



## **Super-Mães e o Gerenciamento de Stress** *Stephanie Oliveira Frejuello (CRP. 08/21688)*

Para muitas mulheres a maternidade é um momento único, carregado de muito amor e aprendizado, porém hoje devemos conciliar nossa vida familiar e profissional, o que não é uma tarefa fácil e implica realizar um grande esforço para manter uma vida equilibrada. Esse é o papel das “super-mães”. Mães totalmente dedicadas na criação dos filhos, preocupadas em ajudá-los em seu desenvolvimento e aprendizagens. Além de mães, são mulheres, esposa e profissionais, que lutam para conquistar um espaço no mercado de trabalho.

Em alguns momentos, essas mulheres aparecem nas clínicas: mães que dão conta de tudo, mas mesmo com tanto esforço, ainda se sentem cobradas em serem melhores, em acreditarem que não conseguem ser boas mães. Equalizar esses papéis não é uma tarefa fácil, e a ansiedade gerada por esse momento pode acarretar em problemas físicos e psicológicos.

É fundamental que cada um estabeleça sua prioridade. É comum presenciar mulheres frustradas por se dedicarem ao marido e filhos, mas desejar ter tido mais tempo para sua profissão ou então mulheres que necessitam trabalhar, mas que desejam estar mais presente com sua família. Existem mães que podem ficar 100% do seu tempo com os filhos, que acabam tendo um papel de educadora, o que demanda muitas vezes uma energia extra, quase tanto que trabalhar fora. Uma vez que o foco é a criança e a casa, elas acabam sentindo falta de poder sair e se sentirem “úteis”, e assim o sentimento de culpa toma conta delas por não estarem se sentindo produtivas. Com todos esses papéis e pressões sociais, sem o auxílio ou apoio do companheiro ou alguém que possa ajudar nessas demandas o desempenho se torna prejudicado.

É necessário reconhecer seus limites, em saber o momento de parar e pedir ajuda. E esse “pedir ajuda” muitas vezes pode ser encarado como



fraqueza mas na realidade não é. Aprender a reconhecer o limite pessoal e solicitar apoio pode proporcionar momentos mais proveitosos com sua família. Muitas mulheres se cobram em ter uma performance exemplar em todos os seus papéis, mas é necessário reconhecer que não é possível se responsabilizar por tudo sozinha e por isso dividir as tarefas com seu companheiro/ companheira torna a paternidade uma parte ativa na criação dos filhos e promove momentos de descanso e relaxamento para as mães.

Outros tipos de ajuda também podem ser inseridos na rotina familiar, como por exemplo a ajuda dos avós, tios, babás ou profissionais que podem ensinar e assessorar os pais a promoverem rotinas e auxiliar na educação dos filhos. É imprescindível que a família esteja atenta ao relacionamento e a saúde. Existe a necessidade de desenvolver sensibilidade para poder perceber se esta mãe está sobrecarregada ou se a sua relação com os demais e profissão estão sendo afetados, quando isso acontece é o momento de procurar ajuda psicológica.

A terapia será um momento para estas mães olharem para si e buscar estratégias de enfrentamento para lidar com os problemas cotidianos. Juntamente com a busca de um profissional para auxiliar nesta demanda, existem alguns meios para promover qualidade de vida e gerenciamento do stress, são eles:

- ➔ Alimentação: muitas vezes é difícil conciliar uma alimentação saudável com uma rotina sobrecarregada pelos filhos, pelas demandas domésticas ou o trabalho, mas pensar em uma alimentação equilibrada consiste em repor a energia, nutrientes e vitaminas que foram usados no stress do dia-a-dia e pensar que o momento de preparar a comida pode sim ser um período para passar um tempo com os filhos e o companheiro.
- ➔ Exercício Físico: Segundo os estudos a prática de 30 minutos de exercício físico por dia auxilia na produção de uma substância chamada endorfina, na qual produz a sensação de bem estar, calma, redução do cansaço e tensão crônico e ainda promove benefícios a saúde



cardiovascular. Estabelecer prioridades durante o dia fica mais fácil para dispor de um tempo para si e praticar um exercício físico.

- ➔ O exercício físico também pode ser um momento em família, como por exemplo: sair para uma caminhada no fim da tarde com o bebê no carrinho, e para as mães de filhos maiores incluir a caminhada como um momento divertido.
- ➔ Relaxamento: Depois de um dia repleto de afazeres necessitamos de um momento para aliviar as tensões. O relaxamento auxilia na diminuição do excesso de adrenalina causada pelo estresse e restaura o equilíbrio do organismo.
- ➔ Exercícios de respiração e meditação por alguns minutos promove a descarga das tensões e conseqüentemente nos sentimos mais dispostos e tranquilos. Outras práticas também podem ser incluídas durante o dia para buscar o relaxamento, como praticar ioga, ouvir música, ver um filme que traga descontração e calma, cuidar de plantas/animais ou simplesmente parar e observar as belezas da natureza como por exemplo o nascer ou o pôr do sol.
- ➔ As práticas de relaxamento podem ser no momento em que a rotina familiar já está mais tranquila, como por exemplo: no momento das mamadas, quando colocar os filhos para dormir ou simplesmente pedir para o companheiro ou algum ajudante ficar olhando as crianças enquanto a mãe se afasta para ter esse momento para ela, sem culpa por deixar seus filhos, mas refletir que este momento lhe trará maiores benefícios para sua saúde e relacionamento com todos.

Conquistar esse tempo para si não é uma tarefa fácil, mas esses recursos iram possibilitar uma mãe revigorada para estar cada vez mais presentes na vida dos seus filhos. Assim como comenta a coaching de pais, Lorraine Thomas, “não dá para ser mãe 100% do tempo, mas seja 100% quando estiver com eles e tenha momentos divertidos”.

