



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Doutora Patrícia Piper – Campanha Maio Furta-cor

Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), os problemas de saúde mental materna são considerados um grande desafio para saúde pública em todo o mundo. Apesar disso, ainda não é dada a devida atenção ao tema, tanto na atenção ao pré-natal como no pós parto. A entidade afirma ainda que os transtornos mentais que envolvem o período gestacional e pós parto não se limitam à depressão.

É fundamental a atenção e cuidado da família e dos profissionais de saúde ao redor da mãe, para identificar sinais e buscar o apoio e o tratamento adequado. Devido a sua relevância, esse assunto é tratado em uma campanha no mês de maio, chamado Maio Furta-Cor, com o intuito de sensibilizar a população para a causa da saúde mental materna.

Abaixo segue uma entrevista com a idealizadora da campanha.

ENTREVISTA COM: Doutora Patrícia Piper, psiquiatra perinatal, que atua com famílias, especialmente com mulheres na fase de gestação e pós-parto, em Curitiba, Paraná e é uma das idealizadoras da Campanha Maio Furta-cor.

Dra. Patrícia, o que é a Campanha Maio Furta-cor? E por que tem esse nome furta-cor?

A Campanha Maio Furta-Cor é uma campanha nacional que visa fomentar os debates sobre saúde mental materna, abordar os estigmas do adoecimento mental materno e discutir sobre essa cultura em torno da maternidade que, muitas vezes, é muito desafiadora para as mulheres. Ao contrário do que às vezes se pensa, ser mãe, ou "maternar", não é uma tarefa simples, fácil ou instintiva. É um trabalho árduo e,



em alguns casos, pode desencadear transtornos mentais graves nas mulheres, como, por exemplo, a depressão pós-parto. E o "furta-cor" é uma metáfora, pois se refere a essa cor que se altera de acordo com a luminosidade, com a luz que recebe.

Dra. Patrícia, por que essa Campanha foi criada?

A Campanha foi criada diante do aumento do adoecimento materno. Então, as mulheres no período perinatal, que vai desde a gestação até o pós-parto, sofrem com quadros de ansiedade, quadros de pânico, quadros de depressão, tanto gestacional quanto pós-parto, e isso se intensificou muito na pandemia. Então, nós criamos essa Campanha durante a pandemia, mas já era uma inquietação anterior a ela. A pandemia só escancarou um pouco mais essa necessidade de conversarmos e dialogarmos sobre todas essas vivências maternas, para além dos nossos consultórios. Sentimos essa necessidade de trazer esse debate para a sociedade como um todo, para que essas mulheres entendam que não estão sozinhas. Essa necessidade de diálogo e de retirar os estigmas em torno do adoecimento mental, especialmente o adoecimento mental das mães, é extremamente importante, pois essa função de cuidado acumula ainda mais estigma.

Quais são os objetivos da Campanha Maio Furta-cor 2024, Dra. Patrícia?

É trazer debates, dialogar, compartilhar vivências. Precisamos romper com o tabu da mãe idealizada, aquela que é vista como perfeita, que não comete erros, que sabe tudo e consegue cuidar dos seus filhos de maneira adequada, e que está sempre feliz nesse processo. Quando começamos a abordar esse debate e a desfazer esses preconceitos, conseguimos também destacar a importância da saúde mental. Ao ouvirem sobre a Campanha e ao escutarem relatos sobre a maternidade real e os possíveis transtornos decorrentes dela, as mulheres se sentem incluídas, ouvidas e validadas. Isso também promove e fortalece a saúde mental.

Dra. Patrícia, o que a Campanha Maio Furta-cor pretende realizar em 2024?

Bom, nós temos uma grande frente de articulação política. Temos muitos projetos de lei para que a Campanha seja incluída no calendário nacional. Estamos trabalhando para que nosso pedido de lei seja tramitado em nível nacional. Esse talvez seja um dos grandes marcos para a Campanha. Já temos várias leis estaduais e municipais, muitas mesmo, não saberia dizer o número exato hoje, mas são muitas. Além disso, a Campanha realiza diversas ações, como palestras, rodas de discussão, ocupação de espaços como empresas, escolas, ruas e universidades. Temos muitos eventos espalhados por todo o Brasil e também organizamos uma marcha, na qual chamamos mulheres, mães, famílias e todas as pessoas que compreendem a urgência e a necessidade dessa causa para

saírem às ruas, reivindicar e dar voz a essas demandas de saúde mental para as mulheres.

Dra. Patrícia, quais conquistas essa Campanha já teve?

Bom, o fato da Campanha existir já é uma grande conquista e persistência. Ela está indo para o seu quarto ano, em 2024. Como mencionei anteriormente, temos muitos projetos de lei em nível municipal e estadual, além de estarmos tramitando com nosso projeto de lei em nível federal. Já existem iniciativas de políticas públicas de saúde mental para as mulheres, voltadas para o cuidado pré-natal e pós-parto. Embora ainda estejam em estágio inicial, são conquistas significativas, sementes que já estão germinando. Mais de 300 mulheres estão à frente da Campanha, promovendo debates sobre saúde mental materna, tanto no Brasil quanto no exterior. Temos muitas conquistas locais e municipais no sentido de mudar a cultura em diversos espaços, promovendo a coletivização do cuidado e debatendo sobre os papéis da maternidade e da paternidade, e como tudo isso pode proteger a saúde mental das mulheres e das crianças.

Dra. Patrícia, como podemos apoiar a Campanha Maio Furta-cor?

Bom, qualquer pessoa interessada ou que considere essa pauta importante pode apoiar a Campanha. Pode promovê-la de várias maneiras, como organizando rodas de discussão, palestras, levando-a para seus espaços, prefeituras, ou qualquer lugar onde seja possível abordar o tema da saúde mental materna. É isso que precisamos: construir uma grande rede. Portanto, é uma campanha aberta, colaborativa e solidária, e qualquer pessoa pode participar.

Dra. Patrícia, que outras orientações, a senhora gostaria de acrescentar?

Bom, a saúde mental materna é um assunto importante, extremamente relevante em nossa cultura. As mulheres têm sofrido em silêncio, enfrentando solidão e têm muita dificuldade em falar sobre suas dores e questões relacionadas à maternidade. Portanto, talvez a mensagem mais importante aqui seja justamente não ter vergonha de discutir esse tema, não achar que ter uma depressão gestacional ou pós-parto desvaloriza o seu papel de mãe, e buscar ajuda. Para quem deseja conhecer mais sobre a campanha, há o site www.maiofurtacor.com.br e o Instagram @maiofurtacor. É só se informar e ajudar a propagar essa onda de cuidado conosco.

(MENSAGEM) Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Maria Inês, qual é a sua mensagem para as famílias e as gestantes, especialmente no que diz respeito à saúde mental?

Olá, amigos. Maio é um mês importante, porque há muitos eventos que colocam a mulher em destaque, sobretudo as mães. As homenagens e palavras de gratidão são necessárias, mas atualmente precisamos destacar também a saúde emocional e mental das mães e mulheres em geral. Muitas mães sofrem caladas, às vezes por não contarem com uma rede de apoio ou por não terem, no local onde residem, acesso aos cuidados de saúde mental. A Pastoral da Criança, ao longo dos anos, tem se mostrado uma excelente rede de apoio, porque é um lugar de acolhida e escuta, para essas mães que precisam. Se você está passando por dificuldades emocionais e mentais, converse com o líder da Pastoral da Criança, busque o Serviço de Saúde, busque ter melhor qualidade de vida para você e sua família. Um abraço a todos.

(TESTEMUNHO) Lúcia Schuster da Equipe de Coordenação da Pastoral da Criança da Paróquia Nossa Senhora Aparecida, Água Boa, Diocese de Barra do Garças, Mato Grosso.

Lúcia, como a Pastoral da Criança orienta as mulheres sobre a importância de cuidar da saúde mental?

Algumas dicas para a mulher ter uma saúde mental boa: precisa cuidar da alimentação; comer alimentos saudáveis faz bem para a mente; praticar atividade física. O corpo precisa se movimentar, precisa caminhar para ter uma boa saúde. Cuidar do sono faz muito bem. Dormir bem contribui para uma saúde mental melhor. Conviver com amigos e vizinhos é muito saudável. Pisar na grama, cuidar de plantas, ter contato com a natureza, acalma a mente e assegura uma vida mais saudável. Rezar, ter fé, orar, faz com que tenhamos mais força e coragem para resolver os desafios da vida. Passear com a família, com os amigos, faz a vida cada dia mais leve. Rir bastante, aceitar-se como é, amar, perdoar, querer bem as pessoas, traz para a mulher mais vida em abundância.

(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo da Arquidiocese de Maringá, Paraná e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança.

"Queridas mães, sobretudo aquelas que geram vida e que têm todo o cuidado, e a Pastoral da Criança tem todo um zelo. Por isso, a razão de ser da Pastoral da

Criança são vocês, mães queridas mães, são também as crianças até os 6 anos de idade. Nós estamos preocupados sempre, é claro, com toda uma sociedade estressante, uma sociedade bastante agitada que também atinge as mães. Então, é importante que as mães tenham também uma paz de espírito, um momento também de silêncio, um momento de oração, um momento também de ouvir, de contar com todos os meios que é possível, para que vocês possam cuidar bem da sua vida e da vida de seus filhos. E para que tenham todo esse apoio, você, querida mãe, que está gerando e que ao mesmo tempo tem seus filhos, está cuidando, amamentando, não fique sofrendo calada, tenha sempre alguém do seu lado que possa conversar. Veja a rede de apoio. A Pastoral da Criança também oferece essa oportunidade de ajudar. E aí nós temos a grande rede das visitas. Acolher bem aquelas pessoas que vão visitar a sua casa, levam uma palavra de estímulo. Acolha bem. E o importante é que as pessoas saibam escutar. E a senhora também, que talvez esteja um pouco estressada, ouça as palavras bonitas das outras pessoas que estão bem. Talvez tantas que já passaram por situações bem delicadas e tiveram esse silêncio interior, souberam ouvir, souberam também falar, colocar para fora. Receber as pessoas de bem, isso tudo ajuda a aliviar e trazer um novo ânimo para a vida. Por isso, eu peço também ao Papai do Céu que abençoe a você e toda a sua família, que possa também ter as bênçãos, as luzes, a graça de Deus que sempre é de graça. Senhor, te abençoe, te proteja, te conduza em nome do Pai, do Filho, do Espírito Santo. Amém."

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1701 - 29/04/2024 - Maio Furta-cor