

Especial

Por que o zelo é tão necessário?

“O cuidado ainda é visto como obrigação, não como trabalho.” A frase da psicóloga perinatal Juliana Benevides, que há mais de 18 anos acompanha mães atípicas, evidencia uma lacuna histórica. Diante disso, pensar em estratégias de acolhimento passa, necessariamente, por reconhecer essas mulheres como sujeitos que também precisam de suporte, descanso e atenção à própria saúde mental.

Na prática, Juliana identifica que os impactos emocionais mais recorrentes entre essas mães são o medo e a culpa — sentimentos que se entrelaçam e se retroalimentam no cotidiano. O medo aparece de diversas formas: de não conseguir dar conta, de adoecer, de morrer e deixar o filho desassistido ou, até mesmo, de não ter uma rede de apoio minimamente estruturada.

Já a culpa surge nas decisões constantes que precisam ser tomadas, muitas vezes sem orientação clara ou com opiniões divergentes entre profissionais. “Será que estou fazendo certo?” é uma pergunta recorrente, que revela o peso de uma maternidade atravessada pela incerteza. Além disso, há sentimentos menos discutidos, como a raiva, a frustração e até o arrependimento, que, segundo a psicóloga, existem, mas são silenciados pelo medo do julgamento social, inclusive dentro dos próprios espaços terapêuticos.

Esse cenário de sobrecarga contínua contribui diretamente para o adoecimento mental dessas mulheres, podendo evoluir para quadros de exaustão extrema, depressão e burnout materno. Juliana explica que muitas dessas mães não conseguem acessar acompanhamento psicológico, seja por falta de recursos financeiros seja por ausência de tempo, já que estão integralmente dedicadas ao cuidado dos filhos. “Todo cuidador precisa de cuidado”, reforça.

No entanto, a lógica social ainda inviabiliza esse trabalho, desconsiderando o impacto físico e emocional de uma rotina que exige atenção constante, leitura de sinais não verbais e gestão de crises. Quando esse suporte não existe, o risco é duplo: além do sofrimento



Maria Célia organiza toda a rotina para que consiga se dedicar aos cuidados com o filho, Rafael Costa, praticamente em tempo integral

da mãe, há prejuízos no cuidado com a própria criança, já que, muitas vezes, ela é a única pessoa capaz de compreender plenamente suas necessidades.

É nesse contexto que iniciativas como o evento Mães como nós: um momento só nosso, idealizado por Juliana Benevides, ganham relevância. A proposta rompe com a lógica tradicional de encontros voltados, exclusivamente, à orientação ou à terapia, oferecendo um espaço de respiro, autocuidado e reconstrução da identidade dessas mulheres para além da maternidade atípica.

A ideia é simples, mas potente: proporcionar momentos de bem-estar, como maquiagem, fotos e convivência leve, sem a centralidade das demandas dos filhos. “É um convite para que elas se lembrem de que ainda existem”, resume. A iniciativa marca o início de um processo de reconexão consigo mesmas, fundamental para interromper o ciclo de adoecimento e fortalecer emocionalmente quem sustenta, diariamente, o cuidado de outros.

Entre cuidar e resistir

Apesar do debate sobre acesso a tratamentos e inclusão ter ganhado espaço recentemente, existem cerca de 2,4 milhões de pessoas diagnosticadas com transtorno do espectro autista (TEA) no Brasil, então é preciso ampliar cada vez mais essa discussão, especialmente no que diz respeito à realidade dos cuidadores.

A rotina dessas famílias é marcada por uma combinação de amor, dedicação e exaustão. É o caso de Letícia Silva, Ellen de Sousa e também de Maria Célia Camargo da Costa, 62, servidora pública e mãe de Rafael Costa Fagundes, de 22. Ela conta que a organização do dia a dia é essencial para o funcionamento do filho, diagnosticado com TEA aos 11 anos.

“A rotina semanal é bem estabelecida, pois pessoas no espectro funcionam melhor quando têm uma rotina a ser realizada”, explica. Ainda assim, o cuidado começou muito antes do diagnóstico formal.