós darmos e recebermos colo. Que assim seja!

*Cristina, 45 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos.*

Conselheiro Lafaiete, 30/06/21

## **Inversão de papéis - Parte II**

Estou aqui de novo, queridas mães, para relatar um pouco mais sobre essa inversão de papéis. Foram dias longos e difíceis.

Aprendemos a nos ajustar e a descobrir maneiras de nos mantermos conectadas apesar do isolamento físico causado pela covid-19.

Tivemos que nos reinventar para manter a conexão. Lembro-me de uma noite que fizemos uma chamada no meeting para dançarmos, eu no meu quarto e as meninas na sala. Uma outra noite e uma outra chamada para assistirmos um filme, eu no meu quarto e as meninas na sala. E, assim, fomos nos reinventando e nos reconstruindo nesses dias totalmente fora do padrão. Às vezes nos comunicávamos por chamadas de vídeos.

Se já estava difícil ficar isolado em casa, mas juntos em família, imaginem isolados também em casa e entre nós!

Tiveram noites em que minha filha caçula ficava na porta do quarto chorando e pedindo o meu abraço, o meu carinho. Dizia que estava precisando do meu abraço para mantê-la calma. Nesses momentos, o meu coração despedaçava, mas a vontade de mantê-la saudável me fazia buscar outras formas de viver essa aproximação e de ajudá-la. Foi no meio desse desespero, que

tive uma ideia. Pedi para ela ir ao quarto e buscar dois brinquedos de pelúcia. E assim fizemos

um combinado, eu disse: “filha, quando sentir vontade de um abraço, abrace esse bicho de pelúcia e sentirá o meu carinho e meu amor por você e eu também farei o mesmo por aqui, tá?”

E conseguimos passar mais uns dois dias. Porém, chegou um dia em que ela não estava mais aguentando e dis-



se: “mamãe, não adianta. Quero um abraço seu”. No meu desespero e na minha exaustão, pois estava nos últimos dias, disse: “então tá, filha. Vem cá agora, que te darei o abraço”. Mas neste momento, ela me olhou firme nos olhos e disse ainda com olhos molhados: “mãe, falta só um pouco, né? Eu acho que aguento”.

Como assim? Os papéis foram invertidos novamente, e não simplesmente no aspecto físico e prático da questão, mas no aspecto emocional. Quanta maturidade eu presenciei neste comportamento dela. Imagino que fomos assim, cúmplices. Quando ela me viu forte, ela se sentiu confortável em mostrar os seus medos e suas angústias. Mas quando ela percebeu a minha fraqueza e a minha exaustão, ela se fortaleceu e mostrou a maturidade que eu não tinha visto antes. Eu me senti acolhida, me senti carregada no colo neste instante. E, assim, mais fortalecidas, me vi novamente em isolamento, consciente da escolha feita.

Lembro-me do carinho e da atenção que recebia. Na hora do almoço, elas me ligavam com chamada de vídeo para me perguntar e mostrar a quantidade de comida que eu queria. Entendo esse gesto como uma linda forma de respeito a minha vontade, ou seja, um cuidado atento aos meus anseios e as minhas necessidades.

Lembro-me também de um dia de manhã, quando minha filha mais velha colocou debaixo da porta do quarto uma lista de compras, dizendo: “mamãe, como posso fazer comida se não temos legumes e nem frutas? Segue aqui o que precisaremos para a semana” e me entregou o papel com uma lista de legumes e frutas para comprar. Foi outro gesto também que demonstrou muita maturidade e responsabilidade por parte dela. Senti uma emoção tão grande neste gesto de atenção e responsabilidade. Pensei: “é, elas estão crescendo!”

Assim, como diz um poema que minha mãe escreveu há alguns anos, nós pais, somos os faróis para os nossos filhos... ca-

da um com o seu barco, segue por mares desconhecidos e nós pais, estamos aqui para iluminá-los quando se sentirem perdidos..., mas, em alguns momentos, nossos filhos às vezes se transformam em faróis, quando ousamos ou precisamos navegar por mares desconhecidos.

É bem isso! Quando li isso pela primeira vez, me emocionei e achei que demoraria muito a ter essa sensação. Puro engano! Como a vida, os filhos e as experiências nos surpreendem, né?

Seguimos, assim, nesta maré de surpresas.

*Cristina, 45 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos.*

Conselheiro Lafaiete, 25/11/21

## **Estamos de saco cheio uns dos outros**

Querida, mamãe!

Hoje me lembrei de um episódio da pandemia. A pandemia e o isolamento social trouxeram à tona algumas questões familiares muito interessantes, não é mesmo? Pelo menos para mim foi assim.

Não sei se você teve a oportunidade, mas ousou dizer que acredito que, de uma forma ou de outra, você deve ter se deparado com uma situação parecida. Sabe aquele dia só de confusão? Para falar a verdade, acho que eu já acordei pensando assim: “Ai, mais um dia nesse isolamento! Não estou aguentando mais.” Então, respirei fundo, tirei forças não sei de onde para começar o dia e encarar a rotina.

Mas a verdade é que não consegui. Fui buscar alternativas para fazer algo junto com a minha filha e tudo o que eu consegui, foi deixá-la muito nervosa por tentar estimulá-la a fazer coisas

que ela não queria. Resultado: muito choro e muita confusão. Especialmente neste dia, fiquei extremamente chateada. Eu me senti exausta por todo o esforço que estava fazendo sem resultados. Lembrei-me de uma série de estratégias, usei quase todas, e advinha? Sem sucesso!

Fui para o meu refúgio. O meu refúgio é uma rede que fica no fundo da casa. Permaneci lá por um tempo, bem quietinha. Sabe aquele momento que você tem a sensação que se ficar assim, escondidinha, quando voltar a realidade, tudo estaria diferente? Pois é, assim o fiz. Mas esse tempo não foi o suficiente para alterar o meu estado de espírito e já se aproximava o horário do almoço.

Voltei do meu mundo e fui preparar o almoço. Tudo de novo! Tudo o que eu falava, resultava em confusão, desentendimento e tumulto.

Foi aí que a Lorena, minha filha mais velha, saiu do quarto dela e disse com todas as palavras, mas de uma forma extremamente natural e tranquila:

– Sabe de uma coisa? Acho que estamos todos de saco cheio uns dos outros.

Simples assim. Soltou essas palavras, deixou-as ao vento e voltou para o seu quarto.



A minha primeira sensação foi de espanto. A naturalidade e a sensatez das palavras dela me paralisaram e me fizeram refletir. Será que era mesmo verdade? Como assim estamos cansados da convivência familiar? Mas a família não é o nosso bem mais precioso? É possível ficar cansado da convivência daqueles que consideramos as pessoas que mais amamos no mundo? No primeiro momento, eu não me permitia admitir algo dessa natureza.

Com o passar do tempo e com essa pergunta me assombrando, fui chegando à conclusão de que era possível ser isso mesmo. Mesmo das pessoas que mais amamos, ficamos sim, cansados da convivência. E está tudo bem. O fato de estarmos cansados da convivência, na verdade, não tem nada a ver com o amor que sentimos uns pelos outros.

Chegar a esta conclusão foi algo tão gostoso e libertador para mim! Passei até a repetir em voz alta. É isso mesmo minha filha, estamos todos de saco cheio uns dos outros. Conseguimos ajustar a nossa rotina e as meninas ficaram uns dias na casa das avós. No retorno, estávamos todos mais leves e mais tranquilos.

Muitas vezes, me encanto com a espontaneidade das minhas filhas e o tanto que eu aprendo com elas. Como é importante permitir sentir e externar o sentimento. Isso faz toda a diferença.

Agradecida por mais um aprendizado, me despeço carinhosamente.

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas uma de 13 e outra de 11 anos.*

## **Tema: Aulas em casa**

Conselheiro Lafaiete, 29/08/21

### **Na busca do recomeço**

Querida, mãe!

Hoje me sinto reflexiva a respeito da questão da importância dos papéis e como eles se misturam e se confundem em algumas situações.

Há aproximadamente uns cinco anos, resolvi dar aulas de inglês para as minhas filhas. Incertezas na economia do país, dispo-

nibilidade de tempo (fiquei um período trabalhando 6 horas diárias) e uma vontade genuína de deixar mais um legado para elas me levaram a tomar essa decisão. Além do mais, me encantava a possibilidade de construir momentos de qualidade, momentos que nos conectariam ainda mais. Será?

Passei cerca de 8 meses me preparando e ao iniciar as aulas, de cara, me deparei com um desafio enorme, a Lorena alfabetizada e a Luísa no processo de alfabetização. Então, em muitas aulas era uma confusão danada. Os papéis de mãe e de professora, colegas de turma e irmãs se confundiam constantemente e refletiam por meio da falta de paciência, discussões, choros, confusão total! Eu me esforçava para adaptar a metodologia de maneira intuitiva, com muita dedicação e, na minha visão momentânea, com pouco sucesso. Assim, fomos levando. Conseguimos finalizar o primeiro livro e celebramos com uma formatura, roupas especiais, diplomas, discursos e um coquetel. Nós quatro. Foi tão divertido, que se transformou em motivação para finalizarmos os outros livros.

Acontece que, com o passar do tempo, o desenvolvimento das meninas, os desafios da minha transição de carreira e os conflitos nos dias de aula de inglês foram se intensificando. Constantemente, esses momentos de união com as filhas acabavam com muita discussão, choro, conflito e eu completamente perdida. Eu realmente não sabia o que fazer. Buscava alternativas, como livros infantis, músicas, jogos, mas as confusões se mantinham e tornaram-se constantes.

Outra questão que descobri é que o ensino de inglês motivava o funcionamento do intestino delas. Era falar que estava na hora da aula, que elas corriam para o banheiro. É mole?

Uma vez, tentamos a alternativa de dar aulas separadas, durou somente umas duas semanas e elas já pediram para eu reto-

mar com as aulas juntas. Irmãs, né? Brigam, mas não querem ficar longe. E assim fomos seguindo.

Com a minha saída da empresa, a pandemia e toda a dificuldade de adaptação em casa, resolvi dar um tempo. Eu sinceramente não estava preparada para enfrentar mais essa batalha. Então, ficamos cerca de 1 ano e meio sem aulas oficiais. Como elas já entendiam bem, eu estimulava o aprendizado conversando com elas no dia a dia, durante as refeições, ou quando estávamos fazendo algo. Essa estratégia funcionou melhor para uma filha do que para a outra, que me dizia com frequência: “Não quero falar inglês. Só na hora da aula. Para de falar assim comigo, mãe. Além do mais, para que preciso aprender, se existe o google translator?”

Na minha cabeça, o medo do aprendizado da língua inglesa se transformar em um tormento, ou um trauma, me fazia relaxar e dar mais tempo.

Essa semana, mais tranquila, resolvi retomar as aulas. Desta vez, por falta de opção, elas estão separadas. Aí, pensei, vou diminuir o tempo das aulas e vai ser mais tranquilo. Será?

Com uma filha, deu certo. Com a outra, primeira aula, tudo lindo. Segunda aula, 20 minutos de chororô, muita argumentação, muito conflito e agressividade.

Fiquei um tempo pensando, refletindo em quando nos acalmamos, fui conversar com ela. Argumentei que talvez o inglês não nos aproximasse e propus uma alternativa, tipo uma professora.

Retomando o choro, ela me disse que não. Ela queria que fosse eu mesma.



Uma hora mais tarde, quando a rotina se reestabeleceu e eu estava cozinhando, ela se aproxima e espontaneamente começa a falar em inglês comigo.

Assim, apesar de confusa e perdida, me senti renovada para prosseguir com as aulas na semana que vem. Para mim, esse é um dos segredos que traz leveza para o meu “maternar”. Entender que elas são diferentes, buscar novas formas de estimular, de inspirar, construir soluções conjuntas e estar atenta aos resultados, pois eles aparecem, mas de forma individual. E, assim, agradecida, sorrir e recomendar confiante!

Um abraço carinhoso!

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas, uma de 13 e outra de 11 anos.*

### **Tema: Tempo com os filhos**

Conselheiro Lafaiete, 10/02/22

#### **Curtir o momento é perder tempo?**

Querida, mamãe!

Espero que você esteja bem e em paz. Hoje me sento para escrever a primeira carta do ano. E me pego recordando um episódio que aconteceu no fim do ano passado, quando levei as filhotas para verem as luzes de Natal.

Perguntei:

– Filhas, vocês querem tirar fotos da iluminação? Está tão linda!

E elas disseram:

– Não, mamãe, obrigada. Hoje só queremos curtir o momento.

Assim, a simplicidade das palavras das minhas filhas me levou a refletir mais uma vez, como estou curtindo os momentos do meu dia a dia, principalmente quando estou com elas. Sabe, muitas vezes tenho uma necessidade enorme de fazer várias coisas ao mesmo tempo. Então, simplesmente parar para curtir o momento, no primeiro instante, me parece perda de tempo. É preciso fazer algo, nem que seja fotografar.

Conscientemente, acredito de verdade que ficar com elas e curtir o momento não é perda de tempo. Acontece, que a rotina e os compromissos diários me levam para um funcionamento automático e, quando assusto, vem a mensagem de que estou perdendo tempo. Instantaneamente, surge na minha mente uma lista de afazeres que intensificam ainda mais essa sensação. Como assim parar tudo e curtir o momento? Eu não posso! Passam os dias, os meses e eu perco a oportunidade de curtir mais momentos com elas. E é muito louco, pois alguns desses momentos duram apenas minutos.

Sabe, desde muito cedo, ouvia a minha mãe dizer:

– Não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje.



Mas, a questão é: sempre haverá o que fazer, não é mesmo? Então, eu estou aprendendo a desenganar um pouco e deixar sim, algumas coisas para o amanhã e até avaliar a importância ou não de fazer outras coisas. Sabe, aliviar a agenda e os compromissos para curtir mais os momentos. Entender o que é essencial.

Lembro-me que, quando elas eram menores, era super fácil me sentar no chão e simplesmente fi-

car com elas. A gente se divertia. Talvez no pensamento de que criança pequena precisa brincar e ter atenção. Mas, com o passar do tempo, eu tive a falsa ideia de que elas não precisavam mais desse tempo, já estavam grandinhas. O que elas precisavam mesmo, era fazer coisas: estudar, ler, fazer o dever de casa, participar das tarefas domésticas, se ocupar de alguma forma e ser independente. Como se, curtir o momento comigo, não fosse uma ocupação importante. E, assim, esses momentos foram perdendo espaço na minha agenda. De alguma forma, fomos nos afastando. Hoje, me dedico a curtir algum momento com elas com mais frequência. Muitas vezes, me perco novamente e, quando assusto, estou só fisicamente, pois a cabeça está em outro local. Aí, elas me dizem:

– Tá tudo bem, mãe. Vai fazer as suas coisas!

Então, percebo que tropecei de novo.

Outras vezes, é o contrário. Eu me proponho a ter um tempo com elas e elas negam. Aí, eu simplesmente peço:

– Beleza, filha, mas posso ficar aqui do seu lado curtindo a sua presença por alguns minutos?

Dessa maneira, vamos tentando nos equilibrar, sempre com a confiança de que durante esse ano conseguirei avançar um pouco mais nesta direção. E, assim, esperançosa, me despeço.

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas uma de 13 e outra de 11 anos.*

## Tema: Morte, luto

Conselheiro Lafaiete, 10/01/22

### Morte e luto. Difícil abordar, né?

Querida, mamãe!

Não sei a respeito da sua experiência, mas abordar o tema morte e luto no meu dia a dia ainda é algo complicado. Na nossa experiência familiar, buscamos abordar esse assunto à medida que tivemos que conviver com situações de morte na nossa família.

Algumas estratégias utilizadas nem sempre são as mais adequadas, tenho consciência disso. Lembro-me da morte do meu tio-avô, quando minhas filhas tinham, na época, 2 e 4 anos. Optamos em levá-las ao velório e ao enterro. Utilizei a abordagem de que ele tinha virado estrelinha e funcionou bem para o momento.

Já na morte da minha avó, elas tinham 6 e 8 anos. Quando dizia que ela tinha ido para o céu, virado estrelinha, no velório uma delas me questionou: “mas como assim, mãe, foi para o céu se estou vendo o corpo dela ali no caixão?” Os questionamentos começaram a ficar mais reais, né? Não me lembro ao certo o que respondi, mas acredito que devo ter falado algo sobre corpo e espírito, corpo e alma e, assim, ela se contentou e não perguntou mais.

Então, uns anos depois, tivemos uma experiência com a morte ainda mais próxima do nosso convívio familiar. Foi a morte da pessoa que me ajudou a criar as minhas filhas, inclusive a minha filha caçula a chamava de mãe. Após alguns dias, minha filha, chorando muito à noite ao dormir, me disse:

– Mamãe, estou com tanta saudade da outra mamãe e da vovó bisá.

Meu coração ficou assim apertadinho. Eu não sabia o que fazer e nem se era possível fazer alguma coisa. O que me veio na cabeça na hora, foi dizer a ela:

– Filhinha, me fala algo que você admirava muito na mamãe.

Daí, ela me disse:

– Ela foi corajosa, né, mamãe, enfrentou a doença.



Respondi que toda vez que estivesse com saudades dela, buscasse ser corajosa, assim ela estaria viva e presente no seu coração. Ela, então, se acalmou.

Mas, no início da pandemia, precisamente no dia 20 de março de 2020, numa sexta-feira, estávamos sentados na sala de jantar, em uma reunião familiar, quando o telefone tocou. Era minha concunhada nos informando que o meu cunhado havia sofrido um acidente e não tinha sobrevivido.

Todos nós ficamos extremamente assustados, mas o meu marido desesperou de uma forma que nem eu, nem as meninas nunca o tínhamos visto assim. Com razão, né? Ele era seu irmão. Também, nunca tínhamos passado por uma experiência dessa natureza. E, naquela loucura toda, eu não sabia o que fazer. Além de muito assustada, não sabia a quem dirigir a minha atenção, se para o meu marido ou para elas.

Chegou um momento em que elas não conseguiram mais vê-lo e foram para o quarto. Passadas umas horas, ele foi para a casa dos pais dele e eu fiquei em casa com as meninas, foi quando elas me disseram:

Uma disse:

– Mamãe, será que o papai voltará a sorrir algum dia? Será que ele voltará a contar piadas?

E a outra me disse:

– Mãe, como devo fazer. Estou muito triste com a notícia, mas não consigo chorar, será que isso é um problema?

Assim, fomos conversando. Nem tudo eu consigo responder e às vezes acho até que complico mais do que esclareço. Afinal de contas, tem tanta coisa que não é clara para mim, como conseguirei passar clareza para elas, né? Acredito, sinceramente, que no fundo, o que me alivia é conversar com elas, perceber, por meio das perguntas, a liberdade que elas sentem ao fazê-las das mais diferentes formas. Quanto às respostas, antes, eu me esforçava para responder; agora, vamos construindo juntas.

E, assim, me despeço.

*Cristina, 44 anos, mãe de duas filhas uma de 13 e outra de 11 anos.*

# Capítulo 6

## Mãe de Adultos

E agora são seres humanos totalmente desenvolvidos...

Adultos...

E o papel da mãe, como fica?

e o ninho?

Filhos adultos

Venha, então, conhecer um pouco das diferentes formas

Que a transformação dos filhos em adultos representou

Para elas, mães em construção.

## Tema: Escolha dos filhos

Belo Horizonte, 13/10/21

### As escolhas dos filhos

Querida, mamãe!

Os filhos, hoje em dia, cada vez mais cedo, querem fazer suas escolhas, não é mesmo? Minha filha, Ione, começou aos dois anos de idade a querer escolher sua própria roupa e fazia um escândalo quando não a deixava vestir o que queria. O que geralmente tinha como consequência uma bronca e, mesmo chorando, ela vestia o que eu queria, apenas para impor e dizer: “eu que mando!” Replcando assim as mesmas ações dos meus pais! Meus pais? Mas eu não falava que não queria replicar as ações deles com meus filhos?

Pois é! A escolha inicia com apenas roupas, mas, à medida que crescem, outras escolhas são necessárias, como escolher os amigos, o curso da universidade, o relacionamento amoroso, e você se dá conta que algumas dessas escolhas você não pode intervir, mesmo supondo as consequências. Aprendi que é necessário deixá-los escolher, e que tais consequências fazem parte do aprendizado e do amadurecimento. Confesso que às vezes que “deu ruim” e a vi sofrer, me culpei por não ter interferido. Sabem como é, coração de mãe! E mãe de filha única! hoje, com vinte e quatro anos, a vejo mais forte e até conselheira dos amigos que passam pelas mesmas situações.

Falando em interferir, lembrei-me de que uma vez, quando ela tinha uns 7 sete anos de idade, o professor bateu nela com o apagador de quadro e eu fiz muita confusão na escola. Recentemente, já na universidade, um professor a reprovou sem motivos concretos, o que me deu muita vontade de tomar a frente. Mas,

parei e lembrei: ela cresceu, e saberá ou não resolver. Isso fará parte do processo de aprendizado e amadurecimento dela.

Mamães, vocês podem passar por vários processos de escolhas com seus filhos e assim como eu, em muitas situações, tenderão a intervir, mas seus filhos precisam criar “casca” para serem fortes e bem resolvidos.

Estou no processo até hoje de deixá-la colher por suas próprias escolhas.

*Ellen, 47 anos, mãe de Ione, 24.*

Belo Horizonte, 13/10/21

## **Síndrome do ninho vazio**

Difícil falar disso!

Afinal, até agora há pouco, ele ainda se encontrava vazio. É muita honra eu ter ficado grávida. Sonhos realizados com muito amor, gerando filhos fortes e empoderados, que seguem as suas próprias vidas. Cocriação: Papai do Céu, Jesus Cristo e Maria sabem o que fazem e vem nos fazendo fazer, ter escolhas e aprender.

Acredito que, desde que coloquei meus filhos no mundo, eu abri a “caixinha” do ninho vazio. Afinal com a gestação, meu útero estava crescendo – era o ninho perfeito! – que, ao parir, deixa a vida fluir e a sensação de faltar algo que vem me acompanhando. As vivências foram únicas e muito fortes,



várias histórias para contar de como cantamos juntos e vibramos com cada movimento. Um dia conto um pouco mais. Elas ainda são claras na minha memória, mesmo passando tanto tempo, pois a Anna Carolina já tem trinta e três anos e o meu caçula Alexandre já está com trinta e um anos.

Precisei passar por muitas experiências, inclusive terapias de várias formas, em busca (eterna) da minha essência. E, de entender realmente que nossos filhos são nossos no período provável de quinhentos e quarenta e oito dias (a gravidez e os primeiros seis meses de vida) e, a partir daí, são do mundo. Claro que sob cuidados durante toda a infância e adolescência, e, depois (se tudo correr bem), já achamos que podem voar, alcançar outros ares, mas apenas mudamos o nosso ninho.

Antes, se parecia mais com a casa do pássaro João de Barro, e passa a ser um ninho de águia, onde acreditamos que ensinamos eles a se soltarem, mas ficamos de olho, rondando e prontos para segurá-los com nossas garras a qualquer momento. E o tempo passa, a dor do ninho vazio fica ainda mais forte e, se deixar, caímos em depressão.

Síndrome? Sim, um conjunto de “coisas” que não sabemos bem o que é. Sentimos e pontuamos vários cortes, o ninho se esvaziando. Cito alguns desmames: quando paramos de amamentar, o primeiro adeus, os primeiros dias de aula, as escolhas de roupas, o primeiro namoro, a ida para a universidade, quando saem de casa pela primeira vez e todas as outras vezes. Afinal, a nossa missão de criar já foi concluída, e agora?

Nossos filhos já fazem suas próprias escolhas (sem olhar para trás). O mundo pequeno se expandiu e fomos para o espaço. Não temos mais certezas e, abrir mão dessas certezas, desses controles, faz a vida fluir, transbordar dentro de nós. São escolhas! Não tem certo e nem errado. Sem julgamentos, aceitar, sejam es-

sas escolhas diferentes ou não das nossas. Parar de brigar. São só escolhas de cada um, de cada indivíduo e são todas lindas!

E nesse ninho, o que existe? Transformação! O ninho já não está mais vazio, ou melhor, ele já não existe da mesma forma.

Agora. Ah! Agora só existe o coração que vê cada um dos filhos, independente do caminho escolhido; que acolhe, apoia e abençoa essas minhas crias tão amadas e que deixa seguirem o fluxo do destino de cada um (a).

Está tudo certo! O amor segue o fluxo!

Carinhosamente,

*Irene, 61 anos, mãe de Anna Letícia 33, e Gabriel 31.*

Ouro Preto, 30/12/21

## Ninho vazio

Ninho vazio, do que se trata? Como é isto?

Realmente existe? Sim, e é real. Dói! No meu caso doeu muito (como já contei anteriormente). Sofri também quando meus filhos foram morar em Belo Horizonte. Primeiro, a minha menina Lina passou no vestibular para fazer arquitetura e, logo em seguida, o Lê resolveu fazer intensivo pré-vestibular. Novas e muitas histórias por vir, e vieram. Retrocedi no meu pensar. Ainda não foi resolvido dentro de mim. Fiz uma pausa, e agora deparo com aquilo que ando reprimindo. Esses obstáculos na minha vida, vão e voltam.

Qual é a real busca na minha vida? O que ainda carrego como resistência de repressão, transferência? Como exprimir o que realmente sinto, se ainda me vejo agarrada a padrões e se ainda estou presa na caixinha que me impõe limites?



Resolvi meditar. Papel e caneta em mãos. Fechar os olhos, respirar, relaxar ombros e soltar o ar até o final. Respiração 4x4, perceber meu corpo e ir conectando com o que sentia, fazendo associações livres, lembrando o que ando estudando, o que já vivenciei.

E me pego, ainda, querendo controlar a vida dos meus filhos? Em nome do amor infantil, acredito na possibilidade de não os deixar sofrer em demasia, como se essa escolha, condição ou competência fossem minhas e ainda possíveis!

Penso eu: “o que realmente ganho com tudo isso? Qual a virtude o universo me ensina com tudo isso?”

Fecho os olhos. Volto a meditar. Só preciso responder sim, conectar e me misturar com esses sentimentos e vivências. Respiro e agradeço. Já sou adulta e carrego a minha criança interior dentro do peito e diluo o que me convém. O vínculo mãe-filhos-pai continua.

As flechas já foram lançadas e elas pairam onde o vento as levarem e os nossos filhos quiserem. Fica o arco, os meus braços a espera de um abraço, de um novo aconchego, de novas experiências, e a certeza de que Deus está no comando!

Carinhosamente,

*Irene, 61 anos, mãe da Anna Letícia, 33 anos e do Gabriel com 31 anos. Mãe de muitos projetos de vida!*

Mariana, 17/02/22

### Não é coincidência, é providência

Olá, mães maravilhas! Espero encontrá-las bem.

Recebi esse lindo convite da Nívea no dia 14/01/2021 e de cara fiquei empolgada com a proposta. Eu já sabia um pouco sobre esse projeto, pois minha amiga Sílvia havia comentado brevemente comigo. Nívea me encontrou em um momento de fragilidade e a energia que ela compartilhou comigo naquele momento me deu forças para seguir em frente e só fez reforçar meu pensamento de que nada é coincidência. Nessa vida, tudo é providência!

Nem me apresentei, né? Sou Nessinha, esposa do Pretinho, mãe de dois adolescentes incríveis, a Malu e o Kadu ou Mile e Biel, como gosto de chamá-los.

No dia quatorze, quando recebi a linda mensagem da Nívea, tinha acabado de receber a notícia de que meu Biel estava com covid-19. Biel tem dezoito, quase dezenove anos, é um menino incrível, extremamente habilidoso com artes manuais e música, mas esquenta minha cabeça quando a questão é alimentação. Desde 1 aninho, lutamos com isso. Fizemos vários exames, testes e afins e não encontramos nada de errado, mas ele é muito ruim para comer, muito mesmo. A única coisa que eu pensava era, meu Deus como vai ser isso, meu filho com covid-19? Em dias normais ele já não se alimenta direito, como vou fazer?

Em novembro de 2020, eu tive covid-19 e fiquei muito mal. Cheguei a ficar de observação no hospital, pois desidratei muito. Até achei que não iria aguentar. No momento em que meu filho testou positivo, revivi aqueles dias terríveis e só pensava como

meu filho iria suportar tudo aquilo. Meu coração despedaçou naquele momento e minha mente me traía com pensamentos terríveis. Em meio a toda essa angústia, o jeito meigo e doce com que fui abordada pela Nívea encheu meu coração de uma esperança que não compreendi naquele momento, pois nem sabia quem era aquela moça, mas que me fez um bem indescritível. A sensação de que Deus estava providenciando tudo e que eu não estava sozinha me fez também querer ajudar outras pessoas, compartilhando um pouco desses dias.

Graças a Deus e às vacinas, pois meu filho já tomou as duas doses, os sintomas da covid-19 foram leves. Ainda estamos isolados, mas ele passa bem e, pasmem, está se alimentando melhor em meio a toda essa tribulação. Minha Mille testou negativo, meu marido também e eu tomei a minha dose de reforço. Tudo está se ajeitando e aquela angústia deu lugar a um enorme sentimento de gratidão. Gratidão a Deus; à Ciência, pois a vacina proporcionou esses sintomas mais leves; e à Nívea, por ter sido providência divina quando eu mais precisava.

A minha frase do WhatsApp é: “Eu quero ser curada e ajudar curar também!” Fazer parte desse lindo grupo de mães maravilhas, não é só uma providência divina, mas a concretização dessa frase, que é o mantra da minha vida.

Forte abraço e um dia abençoado a todas!

Com Carinho,

*Nessinha Souza, 42 anos, dois filhos, um de 19 e outro 15.*

## Uma mãe feliz e realizada

Escrever sobre a maternidade com os meus cinquenta anos, vinte e sete anos de casada e os filhos jovens, um com dezoito anos e o outro com vinte e um, me parece mais difícil. Primeiro, porque já não vivo as fases que muitas mães enfrentam nesse momento e os questionamentos já não são os mesmos.

Mas o desafio de escrever sobre a maternidade e falar para mães, me traz à memória períodos marcantes e que muito me ensinaram.

Filhos não são iguais e temos que aprender a lidar com as características de cada um. Meu primeiro filho mamava e dormia. Já o segundo chorava até não ter mais fôlego para chorar. Um mais extrovertido, o outro mais centrado. Conviver com cada um quebrou um paradigma de tratar os filhos da mesma maneira. Ainda ouço hoje:

– “Mas eu dou a mesma educação”.

Princípios devem ser os mesmos, mas a maneira de abordar, trabalhar isso na vida dos filhos é diferente. Limites são necessários, mas eles diminuem para aqueles que amadurecem mais rápido, ou conseguem compreender e colocar em prática mais facilmente. Porém, esse assunto daria uma aula e essa não é a nossa proposta.

A maternidade me ensinou que vale a pena ser insistente em plantar boas sementes no coração dos nossos filhos e acompanhar cada detalhe.

Quando tive o primeiro filho, decidi renunciar ao meu emprego e ser mãe em tempo integral. Outra questão emblemática!

A decisão veio com questionamentos externos e internos. Externos, pois a sociedade ainda tem um peso em ditar as regras do que devemos ou não fazer. Internos, pois, apesar de ter a certeza de que cuidar dos meus filhos era importante para mim, eu ainda me incomodava com as cobranças de ser uma mulher no mundo do trabalho.

A maternidade me ensinou que podemos fazer diferente, aproveitar tudo de bom que nossos pais nos ofereceram e abrir um espaço para novas maneiras de educar.

A maternidade me ensinou que a convivência é indispensável. Um tempo, um jogo, um filme, um passeio, uma viagem, uma brincadeira junto fortalecem a convivência, a confiança e o amor.

A maternidade me ensinou que jamais saberei tudo a respeito dos meus filhos, mas que preciso sempre estar pronta para ouvi-los, aconselhá-los e orientá-los a fazerem as melhores escolhas.

A maternidade me ensinou e ainda me ensina a ser para os meus filhos aquilo que desejo que eles sejam.

A maternidade me ensinou que não existe uma receita pronta, um passo a passo que sirva para todas as mães e filhos. Mas eu aprendi que quanto mais valores, regados com amor, envolvidos pela verdade são combustíveis para fortalecer o relacionamento.

Foi assim que passei pela infância e adolescência dos meus filhos e me sinto realizada e feliz! Não porque tenho filhos perfeitos, mas porque, entre pessoas imperfeitas, aprendemos que precisamos uns dos outros e que família é um bem precioso.

*Mercedes, 51 anos, mãe de dois rapazes, um de 21 e outro de 18.*

# Capítulo 7

## *Junte-se a Nós, Mães em Construção*

Venha conosco fazer parte dessa rede.  
Se você gosta de receber cartas, então venha.  
Veja quanto aprendizado foi compartilhado  
E como a construção materna se ampliou.  
Caso você escreva e goste de escrever, então, já estamos te esperando.  
Agora, se você ainda não teve a oportunidade de escrever sobre a sua  
história como mãe, talvez seja o momento.  
Quem sabe, você, é como ela, mãe em construção... E para ela, escrever  
é libertar a alma...  
Venha conhecer o que é libertar a alma nesta linda carta...

## Minha construção em 2021

Querida, mamãe!

Com muito carinho e gratidão escrevo hoje essa carta. Meu coração transborda de alegria em saber que essa é a quadragésima oitava carta publicada. Sabe a primeira coisa que faço no início do meu trabalho toda quinta-feira? Acendo uma vela perfumada, sento-me confortavelmente, fecho os olhos e ouço as cartas da semana. E sabe por quê? Como um presente, ao ouvir cada uma das cartas, sinto o meu mundo expandir e nessa expansão aprendo, me encontro, me emociono, me curo e me encanto com tantas histórias reais.

Ao parar e pensar sobre a minha experiência a partir desse projeto, compreendo o quanto é importante e desafiador jogar luz para a minha história, retratadas nas 16 cartas que escrevi. E, sinceramente, adoro reconhecer e acolher a mãe que fui e sentir a transformação acontecendo a cada vez que ousar me sentar para refletir, me conscientizar e eternizar minha história por meio da escrita. Além de construindo a cada oportunidade a minha humanidade materna, com meus inúmeros erros e acertos dessa jornada eterna.

Mas também quero dividir com você o que eu aprendi de especial com cada mãe, que se aventurou neste movimento durante 2021 por meio de suas cartas.

Com Valéria, compreendi a importância de entender os sinais e a força da natureza. A Helena me mostrou a delicadeza e importância que o convívio com os avós promove em todos os envolvidos, a sabedoria daqueles que viveram mais que eu, principalmente neste tempo de pandemia. Com a minha mãe, Vilma, foram muitos ensinamentos... Afinal mãe é mãe e ouvi-la co-

mo companheira de maternidade, não teve preço. Com ela, compreendi um pouco mais sobre a força da fé, a acreditar sempre. A Livia reforçou a importância de reconhecer nas minhas filhas a individualidade de cada uma. A Nilda me mostrou como a maternidade salva vidas quando ela percebeu que sim, deu conta dessa desafiadora tarefa. A Lidiane me alertou de que podemos ouvir notícias interessantes de pessoas mais inusitadas, quando se trata do universo da criação. Buscar olhar as situações pelos olhos dos filhos pode ser transformador, foi o que aprendi com a Alanda, e as experiências da Fátima reforçaram que é possível levantar-se, recomeçar e vencer, mesmo diante das situações mais complicadas e complexas. A Gê me ensinou a ver as mudanças sobre o prisma do aprendizado, principalmente nas dificuldades e a Margarida, que cara fechada pode ser muito mais que fome. A Alana me lembrou da conexão entre mãe e filha no útero e a Gabriela de que momentos difíceis podem gerar aproximações de vida inteira e que existem anjos e eles atuam quando mais precisamos. A Ellen sutilmente me despertou sobre a importância de respeitar as escolhas dos nossos filhos e a Maria Ribeiro de como a maternidade pode me fazer florescer como a filha que sou. A Sueli ressalva que a força de uma mãe forte, se reflete sim, em mim, sua filha e esse talvez seja o poder da nossa ancestralidade e a Irene de que a

maternidade traz consigo vários momentos “ninho vazio”, que preciso reconhecer para conseguir acolher. A Janaína exemplificou que vontade e persistência movem montanhas e a Lucimara que, às vezes, nos perdemos de nós mesmas nesta jornada, e que o resgate, às vezes é confuso, mas muito reconfortante.



Com as colegas de projeto, aprendi que sim, a diversidade é a nossa força e que é preciso, acima de tudo, compreender a diversidade nas diferentes formas de viver a maternagem, pois não existe um caminho único e certo.

Contudo, a mãe que sou hoje está longe de ser a mãe que fui em maio de 2021, quando o blog foi idealizado. E quase enlouqueço de imaginar o potencial transformador dessa apaixonante rede de mulheres, mães em construção, em mim nos próximos anos.

Com muita gratidão, me despeço, na esperança de que no próximo ano, eu não consiga sintetizar em uma única carta os aprendizados decorrentes dessa sensacional rede.

Receba meu abraço fraterno,

*Cristina, mãe de duas garotas, uma de 14 e outra 12 anos.*

Mariana, 17/12/21

### **Escrever é libertar a alma**

Quando recebi o convite para escrever assiduamente para o blog “Diário da Mãe em Construção” pensei: “Meus Deus, onde arrumarei tempo para isso?”. Devido à estima que tenho pela sua fundadora, num ato meio impensado, aceitei de prontidão. Com o passar do tempo, mesmo em meio à rotina confusa da pandemia, percebi que escrever sobre o meu “maternar”, especialmente sobre as minhas dificuldades, começou a me trazer mais entendimento.

Entendimento sobre mim e sobre dificuldades inerentes ao meu ser e que existiam muito antes de eu ser mãe. Sobre a minha relação com a maternidade e como vejo cada uma das suas etapas. Sobre a falta de conhecimento acerca das características do desenvolvimento infantil e que prejudicavam a forma como interagia

com meu filho em determinados momentos. Sobre a forma como lidava com as dificuldades que cada fase do desenvolvimento impõe.

E esse processo começou a gerar frutos para a minha saúde emocional. Afinal, entender um pouco mais sobre o que somos e fazemos nos dá a possibilidade de melhorar!

A riqueza desse processo não se deu apenas pela escrita da minha história materna, mas também pela leitura dos textos escritos por outras mães que, ao compartilharem as suas experiências, me mostraram em diversos momentos: “Mãe, não é só você que está passando por isso!”; “Mãe, eu te entendo”; “Mãe, eu passei por momentos muito difíceis mas consegui superar”; “Mãe, você precisa envolver mais pessoas no processo de cuidar”; “Mãe, essa fase é normal e vai passar”; “Mãe, eu também me sinto sobrecarregada”, e por aí vai, num mix de lições e sensações que acolhem, fortalecem e motivam.

A troca de experiências maternas transcendem o ato de “maternar”, pois nos fazem buscar as raízes de alguns problemas, que bastante comuns na maternidade, esbarram nas crenças sociais que imputam ao feminino a responsabilidade maior pelo cuidado com a casa, com o outro e com o filho. O estigma do homem como o provedor financeiro e da mulher como a cuidadora está, felizmente e cada vez mais, sendo superado. Contudo, não há como negligenciar que as diferenças salariais e a forma como o masculino encara a sua participação nas tarefas domésticas e criação dos filhos, ainda muito influenciam na inserção feminina no mercado de trabalho e na distribuição das jornadas domésticas e não de trabalho. Abro um parêntese para também validar as dificuldades que o masculino enfrenta com relação ao papel que lhes é estimulado e cobrado na sociedade. Discutir uma causa não significa in-



validar a outra. No meu entendimento, a reflexão sobre ambos os papéis e aquilo o que absorvemos cultura e socialmente colaborará para a melhoria geral das relações.

Criar um ser humano talvez seja a tarefa mais complexa a qual desempenharemos na vida. Ela nos exigirá habilidades de diferentes ordens e naturezas para que consigamos promover a saúde física, mental e social dos nossos filhos. Em uma sociedade pragmática, marcada pela “cultura” de priorização dos resultados acadêmicos, reservar um tempo para se pensar sobre as relações é contribuir para a saúde emocional das famílias.

Escrever sobre maternidade tem representado para mim a possibilidade de maior autoconhecimento, de ampliação da visão acerca dos papéis feminino e masculino na criação dos filhos, desmistificação de crenças, valorização do processo de cuidar e conscientização acerca da importância de reservar tempo para a reflexão e o intercâmbio de experiências. Sair do piloto automático da rotina diária, alivia e abre caminhos.

Por isso, externo aqui o meu agradecimento à Nivea Viana (@niveavianacoachfamiliar) pelo convite e às minhas parceiras de blog e trabalho (Diva, Sílvia, Vanessa, Anna, Malu e Isa), as quais tive o imenso prazer de conhecer e trilhar novos caminhos, cheios de aprendizado. Afinal, como sempre dizemos, juntas somos mais fortes!

*Helena, 37 anos, mãe do Fábio de 5 anos.*

*Venha se libertar também...*

*Estamos te esperando*

Segue o nosso contato

[Diariodamaeemconstrucao.com.br](http://Diariodamaeemconstrucao.com.br)

Instagram: [diariodamaeemconstrução](https://www.instagram.com/diariodamaeemconstrucao)



**Gisèle Aparecida Xavier Viana**, é mulher, filha de mãe, tias e avó, esposa, mãe de três meninas, mestra, professora de matemática e pedagoga. O mundo da escola e da educação, no qual eu respiro constantemente, e o fato de ser filha de várias mães me motivam a procurar melhorar cada dia mais o meu maternal. Para tal, penso que preciso buscar me conhecer ✕ respeitando minhas vivências e as histórias das mulheres da minha família ✕ e compartilhar experiências com outras mães, por meio de conversas, vídeos, áudios ou cartas.



**Luciana Marques** é graduada em Nutrição, com especialização em Saúde Coletiva, e credenciada ao título de mãe no ano de 2016. Elevei minha consciência sobre a importância dos atos de cuidar e educar e, nesse processo, aprendi o quanto a troca de experiências contribui para o exercício de uma maternidade mais leve e significativa.



**Nívea Cristina da Silva Viana** é uma menina-mulher encantada por pessoas, família, histórias e cartas. É também filha, irmã, tia, madrinha, esposa, geóloga e atua profissionalmente como coach familiar e educadora parental. Conhecer pessoas e histórias expande o meu mundo e meu mundo expandido alivia culpas e me permite sonhar e realizar.



**Sílvia Grasiella Moreira Almeida** é docente do IFMG (Campus Ouro Preto). Possui formação em Engenharia Elétrica e coordena o projeto de Extensão que apoia o blog Diário da Mãe em Construção e suas redes sociais. Atua em projetos que tenham viés social, sejam eles de extensão, pesquisa, inovação ou ensino.

Diário da mãe em construção é um resgate das faces da maternidade. Cartas tecidas de lágrimas, risos, medos e desejos.

Cada relato individual diz um pouco de todos. Cada página é um tijolinho da construção de um espaço de apoio, sororidade, empatia e acolhimento.

Que esse livro alcance casas, corações e sonhos. Ser mãe é se construir sempre.

**(Liliane Raquel, dentista e escritora)**

Emoção - esse é o sentimento predominante no “Diário da Mãe em Construção”. Emoção explanada em cartas de mães grávidas, mães de primeira viagem, mães puérperas, mães experientes, mães filhas, mães de mães.

Seu sonho é ser mãe? Então, recomendo a leitura desse Diário, que por meio de histórias diversas relatam experiências inusitadas, cotidianas, profundas e enternecedoras de mães em construção. Você já é mãe? Então, também recomendo a leitura destas cartas reais e acolhedoras, por meio das quais você se reconhecerá nesta construção diária que é ser mãe.

Que mãe eu gostaria de ser? Que mãe eu consigo ser? Mães já nascem prontas ou nascem junto ao nascimento de uma filha ou de um filho? Respostas possíveis a tantos questionamentos e dúvidas que permeiam, nós, mulheres, diante da maternidade, você encontrará neste livro que expõe o universo materno de maneira ímpar, por conter realidades de mães com diferentes visões e de diversas gerações - mas todas embaladas por um amor fora do comum e uma força colossal.

Ler o “Diário da Mãe em Construção” é encontrar respostas, é dividir dúvidas e é, essencialmente, ter o acalento de perceber que não estamos sozinhas em uma missão que tanto nos exige, que se configura antagonica, mas que nos permite, ao mesmo tempo, viver uma existência tão doce e singular.

**(Priscilla Porto, jornalista e escritora)**