



*Apoio para a mãe de
uma criança com
necessidades especiais*

Reflexões para acolher a
maternidade atípica

Mães de crianças com necessidades especiais não precisam de atenção especial ou status especial. A deficiência é uma lupa que nos mostra nossa humanidade comum - imperfeita, amada, abençoada. "

Amy Julia Becker

Apresentação

Sou a Mayana Souza, líder de um grupo de MOPS Necessidades Especiais na Primeira Igreja Batista em Curitiba, PR - Brasil.

Em nossos encontros, desenvolvemos o tema do ano com adaptações à nossa realidade. Com um pouco de incentivo e muito carinho a equipe do MOPS Brasil me convidou a escrever as adaptações no material e assim nasceu este material.

Convido você a participar de nosso grupo presencial/online. Nos encontre nas redes sociais do MOPS Brasil (@MOPSBrazil) , pergunte sobre nosso encontros.

Enquanto isso, vamos seguir com essa leitura .

Deus abençoe!

Mayana

Querida mamãe,

Eu acredito que, desde que você adentrou à maternidade atípica, uma jornada desafiadora se impôs, alterando sua rotina e frustrando algumas expectativas. Talvez você tenha experimentado culpa, dúvidas, angústia e solidão.

Sabemos que os filhos não vêm com manual de instruções, mas filhos com Necessidades Especiais, além dos cuidados habituais inerentes à maternidade, demandam inúmeras adaptações.

Ninguém imagina se tornar uma mãe atípica e, quando nos deparamos com essa realidade, podemos perder nosso chão. O futuro idealizado se desfaz, alguns amigos ou familiares podem se afastar, podemos ser alvo de olhares curiosos ou ainda nos tornar vítimas do preconceito.

Como educar uma criança especial em uma sociedade tão discriminatória?

É um desafio diário e por vezes exaustivo.

E, em meio à incerteza em relação ao futuro, não podemos nos esquecer que contamos com um Deus que nos ama e que se importa. Ele deseja estar contigo nesta jornada, auxiliando a ressignificar a maternidade.

Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça. (Isaías 41:10)

Por vezes você se encontra perdida sem saber: como fazer valer os direitos do seu filho; qual o melhor tratamento; quais atividades podem promover o desenvolvimento de suas habilidades; ou como escolher a escola mais inclusiva.

Saiba, mamãe, que você é amada, é preciosa, e que o diagnóstico não define você ou o seu filho. Nesse livro, que reflete nossos encontros presenciais e online do grupo de MOPS Necessidades Especiais, você vai encontrar um tempo para refletir, ler palavras que trazem acolhimento e despertam esperança e amor em seu coração. Recomendo que use esse conteúdo junto com outras amigas mães atípicas, de sua jornada. Lembre que nada nos separa quando o amor por nossos filhos, nos une. Por isso somos mães. e nos entendemos. E unidas fazemos um mundo melhor. Nós, do MOPS Necessidades Especiais, acreditamos que, unidas, podemos construir um mundo mais empático e inclusivo.

Vamos caminhar juntas?

Mayana

Sumário

A grama do vizinho	5
Ensinado nossos filhos sobre a diversidade	7
Encontrando paz em meio a adversidade?	10
Gratidão...	12
Marcos memoriais	14
Montando o quebra-cabeça	16
Não lute sozinha!	18
O peso dos estereótipos	20
Para não perder o controle... entregue-o a Deus !	22
Recalculando...	24
Relacionamentos quebrados.	26
Tudo tem um propósito!	28
Um passo de cada vez...	30
Escolha a melhor parte!	32

A grama do vizinho

Quão difícil é quando a comparação com outras crianças torna-se inevitável?!

As primeiras apresentações na escola foram pra mim “um soco no estômago”. A primeira ainda antes do diagnóstico, evidenciava que o meu garotinho perfeito não correspondia às expectativas.

Eu não pude admitir na época, provavelmente estava em negação, mas na minha cabeça começou a piscar uma luz vermelha na desconfiança que havia algo errado. Após o diagnóstico uma nova realidade nos foi imposta, eu corri o quanto pude no começo, buscando a saída do Espectro.

Os dois primeiros anos foram insanos, muitas horas de terapia, muita informação... o autismo tornou-se um mercado rentável.

Existem muitos tratamentos, poucos profissionais capacitados, cursos são dispendiosos, suplementação alimentar, múltiplas atividades que visam promover o desenvolvimento: natação, musicoterapia, robótica, futebol, equoterapia etc.

É impossível fazer tudo o que se gostaria, pois, os custos são incalculáveis. Quantas vezes me vi angustiada por querer oferecer mais ao meu filho. Realizei muitos cursos, pesquisei sobre o tema, busquei estimular a socialização. Em busca de superar os déficits, Iniciei uma corrida contra o tempo.

Fiz judô por muito tempo, mas fui uma atleta de explosão e não de resistência. Acredito que me sairia muito melhor como velocista, mas o autismo impôs-me correr uma maratona e embora exausta muitas vezes, recupero o fôlego, repenso e refaço as estratégias e sigo adiante focando nos avanços e no abraço que aquece e revigora a minha alma.

Depois de carregar um fardo pesado a ponto de desfalecer, reconheço que não foi o esforço do trabalho que garantiu os resultados, mas a colheita abundante veio da parte do Senhor Jesus.

Talvez assim como eu, você deseja dar o melhor tratamento ao seu filho, gostaria que ele fosse tratado por mais horas, fizesse mais atividades e fosse atendido pelos profissionais mais renomados, mas a verdade é que eu e você precisamos confiar que Deus está no controle! Ore pelos profissionais que atendem seu filho, pelos amigos, escola, pela professora. Ore para que Deus capacite a equipe e coloque pessoas.

Momento de Reflexão e Conexão

Perguntas:

- Escreva uma oração para o Deus maravilhoso que ama você, ama seu filho, sua filha, seu marido, sua família. Seja honesta, escreva com o coração aberto e coloque nas mãos Dele TUDO que está em seu coração hoje.
- Faça uma lista das pessoas que cuidam do seu filho e ore por cada uma delas.

Ensinando nossos filhos sobre a diversidade

Normalmente nossos filhos podem nos colocar em situações embaraçosas.

Certo dia no elevador, o meu filho olhou para um homem com olhos animados e com expressão de surpresa; por dentro uma luz acendeu e fiquei apreensiva torcendo que a porta se abrisse logo e eu não passasse por nenhum constrangimento, mas enquanto eu ainda nutria esperanças, ele disparou: - "mamãe, esse homem tá grávido! "

Com muita vergonha e Sem quase conseguir olhar pro homem, pedi desculpas. Falei que homens não ficavam grávidos e assim que a porta abriu saí o mais rápido que pude.

Num Outro dia, ao entrar um morador,

meu filho fala: Mamãe, olha ele é careca igual ao tio Jacques!

Minha filha em outra ocasião, falou que a mulher era gordinha.

Depois dessas, se eu não morasse no 19º andar, com certeza começaria a ir pelas escadas.

Pois bem, já subir ou descer 19 lances de escadas não eras melhor opção, como era época da Copa do Mundo , comprei o álbum e mostrava os jogadores de outros Países, mostrando as diferenças entre eles, além disso fizemos um combinado de não comentar, especialmente no elevador, sobre características físicas das pessoas.

Além da iminente necessidade, enxergamos a oportunidade de ensinar nossos filhos sobre a diversidade.

Em Gênesis encontramos a beleza e variedade na Criação, um Deus criativo que criou todas as coisas com uma paleta de cores muito maior que a escala Pantone.

A natureza tem tantas formas e tons; e isso não é diferente para o ser humano.

Para as crianças, “diferente”, é tudo aquilo que não lhe é familiar, aquilo que não conhecem.

Temos o hábito de categorizar e padronizar as coisas e de forma inconsciente fazemos o mesmo com as pessoas.

Em Gen. 1:27 Deus cria o homem a sua imagem e semelhança. Assim, diferentemente do restante da Criação, as pessoas foram feitas pelas mãos de Deus e Dele recebemos o fôlego de vida.

Quando comparamos os dedos das mãos , as cores de cabelo, a personalidade, bem como as habilidades de cada pessoa, percebemos que é normal ser diferente e que a diversidade foi criada por Deus e, portanto, devemos tratar do tema com naturalidade, mostrando o valor que Deus atribui às pessoas

"A candeia do corpo são os olhos; de sorte que, se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo terá luz" - Mateus 6:22.

Nosso desafio como mães é que nossos filhos vejam com os olhos de Jesus!

Quando temos filhos com necessidades especiais temos um duplo desafio, pois, na verdade são os nossos filhos que podem despertar olhares curiosos ou perguntas indiscretas, tais como:

Mamãe, que menino esquisito!

Por que ele usa cadeiras de rodas?

Por que ele não fala?

Por que não enxerga?

E por aí vai...

Precisamos estar preparadas tanto para ensinar, Quanto para responder com sabedoria e em amor. Este ano eu contei ao meu filho sobre o seu diagnóstico de autismo.

Preparei uma história social mostrando suas qualidades e que nenhuma criança é igual a outra, que todos são bons em algumas coisas e também têm algumas dificuldades e que Deus o ama e tem grandes coisas pra realizar através da vida dele!

De forma intencional participamos de eventos com pessoas com deficiência para que nossos filhos cresçam respeitando e apreciando a diversidade através de um olhar de amor.

Talvez você ainda não tenha conversado sobre a deficiência com seus filhos, se você ainda não o fez peça sabedoria e direção de Deus em oração.

Oração

Querido Deus, eu te agradeço pro meu filho, porque ele é uma Bênção e me ensina todos os dias! Ajuda-me a ensiná-lo sobre a diversidade sob o seu ponto de vista, com Olhar de amor e aceitação. Peço que ele saiba que é especial pra ti, que o Senhor fez e o ama; que

a identidade dele está em Ti. Que as pessoas vejam o quão incrível ele é! Em nome de Jesus, Amém!

Momento de Reflexão e Conexão

Perguntas

- Como trabalhar a auto imagem dos nossos filhos ?
- Como ensinar nossos filhos a olhar a diversidade sob a ótica de amor?

Encontrando paz em meio a adversidade?

Já faz 9 dias que estamos em isolamento social, um “confinamento” para evitar a ampla propagação do corona vírus.

Meu marido está com rinosinusite e trabalhando em Home office, as crianças e eu estamos com as aulas presenciais suspensas, as áreas comuns do condomínio estão interditadas, os bombeiros e polícia civil passam pelas ruas com megafone orientando a população a ficar em casa, as igrejas e o comércio estão fechados e somente segmentos considerados essenciais seguem funcionando.

Esta pandemia transformou a realidade em um cenário de um filme de ficção científica. Eu ainda custo a acreditar que este vírus provocou profundas mudanças, medo e incertezas.

Quando isso vai passar? Quando encontraremos cura? Será que as coisas poderão voltar a ser como antes? Quais as mudanças pós pandemia?

Não assistimos TV aberta, então confesso não ter acesso às maiorias das notícias alarmantes, isso nos mantém distante do desespero e do caos lá de fora.

Ainda assim, nas redes sociais não se fala em outra coisa. O clima é de tensão e impotência.

É certamente um tempo de reflexão...

De repente tudo está fora de ordem, perdemos a liberdade, a rotina, o controle...

Fomos forçados a encarar nossa vulnerabilidade e nos isolarmos para proteger quem amamos. Das poucas vezes em que precisei sair, avistei olhares assustados que revelavam um incômodo e apreensão.

Depois de tantos dias, ansiamos pelos raios de sol, pelo vento no rosto, poder estar com os amigos, dos abraços apertados e gargalhadas de alegria. Aquelas coisas simples se tornaram inalcançáveis por enquanto.

É tempo de valorizar as bênçãos de cada dia que nos passavam despercebidas.

A angústia, medo e desespero, começam a tomar conta de alguns.

Como será manter nossos filhos especiais enclausurados em casa por mais tempo?

Qual tem sido seu maior desafio neste tempo?

Além das preocupações ordinárias, mães de crianças especiais preocuparam-se com a quebra da rotina, com a interrupção abrupta das terapias e suspensão das aulas.

Para Glória de Deus, as crianças, inclusive meu filho com autismo, sentiu menos os efeitos do confinamento.

Uma confiança infantil, que tudo vai ficar bem!

Eles estão privados de ver os amigos, os avós, de brincar no condomínio, ir à escola e viajar.

Por vezes as crianças falam sobre o corona vírus, e me dou conta de nossa responsabilidade em semear fé em Seus corações.

As circunstâncias estão postas e não podemos fazer nada, além dos cuidados de higiene básicos e distanciamento social. Será que isso é tudo?

Quando tudo parece incerto e assustador, tal como nossos filhos, podemos nos desorganizar e não saber como nos expressar. *“Na minha angústia clamei ao Senhor e Ele me ouviu”. Salmos 120:1*

Mas, assim como em nossos braços eles encontram segurança e consolo, nós também podemos nos lançar nos braços de nosso Pai Celestial.

Considere o que diz em Filipenses 4:6,7 *“Não estejais inquietos por coisa alguma; antes as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus pela oração e súplica, com ação de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus.”*

Experimente agora mesmo o amor de Deus Pai!

Abra o seu coração e lance sobre Ele sua ansiedade, porque Ele cuide de você! ? (1Pe 5:7).

Ele está no controle!

Momento de Reflexão e Conexão

Pergunta:

Gratidão...

Mês passado hospedei minha mãe durante alguns dias.

Foi interessante perceber que tantas características que considero negativas nela, nos são comuns. Enquanto observava e refletia sobre o quanto minha mãe exalta os problemas e como lida com eles, deparei-me com o meu próprio “modus operandi” e isso foi revelador e ao mesmo tempo desanimador.

Talvez assim como eu, você não gostaria de parecer sua mãe ou outro membro da família, especialmente em atitudes e características que desaprova.

Mas, fato é, que o ambiente no qual crescemos influencia nossa personalidade, perspectiva e modo de agir. Quer queiramos ou não, isso é inevitável.

Quando pedimos a Deus que nos sonde, Ele revela por meio do Espírito Santo áreas de nossa vida que precisam ser transformadas. Quando somos mães isso se torna ainda mais urgente, pois aquilo que aprendemos dos nossos pais estão sendo aprendidos por nossos filhos e isso pode ser muito prejudicial.

Uma das coisas que “herdei” da minha mãe foi o hábito de me concentrar nos aspectos negativos, destacar o pontinho preto na folha branca. Sempre fui uma pessoa bastante crítica e exigente, frustrando-me quando minhas expectativas não eram supridas.

A Bíblia nos ensina que devemos nos despirmos do velho homem e nos revestirmos do novo.

Colossenses 3:9b "... já vos despistes do velho homem com os seus feitos,10. E vos vestistes do novo, que se renova para o conhecimento, segundo a imagem daquele que o criou;"

Tenho confessado esta falha e buscado intencionalmente exercer a gratidão.

1 Tessalonicenses 5:18. "Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco."

Ter o coração grato nos auxilia a apreciar a jornada da maternidade atípica, celebrando e valorizando as pequenas conquistas dos nossos filhos.

Reconhecendo a fidelidade e cuidado de Deus sobre nossos filhos e seu Amor por nós!

Oração

Querido Deus, ajuda-me a ter um coração grato!

Sonda-me e transforma-me para que eu me pareça mais cada dia mais com Jesus.

Em nome de Jesus! Amém!

Momento de Reflexão e Conexão

Perguntas

- Quais atitudes você precisa de transformação?
- Pelo que você pode agradecer?

Marcos memoriais

Quero trazer à memória o que me pode dar esperança. (Lm 3:21)

Talvez assim como eu você goste de planejar, mas com a correria, ainda não conseguiu registrar os Alvos para o próximo ano. Eu gosto muito desta época do ano, sair da rotina, entrar no mar, sentir o calor do sol,

O frescor do vento, admirar a Obra da Criação faz-me sempre sentir mais perto do Pai.

Tempo de fazer uma retrospectiva, lembrar-se das lutas, das vitórias, do aprendizado e sobretudo ter o coração grato pela multiforme Graça de Jesus em nossas vidas. Ah, Foram muitas bênçãos!

Considero importante registrar os pensamentos e orações, como um marco memorial, como testemunho daquilo que Deus fez.

Glorifico a Deus por não nos desamparar e renovar minhas forças a cada dia.

Ainda estou lendo os registros no ano passado, eu sempre leio as minhas anotações antigas para recordar a fidelidade do Senhor.

Começamos o ano na estrada e com um livramento, o que me fez lembrar das coisas que ficaram para trás e enxergar pelos olhos da fé aquilo que está adiante, sabendo que Deus está no controle de todas as coisas.

Durante a viagem me lembrei dos amigos e irmãos queridos que nos presenteiam com sua amizade e supliquei pelos que me vieram à memória.

Amigos são presentes de Deus, precisamos ter uma rede de apoio, pessoas que se importam.

devemos cultivar as amizades, com o estilo de vida acelerado muitas vezes perdemos contato com nossos amigos e perdemos a Comunhão aqueles que nos auxiliam nos momentos difíceis.

Tenho a impressão que passei a maior parte do tempo fazendo coisas urgentes em detrimento das importantes, o autismo sugou muito das minhas energias nos anos passados.

Ainda não finalizei minha lista, mas certamente desejamos que o Senhor Jesus conduza nossos passos durante todos os dias deste Novo Ano e que eu possa conhecer mais sobre Ele e fazê-lo conhecido!

Se vive ainda não tem este hábito, que tal começar este ano?

Que tal comprar uma agenda, um caderno de oração e registrar os pedidos de oração, as respostas, os sonhos e projetos? Você pode sempre ao final do ano fazer uma retrospectiva pessoal e fazer uma prospectiva também, com sonhos, metas para o próximo ano.

Registrar traz a nossa memória o poder, amor e fidelidade de Deus.

Ajuda-nos a orar de forma consistente e nos auxilia a ter uma perspectiva mais ampla de nossas vidas.

Oração

Pai querido agradeço por sua fidelidade e por tão grande amor.

Obrigada por nos momentos em que estive fraca, o Senhor me sustentou e me fortaleceu.

Obrigada pela família que o Senhor me deu!

Peço a ti Senhor que neste no ano, eu e minha família sejamos guiados e cuidados por Ti, cumpra a Sua boa perfeita e agradável vontade em Nossa vidas!

E que assim como temos sido alcançados pelo seu amor, possamos compartilhar deste amor com as pessoas a nossa volta.

Que a sua luz brilhe em nossa vida!

Em nome de Jesus Amém !

Montando o quebra-cabeça

Recebemos o diagnóstico do nosso filho mais velho a quase 4 anos e foi devastador. Experimentamos várias fases e dificuldades no processo, mas é inegável o quanto temos aprendido desde então.

Parece improvável, num primeiro momento, que algo de bom possa imergir na maternidade atípica. Estudos apontam que mães de crianças com autismo sofrem estresse equivalente a soldados na guerra, o que provavelmente se estenda às mães de crianças com outras deficiências ou condições especiais.

O diagnóstico de um filho não é esperado ou bem recebido. Tal situação nos desestabiliza, podendo nos fazer passar por momentos de questionamentos, culpa e tristeza.

Diante de nossa impotência ante à condição especial de nossos filhos precisamos recorrer à Deus.

Romanos 5:1-5 TENDO sido, pois, justificados pela fé, temos paz com Deus, por nosso Senhor Jesus Cristo; Pelo qual também temos entrada pela fé a esta graça, na qual estamos firmes, e nos gloriamos na esperança da glória de Deus. E não somente isto, mas também nos gloriamos nas tribulações; sabendo que a tribulação produz a paciência. E a paciência a experiência, e a experiência a esperança. E a esperança não traz confusão, porquanto o amor de Deus está derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado.

Como uma criança tentando montar um quebra cabeça com centenas de peças (indicado para além de sua idade) fica perplexa ante o emaranhado de peças precisando da ajuda de um adulto para conseguir completá-lo. Assim, diante das dificuldades também precisamos da ajuda no Pai celestial.

No início temos dificuldade de encontrar as primeiras peças, mas cada vez ficamos mais hábeis, alegramo-nos à medida que o quebra cabeça vai ganhando forma e ao final contemplar a obra acabada sentimo-nos recompensados ao admirá-la concluída. Nossa visão limitada nos impede de ter a perspectiva acerca dos propósitos de Deus e devemos buscar Nele as respostas.

“Pois agora vou fazer uma coisa nova, que logo vai acontecer, e, de repente, vocês a verão. Prepararei um caminho no deserto e farei com que estradas passem em terras secas.” (Isaías 43:19)

Por vezes a maternidade atípica parece-me um enorme quebra cabeça, sinto-me incapaz para encontrar a próxima peças e realizar os encaixes necessários. Glória a Deus, pelo seu Santo Espírito, que me auxilia nesta tarefa.

Tenho pedido a Deus para me auxiliar a encaixar as peças e me alegrar por aquilo que já alcançamos.

Oração

Pai Celestial, confesso que me sinto incapaz sem saber como auxiliar meu filho a desenvolver-se. Sinto que esse quebra cabeça não faz sentido pra mim, ajuda-me a confiar no Senhor!

Em nome de Jesus, Amém!

Momento de Reflexão e Conexão

Perguntas

- Quais atitudes você precisa de transformação?
- Pelo que você pode agradecer?

Não lute sozinha!

Por influência do meu pai e irmão, eu comecei a fazer judô quando tinha 6 anos e as artes marciais sempre fizeram parte da minha vida.

Eu ganhei campeonatos, viajei pelo Brasil para competir, mas “aposentei” meu Kimono e hoje é meu filho quem segue com a tradição de família.

O judô, assim como outros esportes, promove o desenvolvimento do corpo e da mente. Apesar das muitas coisas que se aprende através do esporte, algumas situações exigem de nós mais do que preparo físico e mental...

Lembro-me do duro golpe que levei ao receber o diagnóstico de autismo do meu filho, um golpe certo que me levou ao chão.

No judô, quando você perde, você precisa treinar mais, se empenhar mais, ser mais disciplinado, buscar aprender com seus erros e estudar o adversário.

Quando você leva uma queda, precisa se recuperar rápido e seguir a luta para reverter o placar.

Quando está em desvantagem ou é imobilizado tem a opção de desistir ou lutar dando o seu melhor.

É uma corrida contra o tempo!

Pois, no judô, uma luta dura cerca de 4/5 minutos e os pontos são colocados no placar.

Eu recebi o diagnóstico do meu filho quando ele tinha 4 anos e foi devastador ouvir do médico que eu estava atrasada, que por conta da neuroplasticidade e intervenção precoce, eu deveria tê-lo diagnosticado há 2 atrás.

Acho que esse foi uma das piores quedas que levei, mas eu não tinha tempo a perder ou me lamentar. O tempo já estava avançado e eu com o placar em desvantagem, precisava recuperar o fôlego, levantar, manter o foco e lutar pelo meu filho.

Foram muitas lutas: pela inclusão na escola, na igreja, nos esportes, ação judicial contra o plano de saúde, rotina intensa de intervenções (ABA), muitas horas de estudo sobre autismo. Por vezes me senti sozinha, sobrecarregada e exausta.

Mas, diferente do que acontece em uma luta, quando se trata de um filho atípico, desistir nunca é uma opção. Se não fosse por Deus, eu não teria conseguido prosseguir.

Embora o judô seja um esporte individual, além da disciplina e dedicação existem elementos fundamentais para que você se aprimore para buscar a vitória:

- O sensei (professor) que é seu técnico; ele te encoraja, orienta nas lutas e durante os treinos aponta os pontos que você precisa melhorar. É a voz dele que o lutador busca no meio da multidão, dele vem as instruções para a vitória;
- E os parceiros de treino, eles estão no mesmo “barco”, tem os mesmos objetivos, enquanto treinam juntos, motivam, aprendem e são aperfeiçoados mutuamente.

Traçando um paralelo para nossa realidade, para sermos efetivas em nossos desafios precisamos recorrer a estas figuras indispensáveis.

Temos na figura do técnico, o nosso Deus, a quem podemos recorrer para que sermos instruídos em sua sabedoria. “E, se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente” (Tiago 1:5).

Além do mais, Não precisamos lutar sozinhas!

Com nossas amigas, irmãs e outras mães atípicas, podemos caminhar e apoiarmos umas às outras.

Pois, como está escrito em Eclesiastes 4:9a, 10 “Melhor é serem dois do que um, porque alcançam melhor resultado. Porque se um cair, o outro levanta o seu companheiro; mas aí do que estiver só; pois, caindo, não haverá outro que o levante”.

Você não precisa continuar sozinha na luta! Deus quer estar nesta batalha com você!

“O cavalo prepara-se para o dia da batalha, mas a vitória vem do Senhor” (Pv 21:31)

Momento de Reflexão e Conexão

Perguntas

- Quando você está cansada em meio as lutas, à qual voz você tem buscado?
Onde tem buscado orientação?
- Quem são suas “companheiras de treino”?
- O que você pode aprender com elas e elas com você?

O peso dos estereótipos

Que tipo de mãe você sonhou ser?

Como você passou a se reconhecer depois de adentrar na maternidade atípica?

É muito comum nas mídias sociais postagens que acabam remetendo às mães de filhos com necessidades especiais, uma imagem de mulher com super poderes;

Muitas se veem constrangidas a assumir este papel; acabando sobrecarregadas e quando já não suportam as cobranças e buscam desabar, alguns podem interpretar como vitimização ou exagero.

Assim, entre a mulher maravilha e a vítima habita uma mãe, uma mulher, uma esposa, uma profissional que não pode ser reduzida a um estereótipo.

Sabemos que há um padrão imposto pela sociedade, quase utópico e não alcançar tais expectativas pode ser frustrante.

Quais são as mulheres mais admiradas na nossa geração? O que nossa sociedade valoriza?

Corpo escultural, ser bem sucedida no trabalho, falar vários idiomas, ter mestrado/ doutorado, filhos impecáveis e por aí vai...

A Bíblia nos apresenta um modelo de mulher: *a mulher virtuosa* (PV 31:10-31).

A mulher virtuosa apresenta inúmeras habilidades que podem ser desempenhadas por uma mulher, mas o que faz esta mulher ser admirada e louvada não são as inúmeras atividades que ela desempenha, mas sim, o temor do Senhor.

A Bíblia relata que *o temor do Senhor é o princípio da sabedoria* (PV 9:10).

Ainda no livro de Provérbios 14:1, *a mulher sábia edifica sua casa*.

Portanto, não importa o quão longe estamos no padrão de maternidade imposto pela sociedade, não devemos nos angustiar com as expectativas que nos são impostas, mas buscar a Deus para que Ele nos dê nos abençoe em nossa jornada atípica.

Para obtermos sucesso não devemos confiar em nossa capacidade ou determinação, pois isto seria demais pra nós.

Não estamos sozinhas, podemos confiar Deus, o nosso Pai de amor, nos guiará e estará conosco por todos os caminhos

Momento de Reflexão e Conexão

Perguntas

- Pense em uma mulher que você admira e por quê?
- Que tipo de mãe você sonhou ser?
- O que a faz a mãe perfeita para o seu filho?

Para não perder o controle... entregue-o a Deus !

Esses últimos dias foram surreais. Ano passado tive 2 episódios com falta de ar, fiz um Check-up que não revelou nada fora do normal. Nos últimos meses, precisei ir por 2 vezes ao PRONTO atendimento com diversos sintomas incluindo formigamentos.

Fiz o possível para não causar preocupação às crianças, precisamos acionar amigos para ficarem com eles para meu marido me Acompanhar no PA. Deitada aguardando atendimento senti uma sensação indescritível que me causou pânico.

Após tomar soro, realizar exames e descartar hipóteses, a médica sugeriu a realização de mais exames para investigar os sintomas.

Consultei-me com a psiquiatra pra pegar encaminhamento com a psicóloga, que acabou me receitando um psicofármaco.

Os médicos sugeriram que o estresse poderia ser o responsável pelos sintomas e insistem na necessidade da medicação.

No entanto, Tenho muita resistência a tomar medicamentos e acabei não comprando a medicação.

É inegável que a maternidade atípica exigiu inúmeras adaptações e nos trouxe um Ritmo mais acelerado e mais estresse.

Após as crises de ansiedade, Tentei dormir melhor, me alimentar melhor, desacelerar, mas apesar dos esforços as crises voltaram e pior.

Depois de uma semana com muitos desafios, com diagnóstico de transtorno de ansiedade e piora nas crises, não tive outra escolha a não ser iniciar a medicação.

O período de adaptação da medicação foi horrível, precisei ficar de atestado, faltei à faculdade, cancelei vários compromissos.

Senti-me derrotada, incapaz. Senti medo, frustração e vergonha.

Eu que sempre fui tão confiante, extrovertida, comecei a duvidar da minha capacidade de concluir o bimestre, de realizar atividades como dirigir ou mesmo cuidar das crianças. Após início da medicação eu mal podia me reconhecer tive medo de ter novas crises, medo de que os sintomas sinalizassem para algo grave.

As pessoas me perguntavam e eu acabava dando uma explicação vaga.

Depois do diagnóstico do meu filho, eu planejei, programei, estudei, e quando parecia que tudo estava sob controle, eu percebi que precisava entregá-lo à Deus.

manter o controle me deixou exausta, afetou meu humor e minha saúde mental.

A crise foi um alerta sobre o ritmo acelerado que impus a mim mesma, aos muitos

Compromissos assumidos, alto nível de exigência, cobrança e expectativa.

Ao controle extremo que tentava manter em Relação ao autismo, ao tratamento, educação dos filhos, faculdade etc.

Talvez assim como eu, você focou na condição especial do seu filho, negligenciando outras áreas e talvez até a você mesma.

Se isso ocorreu também com você, O primeiro passo é entregar o controle a Deus, pois por mais que eu e você queiramos não conseguimos ter o controle de fato.

Como a Bíblia diz em Isaías 64:4. Porque desde a antiguidade não se ouviu, nem com ouvidos se percebeu, nem com os olhos se viu um Deus além de ti que trabalha para aquele que nele espera.

Convido você a entregar todas as suas preocupações a Deus, confiando Nele para reencontrar a paz, direção e equilíbrio para prosseguir.

Oração

Querido Deus, me perdoe porque tenho enfrentado a vida com minha própria força, confiando em minha capacidade. Ajuda-me a encontrar em Ti a verdade Paz! Ensina-me a confiar e descansar em Ti! Em nome de Jesus, Amém!

Momento de Reflexão e Conexão

Perguntas

- Você sente que está perdendo o controle?
- Quais áreas você tem dificuldade de entregar a Deus?

Dentre as inúmeras invenções da atualidade, uma delas é indispensável pra mim: o GPS.

Definitivamente, sem ele, eu teria grandes limitações para chegar aos lugares.

Eu tenho uma noção espacial muito ruim, então acabo dependo do GPS para chegar a qualquer lugar novo, e quando a bateria acaba ou o sinal fica ruim, bate aquele desespero e perder-se é quase inevitável.

Quando não sigo as instruções e passo do lugar que deveria virar, por exemplo, aparece a mensagem de recalculando, e isso me deixa bastante frustrada.

Seja no trânsito ou na maternidade sentir-se perdida pode ser algo assustador.

Eu gosto bastante de ter o controle e qualquer situação fora do script pode gerar desconforto, especialmente não saber o caminho a seguir.

Este fato me leva a recorrer a check-lists que uso com frequência, inclusive na maternidade. Após seguir tudo à risca sinto a sensação de dever cumprido e a segurança de ter feito tudo o que precisava.

No entanto, quando meu filho nasceu, apesar de ter traçado toda a rota na minha cabeça, as coisas não saíram exatamente como eu havia planejado e a rota precisou ser recalculada algumas vezes.

Após meu filho receber o diagnóstico de autismo, meu GPS entrou em colapso, essa rota era completamente desconhecida pra mim.

Senti-me absolutamente perdida e desesperada, já que cumprir o check-list pré programado não foi possível.

Quantas vezes nos apoiamos no nosso próprio conhecimento, nos dispositivos eletrônicos e tecnológicos, na sabedoria dos profissionais GPS, apps ou check-lists e sentimo-nos seguras até que a maternidade atípica desconstrói tudo o que pensamos saber.

Em Provérbios 3:5 diz: *“Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apoie em seu próprio entendimento”*.

É curioso que temos a capacidade de confiar no GPS, na agenda eletrônica e em tantos outros recursos para organizar

nossas vidas, mas muitas vezes temos dificuldade de entregar nosso caminho ao Senhor e pedir sua orientação.

A maternidade atípica é especialmente desafiadora, de repente tudo o que havíamos aprendido e nos deixavam confiantes como mães, se desfaz.

Precisamos abrir mão do que achávamos que sabíamos, abandonar nossas estratégias humanas e pedir que Nosso Pai Celestial recalcule nossa rota e passe a conduzir nossos passos.

Em Jesus alcançamos Graça para cumprir nosso Propósito na educação dos nossos filhos sejam especiais ou não.

Você sente que a Rota pela qual você está seguindo precisa ser recalculada?

Você sente dificuldades em esperar a orientação de Deus nos desafios na maternidade atípica?

Oração

Pai Celestial me perdoe porque tenho me apoiado no meu próprio entendimento.

Sinto-me perdida sem saber qual direção tomar.

Pai ajuda-me a confiar em Ti, conduz meus passos, minhas decisões.

Que eu descubra seu Propósito pra mim e possa descansar na tua vontade!

Sei que o Senhor está no controle!

Em nome de Jesus, amém!

Relacionamentos quebrados.

Eu não nasci num lar harmônico, e nunca me senti aceita ou amada, exceto pelo meu pai, mas ele faleceu quando eu tinha 17 anos, no ano em que fui fazer faculdade em outro estado. Casei-me depois de terminar a faculdade e não retornei à casa da minha mãe.

Após me casar, especialmente pelo convívio com a família do meu marido, senti um desejo profundo de restaurar o relacionamento com meus irmãos e mãe. Todos moravam longe e nos víamos raramente. Com alguns dos meus familiares eu sequer trocava mensagens ou telefonemas.

Orei muitos anos por isso, mas depois de algumas tentativas frustradas, passei a não nutrir qualquer expectativa.

Minha infância foi marcada por competição, punição e conflito. Eu desejava ser amiga da minha mãe e dos meus irmãos, mas isso parecia impossível.

Eu lamentava, pois gostaria que meus filhos convivessem com a minha família.

Depois que recebemos o diagnóstico de autismo do nosso filho, sentimos que houve um período de negação por parte de nossos familiares, talvez porque estavam ainda processando a informação.

Há dois anos atrás quando fui submetida a uma cirurgia, precisei de ajuda com as crianças e minha irmã e mãe vieram ajudar. Algo sobrenatural aconteceu na época, eu e minha irmã nos reaproximamos, conversamos e liberamos perdão sobre o passado.

No último mês eu tive crises de ansiedade. Foi um tempo difícil, minha irmã e mãe vieram para me ajudar e foi um tempo muito precioso em que Deus nos oportunizou sermos a família que eu sonhava; as crianças curtiram Muito a tia e a avó.

Antes de o autismo chegar, eu assumi completamente o cuidado das crianças, não julgava necessário que ninguém além de nós, os pais, se ocupasse com o cuidado dos nossos filhos.

No entanto, a rotina exaustiva por conta do autismo aumenta tanto nossa demanda que toda ajuda passou a ser bem vinda.

Talvez você também tenha passado por problemas familiares, e tenha se decepcionado por não poder contar com ninguém.

Não importa se eu e você não tivemos um modelo de família ideal, pois temos a oportunidade de colocar isso em oração e experimentar a intervenção de Deus em nossos relacionamentos familiares.

Eféios 3:20. Ora, àquele que é poderoso para fazer tudo muito mais abundantemente além daquilo que pedimos ou pensamos, segundo o poder que em nós opera.

Deus pode transformar o sofrimento em alegria. O diagnóstico de autismo, num primeiro momento, trouxe muita tristeza, mas foi instrumento de Deus para unir e restaurar os relacionamentos em nossa família.

Oração

Pai, creio que Deus pode mudar qualquer situação, pode curar e restaurar relacionamentos quebrados.

Ajuda-me a amar e perdoar conforme tua Palavra. Em nome de Jesus, Amém!

Momento de reflexão e conexão

Perguntas

- Quais situações em sua família que te causam tristeza?
- Existe algum relacionamento que precisa ser restaurado ?

Tudo tem um propósito!

Depois de 8 anos de casamento, 3 anos tentando engravidar, Deus nos presenteou com um milagre, Nosso amado filho.

Quando ele tinha 4 anos, após consulta com alguns profissionais a pedido da escola, nosso lindo menino foi diagnosticado com autismo.

Lembro-me da sensação terrível de receber o diagnóstico no consultório do neuropediatra.

Saí de lá destruída, culpada, arrasada...

A frase dita pelo neuro: você está atrasada, ele deveria ter sido diagnosticado aos 2 anos, ecoou na minha mente por anos.

Já que havia perdido um tempo precioso, passamos a correr atrás de informação, tratamento, inclusão escolar e de todo o resto.

Essa corrida insana e todas as mudanças após o diagnóstico trouxeram angústia, sofrimento e exaustão.

Se não fosse pela Graça e direção de Deus não sei o que teria sido de nós.

Deus tem nos sustentado a cada dia, renovado nossas forças, aumentado nossa fé, conduzindo nossos passos.

Glorificamos a Deus pelo desenvolvimento do nosso filho, pois sabemos que Ele está no controle e temos provado da Sua fidelidade.

Enquanto orava por um ministério, recebi o convite para liderar o MOPS Necessidades Especiais, um grupo para mães com filhos com necessidades especiais.

Quando recebi o diagnóstico do meu filho e em meio aos dias de choro e angústia, eu não podia imaginar que Deus poderia ter algum propósito para tudo aquilo.

Talvez você assim como eu, esteja experimentando esses sentimentos, independente se você acabou de receber o diagnóstico ou se já está nesta jornada há anos, saiba que Deus ama você e se importa.

Você não está sozinha!

A Bíblia diz: *"Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês", diz o Senhor, "planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro. Jeremias 29:11*

Hoje, me alegro pelo privilégio de caminhar junto às mães como eu.

Pois, assim com Deus me consolou e tem nos abençoado, sei que Ele quer fazer o mesmo em sua vida e de sua família!

2 Coríntios 1:3. Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai das misericórdias e o Deus de toda a consolação;4. Que nos consola em toda a nossa tribulação, para que também possamos consolar os que estiverem em alguma tribulação, com a consolação com que nós mesmos somos consolados por Deus.

Faça agora mesmo uma oração como a de Salmos 37: 5

Oração

Querido Deus, eu confesso que não sei o que fazer, estou cansada e angustiada.

Me sinto sem forças e não sei o que fazer.

Pai, Entrego o meu caminho ao Senhor; confio em Ti e creio que o Senhor agirá.

Em nome de Jesus, amém!

Um passo de cada vez...

Mais uma vez chegou dezembro, talvez assim como eu, você tenha a impressão que o ano voou.

Muitos projetos não saíram do papel, alguns compromissos precisaram ser adiados, vários itens da lista de tarefa não foram concluídos, metas que não foram alcançadas etc. Confesso que por muito tempo este cenário me trouxe enorme frustração.

Eu tentei o quanto pude, manter o controle e ser extremamente eficiente, até que a maternidade atípica bateu à minha porta.

Antes do diagnóstico, na primeira apresentação de Natal do meu filho, ele apontou para um ventilador enorme e ficou paralisado. Na apresentação do dia das mães ele ficou na minha frente e ao seu lado um garotinho com Down apresentou lindamente pra sua mãe, cantando e dançando, enquanto ele sequer olhou pra mim.

Depois de outras apresentações inusitadas, veio o diagnóstico, confesso que as apresentações me causam enorme ansiedade e desconforto.

Até que na última, em que não tinha grandes expectativas, fui surpreendida por uma apresentação impecável.

Meu garotinho se superou e foi emocionante!

Foram 5 anos de apresentações escolares frustradas (formatura, natal, Páscoa, dia das mães, dia dos avós). Nos últimos 3 anos com auxílio da psicóloga, tutora, escola e família, depois de vários ensaios e combinados, ele finalmente conseguiu. Foi preciso dar um passo de cada vez, planejar, ensinar, incentivar, sem qualquer garantia do resultado.

Muitas vezes o que pode ser simples pra crianças com desenvolvimento típico pode ser absolutamente complexo para uma criança atípica. Por exemplo: andar, falar, ler, escrever, brincar com outras crianças etc.

Enquanto ele realiza as terapias que o auxiliam em seu desenvolvimento, tenho aprendido a ajustar minhas expectativas, respeitar os limites e o tempo do meu filho, buscar motivá-lo sempre para que a aprendizagem seja divertida.

É preciso estar sensível aos dons que Deus deu aos nossos filhos, incentiva-los diante dos desafios que surgem, celebrar as pequenas conquistas.

Toda mãe tem expectativas em relação aos filhos, mas não podemos deixar que essas nos roubem a paz e a alegria.

Não se aprender a ler de um dia pro outro, nem a falar num passe de mágica, as coisas acontecem num ritmo único, fazem parte de um processo de pequenas etapas conquistadas e para algumas crianças podem levar mais tempo.

Então, comece dando um passo por vez, parta da parte mais elementar do processo e não se concentre apenas no resultado.

Semeie em fé, planeje, estimule, conte com a ajuda de profissionais, mas saiba que a colheita (os resultados) vem de Deus!

Pois, como está escrito em Salmos 126:6. Aquele que leva a preciosa semente, andando e chorando, voltará, sem dúvida, com alegria, trazendo consigo os seus molhos.

Busque olhar com os olhos de Deus e focar nas potencialidades e não apenas nas limitações.

Salmos 37:4. Deleita-te também no SENHOR, e te concederá os desejos do teu coração.5. Entrega o teu caminho ao SENHOR; confia nele, e ele o fará.

Oração

Senhor ajuda-me a ter o coração grato por aquilo que o Senhor já fez, aumenta minha fé, renova minhas forças para continuar semeando com perseverança e ajuda-me a descansar no Senhor, esperando em Ti pelos frutos. Em nome de Jesus amém!

Momento de reflexão e conexão

Perguntas

- Como estão suas expectativas em relação ao seu filho?
- Como você lida com as expectativas frustradas?

Escolha a melhor parte!

A condição de ser uma mãe atípica exige, além das atribuições comuns à maternidade, demandas extras, tais como: Terapias, medicação, luta pela inclusão, busca pelos direitos, encarar o preconceito e discriminação que impera na sociedade.

Nossos Filhos demandam um cuidado intencional para se desenvolverem, a aprendizagem de uma criança atípica exige muita dedicação, paciência e perseverança ; por vezes damos um passo para frente e 2 para trás.

No autismo por exemplo, por tratar-se de um espectro, cada criança apresenta um quadro bem singular, envolvendo questões relacionadas sensoriais, cognitivas, emocionais e comportamentais, além das comorbidades que podem estar associadas; assim é um desafio para família, profissionais e sociedade compreender e lidar com crianças com autismo que necessitam de adaptações e suporte individualizados.

Talvez assim como eu, após o diagnóstico você se sentiu perdida, culpada e sozinha; em raras vezes me deparei com empatia. Por vezes, nossa realidade exaustiva e atípica é incompreendida por nossas amigas com filhos típicos ou mesmo familiares, que sem intenção desvalorizam e tentam minimizar nossos desafios.

Muitas vezes não possuímos qualquer suporte social ou emocional.

Apesar de todas as exigências, para garantir o desenvolvimento e bem estar dos nossos filhos não podemos nos esquecer que Somos mais que uma lista de tarefas.

A condição especial dos nossos filhos, seja autismo, alguma deficiência, Transtorno ou qualquer outra condição não define quem somos...

Não devemos nos restringir ao rótulo de lutadora, sofredora ou mãe especial; pois somos muito mais que isso.

Somos filhas amadas de Deus!

Após o diagnóstico, parece que toda atenção e energia voltam-se para o tratamento, busca por informação e acesso aos atendimentos necessários.

Nossos Sonhos e projetos entraram em stand-by (modo espera) e praticamente não sobra quase nada para todo o resto.

Somos consumidas pela busca por informação, pela procura dos melhores profissionais ou mesmo pela cura.

Para atender as demandas dos outros, por vezes nos esquecemos do que precisamos.

A Bíblia conta a história de Marta e Maria.

Em Lucas 10:38-42. *Jesus diz: “Marta, você está inquieta e preocupada com tantas coisas...mas, uma só é necessária. Maria escolheu a boa parte e isso não lhes será tirado”*

Maria discerniu o momento, fez a melhor escolha.

Uma mulher naquela época não tinha livre acesso aos ensinamentos, mas ao receber Jesus em sua casa ela reconheceu a oportunidade de assentar-se para ouvir a Jesus.

Já Marta era uma mulher multitarefas. Corria de um lado para outro, preocupada com sua performance, estava, agitada, sobrecarregada, buscando reconhecimento.

Marta procurava corresponder a uma expectativa relacionada ao fazer, focando seu relacionamento em sua performance.

Marta estava impaciente, frustrada, servir não estava lhe trazendo satisfação, tanto que interrompeu Jesus para que ele advertisse Maria. Ela poderia chamar Maria e conversar em particular, mas ela quis expor a irmã, talvez para evidenciar que ela estava fazendo sua obrigação e a irmã não.

Quantas vezes ao realizar nossas atividades, acabamos incomodados com os que estão à nossa volta, muitas vezes o cansaço rouba nossa alegria em servir.

Quando servimos com alegria, tornamos mais leve a atmosfera da nossa casa.

Marta estava no limite, incapaz de discernir o que era mais importante.

Nossas atitudes e reações são como um termômetro para denunciar que precisamos passar tempo aos pés de Jesus.

Precisamos aprender a delegar, ensinar nossos filhos a fazer pequenas tarefas domésticas que além de diminuir nossa sobrecarga pode desenvolver neles autonomia, mordomia e responsabilidade;

Marta perdeu a alegria em servir, a ponto de incomodar-se com o desempenho de Maria.

O estresse afeta nossos julgamentos, prejudica nossos relacionamentos.

Como qual das irmãs você se identifica?

Muitas vezes eu me pego exatamente como Marta, mas tenho buscado me parecer mais como Maria. Hoje Jesus faz um convite para assentarmos-nos aos seus pés.

Devemos separar um tempo no nosso dia para nos aquietar e buscar a presença de Deus.

Reconheça seus limites! Conciliar casa, filhos, terapia, trabalho, faculdade é um desafio.

O perfeccionismo pode nos sobrecarregar, nos fazer adoecer e fazer como que esqueçamos o que é mais importante. Quando buscamos um relacionamento com Deus ,Somos preenchidas pelo seu amor, encontramos paz, somos transformadas e transformamos O ambiente ao nosso redor.

Independente do diagnóstico do seu filho. Se você for pra essa luta sozinha, você não vai resistir, pode adoecer, descontar na sua família, se frustrar. Temos de nos permitir sermos filhas, vivermos os sonhos de Deus para além da maternidade atípica.

Eu e Você precisamos de Tempo aos pés de Jesus!

Pois, quando você *buscar em primeiro lugar o Reino de Deus e sua Justiça, as demais coisas serão acrescentadas.* (Mt 6:33)

Recursos para você:

Grupo de MOPS - comece o seu - mais informações com ministeriomops@gmail.com

E-Book de estudo - M-Coletivo - MOPS Internacional - "Beyond Measures" (disponível para todos os membros do MOPS Internacional)

Canais no Youtube

- Luna Aba.
- 4 TEA.
- Autismo motivação
- MOPS Internacional (MOPSint)
- MOPS Brasil

Redes Sociais

- Mayra Gaiato
- Instituto Farol
- Ministério Eficiente
- MOPS Internacional (@mops_international)
- MOPS Brasil (@mopsbrasil)

Você não está sozinha!

Mães unidas fazem um mundo melhor!

Esse e-book de estudo em grupo foi criado e escrito por uma coordenadora de um grupo de MOPS, mãe atípica, em Curitiba, PR, Brasil.

Ele reflete os estudos dos encontros de um ano de seu grupo presencial.

Agradecimentos a autora por ceder esse material, para cuidar do coração de mães ao redor do Brasil e do mundo.

MOPS Brasil

