

# Mentalidade para mães neste novo desafio.

Desenvolver uma **mentalidade assertiva, equilibrada e com condução emocional saudável** é uma das chaves mais importantes para mães que desejam trilhar a jornada do trabalho em home office. Diferente do ambiente corporativo tradicional, onde há separação física entre casa e trabalho, o modelo remoto exige da mulher especialmente da mãe — **um alto nível de consciência emocional, autorresponsabilidade, resiliência e foco.**

Essa preparação mental e emocional não acontece de uma hora para outra. Ela é construída com autoconhecimento, prática e estratégias. A seguir, estão orientações detalhadas que podem auxiliar nessa caminhada com mais leveza, força interior e propósito.

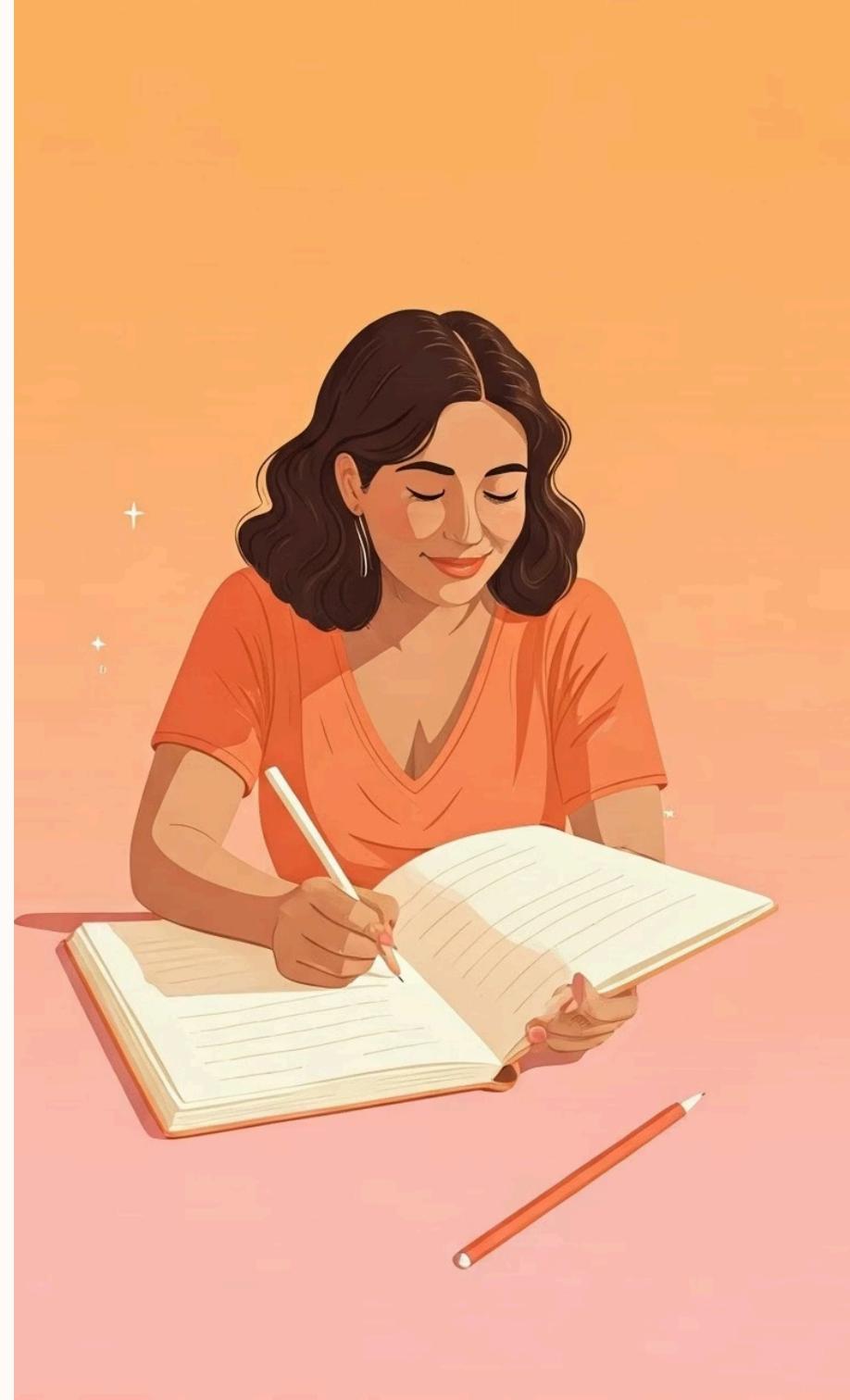


# Autoconhecimento é o ponto de partida

- ❓ Quais são os meus maiores medos nesta nova fase?
- 🧠 Quais crenças limitantes carrego sobre sucesso, dinheiro, trabalho e maternidade?
- 💧 O que me motiva de verdade?
- 📊 Onde estão meus pontos fortes? E os que preciso desenvolver?

A primeira etapa é olhar para si mesma com honestidade e acolhimento.

*Dica:* Ter um diário, fazer terapia, mentoria ou praticar meditação pode ajudar nesse mergulho interno.



# Cultive uma mentalidade de crescimento

## Desenvolvimento de habilidades

As habilidades podem ser desenvolvidas com prática e esforço.

## Erros como aprendizado

Os erros são aprendizados e não fracassos.

## Lições valiosas

Toda situação difícil traz uma lição valiosa.

É importante entender que desafios virão — e eles são oportunidades de crescimento. Uma mentalidade de crescimento acredita que você pode evoluir constantemente.

Substitua pensamentos como "eu não consigo" por "ainda estou aprendendo" e "isso é difícil demais" por "vou buscar uma solução". Isso reforça sua autoconfiança e cria um ciclo virtuoso de evolução.



# Equilíbrio emocional é treino diário

## Respire fundo

Respire fundo antes de responder a algo que te estressou.

## Faça pausas conscientes

Faça pausas conscientes durante o dia.

## Tenha um "plano B"

Tenha um "plano B" para dias difíceis com as crianças (rede de apoio, entretenimento educativo etc.).

## Estabeleça limites claros

Estabeleça limites claros entre tempo de trabalho e tempo com a família.

Trabalhar em casa, conciliar filhos, tarefas domésticas e prazos exige que a mãe mantenha sua energia e emoções sob controle. Isso não significa "não sentir", mas sim **reconhecer o que sente e agir com inteligência emocional**.

*Lembre-se:* autocontrole não é repressão emocional, mas regulação emocional. Sentir raiva, frustração ou tristeza é humano, mas é preciso saber como lidar com esses sentimentos para não prejudicar seus resultados ou suas relações.

# Pratique a comunicação assertiva



## Dizer "não"

Sabe dizer "não" quando necessário.



## Solicitar ajuda

Solicita ajuda de forma clara.



## Comunicar limites

Comunica seus limites com tranquilidade.



## Dar feedback

Dá e recebe feedback de maneira construtiva.

Assertividade é a habilidade de se expressar com clareza, firmeza e respeito, sem ser passiva nem agressiva.

No trabalho remoto, onde muitas conversas são por mensagens ou vídeo chamadas, essa habilidade é fundamental. Uma mãe assertiva sabe se comunicar efetivamente.

Exemplo: Em vez de dizer "não consigo fazer isso", diga: "Posso entregar com mais qualidade se for para amanhã. Tudo bem para você?"





# Tenha clareza de metas e propósito



**O que eu quero alcançar com esse trabalho?**



**Como isso impacta positivamente a mim e à minha família?**



**Que legado quero deixar?**

Saber *por que* você está nessa jornada é essencial para manter a motivação e o foco. O propósito funciona como um guia interno nos dias difíceis.

*Dica prática:* Mantenha um quadro de visão (vision board) ou um papel com suas metas no seu espaço de trabalho. Ele ajuda a lembrar diariamente do seu "norte".

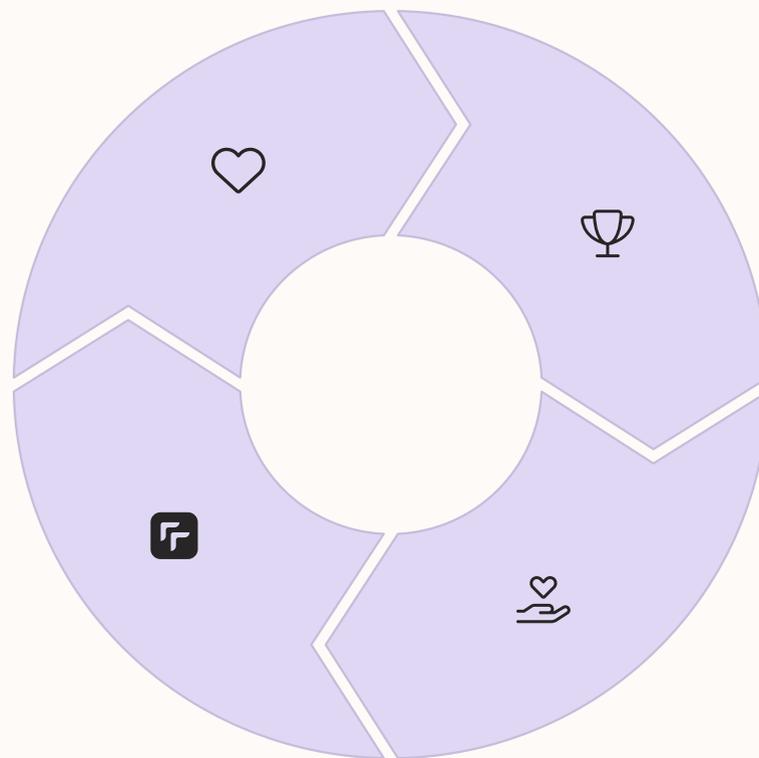
# Respeite seu ritmo e celebre pequenas vitórias

## Pratique a autocompaixão

Seja gentil consigo mesma durante o processo

## Recomece sempre que necessário

Sem culpa, com determinação renovada



## Celebre cada pequena conquista

Reconheça seus avanços, por menores que sejam

## Acolha os dias em que não deu conta

Aceite que nem todos os dias serão produtivos

Comparações com outras mães, profissionais ou influenciadoras digitais só alimentam a frustração. Cada pessoa tem uma história, uma estrutura e um tempo.



# Busque suporte emocional



## Converse com outras mães

Converse com outras mães que passam por desafios semelhantes.



## Tenha uma terapeuta ou mentora

Tenha uma terapeuta ou mentora de confiança.

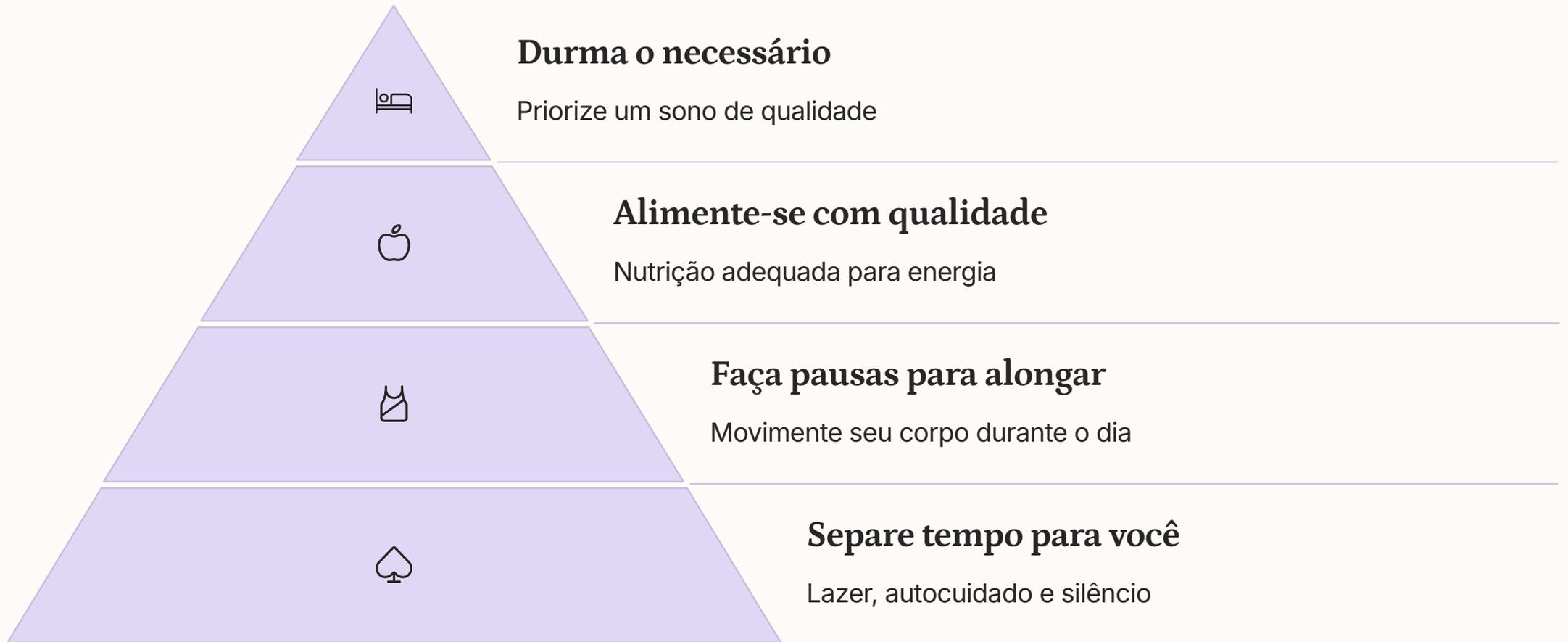


## Participe de grupos de apoio

Participe de grupos de apoio, rodas de conversa ou mentorias coletivas.

Não é sinal de fraqueza pedir ajuda — pelo contrário, é inteligência emocional. Ter uma rede de apoio emocional faz toda diferença para manter o equilíbrio.

# Alimente o corpo, a mente e o espírito



A mente só funciona bem quando o corpo está bem. Cuide da sua saúde física e mental com carinho.

# Conclusão



## Força emocional

Desenvolva resiliência para os desafios

---



## Clareza mental

Mantenha o foco nos seus objetivos

---



## Equilíbrio interior

Harmonize trabalho e maternidade

Uma mãe que decide trabalhar em home office não é apenas uma profissional tentando equilibrar tarefas. Ela é uma mulher corajosa construindo um novo modelo de vida, em que o trabalho e a maternidade coexistem de forma mais harmoniosa.

Para essa jornada ser bem-sucedida, é preciso mais do que estrutura ou conhecimento técnico. É necessário desenvolver **força emocional, clareza mental e equilíbrio interior**. É uma prática constante, mas profundamente transformadora — e absolutamente possível.