

Entre renúncias, exaustão e invisibilidade, mães atípicas sustentam rotinas intensas e revelam o quanto o cuidado ainda é solitário e pouco reconhecido

POR JÚLIA SIRQUEIRA* E GIOVANNA KUNZ

Ela acorda antes mesmo do despertador tocar, muitas vezes já com a mente em funcionamento, antecipando tudo o que precisa acontecer ao longo do dia. Antes de pensar em si, pensa no outro, nos horários da escola, nas terapias, na alimentação, nos possíveis gatilhos ou, até mesmo, crises que podem surgir e na melhor forma de evitá-las. Ao longo das horas, esse cuidado não se interrompe, ele apenas muda de forma. É físico, emocional, logístico. Quando a noite chega, o corpo pede descanso, mas a cabeça continua alerta.

No contexto do Abril Azul, que amplia o debate sobre o transtorno do espectro autista (TEA), esse cotidiano passa a ganhar visibilidade. Ainda assim, uma questão permanece à margem: quem cuida de quem cuida quando o cuidado ocupa todos os espaços?

No Brasil, essa realidade é atravessada por números que ajudam a entender por que tantas mulheres se encontram nesse lugar de sobrecarga. Dados do Instituto Baresi indicam que entre 73% e 80% dos pais abandonam mães de crianças com deficiência antes de os filhos completarem 5 anos. Isso significa que, em grande parte dos casos, o cuidado deixa de ser compartilhado e passa a ser uma responsabilidade quase exclusiva da mãe.

Esse cenário impacta não apenas a rotina, mas também a saúde mental, a estabilidade financeira e a rede de apoio dessas mulheres. Ao mesmo tempo, levantamento publicado pelo Diário PCD aponta que 57% dos cuidadores têm dificuldade em lidar com momentos emocionais de crianças autistas, o que evidencia que, além da carga prática, há um desgaste psicológico constante.

Essa sobrecarga não surge de forma abrupta, mas se constrói no cotidiano, nas pequenas escolhas, que, repetidas ao longo do tempo, moldam uma rotina sem pausas. Ao priorizar o filho, muitas mães deixam de lado o próprio cuidado, não por falta de consciência, mas por falta de alternativa. O tempo que poderia ser destinado a si é ocupado por demandas que não podem esperar. E, nesse processo silencioso, o cuidado deixa de ser recíproco. Ele segue em uma única direção, sustentado por mulheres que aprendem, na prática, a se colocar sempre depois.

Letícia Silva, modelo de 29 anos, descreve o início dessa jornada como algo que não aconteceu de forma repentina, mas, sim, construída aos poucos, a partir de sinais que começaram a se repetir no comportamento



Minervino Júnior/CB/D.A.Press

do filho, Henrique Ros, 7. "Foram vários indícios... atraso na fala, dificuldade de socialização, crises intensas", lembra, destacando como o processo de percepção antecede o diagnóstico e já exige atenção, investigação e, principalmente, sensibilidade.

Quando o laudo finalmente chegou, não houve tempo para assimilação emocional. A resposta foi imediata e prática. "Eu não parei para processar. Só pensava no que precisava fazer para que ele tivesse qualidade de vida", conta. Esse tipo de reação é comum entre mães atípicas, que se veem diante de uma realidade que exige ação constante. Antes de compreender, é necessário resolver. Antes de acolher a própria dor, é preciso estruturar o cuidado do outro.

Meses depois, Letícia passou por um novo processo de descoberta, dessa vez, voltado para si mesma. O próprio diagnóstico dentro do espectro trouxe explicações para experiências vividas ao longo da vida. "Foi um misto de alívio e impacto", afirma. Comportamentos antes vistos como dificuldades isoladas passaram a fazer sentido dentro de um contexto maior. Essa nova compreensão reorganizou não apenas sua identidade, mas também sua forma de se relacionar com o mundo e com a própria maternidade. A partir desse momento, o papel de mãe ganhou

uma dimensão ainda mais profunda. "Deixou de ser só sobre cuidar e passou a ser sobre compreender", diz.

Renúncias que moldam a rotina

Para acompanhar as necessidades do filho, Letícia precisou abrir mão de planos que antes faziam parte de sua trajetória. A carreira formal foi interrompida, e a vida profissional precisou se adaptar à nova realidade. "Precisei reorganizar tudo", afirma. Essa renúncia impacta diretamente na autonomia, especialmente no aspecto financeiro e na sensação de independência. Ainda assim, ela reconhece a importância do papel que desempenha.

A rotina, hoje, é construída em função do filho. Cada decisão passa por ele, cada escolha é feita considerando suas demandas. Isso significa que o tempo pessoal deixa de ser prioridade e passa a ser residual. "A minha vida se adapta à dele", resume. Isso fez Letícia precisar buscar outras opções de trabalho, visto que se enquadrar em horários comerciais não atenderia as necessidades do filho.

A sobrecarga emocional não se manifesta apenas em momentos extremos, mas se constrói no acúmulo diário de responsabilidades. "Ela aparece quando tudo se junta... o cansaço, as preocupações, a sensação de não dar conta", explica.