

# Um olhar mais gentil para você mesma.

---

Práticas de **Autocompaixão** para uma maternidade mais saudável



O melhor começo para você e sua família, oferecido pela sua empresa ou plano de saúde.

## INTRODUÇÃO

# Se a sua compaixão não inclui você, ela está incompleta.

*Jack Kornfield, autor de 'Nenhum tempo como o presente'.*

**"Eu gritei com meu filho". "Eu perdi a paciência". "Eu fui muito dura com ele". "Eu não ofereci amparo". "Eu deixei passar um momento especial com ele". "Eu não o protegi o suficiente". "Eu foquei demais no meu trabalho". "Eu não sou a mãe que meu filho merece".**

Culpa parece quase uma extensão da palavra mãe. Diante do imaginário ideal de que por aí existe uma "supermãe" criando a "supercriança", o que é enormemente potencializado pelas redes sociais e todas aquelas mães perfeitas que vemos, entramos em um ciclo de comparação e facilmente nos sentimos um fracasso. A constantes autocrítica torna muito difícil um olhar mais gentil para nós mesmas.

Mas quando uma amiga querida diz a você que sente culpa ou carrega alguma sensação de fracasso em relação aos filhos, é bem provável que ofereçamos a ela acolhimento - um abraço, uma palavra de carinho, um lembrete de todas as qualidades que ela tem.

Fazemos com que ela se lembre que a maternidade dela é única e que ela tem percorrido um belo caminho até aqui. Dizemos que momentos difíceis passam, que errar é humano, que amanhã será um novo dia.

E se fossemos capazes de voltar essas mesmas palavras carinhosas a nós mesmas, toda vez que aquelas questões do início desse texto ecoassem dentro de nós? E se, em vez de só esperar pelos outros, fossemos ao nosso próprio socorro? Essa é a intenção por trás de um conceito chamado autocompaixão: tratar a nós mesmas da mesma forma que tratamos as pessoas que mais amamos.

**A autocompaixão é um olhar gentil para nossas imperfeições. Todos cometemos erros, isso faz parte da experiência humana. Ninguém é perfeito. Ninguém pediu para que você seja perfeita - nem mesmo seu filho.**

# Maternidade e Autocompaixão

Por que, então, é tão difícil, especialmente para uma mãe, exercitar a compaixão consigo mesma?

Este guia foi desenvolvido para te abrir as portas da autocompaixão. Aqui estão disponíveis para você acessar sempre que precisar e quiser sete exercícios desenvolvidos pela pesquisadora americana Kristin Neff, maior autoridade no assunto, e traduzidos aqui com autorização da autora.

Autocompaixão significa acolher e aceitar seus erros e imperfeições. Em vez de se julgar e criticar, ela te leva a ser gentil e compreensiva consigo mesma.

E se tem um lugar onde somos confrontadas diariamente com nossas altas expectativas, esse lugar é a maternidade.

Os benefícios da autocompaixão estão amplamente documentados e são ligados a menos estresse, autocrítica e ansiedade, e a mais satisfação, inteligência emocional, otimismo e sabedoria. Para mães (e pais) especificamente, pode ser fonte de resiliência e um cuidado contra aquilo que não te faz bem, na maternidade e fora dela.

Por isso, oferecemos ferramentas para você ser mais gentil com você mesma. Para você nutrir relações de amor e afeto com seu filho, fortalecendo o vínculo entre vocês e aproveitar os momentos ao lado dele mesmo diante das adversidades.

Perdoe-se, abrace suas imperfeições e lembre-se de ouvir a sua voz mais gentil.

**Junho 2024,**  
**Time de Saúde Bloom Care**



**Os comissários de bordo dizem isso bem: se o avião atingir turbulência e as máscaras de oxigênio caírem, coloque uma máscara em si mesmo antes de ajudar os outros.**

**Bom, pessoal, atingimos a mesma turbulência e precisamos cuidar bem de nós mesmos, de nossos corpos e de nossas mentes.**

*Monique Tello Médica, professora da Escola de Medicina de Harvard e autora do livro Hábitos saudáveis para o seu coração.*

**AUTOCOMPAIXÃO:**

# Para praticar

Nas próximas páginas você encontra 07 exercícios para colocar a autocompaixão em prática e iniciar uma caminhada mais leve com você mesma. Aproveite!



Kristin Neff é a maior autoridade do mundo em autocompaixão. Professora de Psicologia Educacional da Universidade do Texas em Austin, concluiu seu doutorado em desenvolvimento moral na Universidade da Califórnia em Berkeley. É autora livro *Autocompaixão - Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*, disponível em português. Os exercícios deste guia foram desenvolvidos por ela, traduzidos e adaptados com sua autorização.

## EXERCÍCIO 1

# Como você trataria uma amiga?

*E se você responder a si mesma da mesma maneira que responde a uma amiga querida quando ela está sofrendo?*

Em uma folha, siga os passos abaixo:

- Pense que uma amiga querida se sente muito mal consigo mesma e está sofrendo. Como você faria e diria a ela? Anote e observe o tom em que costuma conversar com suas amigas.
- Agora pense nos momentos em que você se sente mal com você mesma ou está sofrendo. Como você costuma responder a si mesma nessas situações? Escreva o que você normalmente faz, o que diz e observe o tom que fala com você mesma.
- Você notou alguma diferença? Se sim, pergunte-se por quê. Que fatores ou medos entram em jogo que levam você a tratar a si mesma e aos outros de maneira tão diferente?
- Escreva como você acha que pode mudar se você responder da mesma maneira que normalmente responde a uma amiga quando está se sentindo mal.

Por que não tentar se tratar como uma boa amiga e ver o que acontece?



**Não é seu trabalho gostar de mim. Esse trabalho é meu.**

*Byron Katie, autora de 'Ame a realidade'*

## EXERCÍCIO 2

# Intervalo de Autocompaixão

*Para ser usado a qualquer hora do dia ou da noite e ajudará você a lembrar de praticar os três aspectos da autocompaixão no momento em que mais precisar.*

Pense em uma situação difícil da sua vida que está te causando estresse e sinta o desconforto emocional em seu corpo.

Depois, diga para si mesma:

### **1. Este é um momento de sofrimento.**

Isso te faz ter atenção plena, sem fugir de um sentimento difícil e doloroso.

### **2. O sofrimento faz parte da vida de todo mundo.**

Isso te faz pertencer à humanidade.

Agora, coloque as mãos sobre o coração, sinta o calor e o toque suave no peito. Diga para si mesma:

### **3. Posso ser gentil comigo mesma.**

Você também pode se perguntar: "*O que preciso ouvir agora para expressar bondade comigo mesma?*" Algumas respostas podem ser:

- "*Posso me perdoar.*"
- "*Posso ser forte.*"
- "*Posso ser paciente.*"
- "*Posso me dar a compaixão que eu preciso.*"
- "*Posso aprender a me aceitar como sou.*"

## EXERCÍCIO 3

# Autocompaixão por meio da escrita

*Todos temos em nós algo de que não gostamos; algo que nos faz sentir vergonha ou insegurança. Este exercício te ajudará a se enxergar com aceitação e compaixão.*

### PARTE 1

Todos temos algo em nós algo de que não gostamos. É a condição humana ser imperfeita, e sentimentos de fracasso e inadequação fazem parte da experiência humana. Escreva sobre um problema que faz você se sentir mal com você mesma (aparência física, problemas de relacionamento ou no trabalho). Que emoções surgem em você quando pensa sobre esse aspecto de si mesma? Sinta suas emoções exatamente como elas são - nem mais, nem menos - e depois escreva sobre elas.

### PARTE 2

Agora pense em uma amiga imaginária que é amorosa, receptiva, gentil e compassiva. Imagine que esse amiga possa ver todos os seus pontos fortes e fracos, incluindo o aspecto sobre o qual você acabou de escrever. Reflita sobre o que essa amiga sente por você e como você é amada e aceita exatamente como é, com todas as suas imperfeições. Essa amiga reconhece os limites da natureza humana e é gentil em relação a você. Essa amiga entende a história e as milhões de coisas que aconteceram em sua vida para criar você como você é neste momento. Sua inadequação específica está ligada a tantas coisas que você não necessariamente escolheu: seus genes, sua história familiar, circunstâncias da vida - coisas que estavam fora de seu controle.

Escreva uma carta para você mesma da perspectiva dessa amiga imaginária - concentrando-se no problema pelo qual você tende a se julgar. O que essa amiga lhe diria sobre sua "falha" da perspectiva da compaixão ilimitada? Como essa amiga transmitirá a profunda compaixão que sente por você, especialmente pela dor que sente quando se julga tão duramente? O que essa amiga escreveria para lembrá-la de que você é apenas humana, que todas as pessoas têm forças e fraquezas? E se você achar que essa amiga possa sugerir possíveis mudanças que você deva fazer, como essas sugestões refletem...

...sentimentos de compreensão e compaixão incondicionais? Ao escrever para si mesma da perspectiva dessa amiga imaginária, tente preencher sua carta com um forte senso de aceitação, bondade, carinho e desejo por sua saúde e felicidade.

## PARTE 3

Depois de escrever a carta, guarde-a por alguns minutos. Então volte e leia novamente, deixando as palavras ecoarem em você. Sinta a compaixão acalmando e confortando você como uma brisa fresca em um dia quente. Amor, conexão e aceitação são o seu direito de nascença. Para reivindicá-los, você precisa apenas olhar dentro de si.



**Só quando somos gentis conosco conseguimos agir desta maneira com os que nos rodeiam. Cuidar de si não é um luxo ou uma futilidade. É um ato revolucionário.**

*Júlia Jalbut, especialista em Medicina Integrativa do Hospital Sírio Libanês*



## EXERCÍCIO 4

# Toque de apoio

*Você aprenderá a ativar seu sistema nervoso parassimpático usando o toque de apoio para ajudá-la a se sentir calma, amparada e segura.*

Uma maneira fácil de cuidar e se confortar quando se sente mal é se dar um toque de apoio. O toque físico ativa o sistema de cuidado e o sistema nervoso parassimpático, trazendo a sensação de calma e segurança. Pode parecer estranho ou constrangedor no começo, mas seu corpo não sabe disso. Ele apenas responde ao gesto físico de carinho e cuidado, assim como um bebê responde ao ser acolhido nos braços de sua mãe. Nossa pele é um órgão incrivelmente sensível. Pesquisas indicam que o toque físico libera ocitocina, proporciona uma sensação de segurança, acalma emoções angustiantes e acalma o estresse cardiovascular. Então, por que não tentar?

Quando estiver passando por um momento difícil, coloque a mão sobre o seu corpo. Você pode fazer isso várias vezes ao dia por um período de pelo menos uma semana.

### **Mão no coração**

- Quando perceber que está estressado, respire de 2 a 3 respirações profundas.
- Coloque delicadamente a mão sobre o coração, sentindo a pressão e calor da mão.
- Se desejar, coloque as duas mãos no peito.
- Sinta o toque da sua mão no seu peito. Se desejar, você pode fazer pequenos movimentos circulares. Sinta a subida e a descida naturais do seu peito ao inspirar e expirar.
- Permaneça assim pelo tempo que quiser.

Você também pode tentar: envolver seu rosto entre as mãos, acariciar suavemente os braços, cruzar os braços dando-se um abraço, fazer movimentos circulares sobre o peito, repousar a mão sobre o abdômen.

Assim, você pode desenvolver o hábito de se confortar fisicamente quando necessário, aproveitando essa maneira simples e direta de ser gentil com você.

## EXERCÍCIO 5

# Transformando a autocrítica interna

*Ao reconhecer sua voz autocrítica e reformular suas observações de uma maneira mais amigável, você pode mudar a forma como se relaciona com você.*

Esse exercício deve ser realizado durante várias semanas para, assim, abrir caminho para uma nova forma de você se relacionar com você mesma no longo prazo. Algumas pessoas acham útil trabalhar com sua voz autocrítica interna escrevendo em um diário. Outras se sentem mais à vontade criando diálogos internos.

Se você é alguém que gosta de escrever, o diário pode ser uma excelente ferramenta de transformação. Se você é alguém que não gosta desse hábito, faça o que for melhor para você. Você pode falar alto com você mesma ou pensar em silêncio.

- O primeiro passo para mudar a maneira como você se trata é perceber quando você está sendo autocrítica. Pode ser que, como muitos de nós, sua voz autocrítica seja tão comum para você que você nem percebe quando ela está presente. Sempre que estiver se sentindo mal por algo, pense no que acabou de dizer a si mesma. Tente ser o mais precisa possível, observando o seu discurso interno. Que palavras você usa quando é autocrítica? Existem frases que surgem repetidamente? Qual é o tom da sua voz - áspera, fria, zangada? A voz lembra alguém do seu passado que foi crítico com você? Você quer conhecer muito bem a autocrítica interna e tomar consciência de quando sua juíza interna está ativa. Por exemplo, se você acabou de comer meia caixa de chocolate, sua voz interior diz algo como *"você não devia ter feito isso! Que horror!"* e assim por diante?
- Faça um esforço para suavizar a sua voz autocrítica, mas faça isso com compaixão e não com auto-julgamento: *"Eu sei que você está preocupada comigo e se sente insegura, mas está me causando uma dor desnecessária. Você poderia deixar meu eu interior dizer algumas palavras de compaixão agora?"*.

- Renomeie as observações feitas pelo sua crítica interna de uma maneira amigável e positiva. Se você está com dificuldade em pensar quais palavras usar, pode imaginar o que uma amiga muito querida diria a você nessa situação. Por exemplo, você pode dizer algo como: *“Querida, eu sei que você comeu aquele saco de biscoitos porque você está se sentindo muito triste agora e você pensou que isso iria te animar. Mas você se sente ainda pior e não está se sentindo bem em seu corpo. Quero que você seja feliz. Por que não faz uma longa caminhada para se sentir melhor?”*
- Ao participar dessa conversa interna de apoio, você pode tentar acariciar suavemente o braço ou segurar o rosto com ternura entre as mãos (desde que ninguém esteja olhando). Gestos físicos de calor podem liberar a ocitocina que ajudará a alterar sua bioquímica. O importante é que você comece a agir gentilmente, e sentimentos de verdadeiro cuidado e carinho acabarão por chegar.



**Quando cuidamos de nós mesmos e nos tratamos com amor, desencadeamos a sensação de bem-estar, relacionada a liberação de hormônios como serotonina, dopamina e ocitocina - 'o hormônio do amor e dos vínculos'. Cuidando do nosso bem-estar, nos sentimos mais confiantes, seguros, calmos e generosos, melhorando nossa capacidade de nos conectarmos com nós mesmos e com os outros.**

*Juliana Antola Porto, médica neuropediatra, MSc e PhD em Clínica Médica/ Neurociências*

## EXERCÍCIO 6

# Diário da Autocompaixão

*Manter um diário em que você registra eventos difíceis do seu dia com a lente da autocompaixão pode melhorar o bem-estar mental e físico.*

Tente manter um diário de autocompaixão por uma semana (ou mais, se desejar). O registro no diário é uma maneira eficaz de expressar emoções, melhorando o bem-estar físico e mental. Em algum momento da noite, quando você tiver alguns minutos, revise os eventos do dia. Em seu diário, escreva tudo sobre o que te fez sentir mal ou qualquer experiência difícil que te causou dor. Talvez você tenha ficado brava com a bagunça das crianças e tenha gritado com elas, e depois sentiu vergonha de si mesma. Para cada evento, use atenção plena, senso de humanidade comum e bondade para processar o evento de uma maneira mais autocompassiva.

### **Atenção plena**

Isso envolve conscientizar-se das emoções dolorosas que surgem devido ao seu auto-julgamento ou circunstâncias difíceis. Escreva como você se sentiu: triste, envergonhada, assustada, estressada e assim por diante. Enquanto escreve, tente aceitar e não julgar a sua experiência, não menosprezando-a nem tornando-a excessivamente dramática. Por exemplo: *"Fiquei frustrada porque tinha acabado de arrumar a casa toda. Fiquei com raiva, reagi demais e me senti envergonhada depois."*

### **Humanidade comum**

Anote como sua experiência foi conectada a uma experiência humana maior. Isso inclui reconhecer que o ser humano é imperfeito e que todas as pessoas têm esse tipo de experiência dolorosa. (*"Todo mundo reage com exagero às vezes, isso é humano."*) Você também pode pensar nas várias causas e condições relacionadas ao evento doloroso. (*"Minha frustração foi exagerada porque estou há muitos dias sem sair de casa e isso tem me deixado irritada. Se as circunstâncias tivessem sido diferentes, minha reação provavelmente teria sido diferente."*)

## Auto-gentileza

Escreva para si mesma palavras de conforto. Sinalize que você se importa com você mesma, com um tom gentil e tranquilo. (*"Está tudo bem. Você errou. Entendo como você estava frustrada e acabou perdendo a cabeça. Talvez você possa tentar ser mais paciente e generosa nesta semana..."*)

Praticar os três componentes da autocompaixão (atenção plena, humanidade comum e auto-bondade) com este exercício de escrita ajudará você a organizar seus pensamentos e emoções, enquanto os codifica em sua memória. Se você mantiver um diário regularmente, sua prática de autocompaixão se tornará ainda mais forte e terá mais impacto na vida diária.



**A autocompaixão é uma maneira de recarregar emocionalmente nossas baterias. Ela nos permite preencher nossas reservas internas, para que tenhamos mais a oferecer àqueles que precisam de nós.**

*Kristin Neff, pesquisadora de autocompaixão e autora dos exercícios deste guia*

## EXERCÍCIO 7

# O que você deseja?

*Lembre-se de que, se você realmente deseja se motivar, o amor é mais poderoso que o medo.*

- Pense como você usa a autocrítica como motivador. Existe algum traço pessoal que você se critique por ter porque acha que ser duro com você mesma te ajudará a mudar (excesso de peso, preguiça, impulsividade etc.)? Entre em contato com a dor emocional que sua autocrítica causa, sentindo compaixão pela experiência de se sentir tão julgada.
- Em seguida, pense numa maneira mais gentil e atenciosa de motivar-se a fazer uma mudança, se necessário. Quais as palavras que sua amiga, mãe, professora ou mentora usariam para apontar gentilmente como seu comportamento é improdutivo, ao mesmo tempo em que incentiva você a fazer algo diferente? Qual é a mensagem mais positiva que você pode pensar que está alinhada com o seu desejo de ser feliz?
- Toda vez que você julgar suas características indesejadas no futuro, primeiro observe a dor do seu julgamento pessoal e tenha compaixão. Em seguida, tente reformular seu diálogo interno para que ele seja mais encorajador e favorável. Lembre-se de que se você realmente deseja se motivar, o amor é mais poderoso que o medo.



**Nosso estado de espírito afeta nossos filhos. Eles se desenvolvem melhor quando praticamos a autocompaixão.**

*Susan Pollack, Psicóloga clínica e cofundadora do Centro de Mindfulness e Compaixão da Escola de Medicina de Harvard*


# Sobre a Bloom Care

A Bloom Care é o ecossistema de cuidado para quem planeja, espera ou cuida de uma criança.

Com Trilhas para Planejamento Familiar, Gravidez, Pós-Parto, e Pediatria, preenchemos os gaps no sistema de saúde atual e usamos a tecnologia para escalar e humanizar um modelo de cuidado baseado em ciência.

Empresas e planos de saúde inovadores oferecem Bloom para seus colaboradores/segurados para reduzir custos, acelerar metas ESG e melhorar desfechos clínicos.

No app da Bloom, mulheres e famílias que planejam, esperam um cuidam de uma criança, tem acesso à um chat com profissionais de saúde, monitoramento contínuo de saúde e bem-estar, aulas ao vivo sobre Amamentação, Sono, Introdução Alimentar, e comunidades com outras famílias para trocas sobre Maternidade e Carreira, Relacionamentos após os filhos e outros temas deste universo. **Bloom é apoio no presente, que entrega a saúde do futuro.**



Ainda não se cadastrou ou não sabe se sua empresa ou plano de saúde te oferecem Bloom? [Clique aqui](#) para te ajudarmos!

**bloom.**  
care

O melhor começo para você e sua família.

[www.bloom-care.com](http://www.bloom-care.com)