

Prof. Me. Reziele M. Malavasi (Org.)

“Cuidando de quem cuida: bem-estar materno e parentalidade”

Cartilha Psicoeducativa
para Mães: Acolhimento,
Saúde Mental e
Parentalidade.





Apresentação

A maternidade é uma jornada repleta de desafios e emoções intensas. Entre o amor incondicional e a dedicação diária, muitas mães e cuidadores enfrentam sentimentos de exaustão, culpa e solidão. A sobrecarga materna, o excesso de responsabilidades e a falta de suporte podem impactar diretamente a saúde mental.

Esta cartilha foi elaborada para oferecer informações práticas e acessíveis sobre acolhimento psicológico, saúde emocional e estratégias que ajudam mães e cuidadores a encontrarem um equilíbrio saudável. Aqui, você encontrará orientações sobre atividades para fortalecer o vínculo com seus filhos, práticas de relaxamento, sugestões para reduzir o tempo de telas e a importância das redes de apoio.

Nosso objetivo é lembrar que você não está sozinha e que cuidar de si mesma também faz parte do ato de maternar e cuidar.

© 2025, Centro Universitário do Espírito Santo – UNESC – Colatina (ES).

Organizadora

Prof. Me. Reziele M. Malavasi

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecária Daniele Sabrina Cherubino Simões – CRB 6 741/ES

Malavasi, Reziele Maria.

Cuidando de quem cuida: bem-estar materno e parentalidade - cartilha psicoeducativa para mães: acolhimento, saúde mental e parentalidade. Reziele Maria Malavasi (org). – Colatina ES: UNESC, 2025.

18p.;

ISBN e-book 978-65-89885-23-8

1. Saúde Mental 2. Hospitalidade 3. UNESC.

I. Centro Universitário do Espírito Santo II. Título.

CDD: 616.89



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. - Atribuição 4.0 Internacional.

Contato: editora@unesc.br ou <https://unesc.br/editora-unesc>

Nota da Organização

Os conteúdos publicados nesta cartilha (Cuidando de quem cuida: bem-estar materno e parentalidade - cartilha psicoeducativa para mães: acolhimento, saúde mental e parentalidade) são de inteira responsabilidade dos autores.



Quem somos

Reziele Maria Malavasi

Mestre em Psicologia pela UFES

Psicóloga CRP 16/9017

Musicoterapeuta

Professora do Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC)

Mariana Rambaldi do Nascimento

Doutora em Psicologia Social

Coordenadora do Curso de Psicologia do UNESC

Amanda Riguetto Perin

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Erick Nienke Pintos

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Guilherme André de Souza

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Julia Pretti Cani

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Lorrana Salvador Fernandes

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Luciana Peixoto Leite Zaché

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Marcio Eduardo Moura de Oliveira

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Samara Vitória da Luz Maciel

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Vinícius Monteiro Rosa

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Yllana de Melo Queiroz

Estudante do 5º período de Psicologia do UNESC

Introdução

Muitas mães e cuidadores enfrentam uma rotina desgastante, com múltiplas demandas, pouco tempo para si mesmos e uma grande responsabilidade sobre o bem-estar das crianças.

As dificuldades aumentam quando há desafios extras, como o cuidado de crianças atípicas (com autismo, TDAH ou outras condições). A sensação de esgotamento pode gerar impactos negativos na saúde mental, causando ansiedade, tristeza e até depressão.

Diante desse cenário, é essencial buscar apoio, criar momentos de conexão com os filhos e cuidar do próprio bem-estar.



Nessa cartilha, abordaremos os seguintes temas:

- Acolhimento psicológico e sua importância;
- O impacto da maternidade na saúde mental;
- A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) e sua aplicação;
- Estratégias para cuidar da sua saúde emocional;
- Atividades alternativas para reduzir o uso excessivo de telas;
- Práticas de relaxamento e bem-estar
- Indicação de filmes, séries e serviços de apoio gratuitos;

Lembre-se: para cuidar bem dos outros, você precisa, primeiro, estar bem consigo mesma.

1 O que é o acolhimento psicológico e por que ele é importante?

O acolhimento psicológico é um espaço seguro onde mães e cuidadores podem expressar suas emoções sem medo de julgamentos. Essa escuta ativa permite compreender melhor suas necessidades e desafios, além de oferecer apoio emocional e encaminhamentos adequados.

Benefícios do acolhimento psicológico:

- ✓ Sentir-se compreendida e ouvida.
- ✓ Reduzir o estresse e a sobrecarga emocional.
- ✓ Aprender estratégias para lidar com desafios da maternidade.
- ✓ Criar um ambiente mais saudável para você e seu filho.

"Maiores níveis de apoio social estão associados a menores níveis de estresse e a menores chances da presença de transtornos mentais comuns em mães no puerpério"



2

A vivência da maternidade e o impacto na saúde mental

A maternidade pode ser uma experiência transformadora, mas também desafiadora. Muitas mães relatam sentir-se cansadas, solitárias e sobrecarregadas pelas múltiplas demandas diárias.

Principais desafios enfrentados:

- ✓ Acúmulo de tarefas (trabalho, casa, filhos, autocuidado).
- ✓ Pressão para ser "uma mãe perfeita".
 - ✓ Falta de tempo para si mesma.
- ✓ Dificuldades emocionais no cuidado de crianças atípicas.

Como lidar com esses desafios:

- ✓ Não tenha medo de pedir ajuda.
- ✓ Divida responsabilidades sempre que possível.
- ✓ Valorize pequenas pausas no dia para respirar e relaxar.
- ✓ Conecte-se com outras mães que passam por desafios semelhantes.

"Você não precisa ser perfeita, apenas fazer o melhor que puder."

3

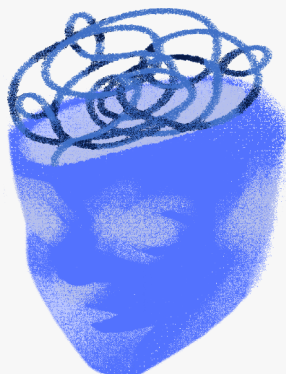
Abordagem Centrada na Pessoa: como pode ajudar?

Criada por Carl Rogers, essa abordagem prioriza o respeito pela experiência individual de cada mãe ou cuidador, promovendo um espaço seguro para acolhimento e escuta ativa.

Princípios fundamentais:

- ✓ **Consideração positiva incondicional** – Aceitar a experiência materna sem julgamentos.
- ✓ **Empatia** – Compreender os desafios das mães a partir de sua perspectiva.
- ✓ **Autenticidade** – Criar um ambiente em que as mães possam se expressar livremente.

"Quando nos sentimos compreendidos, encontramos força para seguir em frente."



4 Estratégias para cuidar da sua saúde emocional

Para que a maternidade seja mais leve, é fundamental que a mãe também cuide de si mesma. Aqui estão algumas estratégias práticas:

- ✓ **Busque apoio** – Compartilhe suas dificuldades com amigos, familiares ou profissionais.
- ✓ **Respeite seus limites** – Tire momentos de descanso quando necessário.
- ✓ **Tenha momentos para si mesma** – Pequenos prazeres diários ajudam a restaurar as energias.
- ✓ **Evite cobranças excessivas** – Você não precisa dar conta de tudo sozinha.

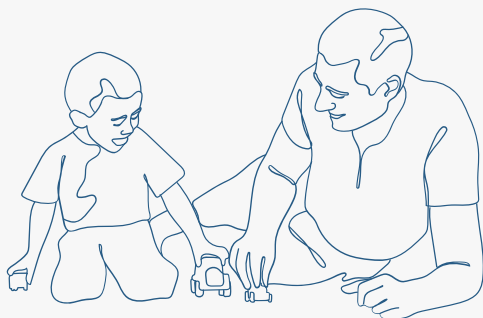


"Cuidar da sua saúde mental é tão importante quanto cuidar do seu filho."

5

Atividades alternativas para reduzir o tempo de telas

O uso excessivo de telas pode afetar o desenvolvimento infantil e prejudicar o vínculo familiar. Algumas alternativas para reduzir esse hábito são:



- ✓ Criar um cronograma de atividades diversificadas.
- ✓ Estimular brincadeiras offline como quebra-cabeças, pintura e contação de histórias.
- ✓ Explorar atividades ao ar livre, como idas a parques e passeios na natureza.
- ✓ Incentivar a leitura compartilhada.



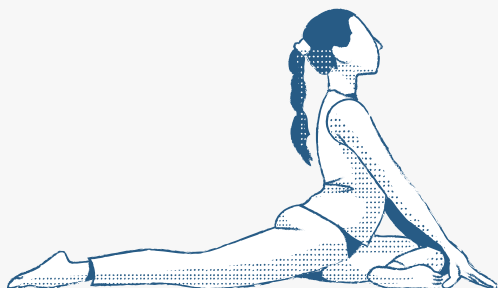
6

Práticas de meditação e relaxamento

O estresse materno pode ser amenizado com práticas simples de relaxamento:



- ✓ **Respiração profunda** – Inspire pelo nariz, segure por 4 segundos e solte devagar.
- ✓ **Alongamentos simples** – Para aliviar tensões acumuladas.
- ✓ **Meditação guiada** – Disponível gratuitamente em aplicativos e vídeos no YouTube.
- ✓ **Banho relaxante** – Um momento de autocuidado essencial.



"Mesmo 5 minutos de relaxamento podem fazer a diferença no seu dia."

7

Indicação de filmes e séries educativos



Divertida Mente –

Ajuda a falar sobre emoções com a criança.



O Começo da Vida –

Documentário sobre os primeiros anos da infância.



Anne With an E –

Reflexão sobre autoestima e resiliência.



A Casa Mágica da Gabby – Estimula a criatividade infantil.

8

Indicação de serviços públicos de apoio

Existem instituições que oferecem suporte gratuito ou de baixo custo para mães e cuidadores:



- ✓ CRAS (Centros de Referência de Assistência Social) – Apoio psicológico e social.
- ✓ CAPS (Centros de Atenção Psicossocial) – Atendimento psicológico gratuito.
- ✓ Grupos de apoio a mães de crianças atípicas – Encontros presenciais e online.
- ✓ Serviços educacionais especializados – Para crianças com necessidades especiais.



Conclusão

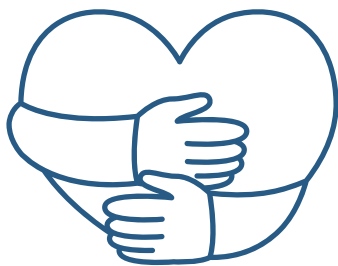
A maternidade é um desafio, mas você não está sozinha. Cuidar da sua saúde mental e buscar apoio são atitudes fundamentais para um cotidiano mais equilibrado.

- ✓ O acolhimento psicológico é um recurso essencial para mães que precisam de escuta e suporte.
- ✓ Criar momentos de conexão com os filhos fortalece o vínculo e melhora a rotina.
- ✓ As redes de apoio são fundamentais para o bem-estar materno.



**Você é forte, capaz e merece ser
cuidada tanto quanto cuida dos
seus filhos!**

**Caso precise de suporte, busque
ajuda. Você não está sozinha.**



Referências

BACELLAR, Anita; ROCHA, Joana Simielli Xavier; FLOR, Maira de Souza. Abordagem centrada na pessoa e políticas públicas de saúde brasileiras do século XXI: uma aproximação possível. *Rev. NUFEN*, São Paulo , v. 4, n. 1, p. 127-140, jun. 2012. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912012000100011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 24 mar. 2025.

CÂNDIDO, Diego De Oliveira; PERFEITO, Helvia Cristine Castro Silva; DONADELI, Luciana Macedo; SCAVAZZA, Maíra Andrade. O serviço de acolhimento em uma clínica-escola de psicologia. *Psicologia em Estudo*, Uberlândia, vol. 11, n. 1. mai. 2017. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/horizontecientifico/article/view/30553>>. Acesso em: 24 mar. 2025.

HENSEL, Bruna Puente; GARCIA, Maria Eduarda; COLTRO, Beatriz Pires; PARAVENTI, Larissa; VIEIRA, Mauro Luís. Relações entre parentalidade e saúde mental de mães brasileiras. *Contextos Clínicos*, Santa Catarina, v. 15, n.2, mai./ago. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.4013/ctc.2022.152.06>>. Acesso em: 24 mar. 2025.

SMEHA, Luciane Najar; CEZAR, Pâmela Kurtz. A vivência da maternidade de mães de crianças com autismo. *Psicologia em Estudo* , Maringá, v. 1, pág. 43-50, jan./mar. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v16i1.11145>>. Acesso em: 24 mar. 2025.

