

KÁTIA ARIMA  
ESPECIAL PARA O ESTADÃO

**Q**uando 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. “Consgo 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 T’fauni. 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 demonstravam 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 Patrícia 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, o 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 condizentes 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-



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

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 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 psicóloga, 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.”

PHOTO: ANDRÉ LOPES/REUTERS/GETTY IMAGES

pressreceder

MARCELO CHELLO/ESTADÃO



⊕ A dificuldade de conciliar a maternidade com a vida profissional levou a escritora Nana Queiroz, de 36 anos, ao burnout materno em 2019. “Sentia que estava em dívida com o meu filho, sempre falhando, então não me permitia dormir ou descansar. Quando ele dormia, minha mente entrava em turbilhão. Dava uma sensação de falta de ar”, descreve. Ela voltou a trabalhar quando o filho tinha cinco meses e se alimentava exclusivamente da amamentação. “Ele era apegado a mim, mas eu queria aumentar minha produtividade no trabalho para mostrar que não devia nada como profissional.”

Até que Nana teve uma pane: no trabalho, não conseguia mais nem ler seus e-mails e não parava de chorar. Foi ao psiquiatra, que identificou o burnout e prescreveu 20 dias de licença, além de um medicamento. “Tive uma sensação de fracasso.”

Mas com o acolhimento da família, dos amigos e da empresa, Nana pôde conciliar os dois papéis. Um colega ofereceu uma mentoria, para ajudá-la a fazer uma lista de tarefas e descartar as menos importantes. “Eles su-

geriram que eu fizesse pausas para dormir depois do almoço. Percebi que trabalhar uma hora descansada era melhor do que duas horas morrendo de sono.” As mudanças fizeram diferença: depois de alguns meses, Nana foi promovida e criou coragem para ter o segundo filho. “Essa cura coletiva foi boa para todos os envolvidos.”

Mas, de forma geral, o mercado de trabalho é cruel com as mães brasileiras: após 24 meses, quase metade das mulheres que tiram licença-maternidade está fora do mercado de trabalho, um padrão que se perpetua inclusive 47 meses após a licença, segundo estudo da Fundação Getúlio Vargas (FGV) de 2016. A maior parte das saídas

do mercado de trabalho das mães se dá sem justa causa e por iniciativa do empregador.

**PAPEL DO PAI.** Uma maior participação do marido no cuidado dos filhos e da casa também contribuiu para a qualidade de vida de Nana. “A divisão de tarefas era um problema. Eu achava delicado chamar a pessoa que amo para essa conversa difícil. Então fizemos algumas sessões de psicoterapia de casal. Não precisei mais ser a gerentona da casa, que tinha de pedir para ele as coisas.” Em seu livro *Os Mentinos São a Cura do Machismo*, Nana sugere às mães que mostrem para a família que a felicidade delas importa. “De maneira amorosa, explico para eles que não são o centro de tudo. Uma mãe feliz é uma lição de feminismo para as crianças.”

Quando o pai da criança não é tão participativo, um bom caminho é dizer a ele abertamente o que sente, em vez de delegar as tarefas, segundo Cássia Cardoso Pires, psicóloga clínica que atende individualmente ou em casal. “Dessa forma, a conversa tem mais chance de dar certo, pois a outra pessoa se compro-

mete a fazer algo, sem imposição”, explica. Uma das autoras do livro *Pais!!! Onde Foi Que Acertei? Uma Conversa Entre Psicólogas e Pais*, Cássia sugere que a família faça as tarefas da casa de forma lúdica, pois com a exaustão tudo vira obrigação e deixa de ser prazeroso.

Ter uma expectativa realista do comportamento de um bebê ajuda os casais a evitar a hipervigilância e a frustração, que podem levar ao burnout parental, explica o pediatra especializado em neonatologia Carlos Eduardo Correia, o Cacá. “Os pais ficam excessivamente vigilantes e perdem a confiança em sua capacidade de cuidado com o bebê quando não percebem que o choro dele é uma comunicação, não um problema físico ou consequência de algum erro dos pais. O choro não deve ser considerado um indicador de qualidade do cuidado.”

Uma licença paternal mais longa também contribuiria para formar mais pais potentes e desconstruídos. “Falta um ambiente social que permita que eles se relacionem entre si a respeito desse assunto, algo que ainda traz dificuldade aqui no Brasil. É uma política pública que promove uma transformação social, observada nos países que adotaram a licença paternal estendida”, diz o pediatra.

**REDE DE APOIO.** As tarefas relacionadas ao cuidado, exercidas principalmente por mães, são um trabalho não remunerado, uma realidade que conflita com a fantasia criada na gravidez, observa a psicóloga Rafaela Schiavo, fundadora do Instituto Mater Online. “O burnout materno pode surgir quando a maternidade real não condiz com a idealizada”, diz.

Ter uma rede de apoio é um fator de proteção para os pais, mas atualmente há um afastamento da “aldeia” que ajudava no cuidado das crianças, explica a psicóloga. “Antes a tia, a avó, a vizinha ajudavam. Hoje as famílias estão isoladas nos apartamentos e os familiares estão distantes. O resultado é que a mulher assume essas tarefas e não tem tempo para dormir, pentear o cabelo, viver.”

Por conta da romantização da maternidade, as mães têm vergonha de admitir que estão exaustas. Por isso, os grupos de apoio voltados a elas são importantes, na visão de Christelle Mailet, de 41 anos, criadora do *Mães com Humores*, canal voltado à saúde mental materna. Ela é mediadora dos grupos de apoio gratuitos, voltados a mães e futuras mães com depressão ou transtorno bipolar – fatores de risco para desenvolver burnout materno.

“Acolhemos as mães que relatam suas dificuldades e que podem estar à beira do burnout materno por meio da escuta empática, de palavras acolhedoras e da troca de experiência e dicas que mostram que ela não está sozinha”, conclui. ●

### ..... Não entre em pane

#### ● Parceria

Após o nascimento do filho, pais e mães precisam mudar a dinâmica da relação, reforçar a comunicação e selar “combinações”. Os pais devem estar inseridos na dinâmica de cuidados dos filhos e da casa.

#### ● Baixe as expectativas

Não existe uma receita de maternidade ideal. As mídias sociais de mães e pais “perfeitos” podem colaborar para uma autocrabância insalubre.

#### ● Deleque

Peça e aceite ajuda. Assumir

dificuldades não é sinal de fracasso ou de que não é boa mãe.

#### ● Ajude

Família e amigos podem se colocar à disposição. Quando um bebê nasce, as atenções se voltam para ele e a mãe pode ser esquecida. Perceba as necessidades dessa mãe.

#### ● Busque sua tribo

A solidão é uma queixa comum, e grupos de apoio são uma opção. O PSI Brasil Apoio ao Pós-Parto é voltado a gestantes e pais com filhos de até um ano. O Mães com Humores mantém grupos com foco em mães com depressão e transtorno bipolar.