

Protocolo da Mãe Imperfeita

Fichas para imprimir e preencher à mão

POR **RENATA CARVALHO GALVÃO GOMES DE MATTOS**
ESPECIALISTA EM PARENTALIDADE CONSCIENTE

Este caderno é de: _____ Comecei em: _____

Como usar

1. Imprima em A4. Use uma ficha de cada vez — não precisa preencher tudo de uma vez.
2. Escreva à mão, se possível. Não existe resposta certa nem letra bonita.
3. Comece pelo **Plano de 7 dias** (página 2): ele diz qual ficha usar em cada dia.
4. As fichas semanais podem ser impressas de novo sempre que você quiser recomeçar.

NESTE CADERNO

	Plano de 7 dias para começar	2
Ficha 1	Diário de Gatilhos Emocionais (5 dias)	3–5
Ficha 2	Carta de Autoperdão Guiada	6
Ficha 3	O que eu sinto vs. O que eu faço	7
Ficha 4	Sinais de Sobrecarga	8
Ficha 5	Minha Frase-Âncora Diária	9
Ficha 6	Diário de Reparos Semanal	10
Ficha 7	Planner Semanal de Micro-Rituais	11
Ficha 8	Mapa dos Meus Gatilhos Pessoais	12
Ficha 9	Diário de Regulação Semanal	13
Ficha 10	Meu Mínimo Vital de Cuidado Pessoal	14
Ficha 11	Carta-Visão	15
Ficha 12	Declaração da Mãe Imperfeita	16

Este caderno acompanha o guia Protocolo da Mãe Imperfeita. Material educativo de apoio — não substitui acompanhamento psicológico ou médico.

Quer caminhar com apoio? Conheça o atendimento online: renataconexaofamiliar.systeme.io/consultaonline

Plano de 7 dias para *começar agora*

Um roteiro simples para a primeira semana. Não faça tudo ao mesmo tempo. Faça uma coisa por vez — e marque cada dia concluído.

- ☐ **Dia 1 — Mapeamento** Feito em _____
Preencha o Diário de Gatilhos. *Não aja ainda. Apenas observe.*
Ficha 1 · p. 3–5
- ☐ **Dia 2 — Autoperdão** Feito em _____
Escreva a Carta de Autoperdão por um episódio recente. *Qualquer um.*
Ficha 2 · p. 6
- ☐ **Dia 3 — Primeiro reparo** Feito em _____
Escolha um momento difícil da semana e aplique os 3 Passos do Reparo. *Depois, registre no Diário de Reparos.*
Guia: Pilar 2 · Ficha 6 · p. 10
- ☐ **Dia 4 — Primeiro ritual** Feito em _____
Escolha UM ritual para um momento do dia (chegada, jantar ou hora de dormir) e aplique hoje. *Anote no Planner.*
Guia: Pilar 3 · Ficha 7 · p. 11
- ☐ **Dia 5 — Regulação** Feito em _____
Mapeie seus gatilhos e crie sua frase de parada.
Ficha 8 · p. 12
- ☐ **Dia 6 — Visão** Feito em _____
Escreva as 3 frases que quer que seu filho diga sobre você quando ele tiver 25 anos.
Ficha 11 · p. 15
- ☐ **Dia 7 — Declaração** Feito em _____
Preencha e assine sua Declaração da Mãe Imperfeita. *Cole em algum lugar visível.*
Ficha 12 · p. 16

Regra de ouro: se você só fizer uma coisa deste livro, que seja o Passo 3 do Pilar 2 — o reparo físico. Um abraço intencional por dia, todos os dias. Isso muda tudo.

Como foi minha semana? (escreva só o que vier)

Diário de Gatilhos *Emocionais*

Identifique os padrões que precedem seus momentos difíceis. Use por 5 dias seguidos para revelar seus gatilhos principais.

Dia 1

Data _____ Horário _____

O que aconteceu (fatos, sem julgamento)

Como eu estava antes (energia, estresse, fome...)

O que eu senti no corpo (aperto no peito, tensão nos ombros, calor no rosto...)

O que eu fiz**O que eu gostaria de ter feito**

Dia 2

Data _____ Horário _____

O que aconteceu (fatos, sem julgamento)

Como eu estava antes (energia, estresse, fome...)

O que eu senti no corpo (aperto no peito, tensão nos ombros, calor no rosto...)

O que eu fiz**O que eu gostaria de ter feito**

Diário de Gatilhos Emocionais · continuação

Dia 3

Data _____ Horário _____

O que aconteceu (fatos, sem julgamento)

Como eu estava antes (energia, estresse, fome...)

O que eu senti no corpo (aperto no peito, tensão nos ombros, calor no rosto...)

O que eu fiz**O que eu gostaria de ter feito**

Dia 4

Data _____ Horário _____

O que aconteceu (fatos, sem julgamento)

Como eu estava antes (energia, estresse, fome...)

O que eu senti no corpo (aperto no peito, tensão nos ombros, calor no rosto...)

O que eu fiz**O que eu gostaria de ter feito**

Diário de Gatilhos Emocionais · continuação

Dia 5

Data _____ Horário _____

O que aconteceu (fatos, sem julgamento)

Como eu estava antes (energia, estresse, fome...)

O que eu senti no corpo (aperto no peito, tensão nos ombros, calor no rosto...)

O que eu fiz

O que eu gostaria de ter feito

Após 5 dias: releia suas anotações. Qual é o horário mais difícil? Qual é o gatilho que aparece com mais frequência? Esse padrão é o seu ponto de partida.

O horário mais difícil do meu dia é

O gatilho que mais aparece é

Meu ponto de partida — o que eu quero mudar primeiro

Carta de Autoperdão *Guiada*

Um exercício de 5 minutos para interromper o ciclo de culpa e retomar a conexão com sua intenção como mãe.
Escreva à mão, se possível. Complete as frases:

“Hoje eu errei quando...”

“Eu sei que errei porque me importo com...”

“O que eu estava sentindo naquele momento era...”

“O que eu gostaria de ter feito diferente é...”

“Eu me perdoo por esse momento, e amanhã eu vou tentar...”

“A mãe que eu quero ser é...”

Princípio fundamental: a culpa é um sinal, não uma sentença. Ela diz “algo importa para você aqui”. Sua tarefa não é eliminá-la — é ouvi-la e agir.

O que eu sinto *vs.* O que eu faço

Muitas vezes agimos a partir de uma emoção sem perceber. Esta tabela ajuda a criar consciência entre o sentir e o agir. As 3 primeiras linhas são exemplos — as outras são suas.

SITUAÇÃO	O QUE EU SINTO	O QUE EU FAÇO	O QUE EU PODERIA FAZER
Filho não para de pedir atenção enquanto cozinho	Sobrecarga, irritação	Grito ou ignoro	Dou 2 minutos de atenção total antes de cozinhar
Birra na hora do jantar	Vergonha, exaustão	Cedo ou explodo	Nomeio a emoção da criança com calma
Filho não obedece na hora de dormir	Frustração, impaciência	Ameaço ou puno	Anuncio a rotina com antecedência e firmeza

Sinais de Sobrecarga: *reconheça antes de explodir*

Quando você identifica os sinais de sobrecarga cedo, pode agir antes de atingir o ponto de ruptura. Marque os que se aplicam a você.

SINAIS FÍSICOS

- ☐ Tensão nos ombros ou na mandíbula
- ☐ Respiração curta ou agitada
- ☐ Dor de cabeça ou pressão na testa
- ☐ Cansaço extremo mesmo depois de sentar
- ☐ Fome intensa ou perda de apetite

SINAIS EMOCIONAIS

- ☐ Irritação com coisas pequenas que normalmente não me incomodam
- ☐ Vontade de sumir ou de ficar sozinha
- ☐ Sentimento de que “não aguento mais”
- ☐ Choro sem motivo aparente
- ☐ Sensação de estar funcionando no “piloto automático”

SINAIS COMPORTAMENTAIS

- ☐ Dificuldade de escutar sem interromper
- ☐ Tudo parece urgente e importante ao mesmo tempo
- ☐ Respondi com rispidez a alguém que não merecia
- ☐ Estou no telefone mais do que o normal
- ☐ Dificuldade de tomar decisões simples

Total de itens marcados: _____

Se você marcou 3 ou mais: você está próxima do seu limite. Este é o momento de usar o protocolo — antes da ruptura, não depois.

Se esses sinais aparecem quase todos os dias há mais de duas semanas, ou se você sente que não está bem, vale conversar com um profissional de saúde. No Brasil, o **CVV (188)** atende 24 horas, gratuitamente.

Minha Frase-Âncora *Diária*

Uma frase curta, dita para si mesma toda manhã, que reorienta sua intenção antes de o dia começar.

EXEMPLOS DE FRASES-ÂNCORA

“Eu não preciso ser perfeita. Eu preciso ser presente.”

“Meus filhos não precisam de uma mãe sem erros. Eles precisam de uma mãe que volta.”

“Cada momento difícil é uma chance de mostrar como se repara.”

“Eu me permito errar. Eu me comprometo a reparar.”

A minha frase-âncora é:

PARA LEVAR COM VOCÊ

Copie sua frase nos cartões, recorte e cole onde você vai ver: espelho, bolsa, geladeira, agenda.

MINHA FRASE-ÂNCORA

MINHA FRASE-ÂNCORA

MINHA FRASE-ÂNCORA

MINHA FRASE-ÂNCORA

Diário de Reparos *Semanal*

Registrar seus reparos é um ato de reconhecimento de si mesma como mãe. Use esta tabela para acompanhar sua prática ao longo da semana.

Os 3 passos: 1. Nomear ("Eu gritei. Isso não estava certo.") · 2. Validar ("Imagino que você ficou com medo.") · 3. Reparo físico (um abraço, um toque, 3 minutos de brincadeira)

DIA	O QUE ACONTECEU	REPAREI? COMO?	COMO ME SENTI DEPOIS
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Lembrete: o reparo não precisa ser perfeito nem acontecer no mesmo minuto. O que importa é que aconteça.

Planner Semanal de *Micro-Rituais*

Escolha um ritual por momento. Teste durante 5 dias. Adapte conforme a resposta do seu filho. O que está programado tem muito mais chance de acontecer. Marque (circule) os dias em que você fez.

Chegada em casa

Ritual escolhido

Dias em que fiz:

☐ Seg☐ Ter☐ Qua☐ Qui☐ Sex

Como meu filho reagiu

Jantar

Ritual escolhido

Dias em que fiz:

☐ Seg☐ Ter☐ Qua☐ Qui☐ Sex

Como meu filho reagiu

Hora de dormir

Ritual escolhido

Dias em que fiz:

☐ Seg☐ Ter☐ Qua☐ Qui☐ Sex

Como meu filho reagiu

Regra do ritual mínimo viável: se você só conseguir fazer UM ritual por dia, faça o da hora de dormir. É o momento em que o cérebro da criança está mais aberto à conexão emocional — e leva menos de 5 minutos.

Mapa dos Meus *Gatilhos Pessoais*

O que ativa você de forma intensa e rápida? Este mapeamento leva cerca de 10 minutos.

MEUS PRINCIPAIS GATILHOS SÃO:

- ☐ Falta de sono (menos de 6h)
- ☐ Fome ou queda de açúcar
- ☐ Conflito não resolvido com parceiro/a
- ☐ Pressão ou prazo no trabalho
- ☐ Acúmulo de tarefas domésticas não feitas
- ☐ Sentir que estou sozinha nisso tudo
- ☐ Comparação com outras mães
- ☐ Sem tempo para mim há mais de 3 dias
- ☐ Outro: _____

MEUS 3 SINAIS CORPORAIS DE QUE ESTOU CHEGANDO AO LIMITE:

Sinal 1: _____

Sinal 2: _____

Sinal 3: _____

MINHA FRASE DE PARADA DE EMERGÊNCIA

Uma frase curta que você diz em voz alta (para si mesma ou para os filhos) quando percebe os sinais. Ela sinaliza que você precisa de um momento — e ensina seus filhos a fazerem o mesmo.

“Eu preciso de 3 minutos.” · “Mamãe vai respirar agora.” · “Espera um segundo. Preciso me reorganizar.”

A minha frase de parada é:

Diário de Regulação *Semanal*

Acompanhe sua prática de regulação ao longo da semana. O que você registra, você repete.

Reset em 5 minutos: saio do ambiente por 2 min · respiro (4 segundos dentro, 6 fora, 4 vezes) · água fria no rosto, nos pulsos ou na nuca · digo “Esse momento vai passar. Eu consigo.” · volto.

DIA	SINAL QUE PERCEBI	O QUE FIZ	FUNCIONOU?
Segunda			Sim / Não
Terça			Sim / Não
Quarta			Sim / Não
Quinta			Sim / Não
Sexta			Sim / Não

O que mais funcionou esta semana

Meu Mínimo Vital de *Cuidado Pessoal*

Não estamos falando de rotinas elaboradas. Estamos falando do mínimo que te mantém de pé. Marque o que você fez em cada dia da semana.

NECESSIDADES BÁSICAS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Comi pelo menos 2 refeições de verdade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dormi pelo menos 6 horas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bebi água ao longo do dia	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tive pelo menos 10 minutos sozinha	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NECESSIDADES EMOCIONAIS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Conversei com alguém que me faz bem	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiz algo que não fosse trabalho nem maternidade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Não me comparei com outras mães hoje	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me permiti sentir sem julgar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Se um dia você não marcou nenhum item: isso explica muito sobre o dia que você teve. Amanhã, escolha apenas um item e proteja-o como prioridade. Apenas um.

O item que eu vou proteger esta semana

Carta-*Visão*

A mãe que quero ser lembrada por ser

Um exercício poderoso de 15 minutos. Escreva como se estivesse no futuro, olhando para trás.

Imagine: seu filho tem 25 anos. Ele está conversando com um amigo sobre você. Quais são as três frases que você gostaria que ele dissesse? Não o que você fez — quem você foi.

Frase 1

Frase 2

Frase 3

OS 3 VALORES QUE MAIS QUERO TRANSMITIR SÃO:

Valor 1: _____

Valor 2: _____

Valor 3: _____

“Seus filhos não vão lembrar da mãe perfeita que você tentou ser. Vão lembrar da mãe que sempre voltou.”

Imprima, assine com seu nome e coloque em algum lugar que você vai ver. Nos dias difíceis, leia em voz alta.

DECLARAÇÃO PESSOAL

Declaração da Mãe Imperfeita

Eu, _____, declaro que sou uma mãe imperfeita — e que isso é suficiente. Meu compromisso não é a perfeição. É o reparo. É a presença. É o amor que sempre volta.

Eu não sou uma mãe perfeita — e não preciso ser.

Eu erro. Eu fico cansada. Eu perco a paciência em dias que já estavam pesados demais.

Mas eu volto. Eu reparo. Eu olho nos olhos dos meus filhos e digo a verdade.

Cada vez que eu reparo, eu ensino que o amor não desaparece com o erro.

Cada vez que eu volto, eu mostro que podem contar comigo para sempre.

Não pela perfeição. Pela presença.

Assinatura

Data

Quer caminhar com apoio? Conheça o atendimento online de Renata: renataconexaofamiliar.systeme.io/consultaonline