

Mãe Atípica

LÍDIA COSTA

A realidade é outra

EDIÇÃO DIGITAL

Uma guerra diária

Superação

Fé e o Amor, é o que nos mantém de pé



Participação: psicol.: Mariana Sotero



TÓPICOS

1

Os desafios de ser uma mãe atípica

Navegando Pelas Águas Turbulentas da Maternidade Única

2

Precisamos de cuidados também

A Importância do Autocuidado na Jornada da Mãe Atípica

3

Eu não sou guerreira, estou muito cansada

Rompendo Estereótipos e Validando a Realidade da Mãe Atípica

4

Rede de apoio é vida para mim mãe atípica

Construindo Conexões que Sustentam na Maternidade Atípica

5

Não negligencia a saúde mental

Priorizando o Bem-Estar Emocional na Jornada Única da Mãe Atípica



**“ EU SOU A MÃE QUE
MUITOS ADMIRAM, MAS
QUE NINGUÉM QUER SER. ”**

Na trama complexa da maternidade atípica, onde cada capítulo é escrito com amor e determinação, as mães atípicas enfrentam desafios únicos.

Desde a busca por diagnósticos até a navegação por terapias especializadas, esta seção explora as alegrias singulares e os momentos difíceis que moldam a experiência da maternidade atípica.

Celebramos não apenas as vitórias óbvias, mas também a resiliência extraordinária que se manifesta nos pequenos triunfos diários e na perseverança constante.

Precisamos de cuidados também

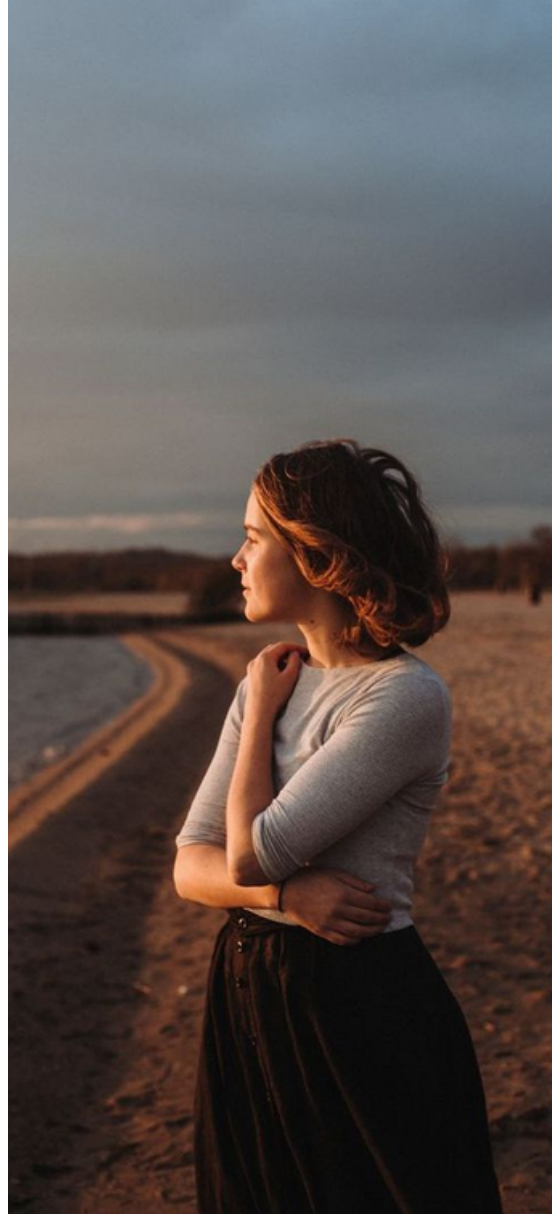
A jornada da maternidade atípica não é uma jornada solitária exclusiva da mãe. É uma experiência que envolve não apenas a mãe atípica, mas também sua rede de apoio, amigos, familiares e a sociedade como um todo. Aqui estão algumas considerações importantes sobre como as pessoas de fora podem desempenhar um papel crucial no cuidado das mães atípicas:

Prática da Empatia: Colocar-se no lugar da mãe atípica, tentar compreender suas experiências e desafios, é fundamental. A empatia cria um ambiente de apoio e compreensão.

Oferecer Suporte Prático: Pequenos gestos podem ter um impacto significativo. Oferecer ajuda prática, como uma refeição caseira, auxílio nas tarefas domésticas ou um momento de pausa, é uma maneira tangível de demonstrar apoio.

Respeitar Limites e Necessidades: Reconhecer e respeitar os limites da mãe atípica é fundamental. Isso inclui respeitar seu tempo, suas escolhas e compreender que, em alguns momentos, ela pode precisar de espaço.

Educação sobre o Autismo: Promover a conscientização e compreensão sobre o autismo na comunidade é uma maneira de criar um ambiente mais inclusivo. Isso ajuda a reduzir o estigma e permite que as mães atípicas se sintam mais aceitas.



Eu não sou **GUERREIRA**
Estou muito cansada

Desmistificamos a idealização da "mãe guerreira"



Não somos super-heroínas



A maternidade atípica é um equilíbrio delicado entre o amor incondicional e os desafios únicos que muitas vezes passam despercebidos.

Desmistificamos a idealização da "mãe guerreira" e abrimos espaço para a honestidade sobre o cansaço e a exaustão. Aqui, reconhecemos que ser uma mãe atípica não implica invulnerabilidade.

Destacamos a importância de falar sobre os momentos desafiadores, normalizando a fadiga e incentivando a busca por apoio emocional. A mensagem é clara: está tudo bem sentir cansaço, e pedir ajuda é uma demonstração de autenticidade, não fraqueza.

Rede de Apoio é VIDA PARA UMA MÃE ATÍPICA

Na solidão que por vezes permeia a maternidade atípica, construir e nutrir uma rede de apoio torna-se vital. Esta seção oferece insights práticos sobre como fortalecer essa rede, seja por meio de grupos de apoio locais, redes sociais ou conexões pessoais.



Comunicação Clara e Aberta: Estabelecer canais claros de comunicação com familiares, amigos e membros da comunidade é essencial. Expressar necessidades, compartilhar desafios e discutir expectativas cria uma base sólida para o apoio.

Criar Espaços Seguros: Fomentar espaços onde a mãe atípica se sinta à vontade para compartilhar suas emoções sem julgamentos é fundamental. Esses ambientes promovem a honestidade e a compreensão mútua.

Oferecer Ajuda Prática: Além do suporte emocional, oferecer ajuda prática, como auxílio nas tarefas domésticas, proporciona alívio tangível. Esses gestos demonstram um compromisso ativo com o bem-estar da mãe atípica.



A saúde mental da mãe atípica

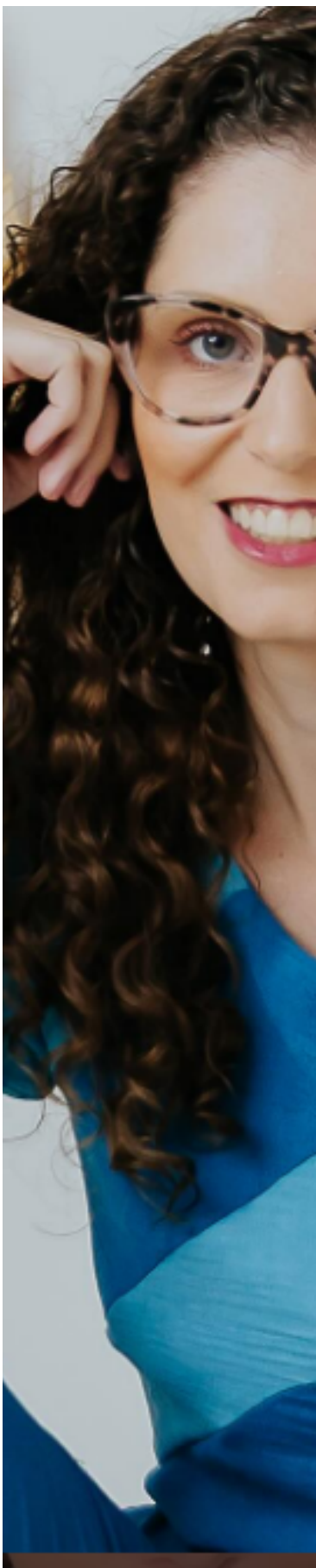
NÃO PODE SER NEGLIGENCIADA

A saúde mental é o alicerce de uma maternidade atípica saudável.

Encerramos nossa revista com uma reflexão sobre a importância vital da saúde mental. Oferecemos dicas práticas para incorporar o bem-estar emocional no dia a dia, desde a meditação até a busca por terapia especializada. Reforçamos a mensagem de que buscar apoio profissional não é apenas aceitável, mas corajoso.

Esta página serve como um farol, lembrando cada mãe atípica de que, ao cuidar de sua saúde mental, ela não só se preserva, mas também se empodera para guiar sua família em uma jornada mais saudável e resiliente.





UMA JORNADA REAL NA MATERNIDADE

Fabiana não sabia o que estava acontecendo com ela. Ultimamente se sentia muito cansada, um cansaço que “não era dela” como dizia. Fazia anos que não dormia bem, desde que Ana Lúcia, sua filha de 6 anos com paralisia cerebral nasceu, mas agora parecia que não era só isso. Acreditava que poderia estar com falta de alguma vitamina, com anemia ou alguma doença mais séria para se sentir tão indisposta o tempo todo. Foi ao médico depois de finalmente conseguir alguém para ficar com sua filha, passou por muitos exames e o que escutou dele foi “Fabiana, você não tem nada, está cansada porque seu corpo e principalmente seu emocional, não aguentam mais, você precisa começar a se cuidar, antes que seu corpo te obrigue a fazer isso”.

Essa é a história da Fabiana, mas poderia ser a de muitas outras mães atípicas pelo Brasil, afinal a grande maioria não conta com uma rede de apoio para os cuidados dos seus filhos no dia a dia e nem mesmo para poderem desabafar e contar sobre o que pensam e sentem. O cansaço físico está presente sim, mas o que tem sido mais desafiador na maternidade atípica é o cansaço mental, pois mesmo as mães que tem algum apoio, são elas que precisam fazer toda a programação de como a rotina será, tudo que seus filhos precisarão ao longo do dia, agendar médicos, tratamentos e terapias. Tudo isso causa uma exaustão enorme e pode fazer com que elas cheguem no seu limite sem perceber, como se fossem levando tudo em “piloto automático”.

Muitas mães atípicas sentem que se forem cuidar de si, estarão deixando de cuidar dos seus filhos, seja pela questão financeira ou de tempo que esse autocuidado pode levar.

UMA JORNADA REAL NA MATERNIDADE ATÍPICA



Mas a verdade é que não, quando elas se cuidam, estão contribuindo para que seus filhos também recebam um melhor cuidado, pois elas precisam estar bem para cuidarem bem também. É aquela velha frase das máscaras de oxigênio nos aviões: “Em caso de emergência, coloque a máscara primeiro em você!”

Falar que as mães atípicas precisam se cuidar é fácil, mas como elas poderão fazer isso em meio a todas as responsabilidades do dia a dia? O primeiro ponto é não esperar ter muito tempo, como uma tarde toda, por exemplo. Você, enquanto mãe atípica, pode começar com coisas pequenas que caibam na sua realidade, como ouvir uma música ou assistir uma série que gosta enquanto faz a rotina de casa; tomar um banho sem pressa ou até mesmo escolher uma comida bem gostosa para comer. Você pode buscar grupos de mães atípicas, mesmo que online, para poder trocar experiências e desabafar. Autocuidado também é isso, é ter pequenos bons momentos no dia a dia.

Cuidar da **saúde mental** das mães atípicas é dever de todos nós enquanto sociedade, então devemos cobrar políticas públicas do governo voltadas para isso e também fazer nossa parte, dando suporte e sendo rede de apoio para as que estão a nossa volta.



MARIANA SOTERO BONNÁS

psicóloga

Mariana Sotero Bonnás é psicóloga referência no atendimento de Mães Atípicas. A profissional atua exclusivamente com famílias atípicas, em especial mães de pessoas com doenças raras, síndromes, transtornos ou deficiências. Atende as mães na clínica, por meio da psicoterapia individual e em grupo. Mariana presta serviços personalizados para empresas como cursos, palestras, rodas de conversa, entre outros.

Mariana é formada em Psicologia pela PUCPR desde 2008. Kursou pedagogia pela FAM com conclusão em 2021. Possui especialização em Terapia Comportamental e Cognitiva pela USP, Psicologia e Transtorno do Espectro Autista pela UNIARA e Educação Especial e Inclusiva pela Faculdade de Educação São Luís.

Contatos:

site: www.marianabonnas.com.br

instagram: @marianabonnas

O MAIOR DESAFIO DE UMA MÃE ATÍPICA É A FASE ESCOLAR

Reflexão

“ Nós mães atípicas, vivemos de fases e uma dessas fases que mais nos esgotam e nos adoecem, é a fase escolar. Se as pessoas soubessem o medo que sentimos quando chega a fase da escola teriam mais empatia por nós; só quem passa é que sabe.

Nos sentimos deslocadas e, muitas das vezes, desamparada e sem acolhimento em algumas escolas, como manter a saúde mental em meio a tantas pressões e estresse diário ?

Desde o momento em que uma Mãe atípica tem que se desgastar em entrar na defensoria pública para conseguir um Mediador Escolar, fica claro que a inclusão ainda é muito rasa e não alcançou o ideal esperado.

Eu acredito que, incluir, é olhar as dificuldades de cada pessoa autista, e entender a sua particularidade e se for preciso, buscar novas possibilidades de uma inclusão de qualidade e desenvolvimento em sua totalidade; inclusão vai além de um material adaptado e um Mediador. “,

A todas as mães atípicas:

Este espaço é dedicado a vocês, guardiãs de histórias únicas, fontes inesgotáveis de resiliência. Que estas páginas sirvam como um tributo à sua força, uma celebração da jornada peculiar que trilham. Nossa gratidão por sua coragem e inspiração, que ecoam além destas palavras, reverberando no coração de cada mãe atípica.



Lídia Costa

Fundadora do Autismo em Dobro

site: autismoemdobro.com.br

instagram: @autismo_emdobro

Facebook, Youtube, Tiktok, Kwai: Autismo em Dobro

