

KÁTIA ARIMA
ESPECIAL PARA O ESTADO

Quando o seu filho Antonio nasceu, em 2012, Bel Junqueira, na época com 27 anos, sentia-se potente. “Eu era uma mãe leoa, achava que daria conta de tudo sozinha.” Mas, com o passar do tempo, se percebeu sobrecarregada e solitária nas tarefas e alívio de julgamentos da família. Na sua rotina, não havia espaço para o lazer e eram grandes as dificuldades para conciliar o trabalho de mãe com o de fotógrafa autônoma. “Eu não sabia que seria tão difícil e percebi que havia algo errado comigo. Eu estava infeliz e exausta.”

Em 2017, procurou uma psiquiatra, que avaliou que ela estava com burnout materno, síndrome caracterizada pelo esgotamento físico e/ou mental da mãe. “Ela recomendou que eu pedisse ajuda para cuidar do meu filho, encarasse a maternidade de forma mais leve e prescreveu um medicamento antidepressivo”, conta. Seis anos depois, Bel não se sente mais exausta. “Consigo me acolher. Digo para mim mesma: hoje eu dei o meu melhor.”

Apesar de ser reconhecido por psicólogos e psiquiatras – embora não por todos –, o burnout materno não é considerado uma doença mental, mas um agrupamento de sintomas. O termo, que ganhou popularidade nos últimos anos, foi criado por uma associação ao burnout, síndrome provocada pelo estresse crônico no trabalho, uma doença ocupacional.

“A sobrecarga de tarefas de cuidado exercidas pela mãe, que são invisibilizadas e sem pausa, podem custar a sua saúde, que entra em colapso. Geralmente acontece com mulheres que se exigem ou são pressionadas a dar conta de tudo e não têm com quem dividir essas tarefas”, diz a psicóloga perinatal Juliana Tfauni. Segundo ela, a irritabilidade e a perda de prazer no cuidado dos filhos são sintomas do burnout materno.

A esse quadro se podem somar transtornos como a depressão e a ansiedade generalizada. Uma pesquisa feita pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP), em parceria com a Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, apontou que 63% das mães entrevistadas demonstraram sintomas depressivos durante a pandemia por causa da sobrecarga de tarefas.

EXAUSTÃO. Sem ajuda nos cuidados do filho, Fernanda Urbano, de 29 anos, chegou a ponto de não conseguir levantar da cama por exaustão, no ano passado. "Dava 200% do meu tempo para o meu filho e me esquecia de mim. Parecia que o esforço nunca era suficiente", conta. Em vez de receber ajuda, foi alvo de críticas de familiares.

Do pai da criança, o apoio era

Saúde mental

Ser
mãe é
padecer?

— O burnout materno, segundo especialistas, é um reflexo social, no qual as mães se sentem solitárias e sobrecarregadas dentro e fora de casa

quase nulo, o que levou à separação do casal. “Ele só ajudava se eu pedisse muito.” Por recomendação da pediatra do filho, Fernanda buscou uma psiquiatra, que identificou o burnout materno. A síndrome desencadeou uma depressão, que levou a uma fibromialgia. “Ela me deu um medicamento, indicou um psicólogo e pediu que eu encontrasse formas de descansar.”

Desde então, Fernanda priorizou a sua saúde: faz caminhadas todos os dias com o filho de 2 anos e vai à academia duas vezes por semana. Não se sente mais sobrecarregada. “Hoje sei que preciso de um tempo para mim e isso não é egoísmo.” Faz psicoterapia, não se culpa quando as coisas saem do controle, dispensou os perfis de “mães perfeitas” no Instagram.

A mulher que está sofrendo de burnout materno ouve com frequência, da própria mãe, de mulheres mais velhas, que elas davam conta de tudo, segundo a psiquiatra Patrícia Pipper. “As pessoas de outras gerações precisam entender que o cenário mudou. Antes havia uma rede familiar de apoio mais estruturada e as mulheres não entra-

vam no mercado de trabalho como hoje. Além disso, a maternidade não é vista como o único lugar de realização da mulher”, pondera.

Mantra
'Hoje sei que preciso de um tempo para mim e isso não é egoísmo', diz a mãe
Fernanda Urbano

Para se ter uma ideia da carga horária das mães, um estudo com mulheres americanas calculou que elas trabalham em média 98 horas por semana — mais que o dobro de um emprego formal. A psiquiatra Patricia observa que se atribui à mulher o papel de quem desempenha o cuidado em nome do amor. “Espera-se que ela cuide de toda gestão que envolve o filho, que é extenuante. Obviamente, as mães falham nessa tarefa, quando lhes recai a culpa, pois associam a falha à falta de amor ou a ser uma mãe ‘ruim’.”

Segundo a psiquiatra, o burnout materno é um reflexo social. "As mães estão adoecendo por conta da solidão, do desam-

paro e da fragilização dos vínculos humanos, além da rigidez dos papéis de gênero", diz Patrícia. Por isso, o tratamento não inclui necessariamente medicamentos, mas mudanças na dinâmica da família como um todo e de laços de apoio, como creche e outros ambientes.

CULTURA. Para fomentar discussões na sociedade sobre a saúde mental materna, Patrícia criou o movimento Maio Furta-cor. “O problema não se resolve dentro dos consultórios, mas mudando a cultura acerca da maternidade e dos papéis de gênero”, adverte. Neste sentido, políticas públicas são essenciais. “Precisamos de creches de qualidade, segurança alimentar, seguridade social e licenças paternidade e maternidade concedidas com a parentalidade.”

Para avaliar se uma paciente tem burnout materno, a psiquiatra leva em conta o histórico de saúde mental e os arranjos familiares, assim como o contexto social e o suporte que essa mãe tem ou lhe falta. Ela pede exames de laboratório apenas quando há queixas de sintomas físicos, para descartar anemia, doen-

ças de tireoide e falta de vitaminas. “Na saúde física é possível notar queda dos cabelos, emagrecimento ou ganho de peso, alterações no sono. Emocionalmente, essas mulheres sentem irritabilidade, por vezes agressividade, permeadas por tristeza, e isso vai minando a maternidade e a relação com o bebê.”

O burnout materno vitimiza também as crianças dessas mães que sofrem da síndrome, observa a psicóloga Josie Zecchinelli, do Instituto Maternidade de Consciente, que capacita profissionais de saúde para dar assistência a mães e famílias. “Numa situação de exaustão, o corpo entra no modo sobrevivência. Isso acarreta um prejuízo no desenvolvimento da criança e na relação entre mãe e filho, pois há um distanciamento emocional não consciente.”

Segundo a psicologia, estudos mostram que o burnout materno aumenta os níveis de negligência e violência contra a criança. “Na realidade de cada mãe, é preciso pensar em caminhos múltiplos para lhe trazer alívio. A sobrecarga não é um problema individual, mas social, cultural e familiar.” ➤



Nana Queiroz passou a fazer uma lista de tarefas e descartar as menos importantes

