



A SOBRECARGA INVISÍVEL DA MATERNIDADE

Paula Guedes

Olá! Tudo bem com você?

Diariamente converso com mães que se sentem sobrecarregadas tanto física quanto emocionalmente. São montanhas de tarefas que parecem nunca ter fim. Elas trabalham incansavelmente para cuidar da casa, dos filhos e da família, mas muitas vezes se sentem invisível e sem reconhecimento.

Você se identificou, em algum nível com essa realidade?

A verdade é que maternidade, apesar de ser uma jornada linda e gratificante, pode ser também um grande desafio, especialmente quando se trata da carga mental, física e emocional que recai sobre as mulheres.

Na newsletter de hoje, vamos desvendar a sobrecarga invisível do dia a dia da maternidade, explorando os diversos desafios que as mães enfrentam e como podemos, enquanto sociedade, construir uma parentalidade mais equilibrada e saudável.

Boa leitura!

Paula Guedes



Maternidade

Os superpoderes têm um alto custo

Super Mães: titãs da organização, magas da multitarefa, detetives da chupeta perdida, ninjas da negociação, mestras da resiliência, rainhas da criatividade, guardiãs da alegria e heroínas das noites em claro.

Por trás desse estereótipo existe uma realidade: a sobrecarga mental, física e emocional da maternidade.

A sobrecarga invisível da maternidade é como uma trama oculta que sustenta o equilíbrio familiar.

Ela engloba um vasto espectro de trabalho físico, mental e emocional, todos executados nos bastidores, sem muitas vezes serem percebidos ou reconhecidos.

Inicialmente, há o trabalho físico. Essas tarefas são mais perceptíveis porque geralmente produzem resultados diretos, visuais e consumíveis, como:

- Limpar e organizar a casa
- Preparar refeições (que podem ou não ser consumidas)
- Lavar, passar e cozinhar



Em seguida vem o trabalho mental, que inclui o planejamento e a coordenação das atividades diárias da família.

Esta é a maior parte da carga invisível:

- Gerenciamento de roupas, sapatos e brinquedos à medida que as crianças crescem.
- Comprar presentes para as festas de aniversário.
- Marcar e comparecer às consultas médicas.
- Manter uma lista contínua de onde está tudo o tempo todo.
- Pesquisar o que há de mais novo e melhor em todas as áreas de sono, nutrição, desenvolvimento e parentalidade consciente.

Por último, o trabalho emocional da maternidade consiste em gerir os sentimentos dos outros membros da família -

especialmente dos seus filhos.

Pesquisas mostram que esta parte da carga invisível pode ser a mais desafiadora para o estado mental e emocional dos pais:

- Lidar com as birras
- Acolher e empatizar com crianças tristes, frustradas, sobrecarregadas ou famintas.
- Encorajar as crianças a fazerem qualquer coisa.

E tudo isto é esperado 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano, na doença e na saúde.

E se você trabalhava fora de casa antes de ter filhos, agora espera-se que você reorganize, reduza ou deixe seu cargo para cuidar de sua família. **Em suma, as mães tendem a ser os pais padrão.**

Parentalidade e disparidade de gênero

Apesar dos avanços em direção à igualdade de gênero, a realidade é que a maior parte da carga da parentalidade recai sobre as mães.

Estatísticas revelam um desequilíbrio significativo, com as mães assumindo a maior parte das tarefas domésticas e do cuidado infantil, mesmo quando ambos os pais trabalham fora de casa.

O levantamento da “Mommys e Saúde Mental” de 2022, divulgada com exclusividade para a CNN mostra que 34% das mães realizam as tarefas domésticas sozinhas.

Entre as funções que as mães mais executam estão:

- acompanhar os filhos em tratamentos médicos (92,4%)
- realizar tarefas domésticas (84,7%)
- fazer supermercado e outras compras (80,3%)

Quando questionadas sobre a saúde mental, 62,7% afirma que têm sensação de vazio.

Sentimentos de sobrecarga e cansaço continuam como os mais lembrados. Pouco mais de um terço delas (31,6%) se sentem sozinhas de três a cinco vezes na semana.

Muitos pais também contribuem, certo? Sim, mas...

Reconheço que muitos pais também fazem sua parte. Mas, sejamos honestas: geralmente suas tarefas são menores, mais fáceis e menos frequentes. Além disso, a sociedade os aplaude por "cuidar das crianças", enquanto as mães, mesmo com jornadas duplas, são cobradas por uma perfeição inalcançável.

Hora de aliviar a carga



É hora de sair da sombra e buscar soluções para essa carga invisível.

Aqui vão algumas estratégias:

1. Diálogo Aberto com o Parceiro:

Conversem sobre as expectativas de cada um em relação à divisão de tarefas.

Seja honesta sobre suas dificuldades e busquem soluções conjuntas.

Comece com um "Estou sobrecarregada, preciso de ajuda" e veja no que dá!

2. Permita que ele ajude (mesmo que erre):

Controle a vontade de fazer tudo sozinha e do seu jeito.

Acredite: seu parceiro pode aprender! Incentive-o a participar e aceite que as coisas podem ser feitas de maneira diferente.

Relaxe! Seus filhos não sofrerão por isso.

3. Liste os trabalhos invisíveis:

Anote tudo que você faz no dia a dia, incluindo as multitarefas.

Essa lista vai te ajudar a visualizar o quanto você contribui e a ter mais compaixão por si mesma.

4. Anuncie seu trabalho:

Fale em voz alta sobre tudo que você faz.

Diga: "Mamãe vai parar de brincar para lavar a roupa...".

Pode soar estranho no início, mas é necessário que seu trabalho seja reconhecido.

A Maternidade é uma jornada repleta de amor, aprendizados e recompensas. Ao implementar essas dicas e buscar apoio, você conseguirá aliviar a carga invisível e aproveitar ao máximo essa fase tão especial da vida.

Um Passo de Cada Vez...



Cada passo dado na jornada da parentalidade consciente é uma oportunidade para cultivar relacionamentos saudáveis e fortalecer o desenvolvimento de nossos filhos.

À medida que avançamos nesse caminho, somos guiados pelo amor e pelo respeito mútuo, nutrindo os laços familiares com cada interação e decisão que tomamos.

O que fazer a seguir?

1



Siga-me no Instagram e favorite meu perfil para receber conteúdos diários sobre maternidade e criação de filhos.

2



Faça parte da minha Comunidade no WhatsApp.

Não se preocupe, ela fica silenciada e por lá você apenas receberá conteúdos exclusivos.

3



Precisa se reconectar com a sua essência e construir o hábito de cuidar diariamente de si mesma?

Clique aqui e conheça o Desafio Um Minuto para a Mãe.