

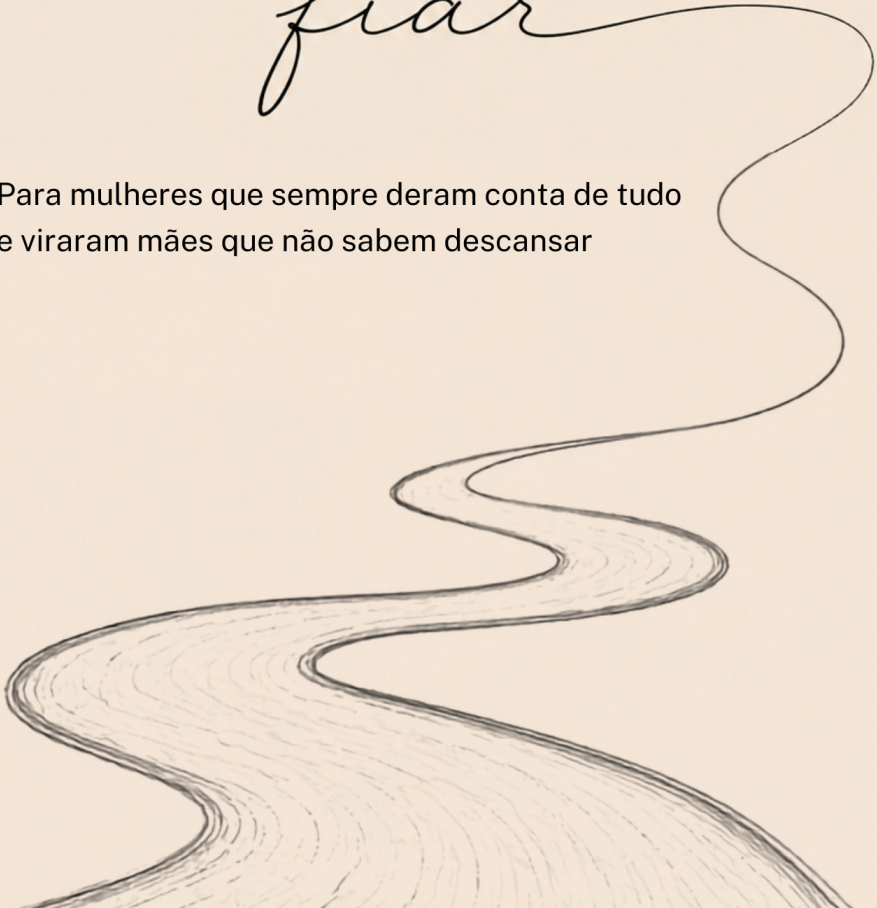
AMOSTRA

J O A N A F L E C K

MATER

fiar

Para mulheres que sempre deram conta de tudo
e viraram mães que não sabem descansar



MATERfiar

Para mulheres que sempre deram conta de tudo e viraram mães que não sabem descansar

© 2026 Joana Fleck

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida por qualquer forma ou meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento, sem permissão por escrito da autora.

Escrita, edição e ilustração: Joana Fleck

Rio de Janeiro, 2026

Este livro não substitui acompanhamento médico ou psicológico. As informações e reflexões aqui apresentadas têm caráter educativo e pessoal, baseadas em estudo e experiência própria da autora, e não configuram diagnóstico, tratamento ou prescrição. Se você está enfrentando sofrimento intenso, procure um profissional de saúde.

Esta é uma amostra gratuita, com o início do livro.

*Dedico este livro à minhas filhas.
À minha mãe.
E a todas as mulheres da minha família.*

ANTES DE COMEÇAR

Esse livro não é sobre ter mais disciplina, acordar mais cedo, ou aprender a “aproveitar cada segundo”. Se é isso que você está procurando, esse não é o lugar.

Esse livro é sobre uma coisa muito específica: por que o seu corpo não desliga, mesmo quando finalmente dá — e o que fazer com isso, na prática, hoje.

Isso tem nome: hipervigilância. Você vai entender de onde ela vem, com calma, ao longo dos próximos capítulos.

Mas antes eu quero te contar uma coisa. Enquanto escrevia esse livro, percebi que faltava uma palavra pra o que eu queria te ensinar a fazer com o que você vai descobrir aqui. Nenhuma dava conta. Então inventei uma: **materfiar**.

Materfiar é maternar — o cuidado diário, que ninguém te ensinou e você aprendeu com o corpo, na marra, nas 3 da manhã.

Materfiar é confiar — confiar que seu filho vai ficar bem sem você checando a cada dois minutos. Confiar que nada quebra se você parar de vigiar tudo. Confiar que se algo quebrar você vai aprender a confiar. Confiar no seu filho. Confiar em você.

E materfiar é fiar — no sentido antigo da palavra, quase esquecido: tecer, sustentar um fio. Porque maternidade, no fim, é isso: um fio que você tece todo dia, sem saber ainda que desenho vai formar.

Hipervigilância é o que acontece quando esse fio se rompe — quando confiar virou impossível e vigiar virou a única forma que seu corpo encontrou de te manter viva.

Esse livro existe pra te ajudar a materfiar de novo.

Não vai ter enrolação. Vou te mostrar a ciência, vou te mostrar de onde isso vem, e vou te dar um caminho concreto de volta. Você não precisa acreditar em mim. Só continuar lendo.

Esse livro segue o meu Método DAC. Nos primeiros sete capítulos, a gente desperta — entende de onde vem o alerta, nomeia o que o seu corpo está fazendo. A partir do capítulo 8, a gente acolhe o que foi nomeado e começa a construir, na prática, o caminho de volta. Se em algum momento parecer que estamos só nomeando muito, é porque nomear bem é o que sustenta a mudança que vem depois. Chegamos lá.

Uma coisa antes de começar: se em algum momento da leitura você sentir que o que você vive é mais pesado do que hipervigilância — se vier pensamento de que seria mais fácil não estar aqui, ou uma desconexão que não passa — pula direto pro Capítulo 12 do livro completo. Ele existe exatamente pra isso, e vai te dizer o que fazer a seguir. E, se for agora, não espera: liga pro CVV, 188, ou procura alguém de confiança perto de você.

Se durante a leitura você sentir que quer continuar atravessando junto comigo — *esse link leva direto pro meu site:*

joanafleck.com/livros/materfiar

INTRODUÇÃO

carta pra quem está lendo isso às 2h da manhã

Se você está lendo isso de madrugada, com o celular na mão e o corpo cansado mas a cabeça ligada, eu já estive exatamente aí.

Isabela, minha bebê de 7 meses dormiu. A casa estava quieta. Meu marido dormia do meu lado. E eu estava ali, deitada, olho fechado, pensando em tudo — na consulta de amanhã, numa coisa que eu disse errado pra nossa filha mais velha de 3 anos, numa lista de tarefas que eu nem lembrava ter feito.

Eu sou médica. Passei anos da minha vida entendendo o corpo humano por dentro, operando vasos sanguíneos, tomando decisões em situações de vida ou morte com a cabeça fria. E mesmo assim, no puerpério, eu não conseguia entender por que o meu próprio corpo não me deixava descansar quando finalmente havia chance de descanso.

Demorei pra entender que a pergunta certa não era “o que tem de errado comigo?”. A pergunta certa era “o que o meu sistema nervoso aprendeu, e por que ele não sabe que já pode parar?”.

Esse livro é o que eu queria ter lido naquelas noites. Não pra me fazer sentir melhor por dois minutos. Pra eu entender o mecanismo — e ter um caminho real de saída. Porque eu saí, mas na garra, aos trancos e barrancos. Eu estou aqui pra te ajudar a ter um caminho de saída mais

amoroso.

Se você chegou até aqui, provavelmente já sabe, no corpo, que alguma coisa mudou depois que virou mãe. Que você ficou mais alerta. Mais atenta a cada som, cada mudança de respiração, cada silêncio suspeito. Que descansar virou uma palavra que você usa mas não sabe mais fazer.

Isso tem nome. Chama-se hipervigilância. E, ao contrário do que você deve estar pensando agora, não é um defeito seu. É uma resposta do seu corpo — inteligente, adaptada, exagerada, mas inteligente — a um trabalho que nunca desliga.

E tem saída. Vamos por partes.

Tem melhora, sim. Mas não é mágica, e não é só ler esse livro que vai te fazer sentir diferente amanhã. Vai ser preciso caminhar — praticar dia a dia, construir aos poucos o seu próprio caminho de volta ao descanso. Eu vou te ensinar várias ferramentas ao longo desses capítulos, uma de cada vez, e vou estar com você em cada passo desse caminho, segurando sua mão até você conseguir andar sozinha.

Antes de seguir pro Capítulo 1, uma coisa prática: a partir daqui, cada capítulo vai te trazer um exercício. E toda vez que você vir uma caixinha te convidando a escrever, é ali que entra o seu diário de bordo — o espaço onde você vai deixando rastro de cada exercício, cada percepção, cada virada dessa travessia. Não precisa ser bonito. Só precisa ser seu.

Pra abrir o seu diário de bordo, é só clicar no link abaixo:

www.joanafleck.com/livros/materfiar/diario-de-bordo

CAPÍTULO 1

não é você. é hipervigilância.

Eram onze e quarenta da noite. A Bebelá tinha finalmente dormido — depois de quarenta minutos de colo, balanço, troca de posição, peito doendo.

Botei ela pra dormir, saí do quarto na ponta dos pés e fui pra sala. Peguei o celular, armei o tripé, e tentei gravar um vídeo pra MATERfiar — o trabalho que eu construí pra acompanhar outras mães nesse tanto que a maternidade pede.

O microfone soltou na primeira tentativa. Regravei. Soltou de novo. Regravei de novo. Dez vezes eu tentei — sussurrando pra não acordar ninguém, recomeçando a frase do zero cada vez que o áudio falhava — até que numa dessas tentativas eu simplesmente parei, sentada no chão da sala, e entendi uma coisa que não tinha nome ainda: eu não estava tentando gravar um vídeo. Eu estava tentando não parar.

E eu não fiz isso porque estava cheia de energia. Eu estava esgotada de cansaço.

Mas parar, naquele momento, parecia proibido. Mesmo sem ninguém ter me proibido de nada.

Isso não é só minha história. É a de muitas mães que eu converso todo dia. Não conseguir aproveitar pra relaxar enquanto o bebê dorme. Sentir

falta de si mesma sem saber explicar de quê. Sentir que pedir ajuda — uma babá, alguém pra dividir — significa admitir que você não deu conta. Sentir que descansar é um tipo de falha — mesmo quando racionalmente você sabe que não é.

Eu ficava me cobrando por isso. “Toda mãe passa por isso e dá conta, por que eu não consigo simplesmente relaxar quando posso.” E quanto mais eu me cobrava, pior ficava — porque a cobrança também é um tipo de alerta, e alerta em cima de alerta só afunda mais.

Não tem nada de errado com você. Nem comigo.

É o que acontece quando o seu corpo vira o centro de sobrevivência de outra pessoa.

Pensa assim: por nove meses, e depois por muito mais tempo além disso, o seu corpo aprendeu que a sobrevivência de outro ser humano depende diretamente de você prestar atenção. Cada atitude sua carrega uma enorme responsabilidade. Cada choro precisa ser distinguido — é fome, é dor, é sono, é só desconforto. Cada silêncio precisa ser checado — ela ainda está respirando, ainda está bem. Cada mudança precisa ser registrada.

Isso não é frescura nem exagero da sua cabeça. É treino. O seu sistema nervoso passa dias, meses, anos sendo treinado, na prática, pra nunca baixar a guarda. E ele aprende bem. Ele é muito bom nisso.

O problema é que ele não desliga sozinho quando você finalmente tem uma chance de descansar. Ele não tem um botão de “agora pode”. Ele continua escaneando o ambiente, continua pronto pra reagir, continua em alerta — mesmo com o bebê dormindo, mesmo com a casa quieta,

mesmo às onze e quarenta da noite, tentando gravar um vídeo que ninguém pediu, quando não existe nenhum perigo real acontecendo.

Isso é hipervigilância: um estado de alerta constante que o corpo mantém mesmo depois que a ameaça original passou — ou, no caso da maternidade, mesmo quando não existe uma ameaça no sentido clássico, só uma responsabilidade contínua que o corpo interpreta como se fosse.

E isso explica muita coisa que talvez você já tenha sentido e não sabia nomear:

Acordar exausta mesmo depois de dormir a noite inteira — porque dormir não é o mesmo que descansar, quando o sistema nervoso não desliga o alerta.

Se irritar com coisas pequenas, de um jeito que parece desproporcional até pra você mesma — porque um sistema em alerta constante tem menos margem pra qualquer estímulo extra.

Não conseguir “aproveitar o momento”, mesmo quando racionalmente você sabe que devia — porque aproveitar exige um tipo de relaxamento que o corpo em alerta não permite.

Sentir o corpo tenso mesmo quando seu filho está seguro — ombros presos, mandíbula travada, respiração curta — porque a tensão muscular é a forma como o corpo se prepara pra reagir a qualquer momento.

Naquela noite, no chão da sala, eu não terminei o vídeo. Deixei o tripé montado, o microfone caído do lado, e fiquei ali sentada me olhando por dentro. “Você precisa descansar. Você não precisa provar mais nada pra ninguém hoje.”

E eu preciso que você leia a próxima frase com atenção: **isso não é fraqueza**. É um corpo que foi extremamente fiel a você e a quem você cuida. Ele só ainda não aprendeu que cuida melhor se estiver descansado.

Meu corpo desaprendeu a baixar a guarda.

É exatamente isso que os próximos capítulos vão te mostrar — como esse mecanismo funciona por dentro, de onde ele vem, e como, na prática, você ensina esse corpo a desligar de novo. Só um aviso antes de seguir: esse caminho não é reto. Você vai sentir que melhorou, e no dia seguinte vai parecer que voltou tudo. Isso não é fracasso — é assim que mudança de verdade acontece. Mais pra frente eu te mostro por quê.

Pra fechar esse capítulo, um exercício simples:

Antes vamos só alinhar uma coisa, os exercícios servem para te ajudar a dar passos. E não para serem uma nova obrigação. Durante todo esse processo é extremamente importante respeitar seu tempo. Se não quiser fazer hoje, tudo bem, tente de novo amanhã. Só cuidado para não deixar a resistência ou fuga te levarem a não fazer nunca.

Escreve agora, no seu diário de bordo, três coisas que você tem achado “defeito seu” desde que virou mãe. Pode ser qualquer coisa — desde não conseguir relaxar até se irritar fácil, até não lembrar de coisas simples.

escreve no seu diário de bordo

Agora relê essas três coisas com a pergunta: e se isso não for defeito, e sim sinal de um sistema nervoso extremamente eficiente? O que muda, só nisso?

Guarda essa lista. A gente vai voltar nela no Capítulo 5, quando falarmos sobre padrões que você não escolheu.

Ao se fazer essa pergunta, você faz seu cérebro começar a duvidar da crença de que as coisas que você escreveu na lista são realmente defeitos.

E isso muda alguma coisa por dentro. Quando você chama algo de defeito, é como dizer “tem algo errado comigo” — e o cérebro reage a essa frase com o mesmo alarme que usa pra ameaça física. Ele não separa bem as duas coisas.

Quando você chama a mesma coisa de sinal do sistema nervoso, o cérebro para de se defender e começa a observar. E só dá pra mudar alguma coisa que a gente consegue observar sem se defender dela primeiro.

Qualquer mudança de verdade começa com um incômodo. Antes de ficar melhor, vai vir uma sensação de estar pior, ou mais exposta, ou mais sensível do que antes. Isso não é sinal de que algo deu errado — é sinal de que algo está se mexendo. Você só precisa seguir apesar dela.

Precisa confiar em mim e em você.

Estou contigo.

e agora?

Você acabou de ler o começo. Se alguma parte soou como você, não foi coincidência: foi o seu corpo reconhecendo um mecanismo que ele já conhecia e só não tinha nome.

No Capítulo 2, a gente entra no corpo: o que acontece por dentro quando o sistema nervoso aprende a nunca baixar a guarda. No 3, por que dormir não resolve. E a lista que você escreveu no diário volta no Capítulo 5, quando a gente olha pros padrões que você não escolheu.

O livro completo tem 13 capítulos, um exercício em cada um e sete dias de reconstrução guiada. É o caminho inteiro, com a minha mão na sua.

Comprar o livro e continuar a leitura

joanafleck.com/livros/materfiar

Estou contigo.

Joana Fleck