

SAÚDE MENTAL DAS MÃES E FAMÍLIAS ATÍPICAS

MENTAL HEALTH OF MOTHERS AND ATYPICAL FAMILIES

Álvaro Tadeu Dias Barcelos ¹

Ana Beatriz Sousa Marinho ²

Clara Vitória Dias Lima ³

Enzo Fernandes Gomes ⁴

Gabriela Aparecida Assis Andrade ⁵

Iago Júnior Melgaço Pereira ⁶

Ingrid Faria Martins ⁷

Luiza Dias Oliveira ⁸

Maria Fernanda da Silva ⁹

Maria Luiza de Oliveira Silva ¹⁰

Pedro Henrique Martins ¹¹

RESUMO

O presente trabalho aborda a saúde mental de mães e famílias atípicas, destacando os desafios emocionais e sociais que marcam o cuidado de crianças com transtornos do neurodesenvolvimento. A maternidade atípica envolve sobrecarga física e psíquica, falta de apoio institucional, dificuldades no acesso ao cuidado psicológico e um cotidiano permeado por isolamento e invisibilidade. Por meio de uma roda de conversa com mães da Associação de Mães Atípicas (AMAP) de Papagaios/MG, o projeto buscou compreender suas vivências e fortalecer redes de apoio, propondo estratégias que integrem acolhimento, suporte emocional e articulação comunitária. O estudo reforça a importância de reconhecer essas mulheres como sujeitos de cuidado, visibilizando suas demandas e desenvolvendo propostas de intervenção que contribuam para seu bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: maternidade atípica; saúde mental materna; sobrecarga emocional; invisibilidade materna; rede de apoio.

ABSTRACT

The present work addresses the mental health of mothers and atypical families, highlighting the emotional and social challenges involved in caring for children with neurodevelopmental disorders. Atypical motherhood entails physical and psychological overload, a lack of institutional support, difficulties in accessing psychological care, and a daily life marked by isolation and invisibility. Through a discussion circle with mothers from the Association of Atypical Mothers (AMAP) in Papagaios/MG, the project sought to understand their experiences and to strengthen support networks, proposing strategies that integrate receptiveness, emotional support, and community engagement. The study reinforces the importance of recognizing these women as subjects of care,

¹Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁴Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁵Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁶Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁷Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁸Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

⁹Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

¹⁰Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

¹¹Graduando no curso de Psicologia pela Faculdade Católica de Pará de Minas (FAPAM).

giving visibility to their needs, and developing intervention proposals that promote their well-being.

KEYWORDS: atypical motherhood; maternal mental health; emotional overload; maternal invisibility; support network.

1. INTRODUÇÃO

A maternidade constitui um fenômeno de transformação na vida da mãe, visto que se trata de uma etapa natural no ciclo reprodutivo daquelas pessoas que gestam. Por se tratar de um processo inerente à existência humana, a maternidade é frequentemente idealizada e romantizada socialmente. Contudo, é fundamental analisar a gestação no contexto em que ela ocorre, uma vez que pode ser desejada, planejada, ou resultar de falhas contraceptivas, e até mesmo de situações de violência. Essas diferentes condições influenciam diretamente a experiência subjetiva da gestante, tornando a vivência da maternidade singular e complexa.

Na maternidade atípica – definida como “uma experiência materna diferente da comumente esperada, com necessidades e dedicações disparadas e ampliadas” (Viana; Benicasa, 2023, p. 10) –, os desafios intensificam-se: além de vivenciar o luto pelo filho idealizado e adaptar-se a uma realidade imprevista, as mães, frequentemente cuidadoras principais de crianças com transtornos do neurodesenvolvimento, enfrentam estigma social, falta de apoio e elevados níveis de estresse, sobrecarga emocional e depressão (Pastorelli et al., 2023), tornando-se mais vulneráveis ao esgotamento e demandando atenção urgente à sua saúde mental (Pinto; Constantinidis, 2020).

Além disso, a falta de espaços de acolhimento e a insuficiência de suporte psicológico contínuo aprofundam o isolamento e a invisibilidade vivenciados por essas famílias (Pastorelli et al., 2023). Diante desse cenário, torna-se urgente a criação de redes de apoio que promovam escuta, acolhimento e troca de experiências, conforme apontado na literatura recente (Smeha; Cezar, 2011; Bonfim et al., 2023).

Nesse sentido, este projeto busca dar visibilidade às demandas emocionais vivenciadas pelas mães e famílias atípicas, promovendo um espaço de escuta, acolhimento e fortalecimento. Objetiva-se, ainda, contribuir para a conscientização sobre a importância da saúde mental nesse contexto específico, reconhecendo e valorizando o esforço dedicado por essas mães no cuidado de seus filhos. Por meio de uma roda de conversa com mães da Associação de MÃes Atípicas (AMAP) de Papagaios/MG, espera-se não apenas compreender suas vivências, mas também articular estratégias de intervenção que integrem apoio emocional, psicológico e comunitário.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Dar visibilidade às demandas emocionais vivenciadas pelas mães e famílias atípicas, promovendo um espaço de escuta, acolhimento e fortalecimento. A proposta visa, fazer com que essas mulheres se sintam compreendidas, apoiadas e reconhecidas em suas jornadas de cuidado, promovendo uma maior compreensão social sobre os desafios enfrentados por famílias atípicas.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Organizar uma roda de conversa para o número aproximado de 20 mães da Associação de Mães Atípicas (AMAP) de Papagaios/MG;
2. Analisar a sobrecarga emocional e o cansaço das mães atípicas, identificando suas principais causas e impactos na vida familiar e individual;
3. Investigar a lacuna existente no apoio psicológico oferecido a essas famílias, examinando os desafios relacionados ao acesso e continuidade do cuidado especializado;
4. Examinar a falta de espaços de acolhimento adequados, compreendendo como o isolamento social e a invisibilidade afetam o bem-estar dessas mães;
5. Propor estratégias de intervenção que integrem apoio emocional, psicológico e comunitário.

3. JUSTIFICATIVA

Discutir sobre a maternidade atípica é dar voz às mulheres que enfrentam inúmeros desafios e intercorrências sociais. A maternidade, por si só, já é marcada historicamente e culturalmente por diversas questões que impactam negativamente a vida pessoal e profissional das mães. No caso das mães atípicas, esses desafios se intensificam diante da falta de visibilidade, de recursos públicos e de amparo social e emocional, o que frequentemente as coloca à margem da sociedade. Pinto e Constantinidis (2020) destacam que essas demandas constantes tornam as mães mais vulneráveis ao estresse e ao esgotamento, evidenciando a necessidade de atenção à saúde mental dessa população. Dessa forma, a falta de espaços de acolhimento para as famílias, a ausência de políticas públicas eficazes e locais onde mães e cuidadores possam compartilhar experiências, sentimentos e estratégias de enfrentamento contribui para isolamento, solidão e desgaste emocional. Por isso, torna-se de suma importância, falar sobre qualidade de vida, saúde mental e busca por informações

que as deixem tranquilas quanto ao que estão vivendo e a par de todos os recursos que elas podem ter.

A escolha do tema se justifica por essa necessidade de abordar a visibilidade dessas mulheres e de que forma elas lidam e percebem os atravessamentos que enfrentam, em dar voz aos seus sentimentos e histórias pessoais que falem não apenas do ser mãe, mas de ser uma mulher que tem sonhos, desejos, profissão, metas e demais contextos que abarcam a vida completa dela, não apenas a maternidade. Diante do exposto, conclui-se que discutir a maternidade atípica é fundamental para promover a visibilidade, o acolhimento e o respeito às mulheres que enfrentam desafios intensificados por uma estrutura social ainda despreparada para suas demandas. Reconhecer suas histórias, emoções e múltiplos papéis é um passo essencial para romper com o isolamento e promover políticas públicas eficazes que garantam apoio emocional, social e profissional. Valorizar essas mulheres é reconhecer que, além de mães, são indivíduos completos, com desejos, sonhos e direitos que precisam ser ouvidos e respeitados.

4. METODOLOGIA

Este projeto será desenvolvido a partir de uma abordagem qualitativa e participativa, com a finalidade de compreender e analisar, por meio dos relatos e interações, as vivências e percepções das mães atípicas diante das dificuldades encontradas em seu cotidiano. A proposta metodológica foi pensada para ressaltar a relevância da escuta e do acolhimento dessas mulheres, reconhecendo suas experiências, fortalecendo redes de apoio e estimulando uma reflexão coletiva sobre os impactos da sobrecarga emocional, da escassez de suporte e da carência de espaços de cuidado. Portanto, serão utilizadas estratégias que favoreçam um ambiente de troca, pertencimento e valorização da saúde mental.

A realização da ação social acontecerá em um espaço comunitário voltado ao acolhimento e à convivência, situado em Papagaios (MG), que promove atividades de inclusão, suporte social e fortalecimento de vínculos. O projeto contará com a colaboração de estudantes do 8º período de Psicologia da FAPAM – Faculdade Católica de Pará de Minas, em parceria com mães atípicas que já participam das atividades nesse local. A metodologia compreende a realização de um encontro presencial, estruturado no formato de grupo comunitário, com duração aproximada de cinquenta minutos, envolvendo mães, familiares e estudantes de Psicologia. O objetivo principal é oferecer um espaço de fala e escuta para compartilhar os desafios do dia a dia, possibilitando a identificação de necessidades, expectativas e recursos essenciais para o cuidado da saúde mental dessas famílias. O grupo comunitário buscará estimular reflexões e a construção de alternativas de enfrentamento

para lidar com o cansaço, a sobrecarga emocional, a falta de acompanhamento psicológico e a ausência de locais de acolhimento adequados. Além disso, pretende-se criar um espaço de trocas, no qual cada participante possa dividir experiências, estratégias de enfrentamento e necessidades, contribuindo para a formação de redes de apoio. A proposta é criar um ambiente de aprendizado e reflexão compartilhada, em que os participantes reconheçam suas próprias vivências, percebam que não enfrentam suas dificuldades sozinhos e compreendam a relevância do cuidado coletivo. Dessa forma, espera-se valorizar as experiências dessas mães, promovendo um espaço de escuta ativa, acolhimento e respeito às diferentes realidades presentes no dia a dia.

5. DESENVOLVIMENTO

5.1 A SOBRECARGA EMOCIONAL E O CANSAÇO DAS MÃES ATÍPICAS: CAUSAS E IMPACTOS

Maternidade Atípica é um termo utilizado no ativismo e na luta por visibilidade e apoio social, que surge para abarcar as adversidades da experiência de ser mãe, num contexto de Transtornos do Neurodesenvolvimento (APA, 2013), sendo eles Deficiência Intelectual, Transtorno de Comunicação, Transtorno Específico de Aprendizagem, Transtornos Motores, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e Transtorno do Espectro Autista (TEA), segundo o DSM-V. (Pastorelli et. al., 2024).

Nessa esteira seus filhos não apresentam desenvolvimento esperado para sua faixa etária, de modo que sob esse viés tem-se uma nova paradigmática acerca da maternidade, enquanto desafios específicos que advém do cuidado terapêutico frequente, e estratégias individualizadas utilizadas no tratamento nesses casos. Esse acompanhamento resulta em atravessamentos específicos para essas mulheres, fazendo lembrar sua constituição social entremeada por outros papéis sociais, fazendo com que apresentem necessidades específicas de cuidado. (Viana e Benincasa, 2023).

A noção do cuidado emocional com a maternidade atípica, é demonstrada através de revisões da literatura, que conjugam a realidade dessas mulheres que suscetabilizam o impacto emocional em suas vidas, considerando prioritariamente descritores como estresse, sobrecarga e depressão, visto o rearranjo que o impacto do diagnóstico de um transtorno de desenvolvimento, decaí sobre diversos aspectos da vida dessa mãe, que de acordo, com os estudos, sofre por temores advindos do apoio social, caracterizados pela: busca por diagnóstico precoce, busca por intervenções e rede de apoio social e profissional. (Pastorelli et. al., 2024; Bonfim et.al., 2023; Minetto, Crepaldi, Bigras e Moreira (2012).

A experiência da maternidade atípica é atravessada por desafios que extrapolam o cuidado cotidiano com o filho. As mães que se dedicam a crianças com transtornos do neurodesenvolvimento, deficiências ou síndromes raras enfrentam uma rotina marcada pela sobrecarga física, emocional e social, que se manifesta como esgotamento e, em muitos casos, adoecimento psíquico. Segundo Souza e Silva (2025), essa sobrecarga se origina da soma entre o cuidado intensivo exigido pela criança e a ausência de uma rede de apoio efetiva o que faz com que a mulher ocupe, sozinha, múltiplos papéis: mãe, cuidadora, educadora, gestora da casa e, em grande parte das vezes, trabalhadora remunerada.

De acordo com Viana e Benincasa (2023), o ideal de maternidade ainda é sustentado por um discurso social que associa a boa mãe ao sacrifício e à abnegação. Essa idealização exerce uma pressão constante sobre as mulheres, especialmente aquelas cujos filhos não correspondem às expectativas normativas de desenvolvimento. A necessidade de corresponder a esse ideal, somada ao cuidado integral e contínuo, gera sentimento de culpa e impotência diante das próprias limitações. Nessa perspectiva, o cansaço não é apenas físico, mas também simbólico, um reflexo da exigência de ser “suficiente” em todos os âmbitos da vida. Bonfim (2023) observa que as mães de crianças com transtornos do espectro autista ou outras condições do neurodesenvolvimento vivenciam níveis elevados de estresse e ansiedade, frequentemente associados à dificuldade de acesso a serviços de saúde, à sobrecarga financeira e à falta de reconhecimento social do trabalho de cuidado. Essa invisibilidade social reforça o isolamento, tornando o sofrimento dessas mulheres um fenômeno silencioso, naturalizado sob o discurso da “força materna”.

Souza e Silva (2025) destacam que muitas mães relatam uma sensação constante de exaustão emocional, agravada pela necessidade de vigilância contínua e pela falta de espaços pessoais de descanso ou lazer. O esgotamento, nesses casos, está relacionado não apenas à intensidade da rotina, mas à ausência de partilha (a sensação de estar sozinha em uma tarefa que deveria ser coletiva). O estudo também aponta que, quando o cuidado se torna o centro absoluto da vida, há um risco de apagamento da identidade individual da mulher, que passa a se perceber apenas como mãe, e não mais como sujeito de desejos e projetos próprios. Outro fator agravante é a dupla jornada, especialmente entre mães que conciliam o trabalho fora de casa com o cuidado doméstico e terapêutico dos filhos. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), cerca de 8,9% da população brasileira apresenta algum tipo de deficiência, o que representa milhões de famílias dependentes do cuidado materno. Em contextos de desigualdade de gênero, essa responsabilidade recai quase integralmente sobre as mulheres, evidenciando uma estrutura social que ainda delega o cuidado como tarefa feminina e privada, sem oferecer suporte adequado. Além disso, a falta de uma rede de apoio, é um dos principais fatores que intensificam a exaustão. Marchi

(2021) aponta que a idealização da “mãe guerreira”, muitas vezes celebrada em discursos sociais e midiáticos, mascara a ausência de políticas públicas e de apoio coletivo, romantizando a sobrecarga. Essa retórica transforma o sofrimento em virtude, desresponsabilizando o Estado e a sociedade pela corresponsabilidade no cuidado.

O impacto da sobrecarga emocional se manifesta de múltiplas formas: irritabilidade, distúrbios do sono, sintomas depressivos e crises de ansiedade, além do comprometimento nas relações familiares. Oliveira e Poletto (2015) observaram que o estresse crônico dessas mães afeta também a qualidade da interação com os filhos, já que o desgaste constante diminui a capacidade de oferecer atenção e afeto de maneira equilibrada. Em muitos casos, a falta de descanso e reconhecimento conduz à um fenômeno em que o cuidador perde, gradualmente, a energia emocional necessária para exercer o cuidado de forma saudável. Essas condições evidenciam que o cansaço materno não é apenas resultado de uma rotina intensa, mas de uma estrutura social desigual que desvaloriza o cuidado e o trata como um dever natural das mulheres. Como apontam Souza e Silva (2025), é fundamental que a maternidade atípica seja compreendida como uma experiência complexa que exige suporte emocional, social e institucional contínuo.

Assim, compreender as causas e os impactos da sobrecarga emocional das mães atípicas implica não apenas enxergar o sofrimento individual, mas também questionar os valores culturais e as estruturas sociais que o produzem e o perpetuam. Valorizar o descanso, a partilha e o cuidado com quem cuida é um passo essencial para que essas mulheres possam reconstruir o sentido de suas experiências e resgatar o direito ao próprio bem-estar.

5.2 A LACUNA NO APOIO PSICOLÓGICO: DESAFIOS NO ACESSO E CONTINUIDADE DO CUIDADO

A rotina dessas mães é marcada por compromissos médicos constantes, idas a serviços especializados, controle medicamentoso e demandas escolares diferenciadas, somado a organização do lar e, muitas vezes, à necessidade de conciliar trabalho e geração de renda. As pessoas com necessidades especiais exigem acompanhamento contínuo, adaptações e suporte físico e emocional, o que demanda tempo, esforço e recursos financeiros significativo das famílias. Esse tipo de maternidade é muito comum entre mulheres negras e de baixa renda, que enfrentam muitas vezes não somente o peso de cuidar sozinhas dos filhos, mas também situações de dificuldade econômica e, discriminação racial.

A ausência de fluxos bem definidos e de uma abordagem centrada na família impede que essas mães encontrem respaldo adequado para suas múltiplas demandas, tanto em relação aos filhos

quanto a elas próprias (Correa et al., 2024). As mães solo, por exemplo, enfrentam desafios específicos que não são contemplados pelos serviços de saúde, como a dificuldade em conciliar trabalho, maternidade e autocuidado. Isso gera uma lacuna de atenção psicológica, já que os serviços muitas vezes priorizam o atendimento à criança e não integram a mulher que cuida em um processo terapêutico próprio. Existe também outro fator estressante. A necessidade de reduzir a jornada de trabalho, bem como a necessidade de flexibilidade nos horários. Serviços de saúde mental com projetos voltados à família são fundamentais, contribuindo assim para a redução do estresse enfrentado pelos mesmos e promovendo um funcionamento familiar mais saudável.

O perfil das mães atípicas no contexto da saúde pública brasileira revela um conjunto de características marcadas pela sobrecarga. Em muitos casos, essas mães enfrentam a maternidade em contextos de baixa renda, escolaridade limitada e difícil acesso a redes de apoio institucional e familiar, o que amplia ainda mais os desafios vivenciados (Smeha et al., 2011; Ponte et al., 2022). Essas dificuldades não se devem somente à limitação individual dos profissionais, mas a falhas estruturais do sistema público de saúde, que ainda não reconhece as mães atípicas como um grupo que demanda atenção específica. Assim, é fundamental entender o perfil dessas mulheres para ajustar as práticas no Sistema Único de Saúde (SUS), colocando-as como sujeitos de cuidado e não apenas acompanhantes ou secundárias no processo terapêutico de seus filhos.

Cuidadores relatam que é difícil encontrar informações sobre os apoios, serviços disponíveis, onde encontrá-los e como acessá-los. Também enfrentam dificuldades nas longas esperas e sofrem estigmas ao procurar assistência para a saúde mental. As desigualdades geográficas ampliam as lacunas no acesso ao apoio psicológico. Ambientes rurais sofrem com escassez de profissionais de saúde mental, famílias com baixa renda enfrentam maiores obstáculos financeiros e de locomoção até o serviço. Os psicólogos reconhecem que a maternidade atípica é uma realidade bastante presente, porém não existem políticas públicas ou protocolos específicos voltados para esse grupo. As ações de cuidado direcionadas a essas mulheres costumam ser pontuais, sem um acompanhamento constante, o que limita as possibilidades de uma intervenção mais profunda. Os profissionais enfrentam dificuldades significativas, como excesso de demanda, ausência de espaços de escuta coletiva e escassez de recursos. Muitas mães chegam aos serviços em situação de intenso sofrimento, diante disso, os psicólogos buscam atuar por meio da escuta acolhedora e do apoio emocional, embora reconheçam que essas estratégias são insuficientes frente às desigualdades estruturais que permeiam a vida dessas mulheres.

5.3 A FALTA DE ESPAÇOS DE ACOLHIMENTO: ISOLAMENTO SOCIAL E INVISIBILIDADE

A maternidade atípica é atravessada por diversos obstáculos que causam sofrimento às mães e famílias que convivem nessa situação. Um dos problemas vivenciados por essas pessoas é a falta de rede de apoio e espaços de acolhimento na sociedade, fazendo com que esse assunto seja pouco discutido e visibilizado. As mães acabam por carregar todo o fardo da maternidade sozinhas e, na maioria das vezes, sem apoio de familiares e amigos dispostos a ajudá-las. Esse isolamento é causado por preconceitos estruturais, falta de entendimento da situação, despreparo para lidar com a realidade ou até aversão às condições. Assim, devido à ausência de grupos de acolhimento que abordem essa temática e de redes de apoio familiares e institucionais, as mães acabam se sentindo sozinhas, invisibilizadas e ignoradas.

Essas dificuldades se refletem diretamente na rotina das mães atípicas, social e culturalmente, essas mulheres são frequentemente negligenciadas, pois a atenção se volta quase exclusivamente ao filho, ao diagnóstico e ao seu sofrimento. Consequentemente, as mães deixam de ser reconhecidas como pessoas que sentem, se cansam e necessitam de cuidado, tendo sua identidade reduzida à figura de “acompanhante” ou “cuidadora”. Segundo Melo (2025), essas mães frequentemente deixam de lado suas vontades, necessidades e vínculos sociais e profissionais para exercer o papel de mãe e atender às exigências de um cuidado que se perpetua por toda a vida e se torna, em muitos casos, solitário. Essa invisibilidade se manifesta tanto no âmbito social quanto no institucional, pois os próprios profissionais se concentram demasiadamente na criança e acabam por negligenciar a necessidade da mãe de também demandar atenção, cuidado, orientação e suporte.

A falta de redes de apoio acentua o sofrimento emocional dessas mães, que, sem interlocução, orientação ou respaldo prático, tornam-se mais suscetíveis a sentimentos de solidão, frustração, ansiedade e sobrecarga. A ausência de um ambiente de acolhimento, de aproximação comunitária e de apoio familiar reforça sua invisibilidade e isolamento social, mantendo-as em um ciclo contínuo de desvalorização de seus esforços. A experiência das mães atípicas revela que sua dedicação vai além do cuidado à criança, envolvendo um esforço contínuo e solitário; a negligência social e institucional, somada à ausência de redes de apoio e espaços de acolhimento, intensifica o isolamento, a sobrecarga e a invisibilidade. Reconhecer que essas mulheres também necessitam de cuidado, apoio e acolhimento é essencial para valorizar seus esforços e promover sua saúde mental, bem-estar e inclusão social.

5.4 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO: INTEGRANDO APOIO EMOCIONAL, PSICOLÓGICO E COMUNITÁRIO

De acordo com Hirata e Kergoat (2007), a divisão sexual do trabalho ainda atribui às mulheres a responsabilidade quase exclusiva pelo cuidado, o que torna o exercício da maternidade um trabalho emocionalmente exaustivo e, muitas vezes, invisibilizado. No caso das mães atípicas, devido à exigência constante de vigilância e dedicação integral, considera- se a sobrecarga ainda mais intensificada. Essa realidade resultante da multiplicidade de tarefas e a falta de reconhecimento simbólica do cuidado prestado, gera um desgaste psicológico, demandando a necessidade de cuidado àquelas que cuidam.

Para além dessa carga emocional, essas mães enfrentam diariamente as rupturas de expectativas frente ao filho real e o idealizado, sendo o luto uma condição que não se restringe à perda física. O nascimento de um filho com deficiência ou transtorno do neurodesenvolvimento pode desencadear sentimentos ambivalentes de amor e culpa, aceitação ou negação, que precisam de tempo para serem elaborados. A escuta terapêutica e o apoio psicológico se tornam muitas vezes essenciais para que essas mães possam ressignificar suas experiências e reconstituir um sentido de maternidade alinhado à realidade vivida, além de buscar espaço para acolher e promover uma visão mais ampla da existência daquela mulher, que na maioria das vezes se vê limitada ao tratamento do outro, gerando um apagamento de si mesmo e seus desejos.

É indispensável a análise da interseccionalidade das vulnerabilidades vivenciadas por essas famílias em diferentes contextos, como a condição socioeconômica, o gênero, o capacitismo, e outros aspectos que podem agravar o sofrimento e limitar o acesso a recursos de suporte. Crenshaw (1989) propõe o conceito de interseccionalidade para compreender como diferentes sistemas de opressão se cruzam e produzem experiências específicas de exclusão. Outros desafios a mais enfrentados na maternidade atípica são a falta de políticas públicas adequadas, ausência esta que repercute diretamente na saúde mental daqueles que possuem uma sobrecarga financeira e indisponibilidade de arcar com o suporte necessário. Nessa perspectiva, políticas de atenção integral à saúde e redes comunitárias de apoio tornam-se instrumentos fundamentais de promoção do bem-estar e da equidade social.

Para enfrentar os complexos desafios vividos pelas mães atípicas, é decisivo desenvolver estratégias de intervenção multifacetadas que transcendam a esfera individual e atinjam a dimensão coletiva. Tais estratégias devem integrar, de forma sinérgica, o apoio emocional, o suporte psicológico especializado e o fortalecimento comunitário, constituindo uma rede de sustentação capaz de mitigar a sobrecarga, o isolamento e o sofrimento psíquico. A literatura consultada evidencia que intervenções que combinam esses eixos são não apenas desejáveis, mas urgentemente necessárias para promover a saúde mental e a qualidade de vida dessas mulheres e de suas famílias.

Uma das principais frentes de ação consiste na criação e manutenção de grupos de apoio e escuta

terapêutica. Conforme demonstrado por Kintope e Borges (2020), intervenções baseadas em dinâmicas de grupo, rodas de conversa e técnicas de relaxamento promovem impactos positivos significativos na autoestima, na autoeficácia e na rede de apoio social das mães. Esses espaços, quando mediados por profissionais da psicologia, permitem a partilha de experiências, a descoberta de que não se está sozinha na jornada e a elaboração coletiva de estratégias de enfrentamento. Nesse contexto, a atuação de estudantes de Psicologia, como a proposta neste projeto em parceria com a Associação de Mães Atípicas (AMAP) de Papagaios, é fundamental para facilitar um ambiente de acolhimento e escuta qualificada, onde as mães possam ressignificar suas vivências (SOUZA; SILVA, 2025). A iniciativa "Dia da Beleza", descrita por Kintope e Borges (2020), é um exemplo concreto de como atividades que visam o autocuidado e o resgate da identidade pessoal, para além do papel de cuidadora, são potentes ferramentas de empoderamento.

Paralelamente, é crucial fomentar o fortalecimento de redes comunitárias de suporte mútuo, onde o protagonismo das próprias mães atípicas seja a base da ação. A própria existência da AMAP de Papagaios, uma associação idealizada, coordenada e gerida por mães e para mães, já é, em si, uma poderosa estratégia de intervenção comunitária. Tal modelo assemelha-se à ONG "Falando sobre o Autismo", estudada por Kintope e Borges (2020), que atua como um hub de informações, troca de experiências e orientações práticas, inclusive por meio de grupos de WhatsApp. Essas redes informais, altamente especializadas, suprem lacunas críticas do poder público, oferecendo desde informações sobre profissionais e tratamentos até o suporte emocional imediato entre pares que compreendem a realidade uma da outra de forma singular (SMEHA; CEZAR, 2011). Incentivar e estruturar legalmente associações como a AMAP significa, portanto, validar e potencializar um saber já existente na comunidade, transformando- o em uma política de cuidado orgânica e eficaz.

Por fim, a intervenção deve contemplar uma articulação com as políticas públicas existentes e a advocacia por novas ações. A recente proposição do Programa Nacional “Cuidando de quem Cuida” (PL 1.179/2024), citado por Souza e Silva (2025), é um exemplo do direcionamento que as políticas devem tomar, ao prever uma atenção integral que inclui orientação psicossocial e apoio terapêutico. Cabe às instituições de ensino, associações e aos profissionais da saúde atuarem como ponte entre as mães e esses direitos, seja facilitando o acesso a benefícios, seja pressionando por sua implementação efetiva nos municípios. A incorporação do termo "maternidade atípica" no vocabulário científico e político, como defendido por Viana e Benicasa (2023), é um passo fundamental para que essas demandas sejam visibilizadas e atendidas por programas governamentais específicos.

Em síntese, as estratégias de intervenção mais promissoras são aquelas que não atuam de forma isolada, mas que se interconectam. O apoio psicológico oferece o ferramental para a elaboração do

luto e do estresse; a rede comunitária, encarnada em associações como a AMAP, fornece o suporte prático e a identificação entre pares; e a articulação política garante a resistência e a ampliação do alcance dessas ações. A implementação integrada desses pilares constitui um caminho viável e necessário para transformar a realidade das mães atípicas, promovendo não apenas a mitigação de seu sofrimento, mas também o seu empoderamento e o reconhecimento social de sua luta e resiliência.

6. APLICAÇÃO

A ação social ocorreu no dia 22 de novembro de 2025, com a presença de 4 membros da Associação de Mães Atípicas (AMAP) de Papagaios (MG). A experiência foi extremamente enriquecedora e nos permitiu compreender, de perto, a potência de uma rede construída inteiramente por iniciativa das próprias mães. A AMAP surgiu informalmente, a partir da criação de grupos de WhatsApp, nos quais mães de crianças com necessidades específicas buscavam se ouvir, se orientar e, principalmente, se amparar emocionalmente em meio às dificuldades do dia a dia. Com o tempo, a iniciativa espontânea tomou proporções maiores: o trabalho realizado por essas mulheres chamou a atenção da Câmara Municipal de Papagaios, que as convidou a formalizar o grupo como uma associação.

O encontro com as mães da AMAP foi um momento rico de troca de vivências, experiências e conhecimentos. A queixa mais recorrente foi o difícil acesso aos profissionais de saúde. As filas no SUS são extensas, enquanto o atendimento particular tem um custo extremamente elevado, o que torna o cuidado especializado inviável para muitas famílias. Em Papagaios, esse cenário se agrava pela quantidade reduzida de profissionais disponíveis. Como esses profissionais raramente podem dar alta aos pacientes, a rotatividade é mínima, resultando em uma demanda muito maior do que a capacidade de atendimento, demonstrando como é mais difícil o tratamento quando não há políticas públicas eficazes e acessíveis à população. Além dos desafios financeiros, o cansaço físico e mental também foi bastante destacado.

Muitas mães relataram que sua rotina se organiza inteiramente em torno das necessidades dos filhos, que frequentemente precisam de acompanhamento psicológico, terapia ocupacional e outras intervenções semanais. Se na maternidade típica essa dedicação já é intensa, na maternidade atípica ela se torna ainda mais exigente. Nesse contexto, a relação de dependência entre mãe e criança aparece de forma intensa, tanto pela necessidade real de acompanhamento contínuo quanto pelo medo de que outras pessoas não saibam cuidar adequadamente da criança. Essa dupla dependência (da mãe para o filho e do filho para a mãe) acaba impactando a autonomia, a vida social, profissional

e afetiva dessas mulheres, que, muitas vezes, abdicam de aspectos importantes de suas próprias vidas.

Outro aspecto destacado foi o impacto dessa sobrecarga na saúde mental das mães. Muitas relataram que, ao dedicarem tanto tempo ao cuidado dos filhos, acabam negligenciando a si mesmas. Uma delas compartilhou que seu cansaço mental havia ultrapassado os limites, mas que encontrou na AMAP uma rede de apoio importante. Esse espaço permitiu que ela e outras mães tivessem um lugar de escuta, troca de vivências, compreensão das próprias dificuldades e construção de vínculos. Embora a autoestima de muitas tenha sido abalada ao longo do tempo, hoje elas compreendem que cuidar de si não é egoísmo, mas uma necessidade. Apesar de reconhecerem todas as demandas e desafios de criar um filho com necessidades específicas, também vêm desenvolvendo, por meio de orientações e trocas dentro da associação, uma compreensão profunda de que não são apenas mães: são mulheres. Cuidar de si mesmas não é negligenciar o filho, mas uma forma de garantir que ambos possam seguir bem. Como uma das participantes disse, de maneira muito sensível: “Se eu não estiver bem, meu filho também não vai estar.”

Elas refletiram sobre como é importante para a mulher não se perder nesse processo. Por mais difícil e doloroso que seja, como elas mesmas pontuam, sentem-se melhores quando dedicam atenção a si mesmas, para que sejam vistas além do papel materno, como mulheres que saem, se divertem, se arrumam e se sentem bem consigo mesmas. Destacaram, ainda, que a rede de apoio de amigos e familiares é fundamental e que gostariam que todas as mães pudessem contar com o mesmo suporte, especialmente o apoio paterno, que muitas crianças não possuem por ausência do pai.

A participação na roda de conversa possibilitou um contato profundo com a realidade vivenciada por mulheres que enfrentam, diariamente, desafios relacionados à maternidade de filhos com necessidades específicas. Desde o início do encontro, tornou-se evidente a necessidade que essas mães têm de falar, compartilhar suas dores, conquistas e frustrações. Muitas relataram que, fora daquele espaço, raramente encontram alguém disposto a ouvir sem julgamentos ou sem minimizar suas experiências.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho evidenciou que a maternidade atípica constitui uma experiência profundamente marcada pela sobrecarga emocional, pelo isolamento social e pela insuficiência de políticas e práticas de cuidado que reconheçam a complexidade dessa vivência. Ao longo do estudo, tornou-se evidente que as mães de crianças com transtornos do neurodesenvolvimento enfrentam desafios que

ultrapassam o cuidado cotidiano, envolvendo dimensões subjetivas, sociais, econômicas e institucionais que impactam diretamente sua saúde mental e sua qualidade de vida.

A roda de conversa proposta e o contato com a realidade dessas mulheres revelam a urgência de espaços de acolhimento que validem suas dores, ampliem sua rede de apoio e promovam a reconstrução de suas identidades para além do papel materno. Também ficou claro que a invisibilidade que recai sobre essas mães não é fruto de uma falha individual, mas de uma estrutura social que ainda não reconhece o cuidado como uma responsabilidade coletiva. Assim, fortalecer redes comunitárias, facilitar e ampliar o acesso ao apoio psicológico e fomentar políticas públicas específicas são caminhos importantes para a promoção do bem-estar dessas mães.

Portanto, iniciativas que promovem escuta qualificada, visibilidade e troca de experiências, são essenciais para romper com o isolamento e fortalecer as mães atípicas. Mais do que um gesto de acolhimento, trata-se de um compromisso ético com a construção de uma sociedade que reconheça e valorize o cuidado, e que garanta às mulheres o direito ao descanso, ao apoio e ao protagonismo sobre suas próprias histórias. Promover saúde mental para essas mães é, sobretudo, promover dignidade, respeito e humanidade.

REFERÊNCIAS:

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION – APA. *DSM-V: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BARBOSA, Priscila Cardoso Parente et al. Mães atípicas: desafios da maternidade. *ID on Line. Revista de Psicologia*, v. 19, n. 77, p. 98–111, 31 jul. 2025. DOI: 10.14295/ideonline.v19i77.4228. Disponível em: <https://ideonline.emnuvens.com.br/id/article/view/4228/6157>. Acesso em: 18 out. 2025.

BONFIM, T. A. et al. Assistência às famílias de crianças com Transtornos do Espectro Autista: percepções da equipe multiprofissional. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 31, e3780, p. 1- 10, 2023.

CERQUEIRA, M. M. F.; ALVES, R. de O.; AGUIAR, M. G. G. Experiências vividas por mães de crianças com deficiência intelectual nos itinerários terapêuticos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, n. 10, p. 3223–3232, out. 2016.

CORREA, K. S. et al. Desafios e estratégias de enfrentamento para pais de crianças autistas: um estudo sobre itinerário terapêutico no processo de diagnóstico e tratamento. *Caderno Pedagógico*, v. 21, n. 12, e10538, 2024.

FAVERO-NUNES, M. A.; SANTOS, M. A. dos. Itinerário terapêutico percorrido por mães de crianças com transtorno autístico. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 23, n. 2, p. 208–221, 2010.

GRAAF, Genevieve et al. Barriers to mental health services for parents and siblings of children with special health care needs. *Journal of Child and Family Studies*, v. 31, p. 881–895, 2022.

HIRATA, Helena; KERGOAT, Danièle. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. *Cadernos de Pesquisa*, v. 37, n. 132, p. 595–609, 2007.

KINTOPE, Larissa Oro; BORGES, Raphaela de Souza. Empoderando mães atípicas: um estudo de campo sobre a importância da autoestima na maternidade atípica. *Journal of Media Critiques*, v. 6, n. 18, p. 21-36, 2020.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Sobre a morte e o morrer*. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

MARCHI, Amabile. Como apoiar uma mãe atípica. *Autismo e Realidade*, 2021. Disponível em: <https://autismoerealidade.org.br/2021/04/04/como-apoiar-uma-mae-atipica/>.

MELO, W. A. S. et al. Desafios e estratégias no atendimento a mães atípicas no Sistema Único de Saúde (SUS): uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 7, n. 7, p. 1628–1640, 2025. Disponível em: <https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/6119>. Acesso em: 18 out. 2025.

OLIVEIRA, Isaura Gisele de; POLETTI, Michele. Vivências emocionais de mães e pais de filhos com deficiência. *Revista SPAGESP*, v. 16, n. 2, p. 102–119, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702015000200009. Acesso em: 22 out. 2025.

PASTORELLI, Simone de Oliveira Santos; SOUSA VIANA, Cintia Teixeira de; BENICASA, Miria Gomes. Maternidade atípica: caracterização do sofrimento e seus enfrentamentos. *Revista Acadêmica Online*, v. 10, n. 50, p. 1–21, 2024.

PINTO, A. S.; CONSTANTINIDIS, T. C. Revisão integrativa sobre a vivência de mães de crianças com transtorno do espectro autista. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 12, n. 2, p. 89–103, 2020. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v0i0.799>.

PONTE, Amélia Belisa Moutinho da; ARAÚJO, Lucivaldo da Silva. Vivências de mães no cuidado de crianças com transtorno do espectro autista. *Revista NUFEN*, v. 14, n. 2, p. 1–15, ago. 2022.

REIS TEIXEIRA, Carolina et al. Implicações de uma maternidade atípica: estado psicossocial das mães de crianças autistas. *Revista Sociedade Científica*, v. 7, n. 1, p. 1965–1980, 2024. Disponível em: <https://journal.scientificsociety.net/index.php/sobre/article/view/279>. Acesso em: 21 out. 2025.

SMEHA, L. N.; CEZAR, P. K. A vivência da maternidade de mães de crianças com autismo. *Psicologia em Estudo*, v. 16, n. 1, p. 43–50, mar. 2011.

SOUZA, Luana Vilela Vieira; SILVA, Alice Andrade. Os desafios da maternidade atípica: explorando a intervenção terapêutica para o processo de ressignificação na vida da mulher. *Revista Faculdades do Saber*, v. 10, n. 24, p. 658–670, 2025. ISSN 2448-3354.

VIANA, C. T. de S.; BENICASA, M. Maternidade atípica: termo e conceito. *Revista Acadêmica Online*, v. 9, n. 46, 2023. Disponível em: <https://revistaacademicaonline.com/index.php/rao/article/view/299>.