



SAÚDE MENTAL DAS MÃES ATÍPICAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

ALESSANDRA ALENCAR DE LIMA; ARGÉLIA GOMES GRANJEIRO DE SOUZA; ALINE RAQUEL LOPES PADILHA

Introdução: Mães atípicas são mulheres que têm filhos com alguma condição médica, deficiência física ou intelectual. A maternidade atípica impõe desafios significativos, com uma rotina intensa que envolve terapias, consultas com especialistas e cuidados contínuos. Essa carga diária pode afetar profundamente a saúde física e mental dessas mães, frequentemente levando ao desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão.

Objetivo: Evidenciar os desafios enfrentados pela maternidade atípica e sublinhar a importância de uma rede de apoio para a saúde mental dessas mães. **Relato de**

Experiência: A maioria das mães de crianças atípicas vivencia a maternidade de forma solitária. Elas relatam um isolamento social progressivo, tanto de amigos quanto de familiares, alimentado pelo medo de um futuro incerto e pela possibilidade de separação do pai da criança—uma situação comum após o diagnóstico. A maternidade solo, a insegurança em relação à capacidade de atender às necessidades da criança, e as dificuldades em conseguir tratamentos adequados contribuem para sentimentos de angústia e baixa autoestima. Além disso, muitas dessas mães abandonam suas carreiras profissionais para se dedicarem integralmente ao cuidado do filho, o que acentua o isolamento e a sensação de perda de identidade. Neste contexto, a rede de apoio formada por amigos e familiares é essencial para a preservação da saúde mental dessas mulheres. Oferecer apoio, compreensão e acolhimento são atos de empatia e compaixão que ajudam a mitigar a vulnerabilidade dessas mães ao desenvolvimento de transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade. **Conclusão:** Este relato sublinha a necessidade urgente de uma rede de apoio sólida para as mães atípicas, que lhes ofereça segurança emocional e suporte prático diante das demandas diárias. Garantir que essas mães tenham os cuidados necessários para preservar sua autoestima e manter uma vida profissional e social ativa e produtiva é fundamental para a sua saúde mental e bem-estar.

Palavras-chave: **MATERNIDADE ATÍPICA; SAÚDE MENTAL; REDE DE APOIO; MULHERES; MATERNIDADE**