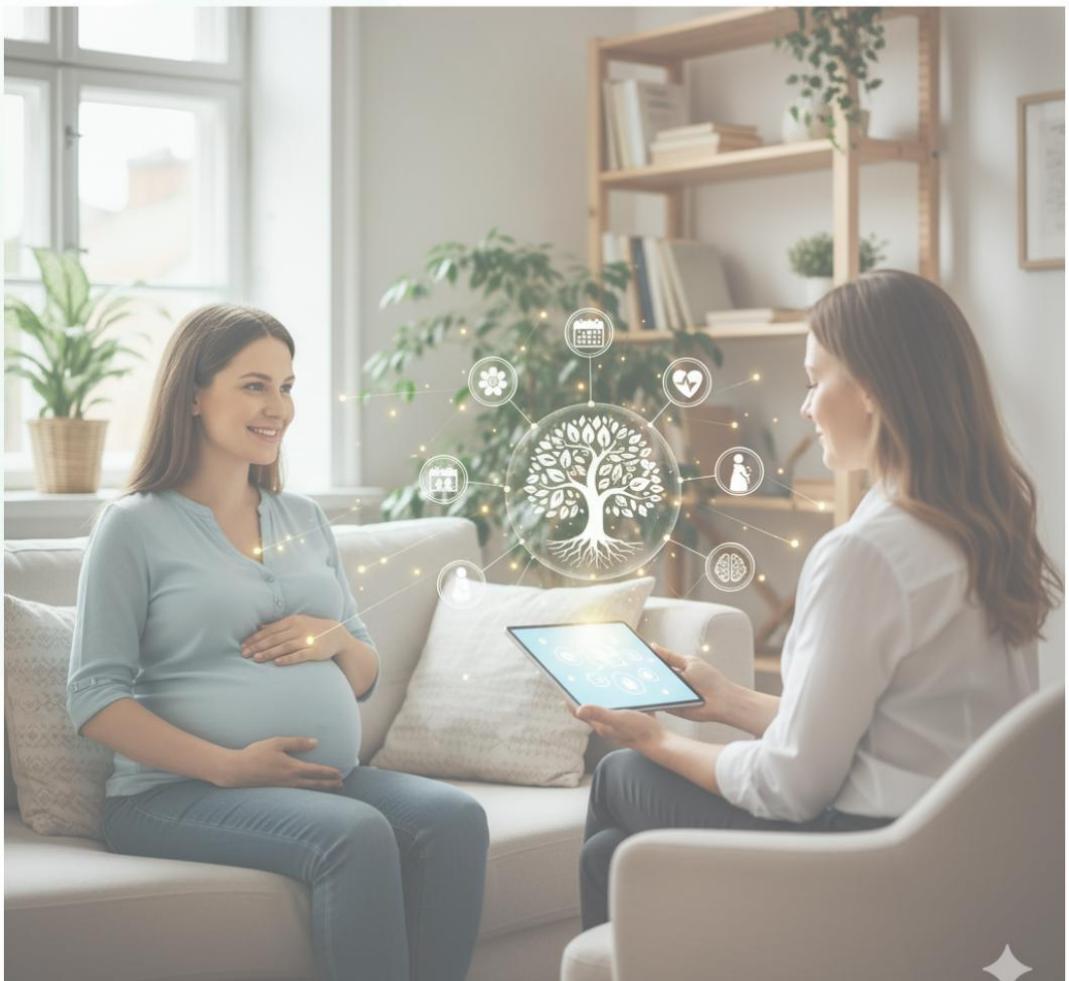


# **Carta de Permissão para a Futura Mãe: O que ninguém te conta que você tem o direito de sentir**



Querida futura mãe,

Em meio a preparativos, ultrassons e palpites, existe um universo inteiro acontecendo dentro de você. E não falamos apenas do seu bebê. Falamos das suas emoções.

A sociedade nos entrega um roteiro: grávidas devem ser plenas, radiantes e felizes. Mas a realidade é bem mais complexa. Por isso, esta é a sua **Carta de Permissão**. Leia, respire e se acolha.

### Você tem permissão para...

- **Sentir medo.** Medo do parto, medo de não ser uma boa mãe, medo das mudanças no seu corpo e na sua vida. O medo não anula o seu amor, ele apenas mostra o tamanho da responsabilidade que você está prestes a abraçar.
- **Não se sentir "mágica" todos os dias.** Você tem permissão para se sentir cansada, enjoada, irritada e para não achar incrível cada segundo da gestação. Ser humana é permitido.
- **Sentir ambivalência.** Amar o bebê que cresce em você e, ao mesmo tempo, sentir falta da sua vida de antes. Ter esses dois sentimentos não te faz uma mãe ruim, te faz real.
- **Ficar de saco cheio dos palpites.** Você tem permissão para filtrar o que ouve e para dizer "obrigada, mas prefiro fazer do meu jeito". Seu instinto está nascendo junto com o seu bebê. Confie nele.
- **Chorar sem motivo aparente.** Seus hormônios estão em uma montanha-russa e suas emoções também. Chore. Coloque para fora. Acolha sua própria vulnerabilidade.
- **Se preocupar com sua carreira, seu relacionamento e com quem você se tornará.** A mulher que você era não vai morrer, mas vai se transformar. É natural e saudável pensar e sentir essa transição.

### Permissão é o primeiro passo. E o segundo?

Sentir-se permitida a ter sentimentos "imperfeitos" é libertador. É o primeiro passo para tirar um peso enorme das costas.

No entanto, às vezes, esses medos e ansiedades se tornam grandes demais. Eles começam a roubar a sua paz, a gerar angústia e a te impedir de curtir o processo. A permissão alivia, mas não necessariamente resolve a intensidade dessas emoções.

É aqui que entra o **pré-natal psicológico**. Assim como você cuida do seu corpo para o parto, você pode e deve cuidar da sua mente para a imensa jornada da maternidade. O acompanhamento psicológico na gestação é um espaço seguro para:

**Psicóloga Júlia Gasch Ltda**

**CNPJ: 49.406.437.0001-19**

**(12) 99612-7891**

**psicojuliagasch@gmail.com**

**Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP**

**www.psicologajulia.com**

- **Acolher e entender esses medos**, dando nome a eles e aprendendo a lidar com a ansiedade.
- **Fortalecer o vínculo com o bebê** desde a barriga.
- **Preparar o relacionamento do casal** para a chegada do novo membro da família.
- **Construir sua identidade como mãe**, sem perder sua identidade como mulher.

É um espaço para preparar o seu "ninho emocional", garantindo que você esteja fortalecida para os desafios e as delícias que virão.

Cuidar da sua saúde mental na gestação é um dos maiores presentes que você pode dar para si mesma e para o seu bebê.

Se você sente que precisa de um espaço para ser ouvida sem julgamentos e para se preparar emocionalmente para a maternidade, estamos aqui para você.

**Júlia Gasch e Equipe Terapêutica**

<https://www.psicologajulia.com/pais> | (12) 99612-7891

Agende uma conversa e cuide de quem cuida de tudo: você.

**Psicóloga Júlia Gasch Ltda**  
CNPJ: 49.406.437.0001-19

(12) 99612-7891  
[psicojuliagasch@gmail.com](mailto:psicojuliagasch@gmail.com)  
Rua Espanha, 351- Jardim das Nações, Taubaté/SP  
[www.psicologajulia.com](http://www.psicologajulia.com)