



Resumo

No mês de comemoração do dia das mães, propusemos uma reflexão a respeito da maternidade, sobre o papel social que a maternidade ocupa, alguns aspectos do maternar e a

sobrecarga que recai sobre as pessoas que se ocupam deste cuidar. São apresentados alguns dados sobre o adoecimento materno e possibilidades de cuidados, bem como a importância da rede de apoio, a exemplo da Campanha Maio Furta-cor, que coloca em destaque a saúde mental materna.

Culturalmente, no Brasil, o mês de maio é dedicado às mães, sendo o segundo domingo oficialmente o dia das mães. E o que é a maternidade? O termo tem uma multiplicidade de sentidos e abrange desde a relação de parentesco com os filhos, até o hospital onde se costuma parir. Para Iaconelli (2023), a palavra “mãe”, por sua vez, contempla “a mulher que deu à luz, a mulher responsável pelo filho sem tê-lo parido, a mulher que é responsável legalmente, mas não se ocupa do filho” (p.16). Já o termo “materno” é o adjetivo que descreve uma certa qualidade de cuidado oferecido tanto pela mãe, quanto pelo pai ou por quem cuida. Com base nisso, convém uma reflexão sobre o papel social que a maternidade ocupa, sobre alguns aspectos do maternar e a sobrecarga que recai sobre as pessoas que se ocupam deste cuidar.



No país, a assistência às mulheres grávidas ainda se sustenta nas mudanças fisiológicas do ciclo gravídico-puerperal, com enfoque principal sobre a saúde do bebê, em detrimento à saúde da mãe. Como é possível cuidar do bebê sem cuidar também da mulher/mãe que é responsável por ele? Conforme Winnicott (1983), pediatra e psicanalista precursor dos estudos da infância, “um bebê não existe sozinho”, ele só existe se for acolhido e sustentado por uma mãe ou por alguém que exerça suas funções. Para existir no mundo, a criança precisa de adultos que invistam nela. Para que sejam capazes de saber o que e como fazer, os adultos também precisam de apoio, cuidado e investimento. Neste contexto, é crucial valorizar tanto a saúde mental do cuidador principal do bebê, quanto de uma rede de apoio capaz de acolher e atender as necessidades de ambos.

A saúde mental materna diz respeito ao estado emocional e psicológico das mulheres, considerando aspectos como o bem-estar mental, o equilíbrio emocional e a capacidade de lidar com desafios associados ao cuidar. Tais aspectos envolvem tanto o período gestacional, quanto o parto, o pós-parto e os cuidados com os filhos. Cuidar da saúde mental materna é crucial, porque uma mãe saudável tem melhores condições de cuidar de si e do bebê. Além disso, a saúde mental protegida reduz o risco de complicações durante a gravidez e no pós-parto, favorecendo o bem-estar geral, o vínculo mãe-filho e o desenvolvimento infantil.



Durante muito tempo, e ainda nos dias de hoje, é de senso comum que a maternidade é um período de plenitude emocional, de realização de um sonho, e que o amor e o instinto materno são suficientes para assegurar o sucesso do desempenho do papel de mãe. Em função disso, o adoecimento mental materno é silenciado pela sociedade e pelas próprias mães. Consequentemente, a legitimação de visões distorcidas sobre o papel materno reforça a crença de que existe uma só maneira de exercer a maternidade, com forte impacto sobre a saúde mental, gerando dor e sofrimento.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), **toda mulher está suscetível a desenvolver transtorno mental durante a gravidez e no primeiro ano após o parto**, sendo este um grave problema de saúde pública. Quando não é tratado, o transtorno pode devastar a vida da mulher e de toda a família, afetando o desenvolvimento das crianças envolvidas. Por isso, mais do que uma questão individual, a saúde mental materna diz respeito a todos e merece ser objeto de saúde pública.

O puerpério é um período de grande risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, quando a ansiedade e depressão pós-parto ocorrem com maior prevalência. Conforme a OMS (2023), a depressão pós-parto acomete de 10% a 15% das puérperas nos países desenvolvidos, 19% nos países em desenvolvimento e, no Brasil, de 25% a 30% (Theme Filha, 2016). A autora ainda destaca que 82% das mulheres brasileiras seguem sem diagnóstico.



Para além dos transtornos diagnosticados no período perinatal, é possível pensar em aspectos ainda mais invisíveis, por estarem mais carregados dos papéis culturais que homens e mulheres exercem na sociedade, que envolvem a sobrecarga materna e, inclusive, o que atualmente é chamado de *burnout* materno.

De acordo com Cristino (2023), o cansaço habitual de uma vida com múltiplas tarefas é uma realidade do nosso tempo, caracterizada pelo culto da produtividade e da performance. Porém, para além do cansaço habitual, muitas mães estão adoecendo de um cansaço crônico que, quando não recebe o cuidado necessário, pode se tornar uma depressão. A autora ainda afirma que os filhos são uma “enorme fonte de amor, afeto e realização, mas são igualmente fonte de privações e exaustão”. Isso significa que, na maternidade, realização e esgotamento coexistem.

Embora os sintomas de *burnout* materno sejam semelhantes aos de depressão pós-parto, é fundamental destacar que o *burnout* parental é uma condição distinta, que geralmente acontece entre mães com filhos acima de 12 meses e está relacionado a altos níveis de estresse por tempo prolongado. Em consequência, uma mãe em *burnout* perde o prazer nas tarefas maternas, passa a operar os cuidados da criança de forma mecânica, manifesta dificuldade em articular o pensamento, mas, no entanto, encontra prazer e se diverte em outras atividades que não envolvam os cuidados com os filhos. Já a mãe em um quadro de depressão apresenta perda de prazer nas outras esferas da vida, sentimentos de tristeza generalizada, sensação de inutilidade, culpa excessiva, dificuldade de concentração, agitação, fadiga, alterações no sono e no apetite, e até mesmo pensamentos recorrentes de morte.

Nestes casos, é importante buscar ajuda profissional, para que ela possa se afastar de tarefas laborais, estabelecer uma rotina com espaços de autocuidado, além de recorrer a uma rede de apoio.



A rede de apoio corresponde ao suporte advindo de familiares, mas pode ser estendida a amigos dos pais e mães, uma vez que ambos fazem parte da família nuclear. Valorizar tanto esses espaços de autocuidado quanto a rede de apoio é crucial para favorecer o vínculo da família com seu bebê, além de ser também protetivo para um desenvolvimento infantil saudável. Quanto mais conhecermos os processos acerca da maternidade, melhor poderemos favorecer um maternar saudável.

Entre as ações coletivas que chamam a atenção para a saúde mental materna está a campanha Maio Furta-cor. Ela surgiu em 2020, promovida por um grupo de mães da cidade de Curitiba, com o intuito de fortalecer as redes de apoio e dar voz às mães que precisam de suporte. Sua intenção é dar visibilidade às questões de saúde mental materna, de forma a poder propor e orientar políticas públicas de atenção e cuidado para as gestantes, puérperas e mães, investindo em ações que colaborem para valorizar a maternidade e os vínculos saudáveis com os bebês. Entre as ações, estão a proposta da implementação de projetos de lei que tornem o mês de maio dedicado à causa, além da adoção de um protocolo de pré-natal psicológico durante a gestação. O lema da campanha deste ano é “Uma mãe leva a outra”, destacando a importância de que as mães se juntem e se tornem também redes de apoio umas das outras. Para saber mais sobre a campanha, acesse www.maiofurtacor.com.br.

Referências

CRISTINO, Nicole. (2023). *Burnout Materno: o que temos a ver com o esgotamento de mães sobrecarregadas?* <https://www.maiofurtacor.com.br/post/burnout-materno-o-que-temos-a-ver-com-o-esgotamento-de-m%C3%A3es-sobrecarregadas>.

Acesso em 30/04/2024

IACONELLI, Vera. *Manifesto Antimaternalista: psicanálise e políticas da reprodução*. Rio de Janeiro: Zahar, 2023.



THEME FILHA MM; AYERS S; DA GAMA SG; LEAL Mdo C. (2016). Factors associated with postpartum depressive symptomatology in Brazil: The Birth in Brazil National Research Study, 2011/2012. J Affect Disord. Apr;194:159-67. doi: 10.1016/j.jad.2016.01.020. Epub 2016 Jan 21. PMID: 26826865.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2023). WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive pos natal experience. Geneva, Switzerland: WHO.

WINNICOTT, Donald W. (1983). O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional (Trad. Irineo Constantino Schuch Ortiz; pp. 128-139). Porto Alegre, RS: Artmed. (Trabalho original publicado em 1960).



Bruna Detoni

Psicóloga Clínica. Doutoranda em Educação (2021), Mestre em Psicologia Social (2019) e Psicóloga (2005) pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Especialista no atendimento de crianças e adolescentes pelo Ceapia (2008) e Especialista no atendimento de casal e família pelo Domus (2007).

Membro Efetivo da Associação Francesa La Cause des Bébés. Representante da campanha Maio Furta-cor. Possui experiência na clínica pais-bebê e no atendimento de

crianças e adolescentes na Saúde Pública e em consultório. Experiência de trabalho multidisciplinar (Saúde e Educação) com professores, pais e gestantes.



Gabriela Ribeiro Filipouski

Psicóloga Clínica. Mestre em Atenção à Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Psicóloga pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA). Membro associado do Ceapia.

Representante da campanha Maio Furta-cor. Tem experiência na área de Psicologia, em atendimento clínico de crianças e adolescentes e em intervenções pais-bebês.



