



## Mente materna:

cuidando do bem-estar mental das mães para uma família mais feliz

A mente de um ser humano controla tudo. É dela que vem nossa energia, nossa disposição e nossos comandos fundamentais. Quando estamos exercendo funções importantes, nosso gasto energético cerebral aumenta grandemente. Se é assim quando estamos executando funções importantes, imagine quando uma mulher se torna mãe e a partir daí, tem a responsabilidade de cuidar de uma vida!

### Os dados mostram

Segundo a pesquisa “De Mãe em Mãe”, realizada pela USP, com foco na saúde mental das mães brasileiras, 97% das mulheres se sentem sobrecarregadas quase todos os dias da semana e 94% dizem que estão desgastadas.

### Apontando caminhos

Tendo em vista esta realidade, apontamos algumas dicas e soluções para ajudar mães de todas as idades a se sentir melhores:

**Reposição de nutrientes:** você sabia que a deficiência de alguns nutrientes pode causar cansaço e fadiga? A ausência de cálcio nas quantidades adequadas, bem como vitamina B12, por exemplo, podem acarretar sintomas de cansaço constante. Lembre-se sempre de tentar incluir mais vegetais e legumes na alimentação.



**Vida social:** com tantas responsabilidades, as mães normalmente se sentem sozinhas. Por isso, é muito importante que você mantenha por perto seus familiares e amigos, bem como conte com sua rede de apoio para ter tempo de qualidade e dividir funções.



### Liberte seus sentimentos:

a maternidade é uma fase de sentimentos e emoções intensas. Assim, tente não guardar seus sentimentos só para você. É importante ter alguém de confiança para desabafar ou um terapeuta ou psicólogo que lhe ajude a administrar esta fase intensa que você está passando.

### Tempo para digerir

Quando surgem os desafios da maternidade e nossa saúde mental é testada, é importante tirar um tempo para digerir a situação. Pode ser muito bom para você curtir um momento sozinha, estar com a família próxima à natureza e, simplesmente, se permitir respirar da semana desgastante.

Aproveite cada pequena oportunidade para descansar e estar presente no momento atual. Isso, com certeza, lhe ajudará a viver a maternidade com toda a sua beleza e transformação!



**Phitóss inspira você e seu mundo!**

[www.phitoss.com.br](http://www.phitoss.com.br)

[@phitoss.xarope](https://www.instagram.com/phitoss.xarope)