

Os hormônios e a solidão

A causa dos transtornos mentais é multifatorial, como explica Alberto Zaconeta, PhD em ciências da saúde. Ele aponta, porém, o aspecto hormonal como um grande e importante catalisador. “A queda abrupta dos hormônios placentários, principalmente estrogênio, é um gatilho para a ocorrência desses transtornos em mulheres suscetíveis.”

Outro ponto muito salientado pelos profissionais de saúde é a solidão e a falta de rede de apoio. Duas questões que tiveram impacto substancial na maternidade da arquiteta e servidora pública Cecília *(nome fictício).

Anos atrás, ela lutou contra a depressão e o transtorno de ansiedade. Quando, em 2020, após pegar covid, começou a sentir dores sem explicação, as jogou na conta da saúde mental. Em seguida, descobriu a fibromialgia. E foi assim que ela iniciou sua gravidez de gêmeas, aos 47 anos.

“Parei de tomar os remédios da fibromialgia assim que descobri, então foi uma gravidez muito dolorosa, que exigiu muito do meu corpo. Tudo já começou desafiador na parte física e depois o meu (então) marido mudou completamente comigo, de uma forma muito negativa”, revela.

Ainda que a gestação fosse um sonho muito esperado pelo casal, que conseguiu o sucesso por meio da fertilização in vitro, Cecília acredita que a expectativa pela chegada das filhas despertou gatilhos no parceiro. “Ele deixou de cuidar de mim e começou a me tratar muito mal. Eu não conseguia fazer minha própria comida e ele não se importava, não fazia ou comprava nada para mim, eu emagreci seis quilos durante a gestação”, conta.

Cecília acredita que passou a viver um relacionamento abusivo, com violência psicológica, que beirava a física, afinal ela estava debilitada e sem nenhum tipo de suporte. Quando explicou que precisava de cuidados de saúde, o marido sugeriu que ela fosse para a casa da mãe.

Ainda durante a gravidez, o obstetra indicou que ela procurasse um psiquiatra, que constatou a depressão perinatal — quando o transtorno se inicia ainda durante a gestação e persiste até o pós-parto. O especialista em saúde mental sugeriu que ela iniciasse um tratamento



Camila Cordeiro/Unsplash

farmacológico. “Já era uma gestação complicada e eu achei melhor esperar até que elas nascessem para começar a medicação”, conta.

Ao entender o que estava acontecendo, Cecília decidiu que não manteria o casamento. Porém, pensando nas filhas e no desejo de que elas criassem vínculo com o pai, adiou a separação. Já tratando a depressão, ainda casada e com duas bebês, Cecília começou a ter crises de pânico. “Ali eu vi que tinha chegado ao meu limite, elas já tinham um vínculo com o pai e o custo que aquilo estava tendo para a minha saúde era alto demais. Elas também precisavam, e precisam, de uma mãe saudável e feliz.”

Um novo começo

Quando as meninas tinham dez meses, ela se separou e conta que não se arrepende da escolha que fez pelas filhas. “Apesar de tudo, ele virou um pai super apaixonado e presente para elas. Eu me esforcei tanto para engravidar e elas mereciam o melhor possível, incluindo um pai. Mas quando cheguei ao meu limite, encerrei aquela relação entre eu e ele. Até porque sinto que minhas filhas precisam ter um exemplo de mulher que não permite que alguém a trate dessa forma.”

Essa ruptura aconteceu há cerca de dois meses, a mãe de Cecília passou a morar com ela e as bebês, dando o suporte para que ela se recupere e possa cuidar das filhas. A depressão

fez com que o leite de Cecília secasse muito cedo e, assim que parou de amamentar, iniciou o tratamento farmacológico.

O psiquiatra responsável pelo atendimento da arquiteta considera até mesmo um quadro de estresse pós-traumático, resultado tanto da gestação de risco e do período que as filhas passaram na UTI Neonatal quanto do abuso psicológico e emocional sofrido.

“Mas o que fazer? Você é um adulto funcional, tem bebês que dependem de você. Posso estar em um momento super difícil, mas eu não posso ficar trancada no quarto chorando. Eu jogo a sujeira para debaixo do tapete e um dia limpo”, argumenta.

Esse cenário é uma realidade de muitas mães, que, sem um suporte, chegam e ultrapassam o próprio limite, pois são as únicas com quem os filhos podem contar. Cecília ressalta que mesmo sendo bem informada, tendo feito um trabalho preventivo de saúde mental e contando com uma rede de apoio, nada disso a blindou de passar pela depressão pós-parto.

“Tenho rede de apoio, meus pais são muito presentes, minhas amigas também. Eu tinha com quem conversar, desabafar, sempre fui consciente com a saúde mental. Estou em uma posição de muito privilégio e, ainda assim, passei por tudo isso”, lamenta.

Esse ponto de vista é também o que faz com que Cecília tenha ainda mais empatia com mães que