

Maternidade com direitos e acolhimento

Quando o cuidado emocional e jurídico caminham juntos

A maternidade, muitas vezes romantizada, carrega também desafios profundos e silenciados. Do desejo de ser mãe à chegada do bebê, passando pela gestação, parto e puerpério, esse percurso é atravessado por mudanças físicas, emocionais e sociais — que, se não forem acolhidas, podem gerar sofrimento. É nesse contexto que nasce o trabalho de duas profissionais que se dedicam a tornar a experiência materna mais justa, humana e respeitosa: a psicóloga perinatal Paula de Freitas e a advogada e educadora Fláviana de Freitas, fundadoras do projeto Humana – Direito e Psicologia.

Juntas, elas lançam luz sobre um ponto fundamental: para cuidar de mães, é preciso olhar não só para o emocional, mas também para os direitos — e fazer com que esses dois universos dialoguem.

O que é a Psicologia Perinatal e por que ela é tão importante

Segundo Paula, a Psicologia Perinatal é uma área recente da psicologia que cuida de todo o entorno emocional do nascimento: desde o desejo de engravidar, passando pela fertilização, gestação, parto e puerpério. Nesse processo, a mulher e sua rede de apoio enfrentam alterações hormonais, desafios conjugais, memórias da infância e inseguranças quanto à capacidade de maternar.

Se não há espaço seguro para falar sobre esses sentimentos, o silêncio pode levar a quadros de depressão, ansiedade, ausência de vínculo com o bebê e, em casos graves, psicose puerperal. “Ter um espaço de escuta sem julgamentos faz toda a diferença”, reforça a psicóloga.

As emoções da mãe impactam diretamente o bebê

Durante a gestação, os sentimentos da mãe influenciam o bebê não apenas simbolicamente, mas também biologicamente. Estudos mostram que o feto reage ao estresse materno, e que experiências emocionais da mãe podem deixar marcas na constituição psíquica do bebê. “Se os pais estão tensos ou tristes, devem falar com o bebê com um tom calmo, explicando. Isso transforma um possível impacto negativo em aprendizado”, explica Paula.

Já o parto traumático pode abalar a capacidade de conexão da mãe com o recém-nascido. E o puerpério, fase ainda pouco discutida, muitas vezes vem acompanhado de culpa, solidão e exaustão. “A informação é o primeiro passo para lidar com isso. Grupos, psicoterapia e pré-natal psicológico ajudam muito a aliviar essa carga”, orienta.

Direitos que fortalecem a maternidade digna

Enquanto Paula acolhe as emoções, Fláviana garante que os direitos das mulheres não sejam deixados de lado. “Conciliar maternidade e trabalho ainda é um grande desafio. Por isso, é essencial que a mulher conheça seus direitos desde a gestação”, afirma.

Entre os principais direitos estão: estabilidade no emprego, licença-maternidade de 120 a 180 dias (em empresas cidadãs), direito a consultas médicas sem descontos, pausas para amamentação até os seis meses do bebê, e, em algumas situações, auxílio-creche ou adaptação de jornada.

Fláviana também alerta para um tema grave e invisível: a violência obstétrica. “Ela pode estar em pequenas atitudes, como um toque sem consentimento, ausência de acompanhante ou comentários humilhantes durante o parto. Identificar essas violências é o primeiro passo para romper o silêncio.”

Nesse caso, a orientação é: registre o ocorrido, solicite o prontuário médico, procure um advogado especializado ou a Defensoria Pública, e tenha sempre um plano de parto formalizado — esse documento é essencial para garantir seus direitos.

Desejar e maternar: o direito de ser protagonista da própria história

“Muitas vezes, ao se tornarem mães, as mulheres acreditam que



devem abrir mão de si mesmas. Mas ser mãe e seguir desejando é resistência”, afirma Fláviana. A maternidade, quando respeitada, pode ser um campo de afirmação — e não de anulação. Para isso, é essencial legitimar sentimentos como cansaço, ambivalência e saudade de si mesma. “Humanizar a experiência materna é reconhecer que a mulher não desaparece quando nasce uma mãe.”

Ela destaca também a importância de políticas públicas estruturantes, como licença parental compartilhada, creches públicas de qualidade, suporte psicológico no SUS, políticas de renda para mães solo e o reconhecimento legal da violência obstétrica como violência institucional e de gênero.

Quando saúde emocional e direitos legais se encontram

Para Paula e Fláviana, não há como falar de uma maternidade verdadeiramente humana sem unir saúde emocional e justiça. “Quando uma mulher sofre violência obstétrica, por exemplo, é preciso que ela tenha apoio psicológico e jurídico. Só assim é possível validar o trauma e garantir ações efetivas”, afirmam.

Direitos garantem estrutura e segurança. Saúde emocional garante acolhimento, pertencimento e vínculo. Quando esses dois aspectos se encontram, o resultado é uma maternidade mais consciente, protegida e saudável para mãe, bebê e toda a família. Para as mães que se sentem sobrecarregadas e culpadas

A mensagem final de Paula é direta e necessária: “Ninguém dá conta de tudo. E não precisa. A mãe perfeita não existe. O que existe é a mãe possível, a mãe suficientemente boa. A que ama, erra, aprende e recomeça.”

Já Fláviana completa: “Se você sente que está sendo silenciada ou injustiçada, procure ajuda. Seus sentimentos são válidos. Você não está sozinha. A maternidade deve ser um espaço de respeito — e você tem o direito de ser cuidada, ouvida e protagonista da sua própria história.”

Humana – Direito e Psicologia
Travessa das Tulipas, 62 – Vila Maceno
São José do Rio Preto/SP - Contato: (17) 99161-5231

Paula Mendes de Freitas – CRP 06/169185 – Psicanálise Contemporânea e Afetividades
Psicologia Perinatal | Gestação, parto e puerpério
Instagram: @pauladefreitaspsico

Fláviana de Freitas – OAB/SP 390.575 – Advogada e Professora
Direitos Humanos, gênero e violências obstétricas
Instagram: @flavianadefreitasadv