

Milena Aragão

Guia de apoio a mães na jornada da maternidade atípica



Um abraço em forma de palavras



Aqui você vai encontrar...

Palavras iniciais	03
-------------------	----

O que as mães de crianças atípicas desejam (e precisam) ouvir?	04
--	----

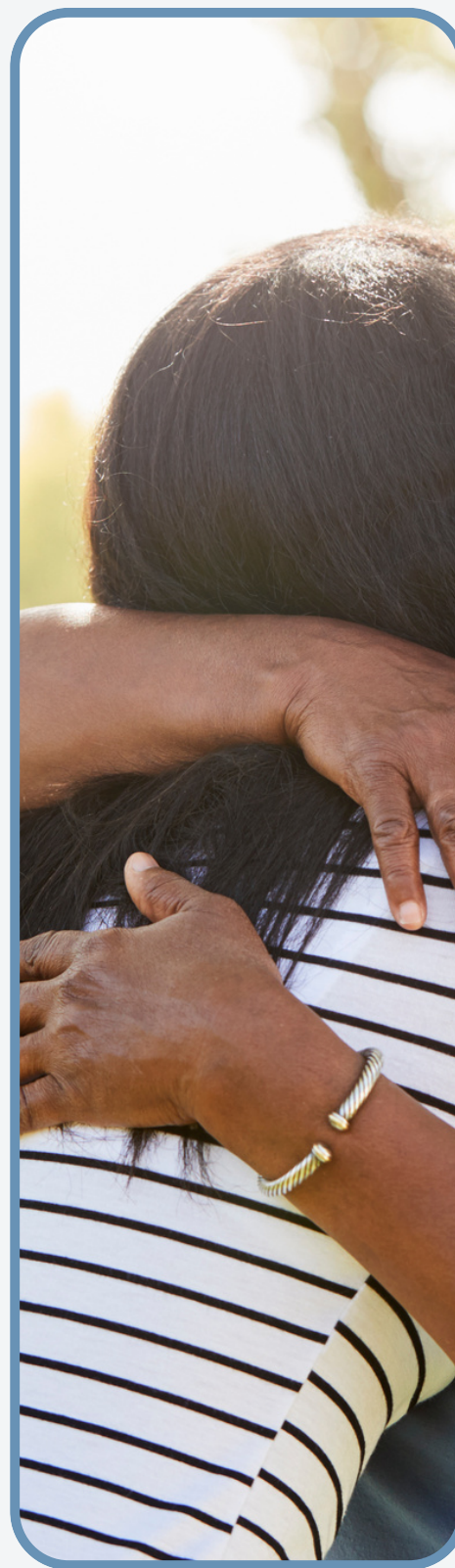
Alguns caminhos que ajudam!	11
-----------------------------	----

Uma mensagem para você	14
------------------------	----

Onde buscar apoio	15
-------------------	----

Sobre a autora	16
----------------	----

Bibliografia e sugestões	17
--------------------------	----



Palavras iniciais

Olá! Meu nome é Milena Aragão, sou psicóloga e há mais de 20 anos atuo com atendimento clínico e formação humana, sempre com o **acolhimento** ao meu lado.

Fiz essa cartilha inspirada em você, que vivencia a **maternidade** de crianças atípicas. Ela foi escrita para ser como um abraço, um lembrete gentil de que você não está sozinha.

Sabemos que a **jornada** da maternidade atípica é complexa e desafiadora, marcada por sobrecarga física e mental, em um mundo que, muitas vezes, não está preparado para acolher, seja em palavras, ações ou políticas públicas.

É uma montanha-russa de emoções, e está tudo bem sentir cada uma delas. Você é **humana**!

Pensando nisso, esta cartilha tem como objetivo cuidar de você, oferecendo uma perspectiva empática e **solidária**.

Ela visa traduzir em palavras o que muitas mães de crianças atípicas gostariam de ouvir. É uma afirmação de que sua dedicação é vista e **valorizada**.

O que as mães de crianças atípicas desejam (e precisam) ouvir?

1 A culpa não é sua!

A culpa é uma companheira frequente na maternidade atípica, não é mesmo? Mas essa culpa não pertence a você. Não deixe que ela diminua seus esforços e dedicação. Você está fazendo o melhor que pode no contexto em que vive! O diagnóstico não é um fracasso pessoal, é a realidade de uma condição. Seja gentil consigo mesma!

2 Você não precisa ser guerreira!

Você não precisa ser forte o tempo todo. O que você precisa é de apoio, de descanso, de uma rede de suporte, de políticas públicas. E está tudo bem querer isso! A sua força não está em lutar somente, mas também em descansar, em chorar, em desejar um tempo somente para você, em rir, em amar, em pedir ajuda... A sua força está na sua humanidade.



3 Valide seus sentimentos!

Não esconda o que você sente. É normal se sentir exausta, frustrada ou triste, e está tudo bem em não estar bem o tempo todo. É natural também se sentir feliz em ter um pouco de tempo só para você! Todos os seus sentimentos são válidos. Permita-se senti-los sem culpa. Seja gentil consigo mesma!

4 Estabeleça limites!

Você não precisa aceitar todos os convites ou agradar a todos. Aprender a dizer "não" é um ato de amor por si mesma. Proteja a sua paz e a sua energia, porque elas são os seus recursos mais preciosos. Lembre-se: ao dizer não para alguém, você está dizendo SIM para si mesma!

5 Crie conexões

Procure outras mães que vivem a mesma realidade. Compartilhar suas histórias com quem entende de verdade o que você passa, vai te fazer sentir muito menos sozinha e pode trazer um alívio enorme. Busque grupos presenciais e/ou online. Há muitos que podem ajudar!



6 Peça e aceite ajuda

Pedir ajuda é sinal de força, não de fraqueza! Seja específica: "Você pode ficar com ele(a) para eu tomar um banho?" ou "Você pode me ajudar a lavar a louça?". Aceite essa ajuda, você merece!

7 Celebre as vitórias

Celebre cada pequena vitória, seja da criança ou sua. Cada passo, por menor que seja, merece ser comemorado, mesmo que seja com palavras de autoafirmação!



8 Cuide de si

Seu bem-estar não é um luxo, é uma necessidade. Mesmo que seja por apenas 15 minutos, tire um tempo para você, para fazer o que gosta. Ouvir música, matricular-se em um curso desejado ou tomar um café em silêncio sem culpa, são atos de cuidado que te fortalecem.



Honre a mãe que você é hoje, com todos os seus acertos e cansaço, e saiba que, mesmo nos dias mais difíceis, você está fazendo o melhor que pode! Seja gentil consigo mesma!



9 Reavalie suas expectativas

Nem tudo vai sair como o planejado, e está tudo bem. Jogue fora o roteiro de perfeição e viva a sua realidade, um dia de cada vez.

10 Lembre-se de quem você era

Você é mais do que a mãe de uma criança atípica. Você tem um nome! Não é só “a mãezinha”. Não se perca na maternidade. Lembre-se de quem você era, do que te fazia feliz e tente resgatar alguns momentos que conectam você a si mesma.

11 Você é humana e isso é suficiente.

Sua importância não está somente no cuidado com o outro, mas também em quem você é como pessoa: seus valores, habilidades, desejos, formas de ser, sentir e pensar... Sinta-se abraçada! Você é mais do que suficiente. Lembre-se: você merece carinho e cuidado.

12 Seja a sua melhor amiga

Seja tão gentil, respeitosa e compreensiva com você quanto é com uma amiga querida. Trate-se com o mesmo carinho e paciência que você oferece aos outros. Você merece o mesmo amor que dá.



Acolha-se, perdoe-se e seja sua maior apoiadora.

A compaixão que você tem pelos outros deve começar por você mesma!



13 Sua história é poderosa, e ela pode inspirar outras mães.

A solidão é um dos principais vilões na maternidade atípica. Ao compartilhar sua história, podemos encontrar outras pessoas que se identificam com suas lutas e triunfos. O ato de contar sua história, de se conectar com outras mães, é uma forma de criar uma comunidade, de reconhecer que a sua jornada, com todas as suas complexidades, é vista e valorizada. Nas redes sociais há diversas páginas de mulheres incríveis que contam suas histórias, vale à pena se conectar e interagir com elas! E claro, elaborar a sua!

*"Honrar o próprio caminho
é reconhecer a resiliência
em cada capítulo da sua
história e validar a pessoa
que se tornou através de
cada vivência."*

Milena Aragão



Alguns caminhos que ajudam!



1 *Diário de Sentimentos*

Ter um diário é uma forma poderosa de validar suas emoções sem julgamento.

Como fazer?

- Separe alguns minutos do seu dia para escrever sobre o que você sente, sem se preocupar com a ordem das ideias.
- Pode ser uma forma de desabafar a frustração, de celebrar uma pequena vitória, ou de simplesmente organizar as ideias.
- O objetivo é criar um espaço seguro e só seu, onde você pode ser completamente honesta consigo mesma, sem críticas e julgamentos.

Sei que lidar com a maternidade atípica é uma jornada que vai além das mudanças pessoais. Ela exige o apoio da **sociedade e de políticas públicas**.

No entanto, nestas páginas, apresento caminhos que podem fortalecer você para enfrentar esses desafios, construindo sua resiliência de dentro para fora.



2 *Desafie os pensamentos negativos*

- **Como fazer:** Quando um pensamento negativo surgir, pare e questione-o. Pegue um papel e faça uma tabela como no exemplo abaixo. Esse exercício ajuda a desarmar a autocritica e a criar uma perspectiva mais compassiva sobre si mesma.



Pensamento Negativo:	Sentimento/ Emoção	Pensamento Mais Realista
Perdi a paciência com meu filho, sou uma péssima mãe.	Tristeza, Culpa Raiva	Sou humana e estou exausta. Perder a paciência não me faz uma mãe ruim, apenas uma que precisa de descanso. Amanhã é outro dia
Ninguém entende o que eu passo. Eu estou sozinha.	Isolamento Tristeza.	Minha jornada é única, mas não estou sozinha. Existem outras mães atípicas e pessoas que se importam, mesmo que não entendam tudo. Posso me conectar com elas.

3 *Crie um pote de “Faíscas de luz”*

Nossa história diária pode ser dominada pelos desafios, o que nos faz esquecer dos momentos de alegria, de força ou de paz. Esses momentos são chamados de "faíscas de luz" — instantes que contradizem a história de que você está sempre sobrecarregada, tornando consciente os momentos positivos.

Como fazer:

- Pegue um pote ou uma caixa e alguns papéis pequenos. Ao final de cada dia, escreva algo positivo que aconteceu — pode ser um sorriso do seu filho, um momento de tranquilidade, a conclusão de uma tarefa, ou a ajuda de uma amiga.
- Dobre o papel e coloque no pote. Em dias difíceis, abra o pote e leia essas "faíscas" para lembrar a si mesma que sua vida é cheia de momentos de luz. Eles serão como um abraço para te acolher em dias desafiadores.
- Você também pode lê-los no final de cada semana, para se amparar e acolher, preparando-a para a semana seguinte
- Ah! E anote junto com as “faíscas”, suas habilidades, valores, qualidades...como a resiliência, a coragem, a capacidade de aprender...A consciência sobre elas ajuda bastante!



Uma mensagem para você!

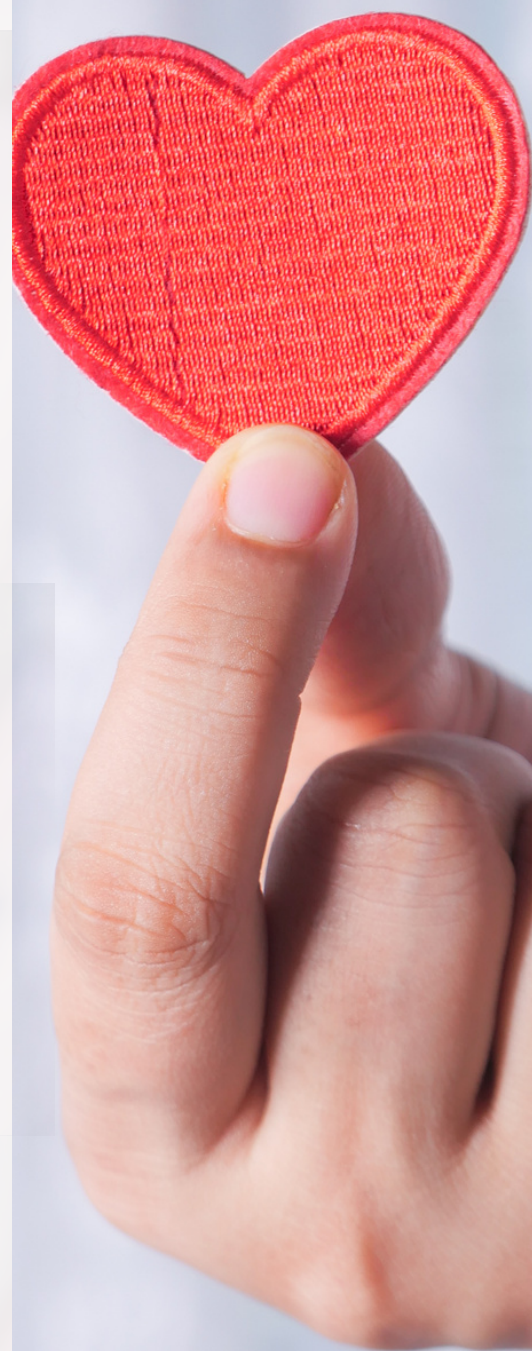
Querida, saiba que seu caminho é **especial**, cheio de momentos que só você entende de verdade.

Às vezes é como um mar agitado, você se cansa, fica com medo, triste ou até brava. E sabe de uma coisa? Tudo bem! **Você é humana!**

Esses sentimentos são como nuvens que passam, e eles nunca, jamais, tiram o seu valor.

Você é mais que suficiente, mesmo nos dias desafiadores! Lembre-se: **você é importante** simplesmente por ser você, acredite!

Receba meu abraço afetuoso! ❤️



Onde buscar apoio?

Sua cidade: Em Unidades de Saúde da Família (USFs), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), clínicas/escolas de Faculdades de Psicologia.

Organizações sociais: Em ONGs e instituições voltadas para pessoas com deficiência, como a APAE, por exemplo.

Online: Em grupos de redes sociais como Facebook e Instagram. Use palavras-chave como: "Mães de crianças atípicas"; "Apoio a mães de crianças com autismo"; "Mães de anjos especiais", ou similares

Terapia Individual: Um/a psicólogo/a pode te ajudar a processar o luto, a ansiedade e o estresse. A terapia é um espaço seguro para você cuidar de si mesma, sem a necessidade de ser forte o tempo todo.

Terapia em Grupo: Alguns terapeutas oferecem sessões em grupo, focadas especificamente nos desafios da maternidade atípica. Nesses encontros, o/a profissional facilita as discussões e oferece ferramentas para o autocuidado.

Profissionais de saúde: O seu médico de família, o neurologista ou o psiquiatra da sua criança podem te indicar grupos ou profissionais de apoio na sua região.



Profª Drª Milena Aragão

Psicóloga, Escritora, Mestre e Doutora em Educação. Pós-Doutorado em Psicologia. Formação em Terapia Narrativa e Tanatologia (Perdas e Luto). Atua com atendimento clínico online, docência no ensino superior, grupo de estudos, supervisão clínica e institucional, cursos, palestras e workshops sobre a interface psicologia - educação - processos de perdas e luto.

CONTATO

Email :

psicologia@milenaaragao.com.br

Website :

www.milenaaragao.com.br

Instagram

[@psi.milenaaragao](https://www.instagram.com/psi.milenaaragao)





BIBLIOGRAFIA

BONNÁS, Mariana Sotero. *Mães Atípicas: a maternidade que ninguém vê*. São Paulo: Editora Gente, 2024.

GAMA, Milene Silva da et al. Saúde mental de mães com filhos autistas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 11, p. e108422-e108422, 2023.

OLIVEIRA, Flávia Alves de et al. O sentimento de culpa da mãe atípica. *Revista Psicologia em Foco*, v. 2, n. 1, p. 25-39, 2022.

SILVA, Vanessa Alvarenga Coutinho. As experiências de famílias com filhos autistas: uma revisão integrativa da literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41, e219853, 2021.

- Instagram da Juliana, mãe atípica que foi uma das inspirações para essa cartilha existir: [@doisfilhosautista](https://www.instagram.com/doisfilhosautista)
- Espaço acolhedor, que também inspirou esta cartilha: [@institutotea.se](https://www.institutotea.se)



Site



Instagram

Quer ter acesso a mais informações sobre perdas/luto e acolhimento? Acesse:

@psi.milenaaragao



Milena Aragão

PSICOLOGIA

