RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 15 de Novembro de 2026

Mãe, mulher e essência

TABATA MAZETTO

Tabata Mazetto

Ser mãe é tocar uma dimensão do amor que ultrapassa palavras. É viver a doação, o renascimento diário, a transformação constante. Mas também é sentir na pele — e nas emoções — o peso de tantas cobranças: ser presente, paciente, produtiva, bonita, saudável, equilibrada... tudo ao mesmo tempo.

Neste Dia das Mães, escrevo não apenas como psicóloga ou aromaterapeuta, mas como mulher e mãe. Uma mãe que já chorou no banho, já se sentiu culpada por trabalhar demais, por descansar de menos, por não dar conta de tudo. E foi justamente nesse caminho que compreendi algo precioso: mães também precisam ser cuidadas.

A psicologia nos mostra que o cuidado emocional é tão vital quanto o físico. Quando uma mãe se permite olhar para dentro, nomear suas emoções e acolher suas dores, ela rompe ciclos e gera um espaço de cura que reverbera em toda a família. Mãe que cuida da própria saúde mental ensina os filhos, com o exemplo, que sentir é seguro, que pedir ajuda é sinal de força, e que o amor-próprio é essencial.

Na aromaterapia, os óleos essenciais são aliados poderosos nesse processo. Lavanda para os dias de ansiedade. Gerânio para equilibrar os altos e baixos emocionais. Laranja-doce para resgatar a leveza. Não é sobre apagar as emoções difíceis, mas aprender a navegá-las com mais presença e compaixão.

Mãe, você não precisa ser perfeita. Precisa ser verdadeira. Precisa se permitir existir além dos papéis que ocupa. Resgatar sua mulheridade, seus sonhos, seus silêncios. Ser mãe é sublime — mas não precisa ser sinônimo de anulação.

Neste Dia das Mães, que tal se dar um presente? Uma pausa. Um olhar gentil para si. Um banho com aroma de cuidado. Uma conversa sincera com sua terapeuta. Um reencontro com sua própria essência. Porque quando uma mãe se cuida, ela ensina o mundo inteiro sobre amor de verdade.

Tabata Mazetto é *psicóloga, aromaterapeuta, especialista em óleos essenciais e mãe.*