

DESAFIOS DA MATERNIDADE SOLO E OS CAMINHOS DE ENFRENTAMENTO NO COTIDIANO FEMININO

Camila Cristina Corrêa¹
Thaís Cornélio Pinheiro¹
Renata Aparecida Fontes²
Fernanda Bicalho Pereira³

fernandabicalhopereira@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: monoparentalidade; saúde mental; maternidade.

1 INTRODUÇÃO

A maternidade é frequentemente idealizada como uma experiência plena e naturalmente gratificante. No entanto, essa concepção tende a ocultar os desafios enfrentados por mulheres que vivenciam a maternidade de forma solitária, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. A construção cultural da maternidade como destino feminino perpetua a responsabilização exclusiva da mulher pelo cuidado dos filhos, muitas vezes ignorando as condições materiais e subjetivas que atravessam essa experiência (Federici, 2019; Araújo, 2024). Para as mães solo, a ausência de partilha parental, a negligência paterna e a escassez de suporte institucional intensificam o sofrimento psíquico, que se manifesta por meio de sintomas como exaustão, culpa e solidão (Dantas, 2020; Silva, 2021). Soma-se a isso a precariedade dos serviços públicos e a fragmentação das redes de cuidado, que limitam o acesso a recursos de proteção e acolhimento (Pereira, 2024). Este trabalho, recorte de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), tem como objetivo analisar como mulheres em situação de maternidade solo vivenciam o sofrimento psíquico e constroem estratégias de enfrentamento. O estudo busca contribuir para a reflexão sobre práticas psicológicas sensíveis às experiências femininas em contextos de exclusão social, reforçando a importância de abordagens coletivas e territoriais no cuidado em saúde mental.

2 METODOLOGIA

Este estudo possui abordagem qualitativa e base no método fenomenológico, buscando compreender o significado da maternidade solo na vivência de mulheres em contextos de vulnerabilidade. Os dados foram produzidos por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas com duas mulheres maiores de 18 anos que se reconheciam como mães solo. A seleção foi intencional, a partir da rede de contatos das pesquisadoras, e a coleta ocorreu ao longo do mês de março de 2025.

¹ Aluna de Psicologia do Centro Universitário Vértice - Univértix

² Docente do Centro Universitário Vértice - Univértix

³ Psicóloga. Mestra em Enfermagem. Professora no Centro Universitário Vértice - Univértix

As entrevistas foram gravadas com autorização, transcritas e analisadas com base no método fenomenológico, buscando identificar unidades de significado nas falas. As participantes foram nomeadas ficticiamente como Violeta e Íris, preservando sua identidade. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa por meio do parecer de número 7.301.676 e seguiu as orientações da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

3 CATEGORIAS DE ANÁLISE DE DADOS

Duas categorias principais foram selecionadas para este recorte: (1) Carga emocional da maternidade solo e (2) Redes de apoio como estratégia de enfrentamento. Na primeira categoria, as falas das participantes revelaram uma carga emocional intensa vinculada à experiência de maternar sozinhas. Sentimentos como solidão, medo, culpa e exaustão foram recorrentes nos discursos. A responsabilidade integral pelo cuidado dos filhos, aliada à instabilidade financeira e à ausência de tempo para o autocuidado, afeta diretamente o bem-estar psicológico das mulheres. Como aponta Araújo (2024), a maternidade, quando concebida como destino e obrigação, impõe uma sobrecarga simbólica que amplifica o sofrimento quando a mulher não consegue corresponder às expectativas. Os sintomas de sofrimento psíquico descritos pelas participantes, como insônia, irritabilidade, crises de choro e sensação de fracasso, configuram o que Federici (2019) denomina como sofrimento difuso, um estado emocional constante, difícil de nomear, mas que compromete o cotidiano. Tais sintomas não são necessariamente patológicos, mas indicam o impacto das condições sociais e afetivas sobre a saúde mental dessas mulheres. A segunda categoria analisada refere-se ao papel das redes de apoio na mitigação do sofrimento. Embora tenha havido queixas quanto à falta de suporte institucional efetivo, os vínculos comunitários e familiares apareceram como estratégias fundamentais de enfrentamento. O apoio de vizinhas, mães, irmãs e amigas foi descrito como essencial para garantir momentos de descanso, partilha de experiências e cuidado compartilhado. Essas redes, apesar de informais, funcionavam como dispositivos de cuidado e resistência, oferecendo acolhimento e legitimando o sofrimento materno. Segundo Silva (2023), o cuidado em saúde deve ser compreendido como uma construção relacional, e as redes sociais constituem uma dimensão fundamental dessa prática. As mulheres, por meio desses laços afetivos, constroem sentidos para sua experiência e resistem à solidão imposta pela ausência de políticas públicas efetivas. Como observado também por Pereira (2024), o suporte social, ainda que precário, tem impacto direto na percepção de bem-estar, ajudando a reduzir o estresse materno e a fortalecer os mecanismos de enfrentamento. Portanto, reconhecer e valorizar essas redes é uma estratégia fundamental para promover a saúde mental em contextos de exclusão.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente recorte de pesquisa evidenciou que a maternidade solo, quando atravessada por condições de vulnerabilidade social, tende a gerar sofrimento psíquico intenso. A sobrecarga emocional, a ausência de partilha parental e a invisibilidade das necessidades dessas mulheres nos serviços públicos de saúde e assistência social produzem sintomas que impactam profundamente o cotidiano e o bem-estar psicológico das mães.

Por outro lado, as redes de apoio afetivo e comunitário mostraram-se fundamentais para a sustentação da vida e para a construção de estratégias de enfrentamento. Tais vínculos, muitas vezes invisibilizados pelas políticas públicas, representam espaços potentes de acolhimento, escuta e cuidado. A Psicologia, nesse cenário, precisa se comprometer com práticas que superem o modelo individualizante, valorizando as experiências coletivas e os saberes construídos pelas mulheres em seus territórios. Promover um fazer psicológico ético, contextualizado e sensível à complexidade da maternidade solo é condição necessária para contribuir com a saúde mental dessas mulheres e com a construção de uma sociedade mais justa e solidária.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria Clara Oliveira; FONTES, Maria das Dores; ANDRADE, Daniel Ramos de. A exaustão silenciosa: burnout em mães solo contemporâneas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE**, São Paulo, v. 10, n. 10, p. 3965-3975, out. 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16341/8919>. Acesso em: 8 nov. 2024

DANTAS, Luzane Carla Karla Rodrigues. **Reflexão sobre a condição da mulher: maternidade e monoparentalidade feminina em Canapi - Sertão de Alagoas**. 2020. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em História) – Unidade Delmiro Gouveia-Campus do Sertão, Universidade Federal de Alagoas, Delmiro Gouveia, 2020. Disponível em: <https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/riufal/7583/1/Reflex%C3%A3o%20sobre%20a%20condi%C3%A7%C3%A3o%20da%20mulher%20maternidade%20e%20monoparentalidade%20feminina%20em%20Canapi%20-%20Sert%C3%A3o%20de%20Alagoas.pdf>. Acesso em: 17 set. 2024.

FEDERICI, Silvia. **O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e lutas feministas**. Tradução de Verena Glass. São Paulo: Elefante, 2019.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016: dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais**. Brasília, DF, 2016.

PEREIRA, Jarmara Garcia Laurindo; XAVIER, Larissa Atanazio; RESENDE, Camila Miranda de Amorim. A vulnerabilidade de mães solo: desromantizando a ideia de “mulheres guerreiras”. **Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 15, n. 3, p. 285-297, set./dez. 2024. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/4536/2718>. Acesso em: 17 abr. 2025.

SILVA, Maiquélen; WECKER, Amanda; OLIVEIRA-MENEGOTTO, Lisiane Machado de; RIETH, Carmen Esther. Os desamparos da maternidade em um contexto de vulnerabilidade social. **Escola de ciências da saúde e da vida**, Porto Alegre, v. 54, n. 1, p. 1-9, jan/dez, 2023. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/37872/28009>. Acesso em: 10 set. 2024