

Mães diversas

Lygia Imbelloni, head de saúde do aplicativo B2 Mamy, ressalta a importância de considerar os diversos recortes que perpassam as 69 milhões de mulheres que são mães no Brasil, segundo dados do IBGE, que demonstram ainda que 31% delas criam os filhos sozinhas.

Para ela, a ausência paterna é um ponto crucial quando se trata da saúde mental materna. A falta do pai, tanto na criação e cuidados com os filhos quanto financeiramente, aumenta a carga da mulher em mais de 20%. “Sem a presença e o auxílio dos homens nesse cenário, sem conversar com eles e fazê-los entender e assumir seus papéis, é difícil pensar em uma solução para essas mulheres”, afirma.

Lygia comenta que as mães de crianças atípicas ou neurodivergentes apresentam 74% mais esgotamento moderado a grave do que as outras, principalmente durante o longo processo que leva ao diagnóstico dos filhos. E a grande maioria das mães atípicas se torna também mãe solo. Segundo o Instituto Mano Down, 73% dos homens abandonam o filho com deficiência intelectual até os 5 anos.

As mães negras também são mais afetadas, com um índice de esgotamento moderado a grave 21% maior do que as mães brancas. Dados do IBGE mostram ainda que elas são maioria entre as mães solo, cerca de 90%.

O estudo conduzido pela Fiocruz sobre a depressão pós-parto também mostrou indicadores de recortes socioeconômicos na prevalência do transtorno. A maioria das mães que apresentou os sintomas eram de cor parda, baixa condição socioeconômica, com antecedentes de transtorno mental, com hábitos não saudáveis, como o uso excessivo de álcool, paridade alta e que não planejaram a gravidez.

Maternidade atípica

A servidora pública Marta (nome fictício) é uma mãe solo e atípica, seu filho, atualmente tem 8 anos e um diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Muito ativa, a criança tem dificuldade para entender e realizar comandos, além de ficar frustrada e muito reativa quando isso acontece, o que Marta sente que aumenta, e muito, a carga mental do cuidado do dia a dia.

Arquivo pessoal



Lygia Imbelloni,
head de saúde
da B2 Mamy

A gravidez não foi planejada e o então namorado de Marta foi rápido ao externar que não queria ser pai, o que foi, para ela, motivo para encerrar o relacionamento. “Ele rejeitou a criança em um primeiro momento e, mesmo que tenha voltado atrás e se envolvido no pré-natal e tenha contato com o filho hoje, foi o suficiente para que eu tivesse uma gestação marcada pela tristeza”, conta.

O turbilhão de sentimentos e a exaustão que a atingiram no pós-parto foram colocados na conta da privação do sono e da tristeza por se ver, de forma inesperada, como uma mãe solo. “Todos justificavam também pela novidade de ser mãe e todos os hormônios”, lembra.

Na consulta que toda mãe deve passar cerca de 40 dias após o parto, a obstetra de Marta sugeriu que ela iniciasse um tratamento com antidepressivos, mas ela não quis. “Somos educada para, no papel de mãe, não olharmos para nós mesmas. Rejeitei o remédio porque não queria que interferisse na amamentação, e achava que era só o cansaço normal”, considera.

Mesmo conversando com muitas amigas que tiveram filhos na mesma época e percebendo

que seu estado mental estava pior que o de todas elas, Marta encontrava justificativas. “Elas tinham parceiros presentes, alguém para fazer uma divisão justa das tarefas e dividir toda aquela vivência de ter um bebê.”

Com o apoio dos pais e da irmã, Marta amamentou até os 2 anos e 7 meses e, mesmo com as coisas se acalmando e encontrando o ritmo da rotina com o filho, a tristeza e a sensação de que algo estava errado permanecia.

Quando seu filho completou 3 anos, ela começou a cuidar da saúde mental. Iniciou a terapia e o tratamento medicamentoso. Marta percebeu que tudo se tornou mais leve quando começou a olhar com mais cuidado para si mesma e lamenta não ter feito isso antes. “Vejo que meu afeto e cuidado com meu filho foram atrapalhados pela tristeza, preocupação e ansiedade que eu sentia. Fico triste de olhar para trás e perceber que poderia ter sido melhor para ele e para mim.”

Hoje, ela divide os cuidados do filho com o pai, que acaba deixando a maior parte do trabalho para a própria mãe. “Mais uma vez é a mulher sobrecarregada e se culpando, porque ela sente que errou na criação dele. É uma história que se repete com muita frequência e precisamos mudar isso”, completa.