



# MATERNIDADE EM TEMPOS DE COVID - 19

O que podemos fazer?

Carlos Del Negro Visintin

Sueli Regina Gallo-Belluzzo

Tânia Maria José Aiello-Vaisberg





# O QUE PODEMOS FAZER?

## Maternidade em tempos de COVID-19

Sabemos que "ser mãe" é como uma caminhada que traz muitas alegrias mas também desafios e dificuldades.

Momentos, como esse que estamos vivendo, tornam o isolamento social uma medida importante para a saúde de todas as pessoas, colocando-nos em situações de convívio familiar contínuo. Por esse motivo, muitas mães estão se vendo excepcionalmente sobrecarregadas, na medida em que estão realizando o trabalho profissional em casa, encarregando-se das tarefas domésticas e ainda tomando conta dos filhos porque as escolas estão fechadas.

Pensando nisso, oferecemos algumas orientações que podem ajudar você no período atual.

Caso sinta necessidade, procure psicólogos,  
que estão preparados a ajudá-la

# SUGESTÕES

## Nesse momento,



### Aprenda a pedir e a aceitar ajuda

Conciliar várias tarefas pode gerar cansaço e ansiedade. Acreditar que, por ser mãe, você deveria "resolver tudo", pode provocar mal estar psicológico. Aprender a pedir e a receber ajuda pode amenizar esse mal-estar. Converse com os familiares para organizar os afazeres e dividir tarefas. Todos podem usar a criatividade para criarem novos arranjos e rotinas. É necessário entender que há diversas maneiras da família colaborar para que a mãe fique menos cansada.

### Aprenda a compartilhar a tarefa de cuidado dos pequenos

Os cuidados com as crianças podem ser divididos com outras pessoas. Você não precisa ser a única responsável pelos filhos. Outros familiares, como crianças mais velhas e adolescentes, podem se ocupar das crianças menores em momentos de divertimentos e de cuidados.

### Aprenda a deixar seus filhos ajudarem você

As crianças também podem auxiliar em tarefas domésticas que são adequadas para sua faixa etária. Esse é o momento ideal para, por exemplo, responsabilizarem-se pela organização do quarto, dos brinquedos e de ambientes comuns à família.

### Aprenda a organizar pausas para seu próprio descanso

Uma vida tranquila pede, além do sono, pausas para "descanso ativo", para ser você mesma, fazendo o que lhe traz bem-estar. Nesses períodos, você pode meditar, fazer um exercício físico, ler, ouvir música, conversar por meios eletrônicos ou o que você quiser! Mesmo que essas pausas não sejam muito longas, usufruir delas fará diferença e beneficiará a todos. Explique às crianças que também precisa ter suas próprias "brincadeiras" e incentive os outros adultos a buscarem suas formas de "descanso ativo".

### Aprenda que você sempre pode criar o seu próprio jeito de ser mãe

Não se fie em receitas sobre o que é certo e errado. Aproveite sua permanência em casa para desenvolver sua capacidade de estar presente no aqui e agora, buscando formas de convivência suficientemente boas! Lembre-se de que psicólogos estão capacitados a acompanhar você, via internet, a ajudar a descobrir o seu modo singular de ser mãe!

# REFERÊNCIAS

Granato, T. M. M. (2004). Tecendo a clínica winnicottiana da maternidade em narrativas psicanalíticas. (Tese de Doutorado). Universidade de São Paulo.

Schulte, A. D. A., Gallo-Belluzzo, S. R., & Aiello-Vaisberg, T. M. J. (2016). A experiência emocional de autoras de mommy blogs. *Estud. Interdiscip. Psicol*, 107-130.

Visintin, C. D. N., & Aiello-Vaisberg, T. M. J. (2017). Maternidade e sofrimento social em mommy blogs brasileiros. *Revista Psicologia-Teoria e Prática*, 19(2), 98-107.

# INICIATIVA

Programa de Pós-Graduação em Psicologia da PUC-Campinas

Grupo de pesquisa: Atenção psicológica clínica em instituições: prevenção e intervenção

Carlos Del Negro Visintin - Doutorando em psicologia pela PUC-Campinas (bolsista CNPq)

Sueli Regina Gallo-Belluzzo - Doutora em psicologia pela PUC-Campinas

Tânia Maria José Aiello-Vaisberg - Orientadora do Programa de Pós-Graduação e

Co-Líder do Grupo de Pesquisa



PUC  
CAMPINAS



O trabalho Cartilha - Maternidade em tempos de COVID-19 - O que podemos fazer? está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional.

<a rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/"></a><br />O trabalho <span xmlns:dct="http://purl.org/dc/terms/" property="dct:title">Cartilha - Maternidade em tempos de COVID-19 - O que podemos fazer?</span> esta licenciado com uma Licença <a rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/">Creative Commons - Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional</a>.