

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional

Curso de Psicologia



Trabalho de conclusão de curso

Artigo

Queni Vargas de Souza

Pelotas, 2023

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas
Catalogação na Publicação

S719m Souza, Queni Vargas de

Maternidade : o silenciamento de sentimentos na
dinâmica social / Queni Vargas de Souza ; Michelle de
Souza Dias, orientadora. — Pelotas, 2023.

15 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Psicologia) — Faculdade de Medicina, Universidade
Federal de Pelotas, 2023.

1. Psicologia. 2. Maternidade. 3. Imaginário social. 4.
Romantização da maternidade. 5. Saúde mental materna.
I. Dias, Michelle de Souza, orient. II. Título.

CDD : 150

Maternidade: o silenciamento de sentimentos na dinâmica social

Queni Vargas de Souza^{1*}

Michelle de Souza Dias^{2**}

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo geral discutir sobre a importância do acolhimento e da valorização dos sentimentos das mulheres no contexto da maternidade, e como objetivos específicos, discorrer sobre o contexto social em que as mulheres estão inseridas; apontar a necessidade de reorganização da vida da mulher quando se torna mãe; e descrever a importância do acolhimento e da escuta às mulheres mães e as mulheres que optam por não serem mães. Para tal, utilizou-se como metodologia, uma pesquisa bibliográfica, de forma qualitativa, por meio de coleta de dados em livros e artigos científicos dos últimos cinco anos. A partir dessa revisão, encontrou-se como resultados, que apesar dos avanços e dos espaços que as mulheres conquistaram nos últimos anos, elas ainda sofrem com as pressões sociais e as consequências de assumirem uma decisão diferente do que a considerada “natural” e esperada pela sociedade, além de enfrentarem desafios que causam impactos negativos à saúde mental. Nesse sentido, a psicologia desempenha um papel importante neste contexto, ao ampliar o diálogo sobre as questões que envolvem os padrões impostos pela sociedade, que são irreais, e muitas vezes, inatingíveis, pois trata-se de uma visão romantizada da maternidade.

PALAVRAS-CHAVES: maternidade; imaginário social; romantização da maternidade; saúde mental materna.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo general discutir sobre la importancia de aceptación y apreciación de los sentimientos de las mujeres en el contexto de maternidad, y como objetivos específicos, discutir el contexto social en el que se inserta la mujer; señalan la necesidad de reorganizar la vida de la mujer cuando se convierte en madre; y describir la importancia de acoger y escuchar a las mujeres madres y a las mujeres que eligen no ser madres. Para ello se utilizó como metodología una investigación bibliográfica, de forma cualitativa, mediante la recolección de datos en libros y artículos científicos de los últimos cinco años. De esta revisión se encontró como resultado, que a pesar de los avances y espacios que las mujeres han conquistado en los últimos años, aún sufren las presiones sociales y las consecuencias de tomar una decisión diferente a la que se considera "natural" y esperada por sociedad, además de enfrentar desafíos que provocan impactos negativos en la salud mental. En este sentido, la psicología juega un papel importante en este contexto, al ampliar el diálogo sobre cuestiones que involucran los estándares impuestos por la sociedad, que son poco realistas y muchas veces inalcanzables, por tratarse de una visión romantizada de la maternidad.

Palabras Clave: maternidad; imaginario social; romantización de la maternidad; salud mental materno.

INTRODUÇÃO

A maternidade é um dos momentos mais marcantes na vida de uma mulher, mas nem sempre é fácil fazer a gestão de todas as emoções que surgem durante o período gestacional e pós-parto. Muitas vezes, a imposição social de que a mulher deve ser uma mãe perfeita e a romantização da maternidade podem gerar sentimentos de ansiedade, medo, tristeza e até mesmo solidão.

A exaltação à maternidade e das funções que são exigidas para o cuidado com os filhos tornou o amor materno como algo generalizado e natural, definindo assim a condição de ser feminina, de ser mulher. O imaginário coletivo de ser mãe, carrega a mulher de responsabilidades e de culpas desde a gestação e para além do nascimento do bebê. Instinto de proteção, dedicação integral, sacrifício, doçura e feminilidade são características associadas via cultura, ao feminino e, portanto, a função de maternar (ZANELLO, 2018 apud ARRUDA; COELHO, 2022).

A maternidade pode ser uma experiência maravilhosa, mas ela não pode ser analisada fora do contexto social em que ocorre. É importante entender como a lógica social e a romantização da maternidade podem afetar as mulheres e suas expectativas em relação a esse momento importante.

A romantização da maternidade, que nos apresenta a ideia de que ser mãe é a realização suprema de todas as mulheres, pode ser bastante prejudicial, além de incorreta. Afinal, a maternidade é muito mais complexa do que isso. Em um contexto violento e sobrecarregado, as mulheres podem sofrer sem ter a devida assistência. Não existe uma fórmula mágica para se tornar uma mãe feliz e bem-sucedida, e é importante que a sociedade aborde tanto o lado positivo quanto o negativo da maternidade.

A maternidade só pode ser vivida plenamente quando as mulheres são valorizadas e apoiadas em todos os seus desafios e dificuldades. Precisamos renunciar à romantização da maternidade e adotar uma perspectiva mais realista e inclusiva sobre essa questão. É essencial que todas as mulheres possam compartilhar alegrias e tristezas, sem ter que se preocupar com julgamentos ou estereótipos. Portanto, prestemos atenção ao contexto social em que as mulheres vivem e

continuemos defendendo seus direitos e necessidades, incluindo as daquelas que são mães.

O presente trabalho tem como objetivo geral discutir sobre a importância do acolhimento e da valorização dos sentimentos das mulheres no contexto da maternidade, pois, infelizmente, é comum que as mulheres se sintam silenciadas nesse processo, seja pela falta de suporte emocional, seja pela pressão social para serem “supermães” ou pela falta de reconhecimento do trabalho materno. O trabalho tem como objetivos específicos, discorrer sobre o contexto social em que as mulheres estão inseridas; Apontar a necessidade de reorganização da vida da mulher quando se torna mãe; e descrever a importância do acolhimento e da escuta às mulheres mães e as mulheres que optam por não serem mães.

A motivação por este tema surgiu da inquietação de uma mulher, que é mãe, no que se relaciona ao ideal de maternidade na sociedade atual e o quanto isto implica a saúde mental da mulher. O papel da mãe na sociedade em que estamos inseridas nos remete a obrigação de amar a maternidade e ser grata ao fato de ser mãe, no entanto cada vez mais vemos mulheres em sofrimento emocional devido a essa pressão externa que sofrem. Nem todas as mães se realizam com a maternidade e isso é bastante conflituoso de sentir e principalmente de falar. O não gostar de ser mãe não quer dizer não amar aos filhos.

Dessa forma, se justifica a escolha do tema por ser uma área com grande potencial de trabalho para profissionais da psicologia. A falta de cuidado com as mulheres nessa fase da vida, acarreta problemas futuros, como depressão, transtorno de estresse pós-traumático entre outros, e essas questões envolvem não somente a mulher, mas também o filho e que acaba repercutindo na sociedade pois é uma questão de saúde pública.

MÉTODO

O presente trabalho foi realizado através de pesquisa bibliográfica descritiva em busca de autores que escrevem sobre a maternidade e a importância do acolhimento e do cuidado nessa fase da vida da mulher. Segundo Gil (2002) a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído

principalmente de livros e artigos científicos. Essa pesquisa teve como objetivo descrever o sofrimento materno, o contexto social em que as mulheres estão inseridas, a importância do acolhimento e escuta das mulheres mães, através de fontes bibliográficas com dados qualitativos.

Foram utilizados artigos publicados em bases de dados tais como Google Acadêmico, CAPES (dissertações), Scielo e Pepsic com os seguintes descritores: “romantização da maternidade”, “psicologia perinatal”, “sofrimento mental e maternidade”, “imaginário social e maternidade”. Além dos artigos selecionados, foram utilizados dois livros que abordam as questões da maternidade, de gênero, e questões sociais.

Para a realização da pesquisa foram selecionados artigos dos últimos 05 anos que contemplavam palavras como maternidade, contexto social e maternidade, imaginário coletivo, psicologia perinatal, sofrimento materno e romantização da maternidade.

Foram encontrados em torno de 2.720 artigos nas bases de dados mencionadas acima, deste total, 11 artigos foram efetivamente analisados por contemplarem os objetivos da pesquisa de forma clara e objetiva. Além disso, foram utilizados três livros, sendo que dois deles com publicações anteriores a cinco anos, cujos conteúdos são relevantes e fazem uma abordagem da maternidade de forma que colabora para as reflexões e escrita deste trabalho. Os resultados serão apresentados em três subitens, de acordo com cada objetivo específico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Contexto social e a romantização da maternidade

A definição de maternidade e de tudo que a ela está relacionada, vem sendo elaborada socialmente através do imaginário das pessoas. Percebe-se que essa tarefa é uma incumbência posta para a mulher de forma obrigatória e que exclui aquelas que porventura optam por não ter filhos. De acordo com César, Loures e Andrade (2019) *apud* Marques, Santos e Daniel (2022), as mulheres que não desejam

ter um filho causam estranhamento, pois, para a sociedade, abrir mão da maternidade seria o mesmo que abrir mão de uma “essência feminina”.

De modo semelhante, Machado, Penna e Caleiro (2019, p. 1126) *apud* Marques, Santos e Daniel (2022) apontam que “A mulher contemporânea tem outras perspectivas e escolhas não centradas na maternidade, entretanto, assumir essa posição ainda é um desafio no enfrentamento da pressão social e da discriminação”.

A maternidade pode ser encarada como um período marcado por um estado de tensão, devido à expectativa das grandes mudanças que estão e continuarão a acontecer, principalmente para a mulher, que passa então, a se ver, e ser vista de maneira diferenciada, assumindo um novo papel social, o de ser mãe. (PEREIRA et.al, 2022, p. 2)

O amor materno é tido como instintivo, um sentimento que surge de forma inata e que todas as mulheres sentirão. No entanto, nem sempre isso se torna realidade. E quando não acontece, gera culpa, insegurança e pode desencadear problemas emocionais que nem sempre são percebidos pela família.

O amor materno é apenas um sentimento humano. E como todo sentimento, é incerto, frágil e imperfeito. Contrariamente aos preconceitos, ele talvez não esteja profundamente inscrito na natureza feminina. Observando-se a evolução das atitudes maternas, constata-se que o interesse e a dedicação à criança se manifestam ou não se manifestam. A ternura existe ou não existe. As diferentes maneiras de expressar o amor materno vão do mais ao menos, passando pelo nada, ou o quase nada. (BADINTER, 1985, p. 14)

Apesar da possibilidade de escolha por não ser mãe, o que se percebe é que a mulher que toma essa decisão acaba por sofrer julgamentos da sociedade em geral, inclusive de familiares. Com relação a essa vivência, Monteiro e Andrade (2018) *apud* Marques, Santos e Daniel (2022), afirmam que mulheres que fogem do padrão social esperado são vistas de forma negativa, sendo duramente sentenciadas a ficar sozinhas. As críticas e cobranças e a falta de empatia com a escolha da mulher, torna o enfrentamento e a sustentação dessa escolha difícil, fazendo com que muitas mulheres cedam à pressão e a imposição social.

Como é das mulheres que depende todo o êxito da operação, elas se tornam, pela primeira vez, as interlocutoras privilegiadas dos homens. São, portanto, elevadas ao nível de "responsáveis pela nação", porque, de um lado, a sociedade precisa delas e lhes diz isso e, de outro, quer-se reconduzi-las às suas responsabilidades maternas. Tornam-se, ao mesmo tempo, objeto de uma súplica e de uma acusação. (BADINTER, 1985, p. 129)

É preciso levar em consideração o contexto social em que cada mulher está inserida, em muitos casos, a maternidade acontece não por ser uma escolha, mas sim por ser um acontecimento que traz de alguma maneira a sensação de “independência” para aquela mulher. Referindo-se especificamente à adolescentes que vivem em vulnerabilidade social, é como se elas tivessem chegado ao nível das mais “velhas” e agora detêm poder e respeito por serem mães

No entanto, a escassez de políticas públicas efetivas no auxílio da continuidade dos estudos e a dificuldade ao acesso às creches impactam negativamente na inserção no mercado de trabalho e as transformam em um grupo com considerável grau de vulnerabilidade. Tais elementos acabam se configurando em um panorama de adversidade social da maternidade na adolescência (ANDRADE et.al, 2022, p. 6).

Em sua dissertação de graduação, Reis (2019), nos provoca com um questionamento interessante de refletir: Nós, mulheres, nas circunstâncias sociais atuais, realmente temos espaço para conduzir se nossa liberdade de escolha está sujeita em grande parte às prescrições que nos são dadas? O ato de questionar a validade da retórica da possibilidade de escolha absoluta é extremamente importante no que diz respeito à reprodução e à transição para a maternidade nos dias atuais.

Através da pesquisa realizada por Reis (2019) é possível dizer que não é mais possível pensar no papel materno como sendo a única opção de destino para as mulheres, embora ainda permaneça como quase obrigatório e continue a ser considerado o principal papel da mulher na sociedade.

A reorganização da vida da mulher quando se torna mãe.

Segundo Rapoport e Piccinini (2018) *apud* Marques, Santos e Daniel (2022) é normal neste período as mães se depararem com sentimentos ambivalentes, ao mesmo tempo em que elas doam tudo de si para o bebê, elas vivenciam a angústia de pouca ou quase nenhuma retribuição, sempre se exigindo mais cuidados e atenção. É um período descrito como o mais lindo na vida da mulher, no entanto é um momento no qual ela é, de alguma forma, “esquecida” e se doa ao extremo a outro ser. E, na maioria das vezes, essa mudança de vida gera sofrimento e angústia.

É perceptível a distância existente entre mulheres sem filhos e mulheres com filhos, na construção de seus caminhos de independência, que passam pela possibilidade de acesso à formação e dedicação à carreira na esfera pública. Para compreender os fatores que geram tal distância, é necessário enxergar o dia-a-dia atravessado pelas responsabilidades advindas com a maternidade e o lar, além das cobranças sobre a maneira correta de agir como mãe. (PEREIRA, et. al, 2022, p. 7)

Quando a mulher se torna mãe ela atravessa o cenário da imagem idealizada da maternidade e passa a lidar com a situação real que a brinda com um ser totalmente dependente constantemente, que exige atenção e cuidado o tempo todo. Essa nova rotina é carregada de sentimentos ambíguos, amor, ódio, culpa e ternura.

A maternidade é uma construção social, assim como o casamento, e que apesar de passar por transformações ao longo da história, ainda se naturaliza o instinto materno e o amor espontâneo de uma mãe por um filho, o que gera muita culpa e sofrimento quando a mulher se sente no lugar de não corresponder a essa expectativa. (ZANELLO, 2018 *apud* ARRUDA e COELHO, 2022, p. 77)

De acordo com Rapoport e Piccinini (2018) *apud* Marques, Daniel e Santos (2022), a mulher passa de uma posição de ser cuidada para uma posição de cuidadora, onde cabe a ela a responsabilidade de alimentar, vestir, limpar e atender a todas as demandas de um recém-nascido. Essa realidade por vezes é impactante demais e a mulher não consegue elaborar as perdas e a nova rotina. No entanto, é cobrado que ela se sinta feliz, que ela se doe ao máximo e se anule em prol do seu filho.

É importante frisar que muitas mulheres são mães solas e não possuem rede de apoio suficiente para continuarem seus projetos pessoais e profissionais, o que gera insegurança e frustração. Entra nesse contexto, igualmente, a questão de gênero, pois mesmo que a mulher tenha um parceiro, que seja o pai do bebê, ainda assim, a sobrecarga maior é da mulher e é quem acaba por fim abrindo mão de alguns projetos.

O dispositivo materno atua juntamente com o modelo de boa-mãe instituído pelo Mito do Amor Materno de Badinter, impondo para as mães que se anulem diante das suas responsabilidades com os seus filhos (Silva, et. al. 2020, p. 151). Diante de uma construção de divisão sexual do trabalho, pesquisas (RÉ, 2020) mostram que as mães estão mais expostas à vulnerabilidade, encarando dupla ou

tripla jornada de trabalho intensificada com o regime de home office, resultando em uma sobrecarga materna.

No entanto, vale lembrar, aqui, que a responsabilidade pelo trabalho doméstico formal ou não, ainda é, no Brasil, exclusivamente destinada às mulheres, representando uma desigualdade entre os gêneros masculino e feminino. Esse trabalho é marcado por dor, opressão e adoecimento, principalmente diante da naturalização da posição subalterna que a mulher ocupa na sociedade e na hierarquia da estrutura familiar tradicional, que a leva à exaustão diante dos cuidados requisitados por todos os membros da família. Muitas vezes, a própria mulher internaliza, nas relações de poder vigentes na sociedade, que cabe a ela a obrigação desses afazeres, dispensando muito pouco tempo para cuidar de si mesma, descansar ou buscar meios de lazer. (MACÊDO, 2020. p. 189).

Em um estudo feito por Silva, et. al. (2022), no qual entrevistou 22 mulheres mães, identificou que as sobrecargas acontecem principalmente por estas mulheres terem que conciliar os serviços domésticos, com as atividades da maternidade e o trabalho ou estudo.

Pesquisas evidenciaram que o ser mãe, embora na maioria das vezes seja reportado como uma experiência positiva, e como última realização na vida de uma mulher, a maternidade também pode ser entendida, como um luto, uma vez que, metaforicamente, ao ser mãe há uma morte do ser-mulher que cuida de si, para nascer o ser-mulher que abre mão da sua subjetividade para cuidar de outra pessoa. (SILVA, et. al. 2022, p. 5)

A mulher que se torna mãe tem que aprender no dia a dia a lidar com a pressão social do ambiente familiar, do ambiente profissional, com sua própria cobrança por sempre achar que não está fazendo o suficiente para cuidar do seu filho e, em grande parte das situações essa mulher tem pouca ou nenhuma rede de apoio para auxiliar nas tarefas mais básicas do seu dia a dia.

A importância do acolhimento e da escuta para as mães

A vivência da mulher desde a gestação até após o nascimento do bebê, é recheada de sentimentos e afetos que são intensos e contraditórios, por isso é importante um olhar e um cuidado profissional não somente após o nascimento do bebê, mas durante todo o processo gestacional.

Por outro lado, é de extrema relevância a escuta e o cuidado com a mulher que toma decisão por não ter filhos, pois é uma decisão difícil de ser definida e

mantida, uma forma de resistência e liberdade, um ato político, e que deve e precisa ser democrático.

Conforme trazido por Zanello (2018) apud Arruda e Coelho (2022), a maternidade é uma construção social, assim como o casamento e que apesar de passar por transformações ao longo da história ainda se naturaliza o instinto materno e o amor espontâneo de uma mãe por um filho, o que gera muita culpa e sofrimento quando a mulher se sente no lugar de não corresponder a essa expectativa. Dessa forma muitas mulheres precisam encenar uma vida que não é feliz, sem ter um espaço legitimado para externalizar seus sentimentos sem serem criticadas.

O amor materno, supostamente “espontâneo”, “diferente de todos os outros”, o “maior de todos”, foi inflacionado, produzido, e trouxe, como contrapartida, de um lado, o sofrimento de mulheres cuja relação com a maternidade não se traduzia nesses termos (ou a culpa naquelas que sentiam não atingir esse ideal) e, de outro, o looping effect dos “traumatizados” por não terem tido como cuidadora principal a mãe biológica,..(ZANELLO, 2018, P. 178)

Nesse sentido de cuidado com a saúde mental é que se torna fundamental a rede de apoio com a mulher nesse momento de sua vida, tanto da família, amigos, colegas de trabalho quanto do governo, com políticas públicas para atendimento a essas necessidades.

A psicologia Perinatal surge para prevenir e remediar situações de angústia que possam surgir no processo gravídico puerperal, visando a integração da gestante e da família a todo processo gravídico puerperal, buscando trazer uma preparação psicológica para a maternidade e paternidade (SOARES, et. al.. 2021).

Após o parto é comum a mulher sentir-se confusa e insegura, pois se depara com a realidade que na maioria das vezes não condiz com o que é posto como maravilhoso e lindo, muda o ambiente, a rotina, o corpo, o relacionamento social e essas mudanças geram uma profunda ansiedade.

Tanto quanto na morte, no nascimento também ocorre uma separação corporal definitiva. Este é o significado mais angustiante do parto, que se não for bem elaborado, pode trazer uma depressão muito intensa à puérpera: o parto é vida e também é morte. (GUEDES SILVA et al. 2003 apud SOARES et al. 2021, p. 6)

Nesse sentido é importante atentar para a personalidade, história de vida dentre outros fatores que podem influenciar sinais e sintomas que geram um indício de que a mulher pode vir a desenvolver algum quadro depressivo.

O acompanhamento psicológico na gestação promove uma circunstância favorável para que essa mulher consiga se conectar a ela mesma e enxergar a criança que foi, suas necessidades e carências, suas demandas, suas faltas e, mesmo que seja difícil encontra a possibilidade de acessar suas experiências infantis, a oportunidade de entender os pais, compreender suas raízes, validar o seu começo. (CERAVOLO, 2019 apud SOARES et al. 2021, p. 11)

O cuidado com a mulher e o auxílio desde o início da gestação traz benefícios e torna esse momento da vida mais leve, pois através da ajuda psicológica a mulher e a família podem trabalhar alguns conceitos que irão permear o dia a dia de todos com a chegada do bebê. De acordo com Schiavo (2019) apud Arruda e Coelho (2022) a partir do ano de 2018, no Brasil, realizam-se cursos de aperfeiçoamento na área de psicologia perinatal, possibilitando sua expansão e a qualificação de mais profissionais para atendimento clínico, hospitalar, nos serviços de saúde e saúde mental. Atualmente, há uma crescente oferta de eventos e cursos para preparação de novos profissionais.

Reis (2019) em sua dissertação realizou uma pesquisa que teve por objetivo analisar o discurso de textos com desabafos publicados no site da ONG *Temos que falar sobre isso* que põe em circulação discursos sobre maternidade, com viés crítico, com a intenção de levantar informações sobre possíveis alterações em curso no estatuto da família, nas relações de gênero e na própria constituição do sentido do que é ser mulher.

São discursos silenciados, introduzidos na política do silêncio. Ou seja, o que é preciso dizer para não poder dizer. Assim o mecanismo de denominação se sustenta, o que significa pensar a política do silêncio e a política da palavra em sua relação, pois denominar e silenciar são inseparáveis na produção de sentidos. (REIS, 2019, p. 117)

Um outro estudo realizado por Carvalho e Benincasa (2019) composto por quatro mulheres, sendo duas com depressão pós-parto e duas que não tiveram, traz resultados relevantes sobre o período gestacional, todas as participantes relataram sentimentos ambivalentes durante a gestação, ou seja, a presença simultânea de afetos positivos e negativos voltados para o mesmo objeto, seja ele o marido, o bebê, a equipe de saúde, a família etc.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho possibilitou conhecer o que diversos escritores entendem sobre as questões que envolvem a maternidade e todas as variáveis que englobam esse tema. Serviu, também, para confirmar a importância do cuidado com as mulheres que optam ou não por serem mães e o quanto é relevante conhecer todo o contexto social da vida da mulher para não fazer julgamentos.

As responsabilidades advindas da maternidade, a sobrecarga, a falta de liberdade, a ausência de rede de apoio, todas essas questões se tornam potenciais para desencadear transtornos e sofrimento. A romantização da maternidade como sendo algo natural e esperado de todas as mulheres se torna uma expectativa que atualmente não condiz com a mulher contemporânea que a cada dia se empodera mais da sua vida, de suas atividades, a nível social e político. As escolhas não são mais centradas na maternidade, no entanto essa posição traz consigo um enorme desafio de enfrentamento social e discriminatório.

É preciso desvincular a maternidade da ideia de santidade, de que a mulher tudo suporta, é necessário falar mais sobre a maternidade e menos da mulher que precisa ser mãe, considerar a opção de não ser mãe como uma escolha legítima tanto pessoalmente, quanto politicamente. Por outro lado, mesmo a mulher que tem o desejo de ser mãe, necessita de apoio e cuidado, pois a realidade materna é por vezes mascarada pelas propagandas de uma maternidade ideal e perfeita. Quando a mulher se depara com a realidade muitas vezes entra em sofrimento por causa dos seus sentimentos e inquietações, inclusive pelo medo de ser julgada e falta de apoio.

É de extrema relevância a realização de pesquisas cujo foco seja o levantamento de informações acerca da saúde mental das mulheres que são mães, com intuito de conhecer mais sobre as inquietações que acometem as mulheres e dar suporte para profissionais da área da psicologia para atendimento dessa demanda. A necessidade de mais estudos se faz necessário também, para suprir limitações encontradas na realização deste trabalho, no que se refere ao encontro de artigos e livros que dialogassem sobre a maternidade no sentido de cuidado com a mãe em relação à saúde mental, e sim em relação ao cuidado físico e voltado especificamente ao cuidado com a gestação e com bebê.

Sendo assim, a conscientização sobre a importância da saúde mental materna e a desconstrução da romantização da maternidade são passos importantes para promover um ambiente mais saudável e acolhedor para todas as mães, e para todas as mulheres que optam pela não maternidade. Embora a sociedade coloque a maternidade em um pedestal, é importante lembrar que as mães também são seres humanos com suas próprias necessidades e desafios. A pressão para ser mãe e/ou para ser uma mãe perfeita e feliz o tempo todo pode ser esmagadora e prejudicial para a saúde mental das mulheres. É crucial que as mães tenham acesso a apoio emocional, recursos, serviços de saúde mental e políticas públicas de saúde, para que possam cuidar de si mesmas e, conseqüentemente, cuidar de seus filhos de maneira saudável.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Bianca Gansauskas de; ASSIS, Cláudia Alves de; LIMA, Débora Cristina de Melo; NEVES, Lucila Faleiros; SILVA, Leticia Aparecida da; SILVA, Reginalice Cera da; FRACOLLI, Lislaine Aparecida; CHIESA, Anna Maria. Apoio social e resiliência: um olhar sobre a maternidade na adolescência. **Acta Paul Enferm**, v. 35, eAPE03341, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022A003341> Acesso em: 28 ago. 2023.

ARRUDA, Ana Carolina Carvalho, COELHO, Gilson Gomes. A importância da psicologia perinatal como campo de investigação e atuação profissional. Portal Metodista de Periódicos Científicos e Acadêmicos, v. 30, n. 1 (2022). Universidade Metodista de São Paulo. Disponível em: <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v30n1p71-78> Acesso em 28 ago. 2023.

BADINTER, Elisabeth. **Um Amor conquistado: o mito do amor materno**. tradução de Waltensir Dutra. — Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

CARVALHO, Mariane Teixeira; BENINCASA, Miria. Depressão pós-parto e afetos predominantes na gestação, parto e pós-parto. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 23, n. 2, ago. 2019. ISSN 1981-8076. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/57188>. Acesso em: 28 ago. 2023.

GIL, ANTONIO CARLOS. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo. Editora Atlas S.A, 2022

MACEDO, Shirley. Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19: tecendo sentidos. **Rev. NUFEN**, Belém, v. 12, n. 2, p. 187-204, ago. 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912020000200012&lng=pt&nrm=iso Acesso em 26 ago. 2023. <http://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol12.nº02rex.33>.

MARQUES, Christiane Jussara de Carvalho, SANTOS, Kassia Cintia dos, DANIEL, Natasha Saney Silva. A romantização da maternidade e seus impactos psicológicos. **RUNA - Repositório Universitário da Anima**. Belo Horizonte, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/24648> Acesso em 27 ago 2023

PEREIRA, Mariana Barbosa, SILVA, Alexsandra Maria Sousa, NOGUEIRA, Denise Lima, SALLES, Dafne Lopes. "AS MULHERES QUE EM MIM HABITAM": OS EFEITOS DA MATERNIDADE NA CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE FEMININA. **Revista Foco**, vol. 16, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n1-052> Acesso em 23 ago 2023

RÉ, Roxane. Pandemia evidencia ainda mais a desigualdade de gênero. **Site do Jornal da USP**, 26 jun. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/pandemia-evidencia-ainda-mais-a-desigualdade-de-genero/> Acesso em 26 ago. 2023

REIS, Nara Jaqueline dos. O sentir da maternidade: a discursividade feminina em desabafos anônimos. **Dissertação, Faculdade de Comunicação Social, Universidade Federal de Juiz de Fora**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/9767> Acesso em 24 ago 2023

SILVA, Juliana Márcia Santos, CARDOSO, Vanessa Clemente, ABREU, Kamila Eulálio, SILVA, Livia Souza. A feminização do cuidado e a sobrecarga da mulher-mãe na pandemia. **Revista Feminismos, [S. l.], v. 8, n. 3, 2020**. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/42114> Acesso em: 26 ago. 2023.

SILVA, Marcela Samara Lira da, DANTAS, Maria Clara Soares, ARAUJO, Joane Paloma de Souto, ANDRADE, Luciana Dantas Farias de, LIMA, Gigliola Bernardo Marcos de, SANTOS, Nathanielly Cristina Carvalho de Brito, LORDÃO, Alana Vieira, PASCOAL, Francilene Figueiredo da Silva. Um olhar além da beleza da maternidade: Burnout materno. **Saúde Coletiva (Barueri), [S. l.], v. 12, n. 83, p. 12116–12127, 2022**. DOI: 10.36489/saudecoletiva.2022v12i83p12116-12127. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/2968>. Acesso em: 26 AGO. 2023

SOARES, Brunna Keênia Fonseca, REIS, Jakeline Assunção dos, ITACARAMBY, Livia Gomes Souza, BARBOSA, Adriana de Oliveira. A Psicologia Perinatal e Sua Importância na Prevenção da Depressão Pós-Parto: uma revisão bibliográfica. **RCBSSP**, vol.2, n1, p.0, 2021. Disponível em: <https://revistacientificabssp.com.br/article/611aafada953954553340de4/pdf/rcbssp-2-1-611aafada953954553340de4.pdf> Acesso em 23 ago 2023

ZANELLO, Valeska. **Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação**. 1ª ed. Curitiba: Appris, 2018