

Ebook

# *Como sair do caos na maternidade*

Escrito por Letícia Carazzato - CRP 06/148415



# *Introdução*

Quero começar te dizendo que eu não escrevi este ebook para te ensinar a ser uma mãe melhor. Primeiro porque eu não acredito que alguém de fora consiga dizer o que é ser uma mãe melhor do que você, que está aí dentro da sua rotina, todos os dias, fazendo escolhas reais em contextos reais. E eu espero, de verdade, que você também não permita que outras pessoas tentem ocupar esse lugar de julgamento sobre a sua maternidade.

Segundo porque eu tenho a certeza de que você já é exatamente a mãe que o seu filho precisa. Sim, mesmo com os seus erros. Mesmo nos dias em que você está exausta, sobrecarregada e funcionando no automático. Mesmo naquele dia em que falou mais alto, perdeu a paciência ou desejou, ainda que por alguns minutos, sair por aí sozinha e sem rumo. Isso não te desqualifica como mãe. Isso te confirma como humana. Eu não só te entendo. Eu te vejo.

Eu escrevi este texto porque, ao longo dos anos estudando e escutando mães reais, cansadas e sobrecarregadas, ficou muito evidente para mim que o sofrimento materno raramente nasce da falta de amor, de esforço ou de competência. Ele nasce do excesso. Excesso de responsabilidades, de expectativas, de informações e, principalmente, de pensamentos que ficam presos dentro da cabeça da mãe, sem espaço para descansar. O peso não está apenas no que se faz, mas no que se sustenta mentalmente o tempo todo.



Se você sente que está sempre cansada, mesmo quando consegue dormir um pouco melhor dentro do que é possível para uma mãe. Se percebe que nunca desliga completamente, nem mesmo nos raros momentos em que poderia. Se vive com a sensação constante de que está esquecendo algo importante, este ebook é para você.

Aqui eu não vou romantizar o seu cansaço, nem te colocar em um pedestal heroico. O que eu vou fazer é uma tentativa honesta de colocar as coisas no lugar certo, com clareza, responsabilidade e profundo respeito pela sua maternidade.

Eu falo com você como psicóloga de mães, mas principalmente como alguém que sabe que a maternidade não se organiza a partir de frases prontas. Aquelas frases que muitas mães são obrigadas a ouvir justamente quando estão no limite: "vai passar", "aproveita porque cresce rápido", "é só uma fase". Em geral, elas vêm com boa intenção, mas raramente ajudam quando a vida está pesada de verdade. Foi exatamente dessa inquietação que nasceu a Maternidade Sem Clichê. Eu acredito que a maternidade começa a ficar mais leve quando diminuimos a sobrecarga mental da mãe e redistribuímos o peso de forma mais justa e possível.

O convite aqui é simples e profundo ao mesmo tempo: sair do modo sobrevivência e caminhar, aos poucos, para uma maternidade mais leve.

Se você topa fazer isso comigo, fique. Pegue um chá, sente-se um pouco, mesmo com o seu bebê no colo ou brincando no tapetinho ao lado, e siga a leitura no seu tempo.

Pronta?



## *Capítulo 01*



*O caos começa na cabeça e  
ela não foi feita para  
segurar tudo sozinha*



Existe uma ilusão muito comum de que o que sobrecarrega uma mãe é a quantidade de coisas que ela precisa fazer. Mas, quando a gente olha mais de perto, quase sempre percebe que o peso maior não está no fazer, e sim no pensar. No organizar, no lembrar, no prever e no gerenciar tudo o tempo todo.

O que deixa uma mãe exausta não é só a louça para lavar, a casa para limpar ou as fraldas para trocar. O que deixa ela exausta, é ter que ficar lembrando o tempo todo, da data da próxima consulta no pediatra, da vacina que está chegando, do que está faltando em casa, do remédio que acabou, do lanche da escola, do detalhe que não pode ser esquecido. Ela carrega tudo isso na cabeça enquanto a vida continua acontecendo.

Talvez isso já tenha entrado tão fundo no piloto automático que você nem perceba mais. Você apenas faz. Decide, resolve, antecipa. Só que quando pára por um instante, sente um cansaço difícil de explicar. A maternidade, assim, vai virando um lugar onde o corpo até senta, mas a mente nunca descansa.



O grande problema é que o cérebro não foi feito para guardar tudo sozinho. Ele funciona melhor quando sabe que pode confiar em algo fora dele. Quando uma mãe tenta lembrar de tudo, prever tudo e controlar tudo só na cabeça, o corpo entra em um estado de alerta quase constante. Mesmo nos momentos em que ela para, a mente continua trabalhando. Já se sentiu dessa maneira alguma vez?

E aqui entra minha primeira dica prática para te tirar dessa sensação de caos: tira as informações da sua cabeça. Coloca para fora. Anota em algum lugar. Pode ser numa agenda física, num caderno só para isso ou usando ferramentas simples e gratuitas, como o Google Calendar. Tem mãe que escreve num papel e cola na geladeira, outras anotam no azulejo da cozinha, em post-its espalhados pela casa. Não existe regra. O que importa é funcionar na sua rotina. Isso é uma forma concreta de aliviar a sobrecarga mental.

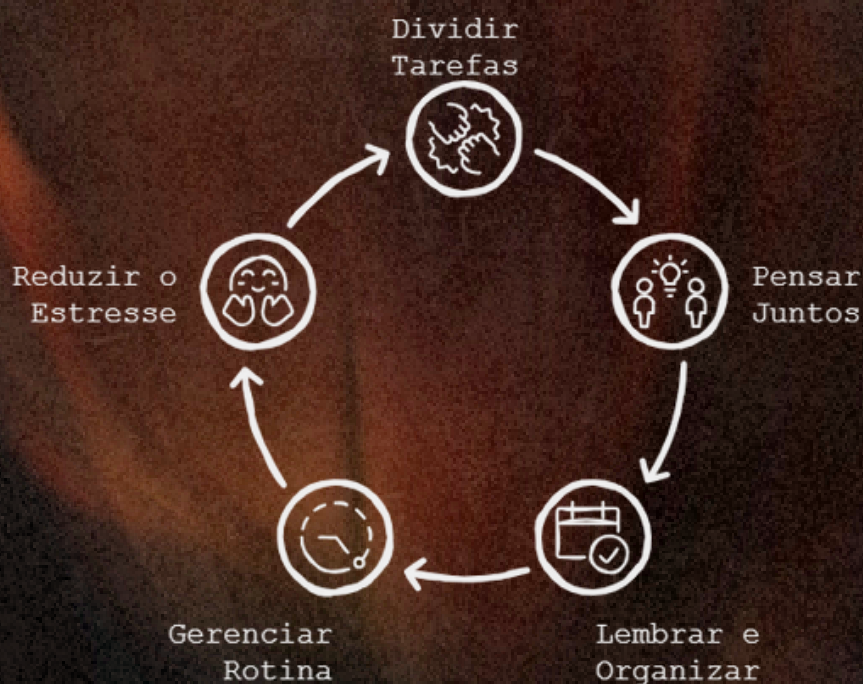
O mesmo acontece com as decisões do dia a dia. Decidir tudo, todos os dias, cansa. O que a criança vai comer, como vai ser a manhã, quem faz o quê, como organizar a semana. Cada pequena escolha consome energia mental. Por isso, criar decisões fixas para aquilo que é repetitivo pode aliviar muito essa sobrecarga.

Por exemplo: todos os dias seu filho precisa tomar café da manhã, certo? Então defina um padrão de café da manhã que funcione de segunda a sexta — todos os dias iguais. Você pode variar um item ou outro, conforme o que estiver mais fácil, mas mantendo uma base. Assim, você não precisa, todas as manhãs, gastar energia decidindo algo que já poderia estar resolvido. Esse é só um exemplo. Você pode (e deve) adaptar à sua realidade, escolhendo o que faz sentido para a sua rotina.



Criar decisões fixas não significa engessar a vida. Significa economizar energia mental. Quando nem tudo precisa ser pensado do zero, sobra espaço na sua cabeça para lidar melhor com imprevistos e para estar emocionalmente presente para quem você ama.

Outro ponto importante é dividir a responsabilidade mental das coisas e não apenas a execução das tarefas. Muitas mães até recebem ajuda para "fazer", mas continuam sendo as únicas que pensam, lembram, organizam e se responsabilizam por tudo. Dividir de verdade é permitir que o outro também pense junto. Que decida, planeje e gerencie partes da rotina.



É importante ter alguém que vá até o mercado? Claro que sim. Mas é igualmente importante ter alguém que faça a lista. Que abra a despensa e perceba o que acabou. Que olhe a geladeira e identifique o que precisa ser comprado. Entende?

Talvez não seja que você não dê conta. Talvez seja que você esteja tentando dar conta sozinha demais.

## *Capítulo 02*



*Faça pequenas pausas  
intencionais*



Eu sei que pode soar meio bobo ou até impossível te dizer para fazer pequenas pausas em um dia tão corrido. Você pode até pensar: "pausa? em que momento?" Então, eu vou precisar que você abra o seu coração para me escutar agora. Essa dica é simples, mas é profundamente eficaz para sair desse estado de caos interno constante.

Estamos falando de pequenas pausas para respirar. Pausas reais, intencionais, que ajudam a aliviar a sobrecarga da mente. Fiz questão de incluir essa estratégia aqui porque ela não vem de intuição ou achismo. Ela tem base científica. Ou seja, não foram as vozes da minha cabeça que criaram isso – apesar de elas serem bem criativas. Mas é a neurociência mesmo que comprova que o nosso sistema nervoso precisa de pequenas pausas ao longo do dia para não entrar em um estado de exaustão.

Basicamente, o nosso cérebro não foi feito para ficar em estado de alerta o tempo todo. Quando não existem pausas intencionais, o corpo não recebe o sinal de que pode desacelerar. E quando esse estado se prolonga, o organismo entra em exaustão. A mente fica mais reativa, a tolerância ao estresse diminui e demandas pequenas começam a parecer enormes. A gente lida muito melhor com as emoções e reage de forma mais consciente quando não está exausta.

E quando eu falo em pequenas pausas, é pequeno mesmo. Aqueles três a cinco minutinhos entre uma tarefa e outra da casa, ou entre uma demanda do bebê e outra. Essas pausas quebram o ciclo automático da mente sempre ativada.

Nesses minutos, a proposta é simples: respirar. Respirar de forma consciente. Inspirar profundamente, segurar o ar por alguns segundos e soltar lentamente. Prestar atenção no ar entrando e saindo do corpo. Você também pode alongar, abrir a janela e observar a rua, ir até a varanda ou o quintal, sentir o sol, o vento.

Qualquer coisa que sinalize para o seu corpo que ele pode relaxar um pouco.

Essas pequenas interrupções não eliminam as demandas. Infelizmente ainda não chegamos nesse nível de poder. Mas elas mudam a forma como você responde a elas. Você fica menos reativa, mais regulada, mais presente. É parar apenas o suficiente para o corpo lembrar que não está em guerra o tempo todo.

Inclusive, você pode fazer isso agora mesmo. Antes de iniciarmos o capítulo 3, te convido a fazer uma pausa. Feche os olhos por alguns instantes e apenas respire. Sem fazer certo ou errado. Só respirando.

Eu te espero para continuarmos. 😊





## *Capítulo 03*

A silhouette of a person holding a baby against a sunset background. The person is seen from the back, with their arms wrapped around the child. The background is a soft, warm glow from the setting or rising sun, creating a hazy, golden light. The overall mood is intimate and tender.

*Quem pariu Mateus pode  
pedir ajuda para balançar.*

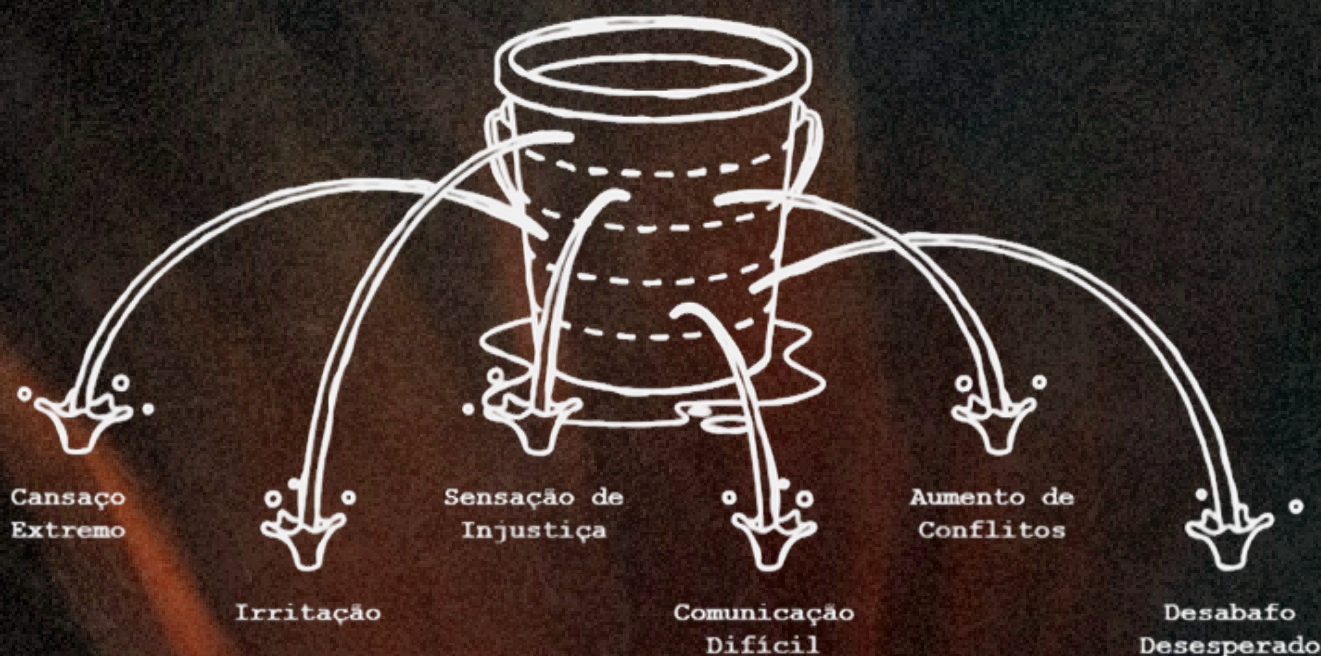
Eu sei que este capítulo vai fazer mais sentido para as mães que contam com uma rede de apoio funcional e disponível. Ainda assim, se você sente que não tem muita ajuda por perto, te convido a seguir comigo até o final. Talvez nem tudo se aplique diretamente à sua realidade, mas algumas reflexões podem, sim, fazer bastante sentido.

Na clínica, é muito comum ouvir mães que só pedem ajuda quando já estão no limite. Isso não acontece por acaso. Muitas de nós crescemos aprendendo que ser forte é dar conta sozinha, não incomodar ninguém e resolver tudo em silêncio. Que pedir ajuda é sinal de fraqueza ou incapacidade. Eu mesma aprendi, desde cedo, a me virar sozinha na maior parte do tempo. O problema é que, na maternidade, essas crenças empurram a mãe para um funcionamento que vai além do saudável. Ela aguenta, aguenta, aguenta... até que o corpo ou o emocional não sustentam mais. E só quando tudo já desmoronou é que o pedido de ajuda aparece.

Do ponto de vista psicológico, esperar o colapso tem um custo alto. Quando a ajuda só é pedida no limite, ela vem carregada de cansaço extremo, irritação e sensação de injustiça. A comunicação fica mais difícil, os conflitos aumentam e o pedido deixa de ser um cuidado para virar um desabafo desesperado. Pedir ajuda antes de chegar nesse ponto é uma forma de autocuidado emocional. É reconhecer os próprios limites enquanto ainda existe espaço interno para conversar, combinar e ajustar. É uma maneira concreta de sair do caos antes que ele tome conta de tudo.



## *Esperar o colapso tem um custo alto*



Existe também um aspecto relacional muito importante nisso. Quando os combinados são feitos antes do esgotamento, os vínculos se fortalecem. A ajuda deixa de ser algo emergencial e passa a fazer parte da organização da vida. As pessoas sabem o que se espera delas, a mãe se sente menos sozinha e a sensação de suporte aumenta. Já quando tudo acontece no susto, no meio do colapso, a ajuda tende a vir com tensão, culpa e ruídos na relação. Antecipar o pedido é uma forma de cuidar de si e também das relações.

Quero te convidar a olhar para a ajuda por um outro ângulo. Muitas mães até pedem ajuda, mas quase sempre para resolver tarefas práticas da vida adulta: ir ao médico, resolver um problema, cumprir uma obrigação. Quantas vezes você pediu ajuda para simplesmente descansar um pouco? Para ficar em casa com mais tranquilidade enquanto alguém cuida do seu bebê? Para tomar um café com uma amiga, respirar, ou ficar um pouco mais no happy hour do trabalho sem aquela pressa toda? Nós também precisamos de ajuda para desacelerar. Descansar também é necessidade, não é luxo.

Eu sei que nem toda rede de apoio é funcional ou de qualidade. Isso é uma realidade. Mas também vejo, muitas vezes, que as pessoas mais próximas, que amam você e o seu bebê, querem ajudar. Querem se sentir úteis, participar, estar presentes. Nem sempre sabem como, ou quando, ou do que você precisa. E aí o pedido claro faz toda a diferença.

*Quem pariu Mateus pode, sim, e  
deve pedir ajuda para balancear.*



E não fique presa apenas à ideia de rede de apoio prática. Às vezes, o que você mais precisa é de apoio emocional. Alguém para ouvir, para acolher, para deixar você reclamar um pouco sem julgamento. Uma amiga de confiança, uma prima que também é mãe, alguém que entenda. E se isso não existir agora, buscar um psicólogo da área pode ser um passo muito importante. Ser acolhida também é cuidado.

Cuidar não é resistir até quebrar. Cuidar é perceber os sinais antes da queda e se autorizar a parar. Uma maternidade fora do caos começa quando a mãe deixa de funcionar sempre no limite e entende que não precisa fazer tudo sozinha.





## *Capítulo 03*

*Não existem mães perfeitas  
criando filhos impecáveis*





Lá por volta de 2015, ainda na faculdade, eu estudei Donald Winnicott, um pediatra e psicanalista inglês que dedicou a vida a entender a relação entre mães e bebês. Foi ele quem formulou o conceito de mãe suficientemente boa. Na época, aquilo ficou guardado como teoria, nem dei muita atenção. Anos depois, em 2022, quando comecei a atender mães na clínica, passei a entender Winnicott - na verdade, virei fã. Eu comecei a ver, todos os dias, o quanto a busca pela perfeição esgota, adocece e rouba a confiança das mães.



Winnicott dizia algo simples e profundo: bebês não precisam de uma mãe perfeita. Precisam de uma mãe real, que cuide, que esteja disponível na maior parte do tempo, que erre e consiga reparar. A mãe suficientemente boa não acerta sempre. Ela falha, percebe, ajusta e segue a vida.

É justamente nesse processo que a criança aprende sobre vínculo, frustração e segurança emocional. O problema é que muitas mães de hoje não estão tentando ser suficientemente boas. Estão tentando ser perfeitas criando filhos impecáveis. E isso tem um custo emocional alto.

Eu sei que toda mãe quer ser o melhor que pode ser para o filho. E isso é legítimo. O problema começa quando esse "melhor" deixa de caber dentro do que é possível para um ser humano. Quando o parâmetro vira um ideal irreal, a mãe passa a viver com a sensação constante de que nunca faz o suficiente. Ela até faz muita coisa certa, mas não consegue reconhecer. O olhar fica preso no que faltou, no erro do dia, no que poderia ter sido diferente. A régua interna fica tão alta que nenhum esforço alcança.

A ideia de mãe perfeita não surge do nada. Ela é construída socialmente e vai sendo internalizada ao longo do tempo. Comparações silenciosas, expectativas irreais e discursos que colocam a mãe como responsável por tudo criam um padrão impossível de sustentar. Quando o objetivo é inalcançável, a sensação de fracasso vira rotina. Não porque a mãe falha demais, mas porque o critério que ela usa para se avaliar não é humano.

Aceitar que você também tem seus limites, é maturidade emocional. A psicologia do desenvolvimento mostra que crianças não precisam de cuidadores perfeitos para crescerem bem. Elas precisam de cuidadores suficientemente disponíveis, previsíveis e afetivos. Falhas, ajustes e dias difíceis fazem parte de vínculos saudáveis. A mãe possível é aquela que consegue sustentar o cuidado sem se anular completamente no processo.

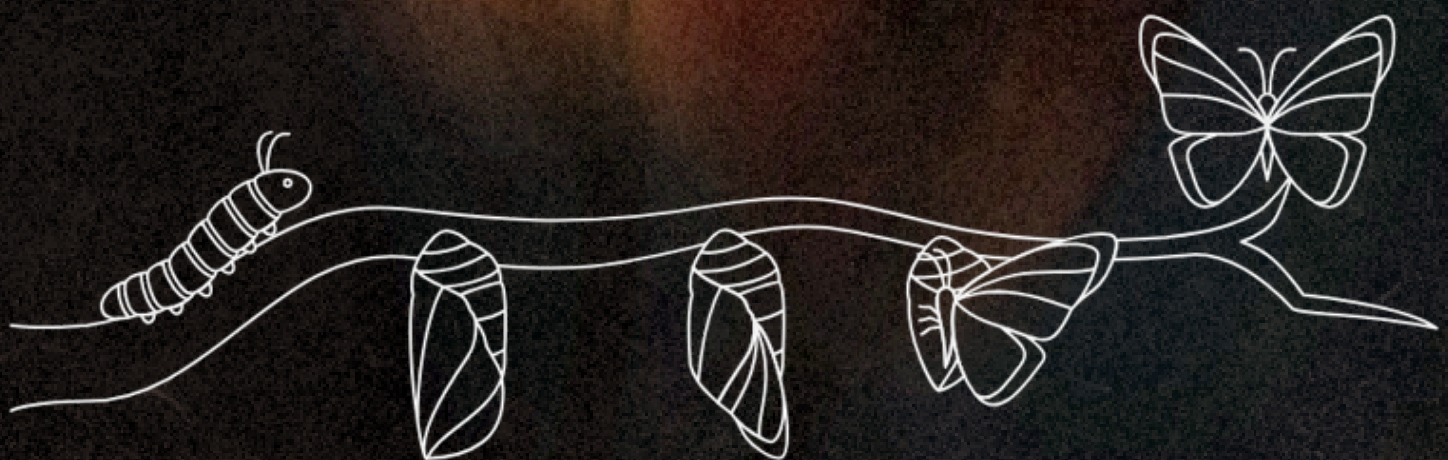
Ser uma mãe possível não empobrece a sua maternidade. Na verdade, isso deixa tudo mais saudável. A maternidade não se sustenta na perfeição, mas na continuidade. Em estar ali, mesmo nos dias difíceis. Em cuidar sem se destruir.



Quero te propor um desafio simples, mas potente. Durante pelo menos uma semana, anote todos os dias tudo aquilo que aconteceu e do qual você se orgulha. Situações em que você percebe que foi responsável, que esteve presente, que deu conta. Momentos em que você consegue olhar para si e pensar: "aqui eu mandei muito bem".

Isso pode ter a ver com o seu bebê, mas não precisa se limitar a isso. Pode ser algo do trabalho, da casa, de uma conversa difícil que você conseguiu ter, de um limite que conseguiu sustentar. A ideia é começar a direcionar o seu olhar para tudo aquilo que você faz, e não apenas para o que você acha que deixou de fazer.

Esse movimento não é para inflar o seu ego e nem para negar as dificuldades. É para equilibrar o seu critério interno mesmo. Quando você reconhece os próprios esforços, a culpa diminui e a confiança se reorganiza. Aceitar ser uma mãe suficientemente boa é isso: enxergar com mais honestidade o cuidado que você já oferece, mesmo nos dias imperfeitos.



Exausta  
Mente nunca  
descansa

Anotar  
Registrar orgulhos  
diariamente

Reconhecer  
Identificar  
responsabilidade e  
presença

Celebrar  
Reconhecer  
momentos de  
sucesso

Orgulhosa  
Mente descansada e  
confiante

*Para terminar*

*Estarei com você.*





Se você chegou até aqui, eu espero que este texto tenha te ajudado a respirar de um jeito um pouco diferente. Não porque tudo ficou magicamente resolvido, mas porque algumas coisas talvez tenham se reorganizado por dentro. Se em algum trecho você parou, releu, sentiu um incômodo bom ou pensou "isso faz sentido", ufa! Este ebook cumpriu o que se propôs a fazer.

O caos não define quem você é como mãe. Ele é um sinal. Um sinal de sobrecarga, de excesso sustentado por tempo demais, de responsabilidades concentradas em uma única pessoa. E peso demais não se resolve com mais esforço, mais cobrança ou mais tentativas de dar conta sozinha. Peso demais se resolve quando a consciência aumenta, quando o critério interno fica mais humano e quando a carga começa a ser distribuída de forma mais justa.

Se este ebook te ajudar a carregar um pouco menos, a pedir ajuda um pouco antes, a se cobrar um pouco menos e a reconhecer um pouco mais o que você já faz, então ele já cumpriu sua função. O caminho para uma maternidade mais leve não passa por fazer mais. Passa por fazer de um jeito mais possível, mais consciente e mais humano, aquilo que precisa ser feito.

E que você possa voltar aqui sempre que a cobrança apertar e o cansaço falar mais alto. Nos dias em que tudo parecer confuso, pesado ou fora do lugar.

Estarei com você.

*Quem sou eu para te falar  
tudo isso?*





Sou a filha do meio dos meus pais. Letícia Carazzatto. Mas, curiosamente, até hoje a forma como mais me sinto amada é quando me chamam de "titia". E não é por acaso. Foi exatamente aí que nasceu a psicóloga de mães que hoje existe em mim.

Ela nasceu junto com a Ana Julia, a Juju, minha sobrinha. Há 3 anos ela me faz querer ser a tia rica. E foi acompanhando de perto a gestação da minha irmã que algo começou a se mover dentro de mim. Eu queria ajudá-la a lidar com a ansiedade, com os medos, com o turbilhão emocional daquele período. Mesmo formada em psicologia desde 2017 e já atuando na clínica, eu nunca tinha ouvido falar sobre como a psicologia poderia ajudar uma mulher grávida. Não é uma coisa que se estuda na faculdade, normalmente.

Até que, despretensiosamente, digitei no Google: "como psicóloga, como posso ajudar minha irmã grávida?". E ali apareceu algo que mudaria tudo: **PSICOLOGIA PERINATAL**. Naquele instante, eu me encontrei na profissão. Tudo fez sentido.

Eu deveria cuidar de *mães*.

Fiz cursos, me especializei, iniciei e concluí minha pós-graduação em Saúde Mental Perinatal e sigo até hoje cuidando de quem cuida. Atendendo, principalmente, mães no puerpério. Mulheres atravessadas por exaustão, culpa e, principalmente, amor.

Foi nesse caminho que senti a necessidade de expandir. De levar essas conversas para além do consultório.

Assim nasceu a página Maternidade sem Clichê que, até a escrita deste ebook, conta com mais de 50 mil seguidoras (e alguns pais). Ela não nasceu como mais um perfil dizendo o que uma mãe deveria sentir ou fazer. Nasceu como um espaço para falar do que quase ninguém fala.

Para normalizar situações que costumam ser tratadas como falha. Para trazer à superfície o que muitas mães vivem em silêncio. Para questionar discursos prontos, frases bonitas demais e expectativas irreais que pesam — e muito — sobre quem materna. O propósito sempre foi esse: contribuir para uma maternidade mais leve.

Sou apaixonada pelo que faço e me dedico a isso todos os dias, enquanto aguardo, ansiosamente, pelo dia em que também serei chamada de mamãe.





© 2026 | Letícia Carazzatto – Maternidade Sem Clichê

E-book – Como Sair Do Caos da Maternidade

Todos os direitos reservados à Letícia Carazzatto, CRP 06/148415.

Nenhuma parte deste material pode ser reproduzida, arquivada ou transmitida por qualquer meio – eletrônico, mecânico, fotocópias, etc. – sem a devida permissão da autora, podendo ser usada apenas para citações breves.

Janeiro de 2026

Categoria: Livro digital (E-book)

E-mail: [leticiaacarazzatto@maternidadesemcliche.com](mailto:leticiaacarazzatto@maternidadesemcliche.com)

*Você me encontra em:*

 Instagram: @maternidade.semcliche

 YouTube: Canal Maternidade Sem Clichê

 Tiktok: @maternidade.sem.c

