

Esgotamento mental materno: lições aprendidas com a pandemia

DA REDAÇÃO

Durante a pandemia de Covid-19, muitas mães chegaram ao limite com a quantidade de tarefas diárias espalhadas em lares onde o home office dos pais se misturava às aulas online dos filhos. Tudo isso emoldurado pelo medo e incertezas geradas diante do cenário mundial de mortes e crise econômica. Para as mulheres, que historicamente carregam o peso de prover à família acolhimento e



Cedida Assessoria

Compartilhar tarefas, definir prioridades e desacelerar compromissos são ações importantes para a saúde mental de mães, segundo psicóloga

conforto emocional, foi difícil lidar com tantos problemas a resolver, como o filho que não prestava atenção na aula ou o adolescente que sofria com o isolamento social, acarretando em muitas o esgotamento mental.

"Esta condição pode ocasionar aumento da irritabilidade diante de tarefas diárias, distúrbio no sono (insônia ou excesso de sono),

alteração no apetite e cansaço extremo. Também é comum se questionar sobre a capacidade para desempenhar o papel de mãe quando se está muito sobrecarregada e sem conseguir gerenciar os conflitos da maneira que considera ideal", explica a psicóloga Marília Batarra Lima, que atua na equipe de Saúde Mental do Amil Espaço Saúde Ana Rosa, em São Paulo.

A psicóloga lembra que esse esgotamento não modifica a intensidade dos sentimentos e vínculo que as mães possuem com seus filhos, mas é algo que precisa ser alertado para que as mesmas possam buscar formas de cuidado. Uma delas é enumerar a quantidade de tarefas que passaram a assumir.

"Parece algo simples, mas que no dia a dia muitas mães não conseguem per-

ceber a quantidade de funções que desempenham. Através desse olhar é possível pensar em delegar atividades, reduzir a autocobrança e reservar momentos de autocuidado. Assim é possível se reabastecer para a vivência do vínculo materno que é tão intenso e potente no desenvolvimento humano", orienta Marília.

Não existe receita, mas respirar fundo, reduzir o ritmo e buscar experiências que promovam a saúde mental, como a prática de atividades físicas e culturais, momentos em silêncio, leitura e conversas entre amigos, ajudam a evitar e a sair da estafa mental. Nessa caminhada, o apoio da família e de amigos próximos é fundamental, bem como não ter vergonha de pedir ajuda.

Loterias

MEGA-SENA
Acumulou - Concurso 2478
02 17 23 28 39 46

QUINA
Acumulou - Concurso 5844
34 38 39 58 67

DUPLA SENA
Acumulou - Concurso 2361
1ª SORTEIO: 04 05 06 27 30 42
2ª SORTEIO: 17 21 31 33 34 49

TIMEMANIA
Acumulou - Concurso 1779
15 16 28 55 59 62 78

LOTOMANIA
Acumulou - Concurso 2308
03 04 08 09 12 15 21
24 32 34 35 44 52 58
60 65 66 70 84 95

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 6

Dia do Cartógrafo