

# O coração da mamãe é furta-cor

Érica Comelli & Nicole Amorim



 **MAIO**  
furta-cor

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Comelli, Érica

O coração da mamãe é furta-cor / Érica Comelli,  
Nicole Amorim ; [coordenação Patrícia Piper]. --  
Curitiba, PR : Maio Furta-Cor, 2026.

ISBN 978-65-975599-1-6

1. Emoções - Literatura infantojuvenil
2. Maternidade - Literatura infantojuvenil
3. Saúde mental I. Amorim, Nicole. II. Piper,  
Patrícia. III. Título.

26-354945.0

CDD-028.5

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Literatura infantil 028 5
2. Literatura infantojuvenil 028.5

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

© 2026 Maio Furta-Cor. Todos os direitos reservados.

Esta obra pode ser reproduzida, total ou parcialmente, para fins não comerciais,  
desde que citada a fonte.

Para outros usos, inclusive reprodução comercial, entre em contato com:  
contato@maiofurtacor.com.br

## Oi, mamãe coruja!

Este livrinho foi feito com muito cuidado para te ajudar a conversar com seu filho ou sua filha sobre algo que pode ser difícil de explicar: quando a mamãe não está se sentindo bem por dentro.

As crianças nem sempre entendem o que está acontecendo e podem até achar que têm culpa ou que fizeram algo errado. Criamos esse livrinho para apoiar diálogos difíceis de um jeito simples, acolhedor e possível. Ele pode ser lido junto com a criança ou usado como apoio para conversas.

Você não precisa ter todas as respostas, mas sim estar junto com carinho e verdade.

Desejamos uma leitura leve e cheia de encontros!



Era uma vez uma mamãe coruja chamada Lila.  
Carinhosa, ela tinha um coração cheio de cores.

Lila era mãe do pequeno Tico,  
um corujinho curioso e cheio de afeto.

O coração da mamãe Lila mudava de cor.



Tinha dias em que ele era amarelo como o sol  
— alegre.

Outros dias, azul como o céu — calmo.



Às vezes ficava vermelho, como fogo — bravo.  
E também rosa, como flor — cheio de carinho.  
Tico achava mágico ver as cores do coração da  
mamãe.



Todos os dias quando a mamãe voltava do trabalho, eles tinham um momento juntinhos.

Às vezes faziam comidinha.

Em outras, liam livros.

Pintavam.

E até dançavam.



Nesses momentos as cores do coração da  
mamãe brilhavam. Tico amava esses  
momentos especiais com a mamãe Lila.



Um dia, a mamãe Lila não conseguia  
mais fazer as coisas de que eles gostavam.



Ela ficava quietinha no ninho, com os olhos baixos.

Foi então que Tico percebeu:  
o coração de Lila estava cinza.

No dia seguinte... ainda cinza.

E no outro também.



Tico ficou confuso e assustado.

- Será que eu fiz alguma coisa errada? - ele pensava.

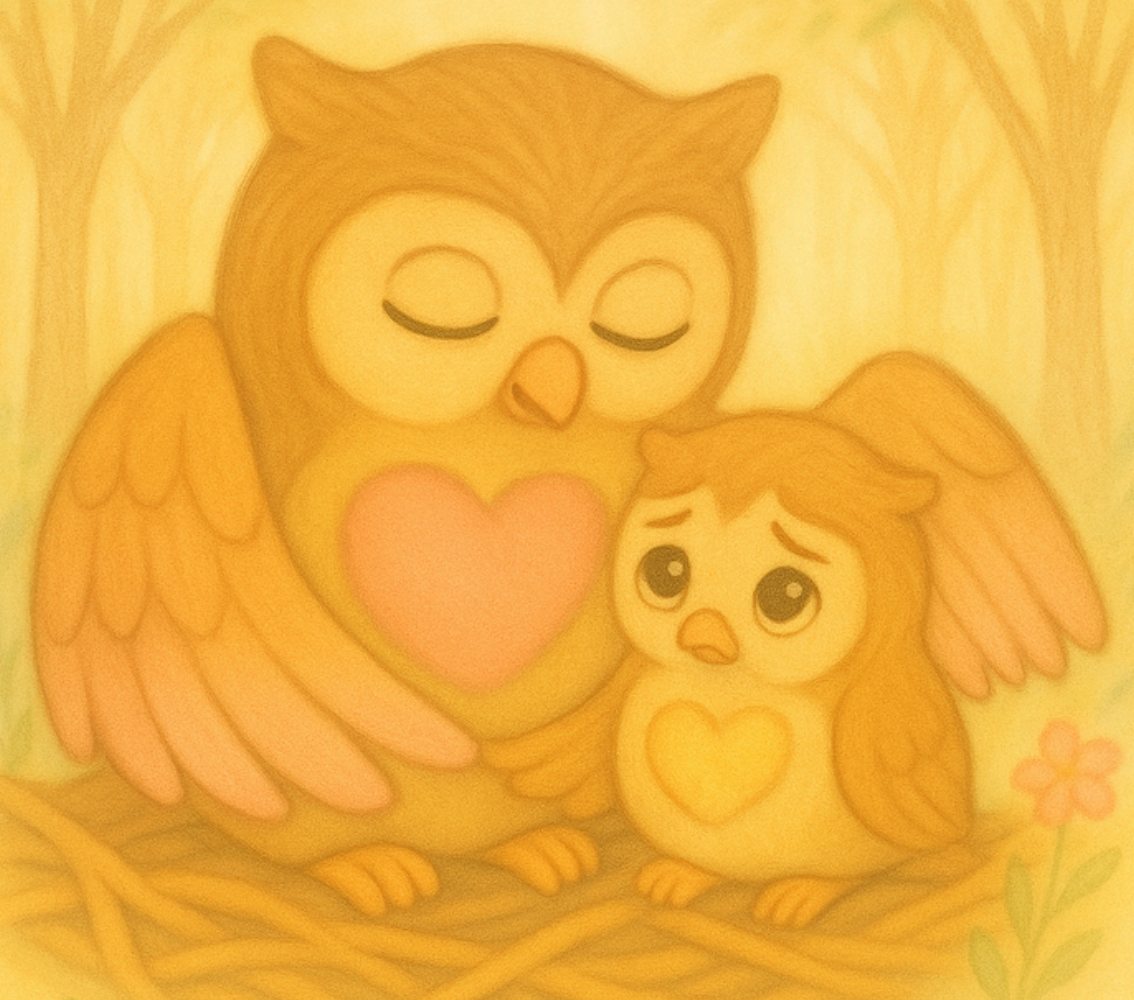
O coração de Tico ficou apertado.

Tão apertado...  
que ele quis chorar.





Lila percebeu que Tico estava preocupado.  
Então o chamou para perto e o acolheu em  
suas asas.



- Filhote, você não fez nada de errado.

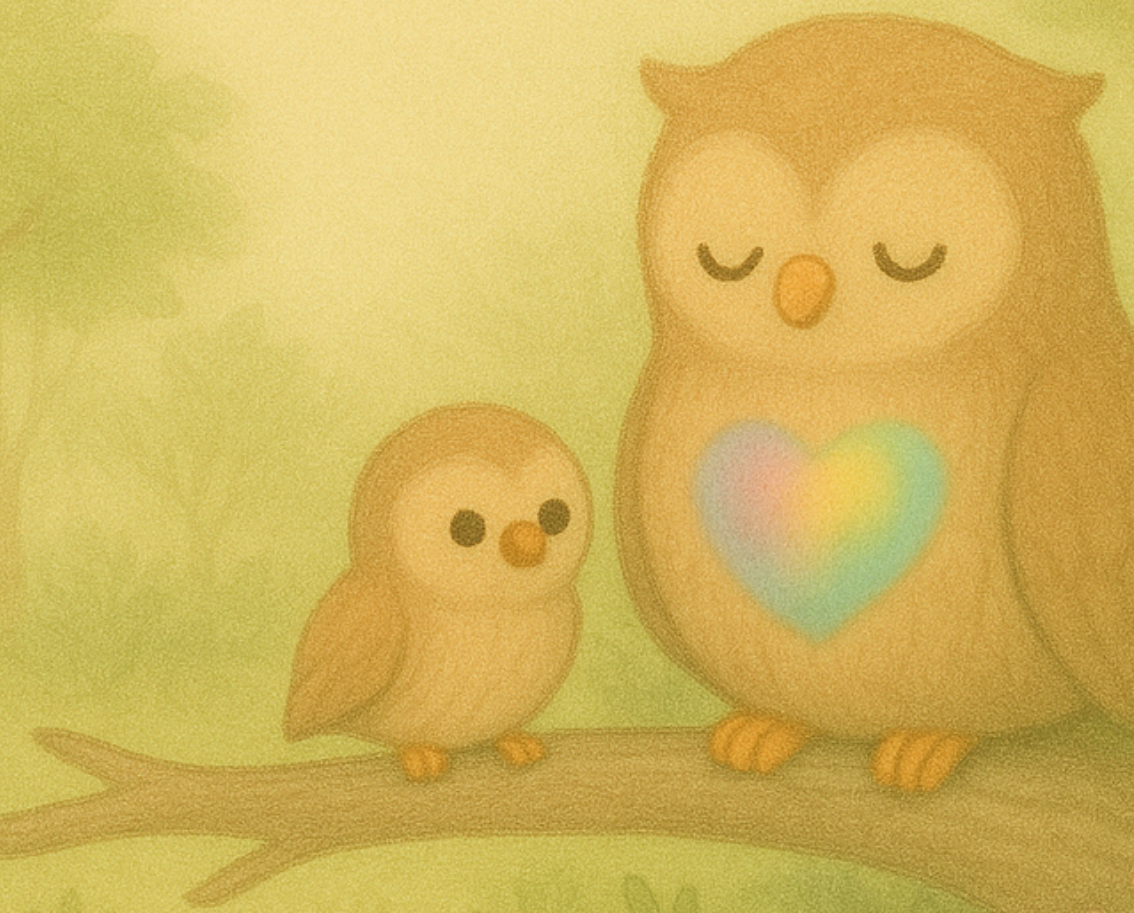
Com calma, ela continuou:

- Às vezes, preciso descansar.

Preciso de abraço.

E de alguém para conversar.

- O coração da mamãe sente muitas coisas.



- Todos os sentimentos são bem-vindos, até a tristeza, Tico.

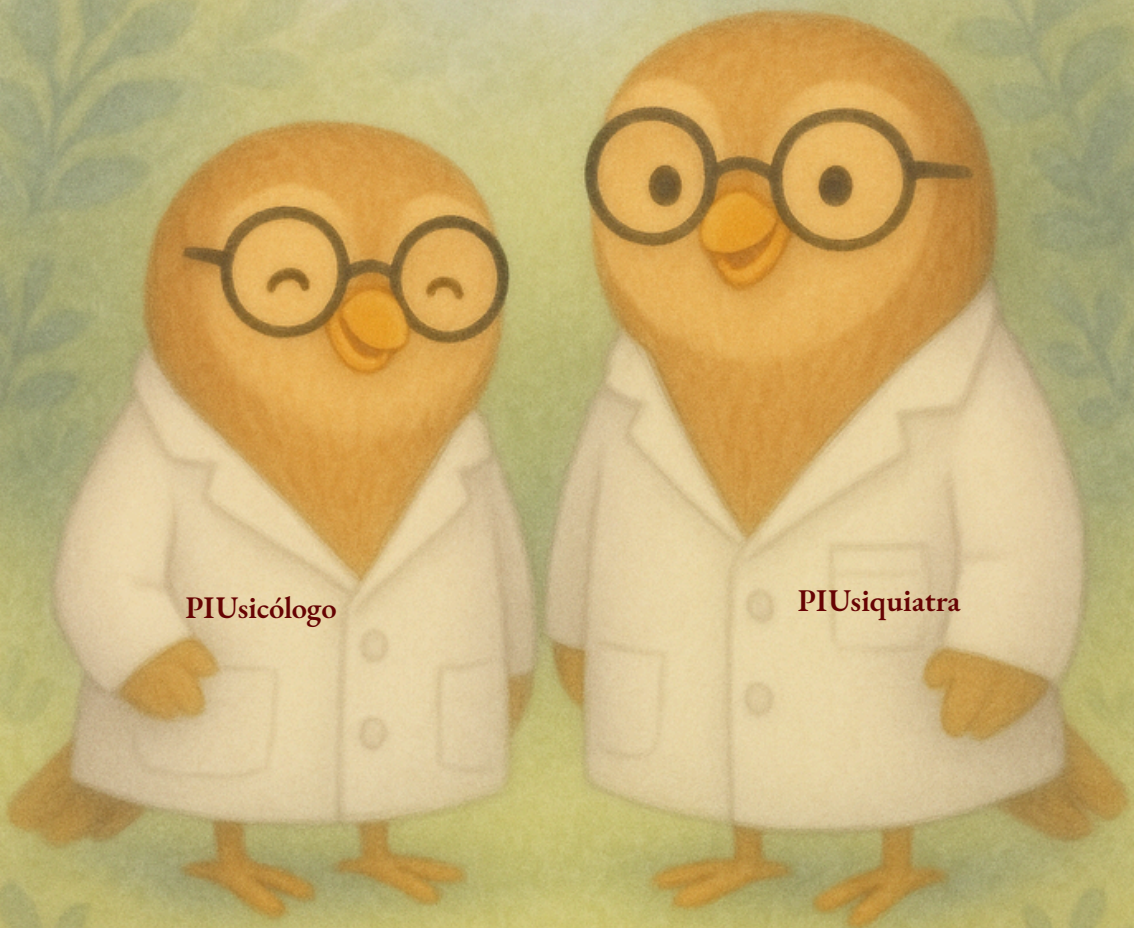
Mas... quando a tristeza aparece quase  
todos os dias,  
e o coração fica cinza por muito tempo...  
ele precisa de ajuda  
para voltar a colorir.



“E como faz para buscar ajuda, mamãe?  
-Aqui no nosso vale, quem cuida das  
emoções são os sábios sabiás.



Eles entendem dos corações cinzentos.  
Sabem escutar...  
e ajudar as cores a voltarem.



Lila também contou uma novidade:

- Sabia, filho, que existe um mês  
chamado Maio Furta-Cor?



É um tempo especial para lembrar  
que todas as mães também precisam de  
cuidado.



- É como uma primavera dentro da gente.

Porque até as flores mais bonitas  
precisam de sol e de água para crescer.

Tico ouviu tudo com atenção.  
Seu coração ficou mais leve.  
Ele entendeu que o cinza da mamãe não  
era culpa dele e que procurar ajuda é um  
jeito bonito de se cuidar.



O coração da mamãe Lila  
continuou mudando de cor.  
Porque é isso que corações fazem.  
Sentem. Mudam.  
Precisam de cuidado.





E agora, Tico sabia:  
O coração da mamãe é furta-cor

# Sobre Saúde Mental Materna

Embora ainda seja pouco reconhecida, a saúde mental das mães é parte essencial do cuidado com a infância, com as famílias e com a sociedade como um todo.

Todos os anos, estima-se que cerca de 860 mil mulheres no Brasil vivenciam algum tipo de sofrimento emocional significativo durante a gestação, o parto ou o pós-parto. Esse sofrimento pode incluir tristeza persistente, ansiedade intensa, irritabilidade, exaustão, alterações do sono e dificuldades de vínculo e, em aproximadamente 82% dos casos, permanece invisível ou não tratado.

Ao contrário do que ainda se acredita, a maternidade não é vivida apenas com alegria. Ela envolve transformações físicas, hormonais, psíquicas e sociais profundas. Mudanças no corpo, na rotina, na identidade e nas relações podem gerar sobrecarga e vulnerabilidade emocional, especialmente quando há pouco apoio.

Quando esse sofrimento se prolonga ou se intensifica, estamos diante de transtornos mentais perinatais, como depressão, ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, entre outros. Esses quadros têm tratamento e podem melhorar muito quando reconhecidos precocemente.

# Sobre Saúde Mental Materna

A saúde mental da mãe também impacta diretamente o desenvolvimento emocional da criança, a qualidade do vínculo e o bem-estar de toda a família. Por isso, cuidar de quem cuida é uma necessidade coletiva.

Para as crianças, especialmente as menores, o adoecimento mental materno pode ser difícil de compreender. Elas ainda não têm recursos emocionais e cognitivos suficientes para diferenciar o que acontece dentro do adulto daquilo que diz respeito a elas. Por isso, é comum que tentem dar sentido à mudança no comportamento da mãe a partir de si mesmas, muitas vezes acreditando que fizeram algo errado ou que são responsáveis pelo sofrimento que estão vendo.

Além disso, alterações como tristeza persistente, irritabilidade, afastamento ou cansaço intenso podem ser vividas pela criança como perda, rejeição ou desamor, mesmo quando não há nenhuma mudança real no vínculo. Essa experiência pode gerar confusão, insegurança e sofrimento silencioso.

É nesse contexto que a comunicação se torna fundamental. Quando conseguimos nomear o que está acontecendo de forma simples, honesta e adequada à idade, ajudamos a criança a organizar suas emoções, a reduzir sentimentos de culpa e a sustentar a confiança no vínculo.

# Sobre Saúde Mental Materna

Livros, histórias e conversas mediadas são ferramentas importantes nesse processo porque criam pontes entre o que a criança sente e aquilo que ainda não consegue compreender sozinha.

É justamente a partir da necessidade de traduzir experiências complexas em linguagem acessível, apoiar famílias e qualificar o cuidado que surgem iniciativas comprometidas com a saúde mental materna em escala coletiva.

O Maio Furta-cor, uma campanha nacional que atua para dar visibilidade à saúde mental materna, ampliar o acesso à informação qualificada e fortalecer redes de cuidado em todo o país.

Entre 2021 e 2025, a campanha alcançou mais de 5,16 milhões de pessoas, mobilizou mais de 300 municípios, contribuiu para a existência de 251 leis relacionadas à saúde mental materna no Brasil e construiu uma rede com mais de 400 voluntárias, presente em diferentes territórios e contextos.

Falar sobre saúde mental materna é abrir espaço para que mães possam existir com mais verdade, cuidado e suporte. E também é garantir que nenhuma criança precise crescer achando que é responsável pela dor de quem ama.

As mães corujas também precisam de cuidado!



Nos ajude a cuidar ainda mais de outras mães e famílias respondendo nossa pesquisa:



# As Autoras:



Érica Comelli é psicóloga, mãe do Lucca, do Theo e da Maya. Especialista em transtornos da infância e pela própria vida nas tramas maternas, é uma apaixonada pelo universo infantil. É criadora deste projeto-livro, que nasceu do desejo de levar o tema da saúde mental materna ao universo das crianças. Acredita no poder das palavras para acolher sentimentos, fortalecer vínculos e cultivar conversas sensíveis desde a primeira infância.



Nicole Amorim é psicóloga, palestrante e uma das vozes mais ativas na promoção da saúde mental materna no Brasil. Mãe de dois filhos — Gael e Pilar — é uma das fundadoras da campanha nacional Maio Furta-Cor. Autora do livro *Mãenifesto*, publicado pela Editora Timo, há uma década acolhe mães, famílias e bebês com sensibilidade, escuta acolhedora e compromisso com a saúde mental materna.

# Ficha Técnica

## Realização

Maio Furta-Cor

## Título

O coração da mamãe é furta-cor

## Autoria

Érica Comelli

Nicole Amorim

## Coordenação editorial

Patrícia Piper

## Ano de publicação

2026

## Local de publicação

Curitiba – PR

## ISBN

978-65-975599-1-6

## Contato

[www.maiofurtacor.org](http://www.maiofurtacor.org)

[contato@maiofurtacor.com.br](mailto:contato@maiofurtacor.com.br)

Instagram: @maiofurtacor



**MAIO**  
*furta-cor*

[www.maiofurtacor.org](http://www.maiofurtacor.org)  
[contato@maiofurtacor.com.br](mailto:contato@maiofurtacor.com.br)  
Instagram: @maiofurtacor

