

# Mães precisam ter o autocuidado na pandemia, mesmo com mais tarefas em casa, diz psicóloga

## ***Pesquisa mostra que mulheres estão mais cansadas mentalmente***

(Fotos:Acervo pessoal) – A pandemia demandou mais atenção das mães para os seus filhos em casa, uma realidade que pode ser observada em diversos lares em que para a mãe – sendo ela solteira ou não – é direcionada todo o cuidado com os filhos, casa e carreira profissional.

Uma pesquisa do Centro de Pesquisa Econômica e Social da Universidade do Sul da Califórnia, divulgada no final de 2020, mostrou que 32% das mães se sentiam esgotadas psicologicamente. Enquanto entre os homens, pais ou não, o número foi de 19%.

Há mais de um ano trabalhando em casa, Viviane Moreira, mãe da Rosa, de 4 anos, e da Bárbara, de 3, avalia a mudança de rotina brusca no ano passado como “muito difícil” e ainda sente como se o cansaço até hoje não fosse superado, mesmo com as filhas já frequentando a [escola](#) em horário reduzido, por conta da pandemia.

Acompanhar de perto a transição das pequenas para o ensino remoto, lidar sozinha com as demandas da casa, dar conta da produtividade profissional... tudo isso tendo que manter a mente, sua saúde e das filhas em ordem, em meio a uma pandemia, fez 2020 ser um ano desafiador para Viviane que até perdeu peso.

“É muito difícil você colocar uma criança pequena para ter

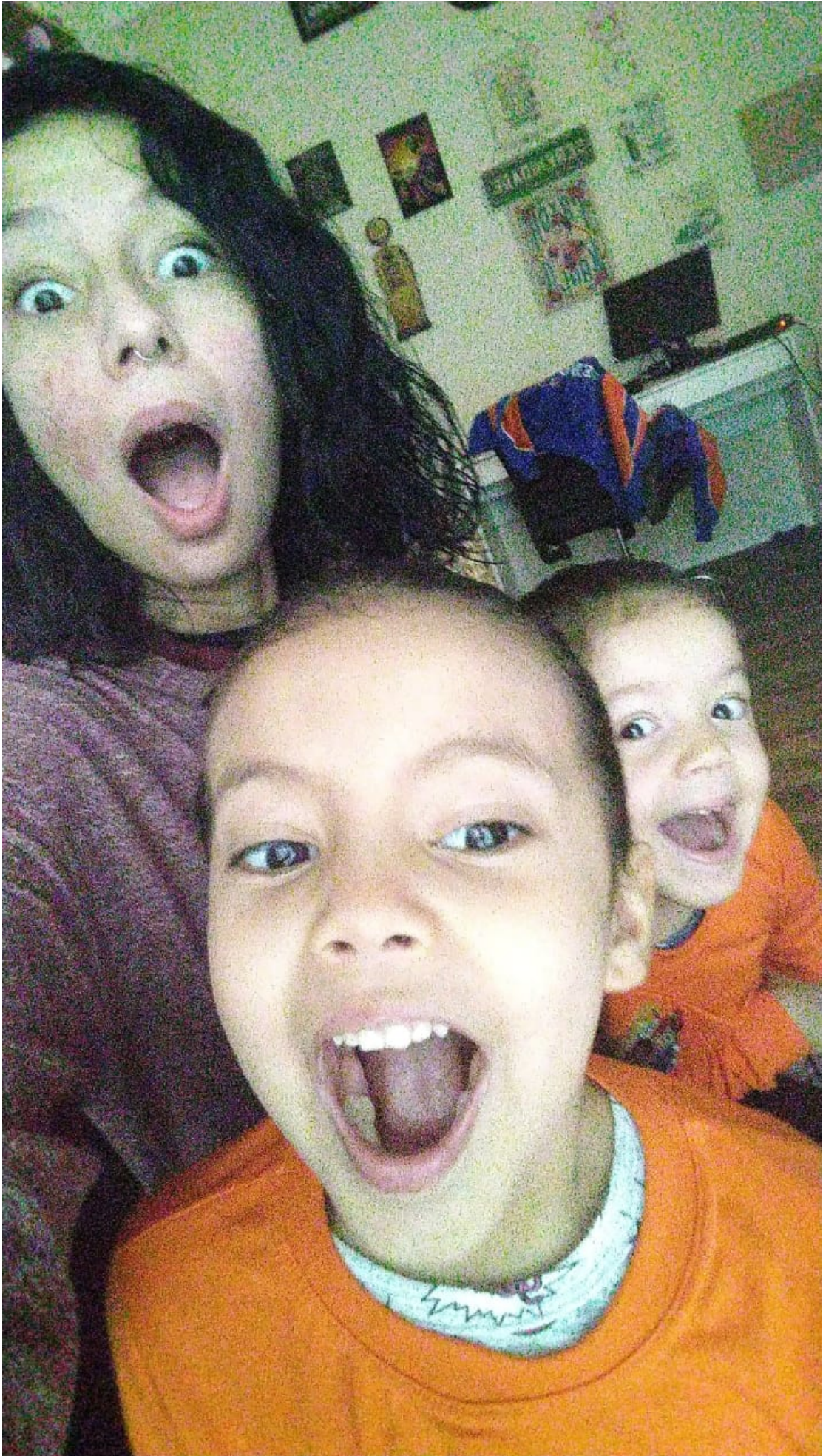
foco nas aulas dentro de casa, né? E era só eu para lidar com duas crianças pequenas. Então foi bastante complicado. Se a gente for falar de saúde mental, especificamente da minha saúde, eu emagreci muito, por exemplo. Eu devo ter perdido, sem brincadeira, uns cinco ou seis quilos. Isso foi sinal de que alguma coisa não estava indo bem”, recorda.

Para Viviane, o retorno das filhas às aulas presenciais – que tiveram que ser adaptadas por conta do coronavírus, como parte da turma presencial e outra a distância e demais medidas de segurança – foi algo que ajudou a organizar melhor a vida em









## **“Vale-mamãe”**

“Sabemos que a nós mulheres nos foi estimulado que devemos ser forte e temos que dar conta de tudo, da casa e dos filhos, e acabamos acreditando nisso até hoje. Nisso, muitas acabam negligenciando o autocuidado. E o nome já é autoexplicativo mesmo. O autocuidado envolve tudo aquilo que esteja relacionado a cuidar de você mesma, desde tomar um banho demorado, a passar hidratante no corpo ou. Mesmo sendo difícil para algumas realidades, a mulher precisa achar um tempo só para ela”, conclui a [psicóloga](#) Juliana Costa.

O olhar para si mesma foi essencial para Viviane cuidar da sua saúde mental. Felizmente, para ela, há a possibilidade de dividir a guarda das filhas com o marido. Ambos moram perto e revezam os finais de semana com as crianças. Quando tem a oportunidade de ter os dias só para ela é quando Viviane faz uso do seu “vale-mamãe”, como costuma brincar.

Ficar sem fazer nada, dar atenção aos cuidados com o corpo ou ficar deitada no sofá vendo seriado e comendo besteira. Essas são algumas estratégias que ela assume para ter mais gás nos dias seguintes. A psicóloga Juliana Costa confirma que o principal caminho para se sentir bem é por meio do autocuidado.

A psicóloga alerta que um dos principais sintomas desse esgotamento mental é o aumento de irritabilidade em situações que antes não incomodavam tanto assim. “Cansaço físico muito grande, dificuldade para dormir em alguns casos. Ou, então, você dorme e acorda muito mais cansada porque o cérebro não descansa. Dor no corpo e na cabeça, perda de prazer em fazer atividades que antes gostava muito. Esses são alguns sinais de que a pessoa já está no seu limite”, acrescenta.

**Fonte: Agência Educa Mais Brasil**

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: [www.folhadoprogresso.com.br](http://www.folhadoprogresso.com.br) e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com)/ou e-mail: [adeciopiran.blog@gmail.com](mailto:adeciopiran.blog@gmail.com)

<https://www.folhadoprogresso.com.br/competicao-internacional-premiara-pesquisa-mais-notavel-em-neurobiologia/>