

Veículo: Jornal O Dia (impresso e online) | Data: 4/5/2026 | Cliente: Ylana Miller

IMPRESSO:

O Dia

DA DAS MÃES: QUEM CUIDA DE QUEM CUIDA?



VALÉRIA DE CARVALHO
valeria.carvalho@odia.com.br

No imaginário coletivo, o Dia das Mães costuma ser marcado por homenagens, flores e memórias afetivas. Mas, por trás da celebração, existe uma realidade silenciosa e cada vez mais comum: filhos que passam a cuidar das próprias mães, seja pelo envelhecimento, por doenças ou pelo desejo de retribuir anos de dedicação.

O gosto de amar, embora profundo, tem cobrado um preço alto da saúde mental. Que o diga a repórter que assina essa matéria. "No ano passado, minha mãe de 82 anos levou seis tombos e me mudei para o prédio dela, no mesmo andar, transformando a minha vida e a do marido, que ajuda muito. É maravilhoso poder retribuir todo o amor e cuidado que dona Luci me deu ao longo da vida, mas confesso que às vezes eu tenho vontade de sair correndo. Fico tonta de tanta demanda. Exausta. Como não tive filhos, a dificuldade do cuidar é ainda maior. Minha mãe está com a mobilidade reduzida e eu vejo que envelhecer não é nada fácil, nem para ela, nem para mim que tenho 58 anos. Mas é o amor que nos une que me faz querer estar sempre ao lado dela".

O alerta se insere em um cenário mais amplo de adoecimento emocional no país. Dados da Previdência Social e da Associação Nacional de Medicina de Trabalho (ANAMT) mostram que 2025 e 2026 registraram recordes de afastamentos por transtornos mentais, com aumento expressivo de casos de burnout, reflexo direto da pressão emocional vivida por milhões de brasileiros, incluindo cuidadores.

Para a psiquiatra Jessica Martini, esse contexto ajuda a explicar por que tantos cuidadores estão no limite. "O cuidado contínuo, especialmente dentro da família, pode levar a um estado de vulnerabilidade crônica. É muito comum observarmos exaustão física, ansiedade persistente, sintomas depressivos e uma sensação de vida suspensa. A pessoa deixa de existir como indivíduo e passa a viver apenas em função do outro" pontua. Segundo ela, o sofrimento costuma ser agravado pela culpa. "Muitos cuidadores sentem vergonha de admitir que estão cansados. Existe a crença de que amar é suportar tudo, quando, na verdade,

O peso invisível de cuidar das mães, solo e da exaustão emocional

Valéria admira o cansaço, mas gosta de cuidar da mãe, Luci

'Imperfeita, batalhadora e presente'

Empresária e fundadora do Vian Beauty e do Vian Coffee, Vanessa Ferreira traduz essa realidade. "Tenho 45 anos, sou viúva e mãe da Giovana, hoje com 26. Me considero mãe solo, mas, acima de tudo, uma mãe que nunca deixou a vida parar. Depois do pedido de meu marido, assumi a responsabilidade de conduzir minha casa, cuidar da minha filha e seguir em frente, mesmo quando tudo parecia difícil. A maternidade me ensinou que força não é ausência de dor, força é levantar todos os dias, trabalhar, proteger, orientar e continuar amando, mesmo cansada. Ser mãe solo é viver muitas



Vanessa Ferreira e a filha Giovana

uma vida melhor. Sou essa mãe, imperfeita, presente, batalhadora e movida por amor".

ESCOLHAS CONSCIENTES

A psicóloga e empresária Zora Viana, fundadora da Faculdade FEX Educação, também vive o impacto da maternidade na carreira e na saúde mental. "Quando me tornei mãe, percebi que precisava reconstruir minha forma de trabalhar. Criei um modelo de negócio que me permitiu estar presente. A maternidade me ensinou que é possível alinhar carreira e vida, mas exige escolhas ocasionais e, muitas vezes, difíceis".

Falta legislação específica

No campo jurídico, a advogada Silvana Campos aponta que, embora o tema ainda avance lentamente, existem direitos e lacunas importantes quando se fala em cuidado. "O Brasil ainda não possui uma legislação específica e robusta que proteja integralmente o cuidador familiar informal. O que existe são garantias pontuais, como benefícios assistenciais, possibilidade de afastamento em alguns casos e políticas públicas ainda insuficientes. Isso mostra uma necessidade urgente de criação de leis que reconheçam o cuidador como um agente essencial de saúde, garantindo suporte financeiro, psicológico e até previdenciário".

MÃES SOLO O cenário se estende à maternidade solo. No Brasil, a realidade dessas

mães ajuda a dimensionar a sobrecarga. Segundo dados do IBGE, mais de 11 milhões de mulheres criam seus filhos sozinhas no país, sendo as únicas responsáveis pelo sustento delas. No estado do Rio de Janeiro, milhares de lares são chefiados exclusivamente por mulheres, refletindo uma tendência nacional de feminização do cuidado.

A pediatra Renata Castro explica que o esgotamento materno não afeta apenas a mulher, mas impacta diretamente o desenvolvimento da criança. "Quando a mãe está constantemente cansada, estressada ou emocionalmente esgotada, isso compromete a qualidade das interações. Crianças percebem esse ambiente e podem reagir com irritabilidade, insegurança e alterações no comportamento".



A médica Renata Castro faz alertas

Quando a mãe está constantemente cansada, estressada ou emocionalmente esgotada, isso compromete a qualidade das interações" RENATA CASTRO, pediatra

SUPERMÃE

A difícil arte de conciliar carreira, casamento e cuidar dos filhos

Mesmo quando a mãe não é solo, conciliar maternidade, casamento, carreira e estudo não é fácil. Assistente jurídica de um escritório, admistração de locações de imóveis e estagiária da Defensoria Pública, no Núcleo de Família, Emanuele Nunes é mãe de Filipe, Catarina e Bento e a rotina é puxada, acordando às 5h para fazer sua caminhada e voltando às 8h para acordar um dos filhos.

"Costigo adiantar algumas coisas de casa até umas 8h, quando os menores, Catarina e Bento, acordam. Café, brincadeiras, sempre perto deles para que e caos não se instaure, o que é praticamente impossível. O dia precisa percorrer com muita rotina e tento sempre programar toda a semana...



Emanuelle Nunes trabalha e cuida dos filhos

marmitas para todos (tem semana que fazemos 50 no domingo) e tento sempre programar para os menores, pintura,

tento estar presente nos jogos dele também", diz ela que trabalha fora todos os dias.

Se algumas mães conseguem conciliar as tarefas, muitas não trabalham. Segundo pesquisa da Catho, plataforma de empregos, 60% das mães entrevistadas no Brasil estão fora do mercado de trabalho. Para a especialista em gestão de pessoas e CEO da Vumina, Ylana Miller, existem alguns motivos para isso:

- Falta de flexibilidade no mercado de trabalho; não conseguir conciliar a maternidade e atividades profissionais;
- Preconceito na contratação; preferência por contratação de homens, em função da maternidade ser vista como um problema.



KB comunicação
assessoria • imprensa

ONLINE:

<https://odia.ig.com.br/rio-de-janeiro/2026/05/7243682-dia-das-maes-quem-cuida-de-quem-cuida.html>

O DIA

RIO DE JANEIRO

Dia das Mães: Quem cuida de quem cuida?

O peso invisível de cuidar das mães, da maternidade solo e da exaustão emocional



Waleria fica cansada, mas gosta de cuidar de sua mãe, Luci

No imaginário coletivo, o Dia das Mães costuma ser marcado por homenagens, flores e memórias afetivas. Mas, por trás da celebração, existe uma realidade silenciosa e cada vez mais comum: filhos que passam a cuidar das próprias mães, seja pelo envelhecimento, por doenças ou pelo desejo de retribuir anos de dedicação. O gesto de amor, embora profundo, tem cobrado um preço alto da saúde mental.



KB comunicação
assessoria • imprensa



A psiquiatra Jessica Martani diz que os cuidadores chegam em seu limite

Que o diga a repórter que assina essa matéria. "No ano passado, minha mãe de 82 anos levou seis tombos e me mudei para o prédio dela, no mesmo andar, transformando a minha vida e a do marido, que ajuda muito. É maravilhoso poder retribuir todo o amor e cuidado que dona Luci me deu ao longo da vida, mas confesso que às vezes eu tenho vontade de sair correndo. Fico tonta de tanta demanda. Exausta. Como não tive filhos, a dificuldade do cuidar é ainda maior. Minha mãe está com a mobilidade reduzida e eu vejo que envelhecer não é nada fácil, nem para ela, nem para mim que tenho 58 anos. Mas é o amor que nos une que me faz querer estar sempre ao lado dela".

O alerta se insere em um cenário mais amplo de adoecimento emocional no país. Dados da Previdência Social e da Associação Nacional de Medicina de Trabalho (ANAMT) mostram que 2025 e 2026 registraram recordes de afastamentos por transtornos mentais, com aumento expressivo de casos de burnout, reflexo direto da pressão emocional vivida por milhões de brasileiros, incluindo cuidadores.



Para a psiquiatra Jessica Martani, esse contexto ajuda a explicar por que tantos cuidadores estão no limite. "O cuidado contínuo, especialmente dentro da família, pode levar a um estado de vulnerabilidade crônica. É muito comum observarmos exaustão física, ansiedade persistente, sintomas depressivos e uma sensação de vida suspensa. A pessoa deixa de existir como indivíduo e passa a viver apenas em função do outro", pontua.

Segundo ela, o sofrimento costuma ser agravado pela culpa. "Muitos cuidadores sentem vergonha de admitir que estão cansados. Existe a crença de que amar é suportar tudo, quando, na verdade, o excesso de sobrecarga pode adoecer profundamente", avalia a profissional.

A terapeuta Gláucia Santana, do Espaço HI, reforça que a inversão de papéis dentro da família transforma a dinâmica emocional da casa. "O filho deixa de ser filho e passa a ser gestor da rotina, da saúde e, muitas vezes, do emocional da mãe. Isso gera ressentimento, sobrecarga e conflitos silenciosos."

Foi exatamente essa vivência que levou a escritora e psicanalista Fabiana Milanez a transformar dor em literatura. Em *A Última Viagem*, ela narra o impacto emocional de cuidar da mãe com câncer avançado.

"Escrevi o livro no momento mais difícil da minha vida. Cuidar da minha mãe me atravessou por inteiro. Havia amor, medo, culpa e um desejo silencioso de também voltar para a minha própria vida. Escrever foi a forma que encontrei de não me perder de mim", relata Fabiana.

Apenas garantias pontuais

No campo jurídico, a advogada Silvana Campos aponta que, embora o tema ainda avance lentamente, existem direitos e lacunas importantes quando se fala em cuidado. "O Brasil ainda não possui uma legislação específica e robusta que proteja integralmente o cuidador familiar informal. O que existe são garantias pontuais, como benefícios assistenciais, possibilidade de afastamento em alguns casos e políticas públicas ainda insuficientes. Isso mostra uma necessidade urgente de criação de leis que reconheçam o cuidador como um agente essencial de saúde, garantindo suporte financeiro, psicológico e até previdenciário".



Sobrecarga das mães solo

O cenário se estende à maternidade solo. No Brasil, a realidade dessas mães ajuda a dimensionar a sobrecarga. Segundo dados do IBGE, mais de 11 milhões de mulheres criam seus filhos sozinhas no país, sendo as únicas responsáveis pelo sustento deles. No estado do Rio de Janeiro, milhares de lares são chefiados exclusivamente por mulheres, refletindo uma tendência nacional de feminização do cuidado.

A pediatra Renata Castro explica que o esgotamento materno não afeta apenas a mulher, mas impacta diretamente o desenvolvimento da criança. "Quando a mãe está constantemente cansada, estressada ou emocionalmente esgotada, isso compromete a qualidade das interações. Crianças percebem esse ambiente e podem reagir com irritabilidade, insegurança e alterações no comportamento".

'Imperfeita, batalhadora e presente'

Empresária e fundadora do Vann Beauté e do Vann Coffee, Vanessa Ferreira traduz essa realidade. "Tenho 45 anos, sou viúva e mãe da Giovana, hoje com 26. Me considero uma mãe solo, mas, acima de tudo, uma mãe que nunca deixou a vida parar. Depois da perda do meu marido, eu precisei assumir a responsabilidade de conduzir a minha casa, cuidar da minha filha e seguir em frente, mesmo quando tudo parecia difícil demais. A maternidade me ensinou que força não é ausência de dor, força é levantar todos os dias, trabalhar, proteger, orientar e continuar amando, mesmo cansado. Ser mãe solo é viver muitos papéis ao mesmo tempo, é ser colo, cobrança, direção e segurança. Hoje, olhando para minha trajetória, eu vejo que a minha filha se tornou uma das maiores razões para eu não desistir. Ela me deu propósito, coragem e vontade de cuidar. Construir uma vida melhor. Eu sou essa mãe, imperfeita, presente, batalhadora e movida por amor."

Escolhas conscientes

A psicóloga e empresária Zora Viana, fundadora da Faculdade FEX Educação, também viveu o impacto da maternidade na carreira e na saúde mental. "Quando me tornei mãe, percebi que precisava reconstruir a minha forma de trabalhar. Eu criei um modelo de negócio que me permitisse estar presente. A maternidade me ensinou que é possível alinhar carreira e vida, mas isso exige escolhas conscientes e, muitas vezes, difíceis".

A difícil arte de conciliar carreira, casamento e filhos



KB comunicação
assessoria • imprensa

Mesmo quando a mãe não é solo, conciliar maternidade casamento, carreira e estudo não é fácil. Assistente jurídica de um escritório, administração de locações de imóveis e sou estagiária da Defensoria Pública, no Núcleo de Família, Emanuelle Nunes é mãe de Filipe, Catarina e Bento e a rotina é puxada, acordando às 5h para fazer sua caminhada e voltando às 6h para acordar um dos filhos.

"Consgo adiantar algumas coisas de casa até umas 8h, quando os menores, Catarina e Bento, acordam. Café da manhã, brincadeiras pela casa, sempre perto deles para que o caos não se instaure, o que é praticamente impossível. O dia precisa percorrer com muita rotina e tento sempre programar toda a semana ... marmitas para todos (tem semana que fazemos 50 no domingo. Penso sempre em atividades para os menores, pintura em casa, comidinha com plantinhas, brincar no terraço, na vila ... com o maior sempre pensamos em passeios aos fins de semana ... até porque tento estar presente nos jogos dele também, ele joga futebol", diz ela que trabalha fora todos os dias.

Se algumas mães conseguem conciliar todas as tarefas muitas não trabalham. De acordo com pesquisa realizada pela Catho, plataforma gratuita de empregos, 60% das mães entrevistadas no Brasil estão fora do mercado de trabalho. Especialista em gestão de pessoas e CEO da Yluminarh, Ylana Miller, existem alguns prováveis motivos como:

- Falta de flexibilidade na jornada de trabalho: não conseguir conciliar a maternidade e atividades profissionais.
- Preconceito na contratação: preferência por contratação de homens, em função da maternidade ser vista como um problema.
- Ausência de redes de apoio: não contar com ajuda para dar conta da multiplicidade de papéis que a vida e carreira exigem.
- Desigualdade de gênero: mães pedem demissão cinco vezes mais do que os pais após o nascimento dos filhos.
- Reversão do trabalho híbrido para o remoto: exigência da presença física desestimula mães a permanecerem no mercado de trabalho.