



*QUANDO DIZER
“NÃO” TAMBÉM
É AMOR*

Limites, culpa e identidade na
maternidade atípica

PASTORA ANGELICA FREITAS



Seja bem vinda

A mãe que ama, mas quase sempre se esquece de si

A maternidade atípica muda tudo.

Sua rotina muda, seu casamento muda, seu círculo social muda.

Seus sonhos entram em pausa.

Mas existe algo que muda silenciosamente - e quase ninguém fala sobre isso: você começa a desaparecer.

Você deixa de comprar para si, deixa de sair, deixa de descansar - e muitas vezes deixa de impor limites e de dizer não.

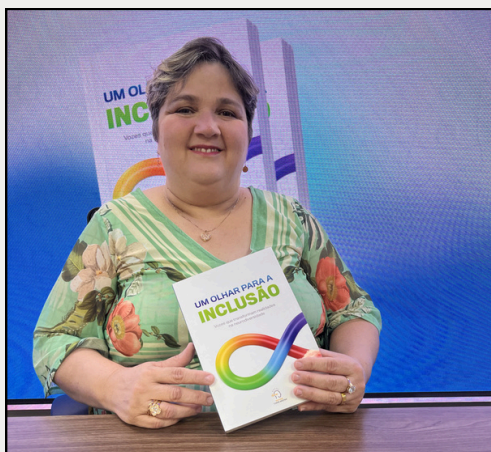
Porque no fundo você pensa: "Ele já enfrenta tanto, eu não vou ser mais uma frustração."

E então, aos poucos, você confunde amor com anulação. Mas existe uma verdade libertadora que talvez ninguém tenha te dito: seu filho não precisa que você se apague. Aliás, ele precisa que você esteja inteira.

E ensinar limites faz parte disso.

Quando dizer "não" também é amor

Sobre



Angélica Freitas é pastora da Igreja Metodista, esposa do Pastor Glauco Ferreira e mãe do Asafe, diagnosticado com autismo nível 3 de suporte, não verbal.

O diagnóstico do filho marcou um divisor de águas em sua vida. O que começou com dúvidas e inquietações nos primeiros anos se transformou em um processo intenso de luto, enfrentamento e reconstrução interior. A confirmação do autismo nível 3 trouxe não apenas novos desafios terapêuticos e educacionais, mas também uma profunda transformação espiritual e emocional.

Angélica conheceu de perto a sobrecarga, a culpa silenciosa, o medo do futuro e a tendência à autoanulação que muitas mães atípicas experimentam. Aprendeu, no caminho, que a dor pode ser ressignificada e que é possível amar profundamente sem desaparecer como mulher.

Hoje, ela dedica seu ministério a fortalecer mães atípicas cristãs, ajudando-as a encontrar equilíbrio entre firmeza e afeto, maternidade e identidade, cuidado e propósito. Sua mensagem é clara: você pode ensinar, cuidar e lutar pelo seu filho — sem abrir mão de quem você é.

Angélica acredita que Deus transforma diagnósticos em chamados e que nenhuma mãe foi criada para viver apagada, mas para florescer mesmo em meio aos desafios.

A culpa invisível da mãe atípica



A culpa da mãe atípica não é barulhenta.

Ela é silenciosa e normalmente aparece quando você perde a paciência, quando você deseja ficar sozinha, quando você se sente cansada.

Quando você compara a sua vida com a vida “normal” de outras mães. Você se condena, e essa culpa gera permissividade.

Você começa a evitar frustração, evita confronto, evita impor limites.

Mas a ausência de limite não protege seu filho - ela o desorganiza. Sem limite:

- Ele não aprende tolerância à frustração;
- Ele tem mais dificuldade social;
- Ele se torna mais ansioso;
- Ele se sente inseguro.

Limite é estrutura emocional, e estrutura gera segurança.

Quando dizer “não” também é amor



Crise não é desobediência

Uma das maiores confusões da maternidade atípica é essa: nem todo comportamento é rebeldia, nem toda explosão é desafio. Muitas vezes é sobrecarga!

Barulho, mudança de rotina, excesso de estímulo, fome, cansaço.

Se for sobrecarga, o caminho é regulação. Mas se for comportamento aprendido - e sim, crianças autistas também aprendem padrões - o caminho é ensino.

Sem regulação não há aprendizado, mas sem limite também não há maturidade.

A sabedoria está em discernir.

Ensinar limites é ensinar habilidades

Quando você diz: “Não pode bater.”
Você não está apenas proibindo, você está ensinando convivência.

Quando você diz: “Espere sua vez.”
Você está ensinando autorregulação.

Quando você diz: “Agora não.”
Você está ensinando tolerância.

O mundo não será sempre adaptado ao seu filho, mas você pode prepará-lo para o mundo. Limite é preparo para autonomia.



O medo de frustrar



A mãe atípica desenvolve um medo profundo de frustrar.

Isso acontece porque você já viu seu filho sofrer, já viu ele ser excluído, já viu ele não ser compreendido.

Então você tenta compensar, mas compensar não é fortalecer.

Fortalecer é ensinar a lidar com frustração em ambiente seguro. Se ele não aprende isso em casa, vai aprender da forma mais dura lá fora.

E certamente você não quer isso.

Quando dizer “não” também é amor



A mulher por trás da mãe

Agora eu quero tocar em algo ainda mais profundo.

Muitas vezes você não tem dificuldade de impor limite ao seu filho. Você tem dificuldade de impor limite a si mesma.

Você não dorme, não descansa, não se prioriza, não pede ajuda.

Você vive para ele, mas quando você vive apenas para ele, algo dentro de você começa a adoecer.

Você não nasceu apenas para sobreviver à maternidade. Você continua sendo mulher, com identidade, com sonhos com emoções, com necessidades.

E talvez o primeiro limite que você precise aprender é dizer “não” para a autoanulação.

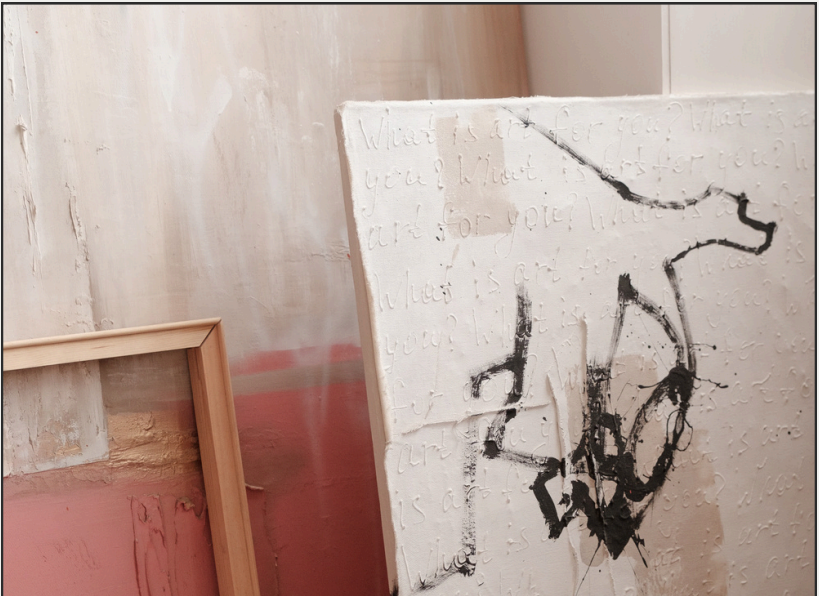
Limite também é espiritual

Existe um princípio espiritual poderoso: Amor sem verdade se torna permissividade, verdade sem amor se torna dureza. Mas amor com direção se torna maturidade.

Deus também estabelece limites, porque limite protege.

Quando você ensina limites com calma, você reflete um amor firme. Você não precisa gritar, não precisa humilhar, não precisa endurecer.

Mas precisa ser consistente.
Consistência é segurança.



Quando dizer “não” também é amor

Uma reflexão para você



Responda com sinceridade:

- Você tem evitado impor limites por culpa?
- Você tem medo de frustrar o seu filho?
- Você tem se colocado sempre em segundo plano?
- Você tem confundido amor com autoanulação?

Talvez seu filho precise de limites.
Mas talvez você também precise.

Quando dizer “não” também é amor

Conclusão

Dizer “não” é um ato de amor maduro

Ensinar limites não significa endurecer o coração.

Significa estruturar, significa preparar, significa amar de forma responsável, e significa preservar sua identidade.

Você pode ser firme e ser doce.

Pode ser mãe e continuar sendo mulher.
Pode ensinar limites e continuar sendo amorosa.

Você não precisa desaparecer para amar.

maternidade.autismonaigreja.com.br

Como Ensinar Limites para Crianças Autistas: *Dicas Práticas e Aplicáveis*

Ensinar limites para uma criança autista não é sobre endurecer o coração, é sobre organizar o ambiente para que ela se sinta segura o suficiente para aprender.

Limite não é punição, limite é estrutura.
E estrutura reduz ansiedade.

Abaixo estão orientações práticas que você pode aplicar imediatamente.

1. Diferencie crise de comportamento aprendido

Antes de corrigir, observe e pergunte a si mesma:

- Ele está cansado?
- Está com fome?
- O ambiente está barulhento?
- Houve mudança de rotina?

Se houver sobrecarga sensorial ou emocional, primeiro regule. Leve para um local mais calmo, reduza estímulos, espere a criança se reorganizar.

Somente depois ensine. Sem regulação não existe aprendizado.

2. Seja objetiva e específica

Evite comandos genéricos como:

“Se comporte.”

Prefira instruções claras:

- “Mãos no colo” (conceito de *“safe hands”*).
- “Espere sentado.”
- “Fale mais baixo.”
- “Guarde o brinquedo.”

Crianças autistas compreendem melhor quando a expectativa é concreta. Quanto mais específico, menos conflito.

3. Use recursos visuais

O cérebro autista costuma responder melhor ao visual do que ao verbal. Utilize:

- Quadro de regras com imagens;
- Rotina visual;
- Cartão “Primeiro → Depois”.

Exemplo prático:

“Primeiro guardar os brinquedos → Depois assistir desenho.”

Isso reduz negociação, ansiedade e resistência.

4. Antecipe situações desafiadoras

Muitas crises acontecem porque a criança foi surpreendida. Antes de sair, explique:

“Vamos ao mercado.”

“Não vamos comprar brinquedo.”

“Vamos ficar 20 minutos.”

Antecipação gera previsibilidade. Previsibilidade gera segurança.

5. Ensine o comportamento substituto

Não basta dizer o que não pode, você precisa ensinar o que pode.

Se a criança bate quando está frustrada, ensine:

- "Diga 'pare'."
- "Peça ajuda."
- "Use o *brinquedo regulador*."
- "Respire fundo comigo."

Toda proibição precisa vir acompanhada de uma alternativa prática.

6. Seja consistente

Se hoje você permite e amanhã proíbe, a criança aprende que insistir funciona.

Limite eficaz é:

- Claro;
- Repetido;
- Coerente.

A consistência é o que transforma regra em aprendizado.

7. Reforce o comportamento adequado

Quando a criança faz certo, reconheça imediatamente.

"Você esperou sua vez. Muito bem."

"Gostei de como você pediu ajuda."

O cérebro aprende mais pelo reforço positivo do que pela correção constante.

8. Evite correção durante a crise

Durante uma crise:

- Não dê longas explicações
- Não faça discursos
- Não ameace
- Não humilhe

Esperar o momento de calma para ensinar. Crise é momento de acolher, calma é momento de orientar.

9. Trabalhe a tolerância à frustração gradualmente

Não elimine toda frustração da vida do seu filho.

Frustração ensina:

- Espera;
- Resiliência;
- Flexibilidade.

Comece com pequenos “nãos” e sustente com calma. Ele não precisa de um mundo sem limites, ele precisa de um ambiente seguro para aprender a lidar com eles.

10. Lembre-se: limite é preparo para autonomia

Seu filho não viverá sempre sob sua proteção. Ensinar limites hoje é prepará-lo para:

- Convivência social;
- Escola;
- Igreja;
- Vida adulta.

Limite não é rejeição, é capacitação. Ensinar limites para crianças autistas exige paciência, clareza, consistência e, acima de tudo, exige equilíbrio.

Modelos para você se inspirar e começar!

