

# ONDE EU FICO NA MINHA AGENDA?

**POR VIVIANE MACEDO**

# QUEM SOU EU?

Profissional formada em Pedagogia, Educação Especial e Letras, com mestrado em Educação Especial e Psicanálise, além de especializações em áreas como Neuropsicopedagogia, Alfabetização, Neurociência e ABA.

Possui formação complementar voltada ao desenvolvimento infantil, dificuldades de aprendizagem, apraxia de fala, dislexia e práticas inclusivas, utilizando abordagens lúdicas e baseadas na neurociência.

Atua como professora universitária e formadora de educadores, com foco em inclusão, sendo idealizadora do Projeto TEA – Transformando Esperança em Ação, que atende cerca de 100 crianças com deficiência.



# QUEM NÃO SE PRIORIZA SE PERDE

VOCÊ CUIDA DE TODOS?    VOCÊ ATENDE TODO MUNDO?

## SUA AGENDA REVELA AS SUAS PRIORIDADES, SE VOCÊ NÃO ESTÁ NELA

**A SUA SAÚDE NÃO É PRIORIDADE!**

**A SUA PAZ NÃO É PRIORIDADE!**



# SE ENCONTRANDO NO MEIO DA CORRERIA

Você cuida de todo mundo,  
mas tem cuidado de você?

A agenda está cheia, mas o  
coração também está?

É Possível se reconectar  
mesmo nos dias corridos?



# MATERNIDADE ATÍPICA

A palavra “atípica” tem origem no grego, sendo formada pelo prefixo “a”, que significa negação, e pela palavra “typos”, que significa tipo, padrão ou modelo. Dessa forma, o termo “atípico” carrega o sentido de algo que está fora do padrão comum ou que não segue o modelo considerado habitual.



## NA LÍNGUA PORTUGUESA

Na língua portuguesa, “típico” se refere ao que é comum ou esperado, enquanto “atípico” significa algo fora do padrão. Assim, a expressão “mãe atípica” representa uma maternidade marcada por desafios, adaptações e cuidados específicos com filhos que possuem deficiência ou transtornos do desenvolvimento.

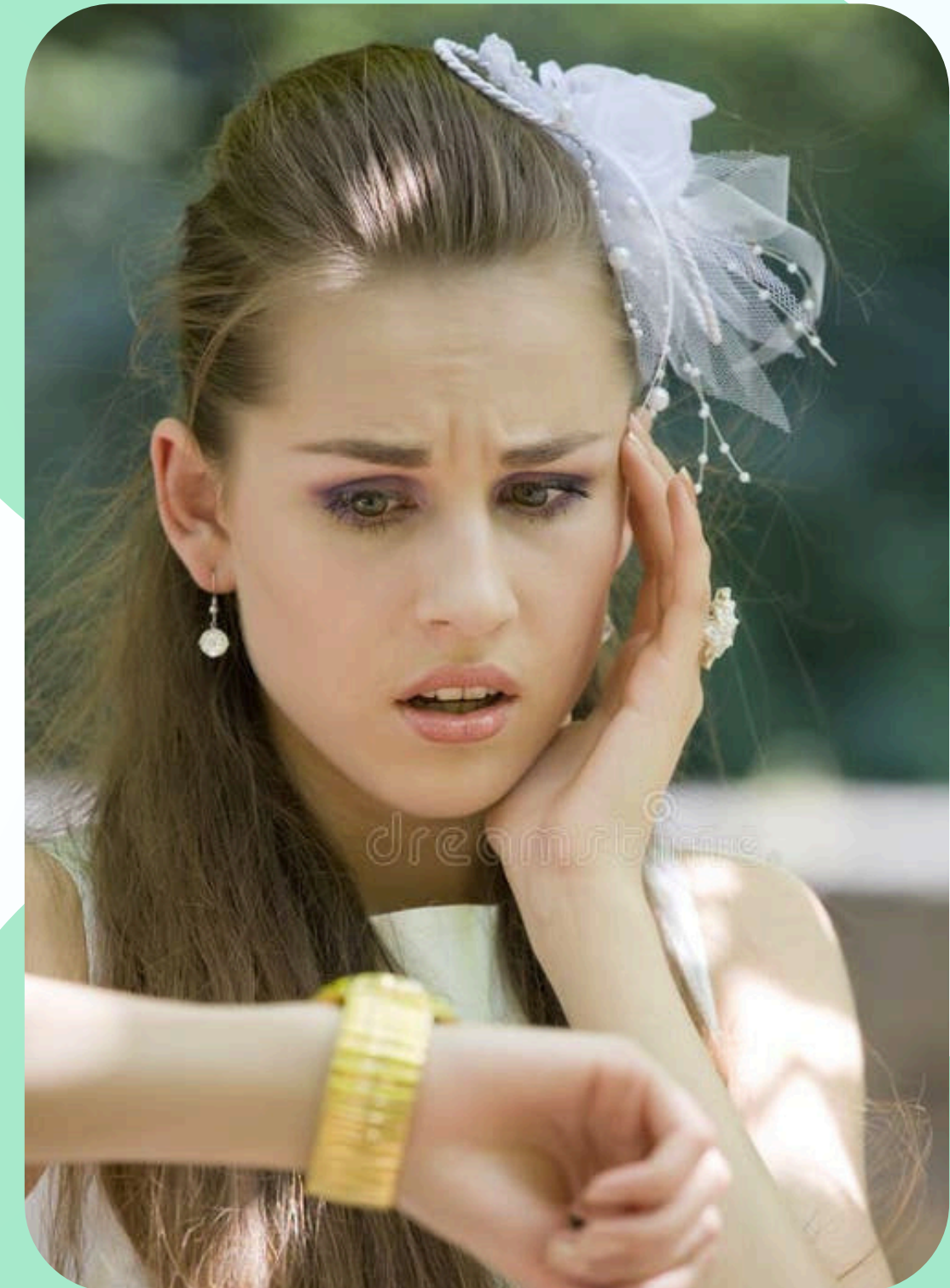
# ATENÇÃO

Pesquisas científicas indicam que mães atípicas (mães de crianças com deficiência, como autismo/TEA) enfrentam níveis extremos de estresse, ansiedade e depressão. Estudos mostram que mais de 70% sofrem de estresse emocional severo e quase 50% apresentam depressão, com o estresse comparado ao de militares em zona de guerra. A exaustão é crônica, agravada pela falta de rede de apoio e sobrecarga de cuidados



# MATERNIDADE *VS* CASAMENTO

Uma pesquisa do Instituto Baresi (2012) apontou que cerca de 78% dos pais abandonam mães de crianças com deficiência ou doenças raras antes dos 5 anos de vida no Brasil. Esse dado destaca a alta taxa de "mães solo" na maternidade atípica, enfrentando sozinhas sobrecarga física, emocional e financeira diante do diagnóstico.



# MATERNIDADE *VS* PROFISSÃO



Conciliar maternidade e profissão ainda é um grande desafio para muitas mulheres, especialmente para mães atípicas. A rotina intensa de cuidados, consultas e acompanhamento dos filhos faz com que muitas precisem reduzir a carga de trabalho ou até abandonar a carreira profissional. Além da sobrecarga física e emocional, muitas enfrentam dificuldades financeiras e falta de apoio, principalmente nos casos de maternidade solo. Dificultando o crescimento profissional, a estabilidade financeira e a qualidade de vida.

# ACOLHIMENTO E APOIO

## CONCEITO CIENTÍFICO

Na maternidade atípica, o acolhimento e o apoio são fundamentais para oferecer escuta, compreensão e suporte emocional às mães que enfrentam uma rotina intensa de cuidados, adaptações e desafios diários. Essas práticas contribuem para diminuir a sobrecarga física e emocional, fortalecer vínculos familiares e sociais e promover mais qualidade de vida. Além disso, o apoio familiar, profissional e institucional faz com que a mãe se sinta compreendida e menos sozinha diante das dificuldades da maternidade atípica.

# BASES NEUROLÓGICAS DO ACOLHIMENTO

O cérebro ativa o sistema de recompensa quando nos sentimos aceitos e emocionalmente seguros, gerando sensação de bem-estar e confiança.

## ESTRUTURAS ENVOLVIDAS:

Amígdala → regula medo e respostas de ameaça.

Córtex pré-frontal → auxilia no controle emocional e na empatia.

Hipocampo → relacionado à memória emocional. O acolhimento reduz o estresse e a ansiedade, diminuindo a ativação da amígdala e favorecendo o equilíbrio emocional.

# NEUROQUÍMICA DO APOIO SOCIAL

Sentir-se acolhida e apoiada ativa mecanismos importantes no cérebro, promovendo bem-estar emocional e redução do estresse. O apoio social estimula a liberação de neurotransmissores como:

Ocitocina → fortalece vínculos, confiança e conexão social.

Dopamina → relacionada ao prazer, motivação e esperança.

Serotonina → contribui para equilíbrio emocional e bem-estar.

Além disso, o acolhimento ajuda a reduzir o cortisol, hormônio do estresse, favorecendo mais segurança emocional e qualidade de vida.

# IMPACTO NO ESTRESSE E NO CORPO

O acolhimento reduz os níveis de cortisol, hormônio ligado ao estresse, trazendo mais equilíbrio emocional.

Pessoas com apoio social apresentam:

- Melhor resposta imunológica;
- Menor inflamação no organismo;
- Mais bem-estar emocional.

Estudos em neurociência mostram que o suporte emocional ajuda o corpo e o cérebro a lidarem melhor com o estresse, contribuindo para a saúde física e mental.

# O CAOS NÃO DEFINE VOCÊ, ELE REVELA VOCÊ!

Em meio às dificuldades, existe uma versão mais forte de você sendo formada. Se encontrar é manter sua essência mesmo no caos. Quem você é não depende do momento que está vivendo. Muitas vezes, os desafios revelam forças que você nem sabia que tinha.



# Obrigada!



@VIVVIMACEDO



@AVIVIPOD

*No meio de tudo que você faz pelos outros, não se perca de quem você é.*

*Viviane Macedo*

