

## **Mommy Burnout: Doença Séria que Afeta 9 em Cada 10 Mães, Mas Pode Ser Tratada**

---

A maternidade é repleta de momentos intensos de amor, conexão e descobertas. Mas por trás das fotos sorridentes e das conquistas dos filhos, muitas mulheres enfrentam uma realidade silenciosa: a exaustão profunda. Esse esgotamento tem nome e atinge a maioria das mães brasileiras — é o Mommy Burnout, ou burnout materno, uma síndrome que vai além do cansaço físico e compromete o bem-estar mental e emocional.

Segundo uma pesquisa da startup KiddlePass em parceria com a comunidade B2Mamy, nove em cada dez mães sofrem com sintomas de burnout parental, e mais de 9% apresentam níveis graves de esgotamento. A sobrecarga de responsabilidades, somada à pressão social por desempenhos perfeitos, transforma a maternidade em um território de alta cobrança e pouco acolhimento.

### **Sintomas do burnout materno**

- Irritabilidade constante
- Sensação de insuficiência ou culpa
- Falta de prazer nas atividades do dia a dia
- Distanciamento emocional dos filhos
- Problemas de saúde, como insônia, hipertensão e distúrbios alimentares

De acordo com a psicóloga Jacqueline Sampaio, da abordagem da Gestalt Terapia, o burnout materno afeta não apenas a saúde da mulher, mas também as relações familiares. “Quando uma mãe está esgotada, ela pode se sentir desconectada emocionalmente dos filhos, o que compromete a qualidade dos vínculos. Buscar ajuda profissional e emocional é fundamental para preservar a saúde da família”, afirma.

### **Rede de apoio é fundamental**

O agravamento do burnout está diretamente ligado à falta de apoio prático e emocional. A ausência de participação ativa do parceiro, a sobrecarga doméstica e a idealização da maternidade como algo natural e instintivo fazem com que muitas mulheres carreguem tudo sozinhas. Jacqueline alerta para a necessidade urgente de uma rede de apoio real e funcional, que possa aliviar a pressão do dia a dia e permitir à mãe cuidar também de si mesma.

“À medida que navegamos pelas águas agitadas da vida, é essencial fortalecer nossa resiliência emocional para enfrentar os desafios com coragem e determinação. A resiliência emocional é o que nos permite não apenas sobreviver às adversidades, mas também crescer e prosperar diante delas”, conclui a especialista.

Reconhecer os sinais de alerta, conversar sobre o tema sem julgamentos e buscar acolhimento são passos cruciais para transformar a experiência da maternidade em algo mais leve, real e saudável — para as mães e para toda a família.

<https://brazilhealth.com/artigos/mommy-burnout-doen-a-s-ria-que-afeta-9-em-cada-10-m-es-mas-pode-ser-tratada>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Brazil Health