

BURNOUT MATERNO: O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL NA MATERNIDADE SOLO

MATERNAL BURNOUT: THE IMPACT ON MENTAL HEALTH OF SOLO MOTHERHOOD

AGOTAMIENTO MATERNAL: EL IMPACTO DE LA MATERNIDAD EN SOLITARIO EN LA SALUD MENTAL

Jhenyffer de Oliveira Silva¹

Ana Paula da Silva Pereira de Oliveira²

Elissandra de Jesus Oliveira Ramos³

Adrielly Lorrane Azevedo⁴

Jenina Ferreira Nunes⁵

Ana Angelica da Silva⁶

Camila Martins do Nascimento⁷

Victor dos Anjos Ferreira⁸

Débora Viana de Souza⁹

Quemili de Cássia Dias de Sousa¹⁰

1482

RESUMO: O burnout materno, também denominado burnout parental, caracteriza-se como um estado de exaustão crônica associado à vivência da parentalidade. Este estudo tem como objetivo analisar os fatores que contribuem para o desenvolvimento do burnout materno em mulheres em situação de maternidade solo, com foco nos efeitos para a saúde mental e nos desafios cotidianos enfrentados na conciliação entre cuidados, trabalho e vida pessoal. Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa sobre os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento do burnout materno em mães solo de crianças pequenas. Utilizará de busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo), Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, Google Scholar e LILACS, bem como fontes governamentais pertinentes à temática. Foram utilizados os seguintes descritores: “Saúde Mental”, “Burnout Parental”, “Esgotamento Psicológico” e “Comportamento Materno” Observa-se que, o burnout materno representa um impacto significativo na saúde mental de mulheres em situação de maternidade solo, evidenciando a sobrecarga emocional, física e social enfrentada por essas mães. Nota-se que, a maternidade solo deve ser reconhecida como um contexto que exige atenção específica, suporte social e políticas públicas eficazes com o intuito de reduzir o estresse e ansiedade, promovendo uma visão mais realista de suas capacidades e fortalecendo o vínculo com os filhos, especialmente quando apoiada por redes de suporte.

Palavras-chave: Saúde Mental. Burnout Parental Esgotamento Psicológico. Comportamento Materno.

¹Graduanda em Psicologia Faculdade Mauá – GO.

²Docente do curso de Psicologia Faculdade Mauá – GO. Especialista em Psicopedagogia e neuropsicopedagogia pelo Centro de Ensino Superior do Brasil – ICSH-CESB (Brasil). Graduada em Pedagogia pela Faculdade Entre Rios do Piauí – FAERPI (Brasil) e em Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos pelo Centro Universitário Projeção – UNIPROJEÇÃO (Brasil). Professora alfabetizadora no Ensino de Brasília-DF.

³Docente do curso de Psicologia Faculdade Mauá – GO. Neuropsicóloga Clínica, mestrande em Psicologia Instituição de vínculo Clínica Affeto Ldta.

⁴Docente do curso de Psicologia Faculdade Mauá – GO. Especialista em Ginecologia e obstetrícia e Análise do comportamento do autismo.

⁵Docente do curso de Psicologia Faculdade Mauá – GO. Mestranda Universidade Católica de Brasília.

⁶Docente do curso de Psicologia Faculdade Mauá – GO. Pós-graduada em EaD. Pós em Docência do ensino superior Pós em Gestão e orientação educacional Pós em Sexologia Pós em Tanatologia - concluindo. Instituição de vínculo Faculdade Mauá - Go.

⁷Docente do curso de Psicologia Faculdade Mauá – GO. Enfermeira especialista em enfermagem do Trabalho, Auditoria e Docência.

⁸Docente do curso de Psicologia Faculdade Mauá – GO. Especialista em Docência em Enfermagem Faculdade MAUÁ GO

⁹Docente do curso de Psicologia Faculdade Mauá – GO. Mestranda em Psicologia pela UCB.

¹⁰Docente do curso de Psicologia Faculdade Mauá – GO. Especialista em Unidade de Terapia Intensiva.

ABSTRACT: Maternal burnout, also known as parental burnout, is characterized as a state of chronic exhaustion associated with the experience of parenthood. This study aims to analyze the factors that contribute to the development of maternal burnout in single mothers, focusing on the effects on mental health and the daily challenges faced in balancing caregiving, work, and personal life. This is a qualitative literature review on the main factors that contribute to the development of maternal burnout in single mothers of young children. The study will use searches in the Scientific Electronic Library Online (Scielo), the Electronic Journals Portal in Psychology (PEPSIC), the Virtual Health Library (BVS), PubMed, Google Scholar, and LILACS databases, as well as relevant government sources. The following descriptors were used: "Mental Health," "Parental Burnout," "Psychological Exhaustion," and "Maternal Behavior." Maternal burnout significantly impacts the mental health of single mothers, highlighting the emotional, physical, and social burden these mothers face. Single motherhood should be recognized as a context that requires specific attention, social support, and effective public policies aimed at reducing stress and anxiety, promoting a more realistic view of one's capabilities, and strengthening bonds with children, especially when supported by support networks.

Keywords: Mental Health. Parental Burnout. Psychological Exhaustion. Maternal Behavior.

RESUMEN: El síndrome de burnout materno, también conocido como burnout parental, se caracteriza por un estado de agotamiento crónico asociado con la experiencia de la paternidad. Este estudio busca analizar los factores que contribuyen al desarrollo del burnout materno en madres solteras, centrándose en sus efectos sobre la salud mental y los desafíos diarios que enfrentan para conciliar el cuidado, el trabajo y la vida personal. Se trata de una revisión bibliográfica cualitativa sobre los principales factores que contribuyen al desarrollo del burnout materno en madres solteras con hijos pequeños. El estudio utilizará búsquedas en las bases de datos de la Biblioteca Electrónica Científica en Línea (Scielo), el Portal de Revistas Electrónicas de Psicología (PEPSIC), la Biblioteca Virtual de Salud (BVS), PubMed, Google Académico y LILACS, así como en fuentes gubernamentales relevantes. Se utilizaron los siguientes descriptores: "Salud Mental", "Burnout Parental", "Agotamiento Psicológico" y "Comportamiento Materno". El burnout materno impacta significativamente la salud mental de las madres solteras, destacando la carga emocional, física y social que enfrentan. La maternidad en solitario debe reconocerse como un contexto que requiere atención específica, apoyo social y políticas públicas eficaces dirigidas a reducir el estrés y la ansiedad, promover una visión más realista de las propias capacidades y fortalecer los vínculos con los hijos, especialmente cuando cuentan con el apoyo de redes de apoyo.

1483

Palavras-chave: Salud mental. Agotamiento parental. Agotamiento psicológico. Comportamiento materno.

INTRODUÇÃO

A maternidade, frequentemente idealizada como uma experiência gratificante e instintiva, é atravessada por múltiplas demandas emocionais, físicas e sociais que tornam sua vivência um processo complexo e multifacetado. No imaginário coletivo, ser mãe é sinônimo de plenitude, doação e realização, características que, embora possam estar presentes, não esgotam as dificuldades enfrentadas no cotidiano materno. Essa romantização, historicamente

construída, mascara os desafios reais da maternidade, os quais se tornam ainda mais intensos quando a mulher assume sozinha a responsabilidade pelos cuidados com os filhos (Costa, 2024).

Para Soler (2005), a maternidade, longe de ser um lugar de completude, pode ser vivida como um espaço de alienação subjetiva, onde a mulher se vê dissolvida na função materna, perdendo o contorno de seu “eu” enquanto sujeito. A idealização da mãe plena, abnegada e sempre disponível não só impede o reconhecimento dos limites humanos da mulher, mas também a aprisiona em um papel que desconsidera suas outras dimensões psíquicas e sociais, sobretudo para mães solo, que enfrentam sobrecarga física, mental e emocional, muitas vezes culminando no desenvolvimento de quadros de esgotamento psicológico, como o burnout materno.

O burnout materno é um fenômeno psicológico complexo e multifatorial, que afeta significativamente a qualidade de vida das mães e o desenvolvimento infantil por meio de um estado de cansaço mental e emocional excessivo decorrente da sobrecarga e das pressões associadas à maternidade. Quando não tratado, esse esgotamento pode gerar consequências graves, como conflitos conjugais, dificuldades nas relações de trabalho e até mesmo negligência e violência contra a criança (Mikolajczak; Gross; Roskam, 2019).

O burnout materno, também abrangido pelo burnout parental, caracteriza-se como um estado de exaustão crônica relacionado às demandas da parentalidade, entendida como o exercício das funções de cuidado, proteção e educação da criança. Esse fenômeno psicológico emerge quando o desempenho desse papel é atravessado por sobrecarga emocional, acúmulo de tarefas, falta de suporte social, pressões socioculturais em torno da idealização da “boa mãe” e pela ausência de tempo e espaço destinados ao autocuidado (Paula, 2022).

Esse esgotamento compromete não apenas a saúde mental da mulher, mas também afeta o desenvolvimento emocional da criança, a qualidade da relação mãe-filho e, em casos extremos, pode levar à negligência involuntária ou a conflitos familiares, tornando urgente a atenção da sociedade, da psicologia e das políticas públicas (Heuser; De Salles, 2020).

Além disso, a maternidade, especialmente quando exercida de forma solo, configura-se como um fenômeno social marcado por sobrecarga física, emocional e mental. Nesse contexto, o burnout materno tem sido identificado como um transtorno psicológico complexo e multifatorial, capaz de comprometer relações familiares, desempenho profissional e qualidade do cuidado infantil, quando não é devidamente reconhecido e tratado (Mikolajczak; Gross; Roskam, 2019).

Para Wolf, 1992, a pressão para ser uma “boa mãe” — figura que dedica-se integralmente aos filhos, abrindo mão de si mesma — reforça sentimentos de culpa, fracasso e insuficiência. Esse ideal de maternidade sacrificante, além de inviabilizar o autocuidado, intensifica o risco de burnout materno, sobretudo em contextos de maternidade solo, que trata-se de um modelo inalcançável que impõe uma sobrecarga emocional e psíquica às mulheres, impedindo uma vivência materna mais saudável, livre e equilibrada.

Ademais, Davis, 2016, salienta que a maternidade é vivida de maneira desigual conforme marcadores sociais como raça e classe, de modo que, mulheres negras e pobres enfrentam desafios ainda maiores, sendo historicamente sobrecarregadas pelo trabalho doméstico e de cuidados, tanto dentro de seus lares quanto na esfera profissional. Essas desigualdades estruturais agravam ainda mais o esgotamento, pois essas mães frequentemente possuem menos acesso a redes de apoio e políticas públicas que poderiam mitigar os impactos da sobrecarga.

Segundo o IBGE (2022), cerca de 11,5 milhões de famílias são chefiadas por mulheres sem a presença de um parceiro, o que intensifica as demandas cotidianas e amplia o risco de sofrimento psíquico. Esse cenário é intensificado pela idealização cultural da maternidade como uma experiência plena e natural, que invisibiliza os desafios enfrentados pelas mulheres e impede o reconhecimento de suas limitações reais.

1485

E embora as mulheres tenham ampliado suas possibilidades de escolha, inclusive em relação à maternidade, ainda permanecem submetidas a ideais normativos que associam o ser mulher ao exercício da função materna. A sociedade ainda enxerga a mulher prioritariamente pelo viés da maternidade e exige dela um desempenho “exemplar”, sem fornecer as condições para que isso seja possível, assim, a maternidade solo transforma-se um marcador de vulnerabilidade social, agravado por questões de classe, raça e escolaridade que refletem a justiça social e equidade de gênero, contudo, a vivência materna também acentua novos vazios e angústias, o que evidencia a insuficiência da idealização social da mãe perfeita, principalmente mediado pelas mídias e redes sociais que impõe padrões rígidos que reforçam essa idealização, contribuindo para a angústia e o sentimento de inadequação das mulheres (Costa, 2018).

Diante desse contexto, este trabalho tem como objetivo analisar os fatores que contribuem para o desenvolvimento do burnout materno em mulheres em situação de maternidade solo, com foco nos efeitos para a saúde mental.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa sobre os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento do burnout materno em mães solo. Utilizou-se de busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo), Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed, Google Scholar e LILACS, bem como fontes governamentais pertinentes à temática. Foram utilizados os seguintes descritores em ciência da saúde: “Saúde Mental. Burnout Parental Esgotamento Psicológico. Comportamento Materno. Foram considerados como critérios de inclusão publicações científicas disponíveis nos idiomas português e inglês, com recorte temporal entre 2020 e 2025. Foram excluídos os estudos publicados antes de 2020, aqueles que não tratavam diretamente do burnout materno em mães solo ou que não abordavam os fatores mencionados e trabalhos que não adotavam o formato de revisão bibliográfica ou sistemática.

RESULTADOS

De acordo com Silva, 2021, o burnout materno manifesta-se por sinais e sintomas como sobrecarga, cansaço extremo, dores de cabeça, exaustão física, ansiedade e vergonha, afetando não apenas a mãe, mas também a dinâmica familiar, com impactos negativos na qualidade de vida dos filhos. A ausência de suporte social e as altas expectativas em relação ao papel materno agravam ainda mais esse quadro, tornando essencial a discussão sobre políticas públicas e redes de apoio para essas mulheres.

1486

Conforme destacado por Paula, 2022, Da Costa, Siebra, Silva e Feitosa 2023, mulheres em situação de maternidade solo enfrentam uma taxa de esgotamento 2,5 vezes maior em comparação com outras mães, sendo que metade já recebeu algum diagnóstico relacionado à saúde mental. O acúmulo de funções, aliado à falta de apoio familiar e governamental, cria um cenário de grande vulnerabilidade, exigindo medidas urgentes para minimizar esses impactos. Estima-se que no Brasil 9,37% das mães apresentam sintomas graves, 44,2% sinais moderados e 33,99% sintomas leves, evidenciando a necessidade de um olhar mais atento à saúde mental materna e à importância de políticas que promovam suporte adequado.

O acúmulo de funções, a ausência de redes de apoio e as exigências sociais relacionadas ao ideal materno intensificam esse quadro, afetando o bem-estar psicológico das mulheres e o desenvolvimento infantil. Estima-se que 69% das mulheres brasileiras são mães, com 9,37% apresentando sinais graves de esgotamento, 44,2% moderado e 33,99% leve, sendo a situação

agravada entre mães solo, mães de crianças com deficiência e aquelas que conciliam trabalho e maternidade (IBGE, 2022).

Historicamente, o ideal de maternidade como missão sagrada foi consolidado por valores culturais, raciais e econômicos, moldando a experiência materna de diferentes grupos sociais, especialmente mulheres das classes populares. A imposição desse modelo reforça sentimentos de inadequação e culpa, degradando a autoestima e a percepção de competência materna, o que ocasiona em efeitos psicossomáticos para o burnout materno que incluem dores físicas, exaustão extrema, ansiedade, vergonha e sensação persistente de insuficiência, evidenciando não apenas o impacto subjetivo da sobrecarga, mas também sua repercussão concreta na saúde global das mulheres (Soihet, 2004 apud Vieira, 2024; Araújo; Fontes, 2024).

O conceito de maternidade, ao longo da história romantizado como realização plena da feminilidade, é na verdade uma construção social que pode oprimir as mulheres, destacado por Beauvoir (2016). Além disso, o movimento feminista de Beauvoir questionou essa imposição, defendendo a maternidade como escolha voluntária e plural, enquanto a pressão cultural para ser uma “boa mãe” aumenta sentimentos de culpa e o risco de burnout, especialmente entre mães solo, essa desigualdade estrutural de raça e classe agravam essas dificuldades e a psicanálise lacaniana evidencia como a maternidade pode gerar alienação e sobrecarga emocional, diluindo a identidade da mulher na função materna (Soler, 2005).

1487

A função materna diz respeito ao lugar que oportuniza os primeiros cuidados essenciais ao desenvolvimento psíquico e afetivo da criança, sendo marcada não apenas por ações concretas de cuidado, mas também por um profundo investimento subjetivo. Dentro das expectativas sociais sobre a maternidade, espera-se que a mulher exerça essa função de forma natural, abnegada e instintiva. No entanto, à luz da psicanálise, Lacan (1992) ressalta que o papel da mãe está diretamente relacionado ao desejo da mãe, um desejo que ocupa um lugar central e estruturante na constituição do sujeito. Esse desejo materno não é algo neutro ou indiferente, mas sim uma força intensa que entrelaça-se com a função social imposta à mulher, muitas vezes resultando em conflitos entre o desejo singular da mulher e os papéis socialmente prescritos à maternidade. Dessa forma, a maternidade deixa de ser um destino biológico e passa a ser um lugar simbólico, complexo e atravessado por demandas internas e externas, o que pode gerar angústias e sobrecarga psíquica, especialmente quando há ausência de suporte social.

Outro ponto de destaque é a influência da cultura patriarcal, que ainda associa a maternidade ao fim da autonomia feminina, projetando sobre as mulheres a responsabilidade exclusiva pelo cuidado dos filhos. Essa construção social, além de provocar sentimento de

culpa, desestimula o desejo de maternidade entre muitas mulheres, que a percebem como um obstáculo à realização pessoal, além disso, para que experiências maternas sejam mais saudáveis, é necessário desconstruir a ideia da maternidade como forma de controle social e distribuir de forma coletiva e equitativa a responsabilidade pelo cuidado humano (Vicente; Zimmermann, 2021).

O mito da boa mãe é uma construção sociocultural que idealiza a maternidade como uma experiência instintiva, plena e naturalmente gratificante, na qual a mulher deveria se realizar integralmente por meio do cuidado com os filhos. Esse discurso, profundamente enraizado em valores patriarcais, desconsidera as ambivalências da experiência materna e impõe um modelo rígido de comportamento: a mãe deve ser sempre disponível, amorosa, abnegada e emocionalmente estável, tal idealização alimenta expectativas irrealistas sobre o exercício da maternidade, contribuindo para a culpabilização da mulher quando ela não corresponde a esse padrão inatingível. Essa idealização articula-se com um imperativo inconsciente que habita o imaginário materno e que funciona como uma exigência interna constante de perfeição (Oliveira; Wagner, 2020).

De acordo com Sitta (2023) a mulher tenta exercer sua maternidade de forma consciente e realista, ela frequentemente depara-se com a idealização da maternidade perfeita que confronta com a sensação de insuficiência, culpa e fracasso. Muitas mães acabam sendo capturadas por esse modelo idealizado de maternidade e, ao tentar corresponder a ele, tendem a se anular enquanto sujeitos, priorizando exclusivamente a função materna, o que favorece o surgimento de quadros de exaustão emocional, como o burnout materno, sobretudo em situações de maternidade solo ou diante da ausência de redes de apoio. Essa ideação atua como extensão psíquica, sendo reforçado pela pressão social e pela ausência de uma rede de apoio efetiva, especialmente em contextos de maternidade solo esse peso simbólico exerce um impacto significativo na construção da identidade materna, influenciando diretamente o equilíbrio emocional das mulheres.

1488

Assim a sobrecarga de funções, a maternidade da culpa emerge como consequência desse sistema que impõe à mulher o ideal de “dar conta de tudo” decorrente de várias jornadas de trabalho como na casa, dos filhos, da carreira, e que frequentemente a leva a um estado de esgotamento emocional e social. Essa culpa está presente em cada decisão da maternidade, desde a escolha de engravidar até o exercício diário de cuidar, e reflete a ausência de espaços legítimos de escolha e acolhimento para essas mulheres (Halasi, 2018; Sitta, 2023).

Entretanto, conforme Teixeira (2024) a construção social impõe à mulher a obrigação de ser mãe e cuidadora, restringindo sua autonomia e submetendo-a a múltiplas jornadas de trabalho — no lar, na criação dos filhos e no mercado formal — sem a devida divisão de responsabilidades ou suporte institucional. Essa sobrecarga de funções assumidas pelas mães sem o respaldo de uma rede de apoio ou suporte adequado intensifica significativamente o desgaste mental e emocional, especialmente no contexto da maternidade solo. Essa exaustão torna-se ainda mais evidente quando trata-se do cuidado de crianças pequenas que exigem atenção continuada, ampliando os desafios enfrentados no cotidiano e comprometendo o bem-estar físico e psicológico dessas mulheres.

No caso das mães solo, essas expectativas tornam-se ainda mais pesadas. Essas mulheres enfrentam, sozinhas, as demandas emocionais, financeiras e logísticas da criação dos filhos, muitas vezes sem uma rede de apoio eficaz. Embora algumas vejam a maternidade como um privilégio e fonte de realização, a maioria também relata sentimentos de esgotamento e sobrecarga, que agravam-se pela ausência de suporte social e pela necessidade constante de provar sua competência diante de uma sociedade machista e patriarcal. Essa dualidade entre gratificação e sofrimento é central na experiência das mães solo, que vivenciam a maternidade como um fardo imposto e pouco reconhecido. Ademais, as desigualdades de gênero expressam-se na dificuldade de inserção dessas mulheres no mercado de trabalho, nos salários inferiores, na falta de acesso a creches e na responsabilização exclusiva pelo cuidado dos filhos (Teixeira, 2024).

1489

Esse parâmetro inatingível desencadeia quadros de ansiedade, depressão e sentimentos de inadequação diante das demandas maternas, caracterizado pelo esgotamento extremo, perda do prazer na maternidade e sensação de ineficácia o tem-se mostrado um fenômeno crescente entre mães solo. Essas mulheres, ao acumularem múltiplas funções, tendem a vivenciar fadiga crônica, distúrbios do sono e sofrimento psíquico constante (Steffensen, 2022).

DISCUSSÃO

O entendimento da maternidade como um processo dinâmico e relacional ressalta a importância de estruturas de apoio, especialmente para mães solo. A experiência da maternidade solo frequentemente envolve ausência de redes sólidas de suporte e acúmulo de responsabilidades, gerando desafios significativos como desgaste emocional e sobrecarga psicológica (Teixeira, 2024).

Ademais, a ausência de políticas públicas efetivas, aliada à invisibilidade do trabalho do cuidado, aprofunda a vulnerabilidade emocional das mães, sobretudo daquelas em situação de maternidade solo. Essa negligência estrutural compromete não apenas sua saúde mental, mas também impacta negativamente o vínculo com os filhos e a dinâmica familiar como um todo. O cuidado, historicamente atribuído às mulheres, segue desvalorizado e invisibilizado, sendo sistematicamente excluído das políticas públicas e das agendas sociais, o que intensifica a sobrecarga emocional, o isolamento e o sofrimento psíquico dessas mulheres (Hirata; Kergoat, 2007; Chaves, 2024).

Como observam Costa, Santos e Santos (2024), a idealização da figura materna e a sobrecarga de expectativas sociais contribuem diretamente para o burnout parental, sendo essencial que o Estado e a sociedade reconheçam a maternidade como um processo coletivo, e não como uma responsabilidade exclusivamente individual, possibilitando assim experiências maternas mais saudáveis e sustentáveis.

Ainda nesse viés, é importante reconhecer que o trabalho de cuidar, majoritariamente realizado pelas mulheres, historicamente foi desvalorizado tanto pela academia quanto por diferentes correntes ideológicas. Apesar de ser fundamental para a manutenção da vida e da economia, esse trabalho permanece invisível e sem o devido reconhecimento social e institucional. A maternidade, portanto, deve ser compreendida como uma ação ativa e construída, e não como um estado natural e inato da mulher (Silva, 2021).

1490

Nesse sentido, Ren, 2024 apontam que as alternativas estratégicas no manejo do burnout materno, destaca-se a importância da utilização de intervenções que promovam a modificação de padrões de pensamento disfuncionais e a reestruturação de crenças negativas sobre a competência materna. Tais estratégias auxiliam as mães a lidarem de maneira mais saudável com os desafios emocionais da maternidade, contribuindo para a redução do estresse e da ansiedade. Além disso, favorecem uma reflexão crítica acerca das expectativas sociais e culturais impostas às mulheres, possibilitando o desenvolvimento de uma percepção mais realista sobre sua capacidade de cuidar.

Além disso, Boer e Dos Santos 2024, destacam que o fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e filho pode ser favorecido por estratégias que fomentem o autoconhecimento e a construção de relações de apoio emocional mútuo. Quando articuladas a políticas públicas que valorizem o trabalho de cuidado, tais iniciativas evitam o isolamento materno e promovem redes de suporte essenciais para o bem-estar psicológico e emocional.

No enfrentamento do burnout materno, diversas práticas se mostram eficazes para auxiliar as mulheres a lidarem com o estresse e a sobrecarga emocional. Entre elas, a reestruturação cognitiva desempenha um papel fundamental, pois envolve a identificação e o questionamento de pensamentos automáticos negativos, como “Eu nunca faço nada direito” ou “Estou sempre falhando como mãe”. Esse processo possibilita substituir crenças disfuncionais por percepções mais realistas e equilibradas, promovendo uma visão mais saudável da própria competência materna (Silva, 2021).

Segundo Costa (2024), técnicas de relaxamento, como respiração profunda, relaxamento muscular progressivo e meditação, são recursos importantes para reduzir o estresse e a tensão física acumulados no cotidiano das mães. Essas práticas favorecem momentos de calma e recuperação emocional, fundamentais para lidar com as demandas contínuas da maternidade.

Outro aspecto central para a redução do esgotamento é o gerenciamento do tempo, que permite desenvolver habilidades de priorização e planejamento, equilibrando cuidados com os filhos, responsabilidades profissionais e autocuidado. Da Silva, 2022, apontam que a organização das tarefas diárias contribui para reduzir a sobrecarga, favorecendo um manejo mais eficaz das demandas emocionais.

Por fim, a definição de metas realistas se apresenta como estratégia essencial, já que muitas mães enfrentam expectativas elevadas sobre si mesmas, gerando frustração e sentimentos de incapacidade. Estabelecer objetivos pequenos, específicos e alcançáveis possibilita celebrar conquistas cotidianas, valorizar os esforços individuais e reduzir a sensação de fracasso, promovendo impactos positivos na saúde mental e no enfrentamento do burnout materno (Paula *et al.*, 2022).

1491

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maternidade solo é marcada por múltiplas responsabilidades e demandas simultâneas, está diretamente relacionada ao desenvolvimento do burnout materno, impactando significativamente a saúde mental das mulheres. A sobrecarga física, emocional e social enfrentada por essas mães compromete não apenas seu bem-estar psicológico, mas também a qualidade da relação com os filhos, demonstrando a urgência de estratégias de apoio, promoção do autocuidado e implementação de políticas públicas direcionadas a esse grupo.

Além disso, a construção social da maternidade como papel essencialmente natural e esperado da mulher contribui para intensificar o esgotamento materno, reforçando expectativas irreais de abnegação, perfeição e sacrifício contínuo. Essa pressão cultural, mesmo que não

abordada diretamente nas pesquisas analisadas, atua de forma indireta, ampliando a vulnerabilidade das mães solo diante das exigências do dia a dia.

Nota-se que, a maternidade solo deve ser reconhecida como um contexto que exige atenção específica, suporte social e políticas públicas eficazes. Valorizar o autocuidado, fortalecer as redes de apoio e buscar o equilíbrio entre vida pessoal e responsabilidades maternas são medidas essenciais para preservar a saúde mental dessas mulheres, promovendo bem-estar e melhor qualidade de vida.

Propõe-se, portanto, que pesquisas futuras explorem intervenções preventivas e estratégias de suporte capazes de reduzir os impactos do burnout materno e melhorar a qualidade de vida das mães solo e de seus filhos, contribuindo para o fortalecimento do bem-estar psicológico e emocional neste grupo.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. C. O.; FONTES, M. D.; ANDRADE, D. R. A exaustão silenciosa: burnout em mães solo contemporâneas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 10, n. 10, p. 3965-3975, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.16341. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16341>. Acesso em: 20 abr. 2025.

1492

BEAUVOIR, S. *O Segundo Sexo*. Vol. I. 3.ed. Trad. Sérgio Milliet. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.

BOER, J. D. C.; DOS SANTOS, L. C. E. Burnout parental, monitoramento parental e repertório comportamental das crianças. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, v. 11, n. 2, p. e10250-e10250, 2024.

CHAVES, F. N. R. et al. Burnout parental: um estudo abrangente das dinâmicas psicossociais, fatores de risco e estratégias de intervenção. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 5, p. e73495-e73495, 2024.

COSTA, P. R. G. Feminilidade e maternidade no discurso contemporâneo. *Estudos de Psicanálise*, Belo Horizonte, n. 49, p. 163-168, jul. 2018.

COSTA, M. A maternidade como um espaço de opressão: aprisionamentos e silenciamentos da mulher-mãe. *Revista Mundaú*, v. 1, n. 15, p. 40-59-40-59, 2024.

COSTA, A.B.; SANTOS, E. C.; DOS SANTOS, H. B. *Entre paternidades e maternidades: perspectivas interseccionais*. Editora da PUCRS, 2024.

CRESWELL, J. W.; CRESWELL, J. D. *Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto*. 5. ed. Porto Alegre: Penso Editora, 2021.

DA COSTA, R. F. SIEBRA E SILVA, A. V. ; FEITOSA, A. N. de C. Ações terapêuticas para o tratamento do burnout parental: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, [S. l.], v. 16, n. 4, p. e1584, 2023. DOI: 10.54751/revistafoco.v16n4-045. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/1584>. Acesso em: 24 fev. 2025.

DA SILVA, M. S. L et al. 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://revistasaudedeletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/2968>. Acesso em: 24 fev. 2025.

DAVIS, A. *Mulheres, raça e classe*. São Paulo: Boitempo, 2016.

HALASI, F. S. A mulher brasileira contemporânea e a maternidade da culpa. *PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO*, Mestrado em Psicologia Clínica, 2018 Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/21668> Acesso em: 24 fev. 2025

HEUSER, E. M. D.; DE SALLES, R. O. Mulher, o outro: seu corpo e seus constituintes biológicos, segundo Simone de Beauvoir. *Aufklarung: revista de filosofia*, v. 7, n. 2, p. 93-106, 2020.

HIRATA, H.; KERGOAT, D. Cuidado e invisibilidade: o trabalho das mulheres. In: HIRATA, H.; SEGAL, L.; LABARI, D. (Org.). *Gênero e trabalho no Brasil e na França*. São Paulo: Boitempo, 2007. p. 151-165.

1493

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

LACAN, J. *O seminário, livro 17: o avesso da psicanálise [1969-70]*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1992.

MIKOLAJCZAK, M.; GROSS, J. J.; ROSKAM, I. Burnout parental: O que é e por que isso importa? *Ciências Psicológicas Clínicas*, v. 7, n. 6, p. 1319-29, 2019.

OLIVEIRA, J. M.; WAGNER, A. O. Saúde mental materna, sobrecarga parental e apoio social: contribuições para a psicologia e políticas públicas. *Psicologia & Sociedade*, v. 32, e234672, 2020. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32234672> Acesso em: 20 mai. 2025

PAULA A.J,et al. Parental burnout: a scoping review. *Rev Bras Enferm*. 2022; 75(Suppl 3):e20210203. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203> Acesso em: 24 fev. 2025

REN, X. et al. A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC public health*, v. 24, n. 1, p. 376, 2024.

STEFFENSEN, PC. *Diz-Me Como te Sentes, Ajudar-Te-Ei na Forma como Reages: O Impacto do Sentimento de Competência Parental na Relação Entre as Reações Parentais às Emoções Negativas e a Regulação Emocional das Crianças*. Dissertação de Mestrado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal). 2022. Disponível em:

<https://www.proquest.com/openview/f4bdb79eo268b553dbo611685441549a/1?cbl=2026366&dis=s-y&pq-origsite=gscholar> Acesso: 20 Abr. 2025

SILVA, M. S.L. da et al. Um olhar para além da beleza da maternidade: Burnout materno-exaustão e sobrecarga de mães. Sistemoteca - Sistema de Bibliotecas da UFCG - Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2021. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/21342> Acesso em: 24 fev. 2025

SITTA, G. D. B. O pensamento sobre as mães e a maternidade: uma breve história. *História e Cultura*, v. 12, n. 1, p. 141-157, 2023.

SOLER, C. O que Lacan dizia das mulheres. Rio de Janeiro: Zahar, 2005

VICENTE, J. A. P.; ZIMMERMANN, T. R. Apontamentos sobre economia do cuidado, feminismos e mulheres. *RAL*, vol.1 n1. 2021, p. 82-100, jan.jun., 2021.

TEIXEIRA, A. A. et al. Representações sociais sobre ser mulher na sociedade contemporânea. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 44, p. e264821, 2024.

WOLF, N. O Mito da Beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.