



A Sobrecarga Invisível da Maternidade na Volta às Aulas

Olá! Tudo bem com você?

Você já se pegou sobrecarregada na volta às aulas, tentando lembrar de cada detalhe — lista de materiais, uniformes, horários, lanches — e pensando: "É mais rápido se eu resolver tudo sozinha"?

Muitas vezes, assumimos a carga invisível dessa organização porque acreditamos que somos as únicas que "sabem como fazer as coisas". Mas será que realmente precisamos carregar tudo sozinhas?

Os outros membros da família são capazes de assumir essas responsabilidades — mas, para isso, precisamos abrir espaço para que participem, mesmo que o processo não seja perfeito no começo.

Dividir tarefas não significa apenas delegar, mas permitir que o outro aprenda, cresça e assuma seu papel na rotina familiar. Afinal, criar filhos e gerenciar a vida familiar deve ser um esforço coletivo, não solitário.

Sabemos como a maternidade pode ser repleta de desafios, especialmente em momentos como a volta às aulas. Por isso, criei este material pensando em você, com dicas práticas

Boa leitura!

Paula Guedes

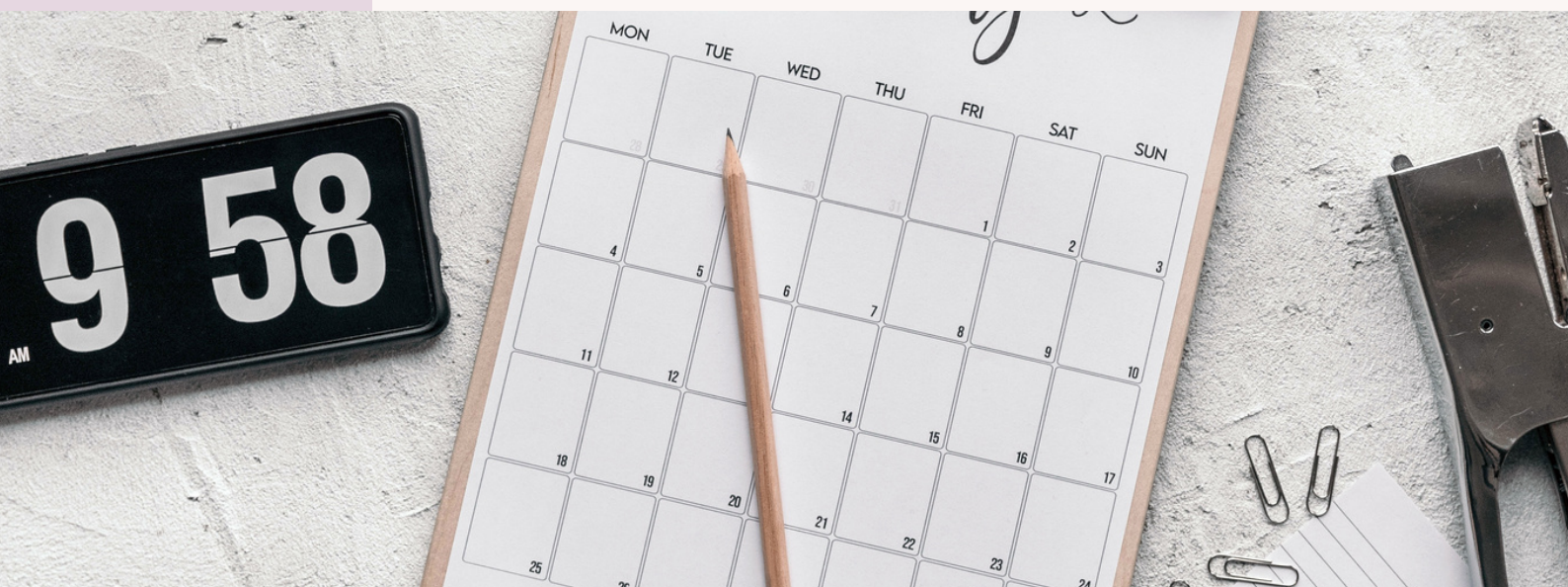


Antes da Birra

A volta às aulas é um momento que traz muita expectativa: a retomada da rotina, novas aprendizagens para as crianças e a reorganização familiar.

Contudo, para muitas mães, esse período também carrega uma série de sobrecargas invisíveis que podem gerar estresse, exaustão e sentimentos de culpa. Essas sobrecargas são tão comuns que muitas vezes passam despercebidas por quem está ao redor, mas o impacto emocional e físico para as mães é real e profundo.

Nesta newsletter, vamos explorar essas sobrecargas invisíveis, entender como elas afetam as mães e, principalmente, oferecer caminhos para lidar com elas de forma mais leve e equilibrada.



O Peso da Organização Antecipada

A volta às aulas começa bem antes do primeiro dia de escola. Desde a compra de materiais escolares, uniformes e mochilas até a organização de toda a logística familiar, as mães frequentemente assumem o papel de gestoras dessa transição.

O desafio:

Cumprir prazos de matrículas, atender às demandas da escola, planejar o transporte e garantir que tudo esteja pronto a tempo.

O impacto:

Isso significa acumular uma carga mental intensa, onde a mãe precisa antecipar e planejar cada detalhe, muitas vezes sem dividir essas responsabilidades com outras pessoas da família.

Como aliviar?

Delegue parte dessas tarefas ao parceiro ou outros membros da família. Dividir responsabilidades, como comprar materiais ou cuidar dos ajustes finais dos uniformes, reduz significativamente o peso da carga mental.

Garantir o Bem-Estar dos Filhos



Outro aspecto que muitas vezes pesa é a carga emocional de garantir que os filhos estejam adaptados e seguros.

O desafio:

Preocupações como: “Meu filho vai se adaptar bem?”, “Ele fará amigos?” ou “Está preparado emocionalmente para os desafios escolares?”.

O impacto:

As mães frequentemente assumem a responsabilidade de lidar com as emoções dos filhos, enquanto muitas vezes suprimem as próprias. Isso pode levar a sentimentos de culpa, ansiedade e esgotamento emocional.

Como aliviar?

Pratique a escuta ativa com seus filhos. Pergunte como eles se sentem e valide suas emoções. Ao mesmo tempo, lembre-se de buscar apoio emocional para você mesma — seja com amigos confiáveis, familiares ou profissionais.

A Gestão da Rotina Familiar

A transição das férias para a rotina escolar também representa um desafio logístico. Ajustar horários de sono, planejar refeições e organizar o dia a dia são responsabilidades que frequentemente recaem sobre as mães.

O desafio:

Criar uma rotina que seja equilibrada para a criança sem sobrecarregar a família. Isso inclui desde estabelecer limites para atividades extracurriculares até garantir que as lições de casa sejam feitas.

O impacto:

Esse trabalho exige muita energia mental e física, o que pode levar a exaustão se não houver colaboração entre os membros da família.

Como aliviar?

Crie um cronograma visual para ajudar a organizar os compromissos e envolver os filhos nesse planejamento. Delegue pequenas tarefas a eles, incentivando autonomia desde cedo.





A Carga Mental Invisível

Mesmo quando tarefas práticas são delegadas, muitas mães continuam a carregar a responsabilidade invisível de lembrar, planejar e garantir que tudo esteja sob controle.

O desafio:

Lembrar-se de detalhes como datas de reuniões, autorizações escolares, aniversários e ajustes na rotina familiar.

O impacto:

Essa carga mental constante gera um desgaste que muitas vezes não é reconhecido ou valorizado pelos outros, levando a sentimentos de frustração e solidão.

Como aliviar?

Use ferramentas digitais ou listas compartilhadas com o parceiro para distribuir essa carga mental. Adote um planejamento que permita que todos na família saibam o que é esperado, dividindo a responsabilidade.

A Pressão Social e a Comparação



Em meio a tudo isso, muitas mães ainda enfrentam a pressão de atender às expectativas sociais e evitar comparações.

O desafio:

Sentir-se julgada por não corresponder à imagem da “mãe ideal” — seja ao preparar um lanche perfeito ou garantir que o filho está em diversas atividades "estimulantes".

O impacto:

Essa pressão pode gerar culpa e a sensação de não ser suficiente.

Como aliviar?

Pratique a autocompaixão. Permita-se reconhecer que o “bom o suficiente” é mais que suficiente. Focar no que é melhor para sua família, em vez de se comparar com padrões irreais, é libertador.

Cuidando de Você Mesma

Uma das sobrecargas mais comuns da maternidade é colocar as necessidades dos filhos sempre à frente, negligenciando o próprio bem-estar. Contudo, cuidar de si mesma é essencial para ter energia e disponibilidade emocional para cuidar dos outros.

Dicas práticas:

- Reserve pequenos momentos diários para algo que você goste (ler, caminhar, meditar).
- Reavalie sua rotina e veja onde pode simplificar ou pedir ajuda.
- Considere buscar apoio profissional se sentir que o peso emocional está grande demais.

Transformando a Sobrecarga Invisível

Reconhecer a existência dessas sobrecargas é o primeiro passo para mudá-las. A maternidade não precisa ser um caminho solitário ou sobrecarregado. Delegar, simplificar e buscar apoio não são sinais de fraqueza, mas de consciência e autocuidado.

Se você se identificou com este artigo e quer aprender ainda mais sobre educação consciente, venha fazer parte da Comunidade Materna no WhatsApp e receba estratégias práticas de educação consciente toda semana.

Entrar na Comunidade

