

Cuidar de quem cuida

A rede de apoio é essencial na maternidade, oferecendo suporte prático e emocional sem julgamentos, ajudando a mulher a enfrentar os desafios e a manter sua saúde mental

POR GIOVANNA RODRIGUES*

“Quando nasce um filho, nasce uma mãe.” A frase pode até ser clichê, mas reflete bem a ideia de que, de fato, a maternidade é um momento de grande mudança, não apenas biológicas, mas de identidade, valores e rotina. A mulher passa a viver sob uma nova perspectiva, na qual sua prioridade e foco são voltados para o bem-estar do filho, assume novas responsabilidades e obrigações, e vive experiências com uma nova visão.

É também um período de grandes desafios, que, muitas vezes, envolve inseguranças, cansaço extremo, alterações hormonais e mudanças na identidade pessoal e nos relacionamentos. E é nesse sentido que uma rede de apoio se torna necessária — em termos simples, um conjunto de pessoas, instituições e recursos que ofereçam suporte emocional, prático e/ou informativo. Quando pensamos no cenário materno, significa um suporte para momentos específicos da maternidade, como a gestação, o parto e



Luciana e Geovanna
são além de mãe e
filha, amigas

Fotos: arquivo pessoal

o puerpério, e também durante o crescimento e as vivências de outras fases da vida.

A psicóloga Maynara Nunes, da UTI Neonatal do Hospital Santa Lúcia, explica que a atuação desse apoio deve ser baseada na escuta e na oferta de ajuda concreta, respeitando os limites, os desejos e as escolhas da mãe, sem julgamento. “É necessário, primeiro de tudo, ouvir atentamente a experiência individual dessa mulher, em como a mesma se sente confortável em receber auxílio, respeitando seus limites e observando as necessidades.”

Essa ajuda pode incluir desde tarefas práticas, como preparar uma refeição, cuidar de outros filhos ou segurar o bebê para que a mãe possa descansar, até apoio emocional, como estar presente, ouvir e validar sentimentos. Profissionais de saúde e grupos especializados também são parte importante dessa rede, principalmente em situações mais delicadas, como partos prematuros ou vivência de luto.

Maynara afirma que ter pessoas dispostas a ajudar não previne completamente, mas reduz significativamente o risco de que a mãe desenvolva problemas

emocionais, como a depressão pós-parto. “A presença de uma rede de apoio consistente funciona como um fator de proteção, pois ajuda a diminuir o estresse, o isolamento e a sobrecarga emocional e física que muitas mães enfrentam, especialmente nos primeiros dias e semanas, após o nascimento do bebê, que são marcados por privação de sono, inseguranças e uma série de mudanças hormonais”, detalha.

Cada mãe é única

Cada mãe vive uma realidade diferente. Mas uma coisa é certa: em qualquer caso, pedir ajuda se torna inevitável em algum momento. A professora Luciana Rangel, 53 anos, trabalhava em dois empregos quando engravidou da filha, Geovanna. Na época, tinha acabado de vender o carro para comprar um apartamento, e ia para o trabalho de ônibus ou táxi. Ela conta que tinha o suporte de amigas, que a levavam para consultas de pré-natal e pediatra. Na maior parte do tempo, porém, tinha que se virar.

“Quando a Geovanna nasceu, minha mãe ficou comigo apenas uma semana. Depois, eu revezava com minha tia para cuidar dela, enquanto trabalhava. Nos