

O CANSAÇO DAS MÃES

Quando o corpo pede descanso,
mas a mente nunca desliga.

www.institutocinaracordeiro.com.br



@cinaracordeirooficial

Um guia para compreender e esgotamento físico,
mental e emocional e reconstruir uma maternidade
mais saudável para você e sua família.

Cinara Cordeiro

O cansaço das mães

Quando o corpo pede descanso, mas a mente nunca desliga.

Você já terminou o dia com a sensação de que trabalhou o tempo inteiro e, mesmo assim, ficou com a impressão de que não fez o suficiente?

Já deitou para dormir, mas sua mente continuou organizando a lancheira de amanhã, lembrando da consulta que precisa marcar, da roupa que precisa lavar, da reunião da escola, das contas para pagar e da culpa por não ter conseguido brincar mais com os filhos?

Se você respondeu "sim", saiba que este e-book foi escrito para você.



Vivemos em uma época em que muitas mães acumulam funções.

Cuidam da casa, trabalham, acompanham a rotina escolar, administram as emoções dos filhos, tentam manter o relacionamento, dão conta das demandas da família e, quando sobra algum tempo, ainda acreditam que deveriam cuidar melhor de si mesmas.

O problema é que esse tempo quase nunca sobra.

Aos poucos, o cansaço deixa de ser apenas físico. Ele invade os pensamentos, as emoções, a forma de enxergar a si mesma e até a maneira como se relaciona com quem mais ama.

Muitas mulheres acreditam que precisam ser fortes o tempo todo.

Mas ser forte não significa viver exausta.

O objetivo deste e-book não é dizer que a maternidade precisa ser perfeita.

Pelo contrário. Quero convidar você a olhar para si com mais gentileza, compreender de onde vem esse esgotamento e descobrir pequenas mudanças que podem transformar não apenas a sua rotina, mas também o ambiente emocional da sua família. Porque uma mãe que também é cuidada consegue cuidar com mais presença, equilíbrio e segurança.

E tudo começa quando ela reconhece que também precisa de colo.



O peso invisível da maternidade

Quando perguntam a uma mãe se ela está cansada, normalmente ela responde:

"É só uma fase."

Mas, na verdade, muitas vezes não é apenas uma fase. É uma rotina que se repete há tanto tempo que o cansaço passou a ser considerado normal.

Existe um peso que ninguém vê.

É o peso de lembrar do uniforme da escola, da vacina, da consulta médica, do aniversário da família, da roupa que já não serve mais, da lista do supermercado, do remédio que está acabando, da tarefa de casa, da alimentação dos filhos e de tantas outras pequenas responsabilidades que ocupam a mente o dia inteiro.

Mesmo quando a mãe para, sua cabeça continua trabalhando.

Esse é o chamado cansaço mental: a mente permanece em estado de alerta, organizando, antecipando problemas e tentando garantir que nada seja esquecido.

Mas existe também o cansaço físico. O corpo sente o impacto das noites mal dormidas, da rotina intensa, das inúmeras tarefas e da falta de tempo para descansar.

E há um terceiro tipo de cansaço, muitas vezes o mais silencioso:

O cansaço emocional.



Ele aparece quando a mãe sente que nunca é suficiente. Quando a culpa toma conta por acreditar que poderia ter sido mais paciente, mais presente, mais organizada ou mais disponível.

É o desgaste de tentar atender às expectativas de todos enquanto deixa suas próprias necessidades para depois.

O mais difícil é que esses três tipos de cansaço costumam acontecer ao mesmo tempo. Por isso, muitas mães dizem:

"Eu dormi, mas continuo cansada."

Porque o descanso não recupera uma mente sobrecarregada nem um coração emocionalmente exausto.

Pare por um instante...

Antes de seguir para a próxima página, faça uma pergunta a si mesma:

Qual desses cansaços tem ocupado mais espaço na minha vida hoje: o físico, o mental ou o emocional?

Reconhecer o seu cansaço não é sinal de fraqueza. É o primeiro passo para cuidar de si com a mesma dedicação que você oferece àqueles que ama.

Expectativa x Realidade: a maternidade que nos contaram e a que vivemos

Desde muito cedo, muitas mulheres aprendem, mesmo sem perceber, como uma "boa mãe" deveria ser.

Ela está sempre disponível.

Tem paciência.

Mantém a casa organizada.

Prepara refeições saudáveis.

Participa da vida escolar dos filhos.

Trabalha, cuida da família, sorri e ainda encontra tempo para cuidar de si.

A mensagem é sutil, mas poderosa: uma boa mãe dá conta de tudo.

O problema é que essa mãe não existe.

Existe, sim, uma mulher tentando equilibrar inúmeros papéis, carregando expectativas que, muitas vezes, nem foram criadas por ela.

São ideias transmitidas entre gerações, reforçadas pelas redes sociais e sustentadas pela comparação constante.

Enquanto isso, a realidade é bem diferente.

Há dias em que a casa fica bagunçada.

Há dias em que o jantar é simples.

Há dias em que a paciência acaba.

Há dias em que tudo o que uma mãe gostaria era de alguns minutos de silêncio.

E isso não faz dela uma mãe pior.

Faz dela uma mulher humana.

Quando acreditamos que precisamos corresponder a um ideal impossível, a culpa passa a ocupar um espaço que deveria ser preenchido por acolhimento.



Talvez o maior desafio da maternidade não seja fazer tudo perfeitamente, mas aceitar que cuidar de uma família também exige cuidar de quem sustenta essa família.

*Um exercício de reflexão
Complete as frases abaixo com
sinceridade:*

Eu acredito que uma boa mãe deve...

Quem me ensinou essa ideia?

Essa expectativa é possível ou ela
está me adoecendo?

O que acontece com o cérebro de uma mãe esgotada?

Você já entrou em um cômodo da casa e esqueceu o que foi fazer?

Já perdeu a paciência por um motivo pequeno e, minutos depois, sentiu culpa?

Já teve a sensação de que sua cabeça nunca desliga?
Isso não significa que você é uma mãe ruim.

Significa que seu cérebro pode estar sobrecarregado.

Quando vivemos longos períodos de estresse, o organismo produz grandes quantidades de cortisol, conhecido como o hormônio do estresse.

Em pequenas doses, ele nos ajuda a enfrentar desafios.

Mas, quando permanece elevado por muito tempo, começa a afetar nosso funcionamento.

A atenção diminui.

A memória falha.

A irritabilidade aumenta.

As emoções ficam mais intensas.

Tomar decisões simples parece difícil.

É como se o cérebro estivesse tentando apagar vários incêndios ao mesmo tempo.

Além disso, o cérebro materno vive em constante estado de vigilância.

Mesmo enquanto descansa, muitas mães permanecem antecipando problemas, organizando a rotina e pensando em tudo o que ainda precisa ser feito.

Por isso, descansar não significa apenas dormir. Descansar também é aliviar a mente, dividir responsabilidades e permitir que o cérebro saia do estado permanente de alerta.



O seu cansaço não é falta de competência.
É um sinal de que você precisa de cuidado.

Um passo de cada vez.

Se você chegou até aqui, talvez tenha percebido que o seu cansaço não é falta de amor pelos seus filhos, nem sinal de incompetência.

Ele é um alerta.

Um convite para olhar para si mesma com a mesma compaixão que você oferece à sua família.



Você não precisa transformar sua rotina inteira de uma vez.
Grandes mudanças começam com pequenas escolhas diárias.

Nesta semana, escolha apenas uma atitude:
Peça ajuda sem sentir culpa.
Divida uma responsabilidade que sempre foi só sua.
Reserve alguns minutos para fazer algo que lhe faça bem.

Converse com sua família sobre como todos podem colaborar.
Lembre-se de que descansar também faz parte do cuidado.

Seja gentil consigo mesma. Você não precisa ser uma mãe perfeita.

Seus filhos não precisam de perfeição; eles precisam de uma mãe presente, emocionalmente disponível e que também saiba cuidar de si.

Quando a mãe encontra espaço para respirar, toda a família respira com ela.

Que este e-book seja o início de uma nova forma de viver a maternidade: com mais consciência, mais equilíbrio e menos culpa.

O cansaço materno

Cinara Cordeiro



Com carinho, **Cinara Cordeiro**

Psicanalista | Pedagoga | Orientadora Parental | Escritora

 @cinaracordeirooficial  institutocinaracordeiro.com.br