

finais de semana, era comigo. Isso até um ano de idade. Depois, tive que deixar um dos empregos, pois cuidava dela, trabalhava e fazia pós-graduação”, recorda-se.

Luciana relata que nunca contratou babás — a filha não dava trabalho e gostava de levá-la para todos os lugares. Foram a shows, teatro, cinema e eventos, sempre juntas, e até hoje, com Geovanna aos 18 anos, são, além de mãe e filha, muito amigas. A professora reforça, porém, que é preciso saber pedir ajuda quando necessário, e entender até onde vai o seu limite para fazer tudo sozinha.

“Quando eu precisava, procurava, tinha amigas que podia ligar. A gente tem que saber que não vive sozinha, precisamos das pessoas, por mais independentes que sejamos, porque sempre vão ter momentos em que precisamos pedir ajuda”, detalha. “Apesar disso, eu acho que a rede de apoio tem que mostrar que está presente, dar carinho, mandar mensagem, perguntar se precisa de alguma coisa, e aparecer.”

Outra mãe que viveu a loucura da maternidade solo foi Natália Soares. Ela engravidou quando tinha 16 anos e teve que abrir mão de trabalhar para cuidar do filho, porque, além de não ter condições de pagar uma babá ou creche, temia deixá-lo por muito tempo. Quando o filho Nicolas fez 4 anos, passou a estudar em uma escola pública, o que permitiu a Natália mais tempo para outras tarefas. Hoje, Nicolas tem 10 anos e ela conta com a presença e o auxílio financeiro dos pais. Diariamente, porém, sente necessidade de ter alguém por perto para ajudar com tarefas domésticas ou cuidando diretamente dele.

“Ao mesmo tempo que a maternidade me deu uma responsabilidade enorme, fez minha vida ter mais sentido, caiu minha ficha sobre o que realmente é importante. Apesar da exaustão mental, que é muito frequente, eu não quero que meu filho seja criado por outra pessoa. Sempre penso que foi muito bom eu poder ter ficado em casa cuidando dele, principalmente nos primeiros anos de vida”, diz.

Natália crê que a rede de apoio não deve atender apenas ao que o filho precisa, mas dar atenção às necessidades pessoais da mãe, especialmente no caso de uma mãe solo.

Mas e quando esse não é o caso? O pai presente, nem sempre é sinônimo de que a mãe não irá necessitar de ajuda extra. A licença-paternidade é um direito garantido, mas, atualmente, conta com apenas cinco dias corridos após o nascimento, o que, na maioria das vezes, não é o suficiente.

Esse foi cenário vivido por Mariza Rodrigues, que teve o primeiro filho aos 20 anos. Quando Gabriel nasceu, os pais dela a ajudavam bastante, já que o marido, Rone Rodrigues, trabalhava o dia todo. “Quando Gabriel era pequeno, eu ficava o dia todo em casa, então era mais fácil. Minha mãe me ajudava e cuidava dele para que eu pudesse fazer as tarefas diárias, descansar ou tomar um banho. Quando minha filha nasceu, comprei um cercadinho,



Natália e o filho Nicolas



Mariza, Rone e os três filhos: Gustavo, Giovanna e Gabriel

onde ela brincava e ficava tranquila sozinha.”

Ela relata que ficou mais complicado quando ela também precisou trabalhar, e o casal teve que contratar a primeira babá, apesar da insegurança e do medo de deixar os filhos sob os cuidados de alguém que pouco conhecia. Precisaram optar por uma babá de tempo integral com a chegada do terceiro filho, mas Mariza ainda contava com o auxílio dos pais, principalmente quando as crianças passaram a frequentar a escola e tiveram um tempo de adaptação difícil.

E quando o filho cresce? Ao contrário do que possa parecer, o apoio à mãe não se faz necessário apenas no pós-parto ou quando os filhos são crianças. Essa mulher exercerá a maternidade durante toda a vida, portanto também precisará da rede de apoio durante os desafios das fases de desenvolvimento do filho — infância, adolescência e início de vida adulta.

Ajuda emocional

Apesar de ser algo necessário, recorrer à ajuda externa traz a muitas mães sentimentos como culpa,

remorso, medo, insegurança e solidão, em grande parte por conta da normatização cultural de um modelo ideal de maternidade, que seja naturalmente instintiva, disponível 24 horas por dia, emocionalmente equilibrada, realizada apenas com o fato de ser mãe e, acima de tudo, capaz de dar conta de tudo sozinha.

“Recorrer à ajuda, nesse contexto, é erroneamente visto como uma falha ou fraqueza, quando na verdade é um ato de responsabilidade e autocuidado. Nenhuma mulher deveria ter que se manter sozinha, mas a romantização da maternidade apaga as dificuldades reais do puerpério, desvaloriza o cansaço físico e mental, e silencia a dor emocional” explica a psicóloga Maynara.

Ao criticar essa romantização, abrimos espaço para olhar a maternidade como uma experiência complexa, que envolve amor, sim, mas também frustrações, limites, ambivalência e necessidade de apoio constante. Validar esses sentimentos e reconhecer o direito da mãe de pedir ajuda é um passo fundamental para promover saúde mental e relações mais saudáveis entre mãe e filho.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**