

Muito se fala do “coração de mãe”, em referência ao amor incondicional pelos filhos, mas em meio a uma pandemia de transtornos mentais, é necessário olhar para a saúde emocional dessas mulheres

# A mente da mãe



POR AILIM CABRAL

Quando uma pessoa engravida, o corpo muda. A primeira e mais óbvia mudança é, claro, a barriga, que cresce conforme o útero se expande para acomodar o bebê que está se desenvolvendo ali. Os seios ficam mais fartos enquanto se preparam para produzir o leite que irá alimentar o filho. Outras mudanças não tão óbvias também podem acontecer: os dedos, os pés e as mãos ficam inchados, o nariz também pode aumentar de tamanho.

Mas algumas das mudanças mais significativas, que chegam como um furacão na vida das futuras mães, acontecem sem que ninguém veja, embora elas sejam perceptíveis para quem toma o cuidado

de observar. Essas transformações acontecem no cérebro e no sistema hormonal da gestante.

Todo esse processo começa no início da gravidez e pode se entender, de acordo com alguns estudos, até dois anos depois do parto. E por mais que estejam sendo conduzidos, atualmente, novos estudos na área, ainda existem poucas informações e dados que ajudem a embasar e a compreender os transtornos mentais que podem atingir as gestantes e mães, consequências de toda a transformação que o cérebro e toda a fisiologia da mulher passa.

Eles são um importante embasamento científico para que comecemos a cuidar melhor da saúde mental das mães e servem para, de certa forma, corroborar o que muitas delas sentem e não têm coragem de externar, afinal, vão ouvir

de muitos que “isso é normal” ou que “deveriam estar felizes com os filhos”.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 1 bilhão de pessoas no mundo vivem com algum tipo de transtorno mental. O Brasil lidera o ranking mundial de país mais ansioso e é o quinto mais depressivo. Diversos estudos demonstram que as mulheres são maioria nos casos severos e extremamente severos de ansiedade, depressão e estresse.

No Brasil, as mães representam 69% da população feminina, de acordo com pesquisa do Datafolha de maio de 2023, o que demonstra a importância de um olhar mais atento para a saúde mental dessas mulheres. O adoecimento psicoemocional delas impacta diretamente não só a própria saúde, mas também no cuidado e na qualidade de vida de toda a família, afetando a sociedade como um todo.