

---

**Artigo de Pesquisa**

---

## **Equilibrando Múltiplos Papéis: Mulher, Trabalho e Maternidade**

Geovana Machado da Silva<sup>1</sup>, Karine Vanessa Perez<sup>2</sup>, Edna Linhares Garcia<sup>3</sup>

<sup>1</sup> [https://orcid.org/0009-0000-4701-5929/](https://orcid.org/0009-0000-4701-5929) Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

<sup>2</sup> [https://orcid.org/0000-0003-1643-8042/](https://orcid.org/0000-0003-1643-8042) Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

<sup>3</sup> [https://orcid.org/0000-0002-9542-6340/](https://orcid.org/0000-0002-9542-6340) Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

---

### **Resumo**

Após a Segunda Guerra Mundial, ocorreu uma significativa integração das mulheres no mercado de trabalho, resultando em uma ampliação notável de suas esferas de atuação. Esta diversificação pode desencadear uma série de desafios, incluindo conflitos internos, sobrecarga emocional e dificuldades na harmonização entre vida pessoal e profissional, expondo as mulheres a preconceitos, violências e discriminações sistêmicas. Nesse contexto, foi realizada uma pesquisa exploratória qualitativa, envolvendo entrevistas com 12 mulheres que são mães e trabalhadoras. Os dados obtidos foram submetidos à análise de conteúdo. Os principais resultados indicam que as mães enfrentam desafios ao retornar ao trabalho e ao equilibrar seus papéis maternos e profissionais. A romantização da maternidade estabelece expectativas inalcançáveis, resultando em sentimentos de inadequação e conflito de identidade. Além disso, a pressão para gerenciar múltiplas responsabilidades pode afetar a saúde das mulheres. Apoiar as mulheres com políticas que promovam igualdade, flexibilidade e reconheçam a diversidade de escolhas é essencial para aliviar esse fardo. A pesquisa destacou a complexidade de equilibrar esses papéis diversos, especialmente diante dos persistentes desafios da desigualdade de gênero que continuam a afetar as mulheres no ambiente de trabalho e na esfera familiar.

**Palavras-chave:** mulheres no trabalho, equilíbrio trabalho-vida, desigualdade de gênero

---

## **Balancing Multiple Roles: Womanhood, Work, and Motherhood**

### **Abstract**

After World War II, there was a significant integration of women into the workforce, resulting in a notable expansion of their spheres of influence. This diversification can trigger a series of challenges, including internal conflicts, emotional overload, and difficulties in balancing personal and professional life, exposing women to prejudice, violence, and systemic discrimination. In this context, an exploratory qualitative research was conducted involving

---

Submissão: 10/05/2024

Aceite: 24/02/2025

Editora Responsável: Liliam Deisy Ghizoni

Editora de Leitura: Gracilene Paiva Araujo

Editora Administrativa: Thamyris Pinheiro Maciel

Como citar este artigo: Silva, G., Perez, K. & Garcia, E.. (2025). Equilibrando Múltiplos Papéis: Mulher, Trabalho e Maternidade. *Trabalho (En)Cena*. 10 (contínuo), e025008. 01-17. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e025008>

interviews with 12 mothers who are also employed. The data obtained underwent content analysis. Key findings indicate that mothers face challenges when returning to work and balancing their maternal and professional roles. The romanticization of motherhood establishes unattainable expectations, leading to feelings of inadequacy and identity conflict. Moreover, the pressure to manage multiple responsibilities can impact women's health. Supporting women with policies that promote equality, flexibility, and acknowledge the diversity of choices is crucial to alleviate this burden. The research underscored the complexity of balancing these diverse roles, particularly amidst persistent challenges of gender inequality that continue to affect women in the workplace and family sphere.

**Keywords:** women in the workplace, work-life balance, gender inequality

---

A ascendência das mulheres no mercado de trabalho é uma temática que vem promovendo discussões pertinentes à pós-modernidade. Esses diálogos abrangem uma ampla gama de tópicos, mas enfatizando principalmente, sobre as desigualdades de gênero e como essas desigualdades estão relacionadas aos novos formatos familiares que estão emergindo na sociedade contemporânea. No entanto, é sempre necessário pensar este lugar da mulher no que se tange ao contexto do trabalho, afinal, as pessoas dedicam cada vez mais tempo de suas vidas às atividades laborais, o que afeta, com mais severidade, as mulheres, que normalmente são também responsáveis pela maior parte ou pela totalidade das tarefas domésticas (Magalhães & Silva, 2010).

Os homens geralmente não são ensinados a serem pais. Desde a infância são orientados para serem trabalhadores, políticos, engenheiros, jogadores etc., papéis estes, que os ajudam a constituir diversos atributos que reafirmam a masculinidade, como força e poder. Com relação às mulheres, desde o seu nascimento, já são ensinadas e conduzidas para serem esposa e mãe, sendo presenteadas com bonecas para que as cuidem-nas como se fossem bebês. Deste modo, aprendem desde tenra idade a cozinhar com panelinhas de brinquedo e cuidar da casa. Claramente, é possível perceber que o papel do feminino é geralmente condicionado e limitado a características como pureza, delicadeza e fragilidade (Monteiro & Andrade, 2018).

Dentre os fatores que contribuíram para o avanço da participação feminina no mercado de trabalho, é importante destacar o desenvolvimento de métodos contraceptivos, que permitiram que as mulheres pudessem decidir quando engravidar e quantos filhos queriam ter; outros fatores também se fizeram importantes, tais como as inovações tecnológicas e a globalização do mercado, que facilitaram a especialização das mulheres em diversas áreas, fazendo com que elas passassem a ter acesso a profissões mais técnicas (Baylão & Schettino, 2014).

Na contemporaneidade, ainda são presentes as desigualdades de gênero entre homens e mulheres. Embora que houve conquistas das mulheres, as formas de opressão e subordinação da mulher pelo homem apenas tomaram novos formatos, se diferenciando das anteriormente existentes, contudo, ainda permanecem na sociedade (Castro et al., 2018).

A crítica feminista descreve a experiência da maternidade como um elemento-chave para explicar a dominação de um sexo sobre outro: o lugar das mulheres na reprodução biológica – gestação, parto, amamentação e consequentes cuidados com as crianças o que determinava então a ausência das mulheres no espaço público, confinando-as ao espaço privado e à dominação masculina. A maternidade foi, neste período do feminismo, o eixo central de explicação das desigualdades entre os sexos (Scavone, 2001).

As mudanças na identidade feminina, na atualidade, colocam a possibilidade de estar no mundo para além da maternidade, ou seja, a feminilidade se representa através de outros desejos que podem não estar relacionados à função materna. A modernidade favoreceu desconstruções acerca desses conceitos, tidos como ontológicos, sobretudo após o movimento feminista e com o desenrolar da história, surgiram outros significados atribuídos à feminilidade, aderindo um caráter de subjetividade, possibilitando que a mulher se construa e dê outros significados ao seu ser (Monteiro & Andrade, 2018).

É evidente que falar sobre trabalho e maternidade é muito relevante, principalmente, devido ao avanço das mulheres no que se refere ao campo do trabalho. A maternidade necessita de uma análise de gênero principalmente dentro do trabalho, a fim de compreender por que as mulheres são as mais prejudicadas quando o dilema é conciliar maternidade e carreira, ou seja, vida profissional e pessoal (Araújo, 2006).

A pandemia acentuou ainda mais as tarefas que já eram cumpridas em maioria, pelas mulheres, pois alterou os roteiros, rotinas e as dinâmicas de vida. Neste período foram evidenciadas, dimensões de desigualdades em múltiplos aspectos. Uma das questões que as mulheres foram impactadas logo que as medidas de isolamento social foram adotadas, está relacionada à sobrecarga de trabalho doméstico e de cuidado. Sendo assim, obrigatoriamente, o cuidado passou a se concentrar dentro dos domicílios, devido à necessidade de interromper o funcionamento presencial de instituições fundamentais para o cuidado, como creches e as escolas (Bianconi et al., 2020).

Segundo Marcondes (2021), durante a pandemia de Covid-19, a história das mulheres tornou-se ainda mais dramática. As obrigatórias medidas de contenção, que emergiram da pandemia, afetaram o mercado de trabalho, atingindo principalmente, os grupos mais vulneráveis. No caso das mulheres, os segmentos de trabalho onde estão mais representadas,

como os serviços domésticos remunerados, os serviços de alimentação, de alojamento e de educação foram os mais atingidos. Parte desse impacto não ocorrerá apenas agora, mas terá efeitos futuros, já que alguns desses setores têm se reorganizado, por meio da adoção de novas tecnologias e formas de organização do trabalho poupadoras de mão-de-obra.

É necessário olhar para essa relação entre mulher e trabalho, pois são múltiplos lugares ocupados pelo feminino. Como organizar tudo isso? Seria possível fazer tanto? É preciso fazer tanto? Quem disse que é a “mulher” quem deve fazer? A partir destes questionamentos e implicações, percebe-se a necessidade de compreender como as mulheres mães e trabalhadoras percebem os possíveis impactos desta multidimensionalidade que é o “ser mulher”. Para tanto, foi realizada uma pesquisa em que se realizou entrevistas com doze (12) mulheres trabalhadoras, onde foi possível identificar sentimentos e entraves que surgem a partir da relação maternidade e trabalho, que serão mais bem detalhadas a seguir, através de categorias.

## **Método**

Este artigo trata-se de uma pesquisa aplicada, qualitativa descritiva exploratória. De acordo com autor Rey (2002), essa abordagem qualitativa corresponde à elucidação de processos complexos, a busca de sentidos subjetivos e de processos de significação a partir dos quais se dá a construção do conhecimento. Nessa perspectiva, o conhecimento emerge da combinação de processos de produção teórica e empírica, não em uma relação direta e linear, mas de maneira processual e singular.

As participantes desta pesquisa foram compreendidas por doze (12) mulheres, mães e trabalhadoras, que aqui foram mencionadas através de nomes fictícios. A amostragem foi considerada de caráter não probabilístico e foi organizada por conveniência, até a saturação dos dados, ou seja, quando as entrevistas trouxeram relatos cada vez mais semelhantes, repetidos, então, foram sendo finalizadas.

Os dados foram coletados a partir da entrevista individual, definida como semiestruturada, elaborada com perguntas qualitativas, que de acordo com Monteiro et al. (2019), permite um maior comprometimento com causas sociais, aumentando a interação entre elas e a teoria, além de permitir maior compreensão das percepções e respostas dos indivíduos às situações vivenciadas. Ademais, a abordagem qualitativa de pesquisa favorece o conhecimento da natureza e características do fato social (Raupp & Beuren, 2006).

Os procedimentos éticos adotados nesta pesquisa incluem: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, Riscos e Benefícios, e Termo de Dispensa de Autorização da Instituição.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido é utilizado para apresentar aos participantes os objetivos da pesquisa, informando-os sobre os riscos mínimos devido à garantia de sigilo, além de destacar os possíveis benefícios que podem surgir a partir do estudo. O Termo de Dispensa de Autorização da Instituição é necessário porque os participantes não estão vinculados a uma instituição específica. O projeto foi submetido ao comitê de ética e pesquisa (CEP) e recebeu a aprovação nº 5.771.290.

A pesquisa-intervenção ocorreu durante os meses de janeiro e fevereiro de 2023, contou com a participação de mulheres mães com 1 ou 2 filhos, que trabalham no comércio varejista. As idades variaram entre 22 e 46 anos e todas as entrevistadas já possuíam o ensino médio completo e estavam em busca de concluir o ensino superior.

A partir da análise de conteúdo, foi possível identificar três possíveis categorias, as quais serão discutidas aqui neste artigo, nomeadas como: *“Meu Nome É Mãe? O Abdicar De Si Pelo(s) Outro(s)”, “Maternidade x Heroísmo” e “Desigualdade de gênero”*.

## **Análise e discussão dos resultados**

### **Meu Nome é Mãe? O Abdicar de Si Pelo(s) Outro(s)**

Esta categoria se propõe a apresentar uma problemática pela qual as mães passam quando na maternidade, que é o conflito identitário que faz com que a mãe venha a abdicar de si pelo outro ou pelos outros. O questionamento que faz refletir aqui, é: “Eu sou a mãe, mas e a mulher que este corpo habita? Como ela fica no meio desse lugar que exige tanto espaço - que é a maternidade?”. Por isso, intitulei este trecho de “meu nome é mãe?”, com a intenção de problematizar a identidade que prevalece à medida em que ocupamos este lugar.

A maternidade é um evento único na vida da mulher, repleto de expectativas e sentimentos, vivenciado de modo diferente que varia de pessoa para pessoa (Piccinini et al., 2008). Nesse sentido, a maternidade aparece como um marco significativo no desenvolvimento da mulher, sendo um fato importante da vida de todos os envolvidos que pode reavivar lembranças e experiências passadas. Além disso, são intensos sentimentos que podem ser vivenciados pela mulher, dois quais podem ser destacados: alegria, tristeza, satisfação e insatisfação. Quando a maternidade inicia, a mulher deixa de ser somente filha e esposa para assumir mais um papel: o de mãe, o que demanda adequar seus relacionamentos e estilo de vida às necessidades do bebê (Zanatta, Pereira & Alves, 2017).

Mesmo que a mulher tenha conquistado cada vez mais espaço em diferentes dimensões de sua vida, sempre permanece o discurso social dominante que associa a identidade feminina

à maternidade, sendo considerado o papel único e específico dela cuidar e educar os filhos, abdicando, se necessário, de sua carreira e dos cuidados consigo mesma (Patias & Buaes, 2012).

Durante a entrevista, uma das mulheres pontuou sobre a realidade do maternar, que consequentemente, atinge a identidade da mulher, podendo até levar ao adoecimento. A entrevistada refere que trabalhar e ser mãe exige um elemento chave: o planejamento - que fará esse “maternar” um pouco mais leve.

“Tem que programar, ser mãe também afeta nas coisas, já não consegue mais ter aquela vida que se tinha antes. Tem que entender que hoje tu é mãe e também tem que entender que para não dar uma confusão mental, porque existe muitas mães com depressão, tu tem que tirar um tempo para ti, mas é tudo uma conciliação que muitas vezes a mãe não consegue, por isso que hoje tem muitas mulheres com depressão, muitas mulheres que acabam por depender dos maridos porque elas não conseguem conciliar tudo isso; ser mãe, ser mulher e trabalhar ao mesmo tempo.” (Ana)

A conceitualização de maternidade não é um fenômeno fixo, estruturando-se através da história da sociedade e sofrendo alterações conforme a época. Podendo assim ser definida como uma construção enraizada simbolicamente, variando segundo diferentes contextos históricos, sociais, econômicos e políticos (Resende, 2017).

A maternidade e os ideais sobre o tema vêm sendo construídos socialmente e, através do imaginário das pessoas, observa-se que a maternidade é atribuída à mulher como principal missão feminina. Machado, Penna e Caleiro (2019) reforçam essa interpretação ao afirmarem que em determinados contextos sociais as mulheres são naturalizadas em ambientes domésticos, nos quais a maternidade é considerada como uma condição do feminino e pode estar fortemente relacionada às questões identitárias da mulher, sendo considerada um dever.

Quando se fala da construção do ideal da mãe perfeita, devemos considerar que o contexto social e familiar varia. Para Scavone (2001), a maternidade é entendida como um processo histórico, cultural e político, estando diretamente ligada às relações de poder e dominação de um sexo sobre o outro, algo que restringe as ocupações da mulher aos cuidados com o lar e os filhos. O fato de as mulheres serem condicionadas a cuidarem do lar, dos filhos e da carreira, bem como a exigência de terem que cumprir com rigor todas essas obrigações, tem sido descrito como “maternidade da culpa” (Halasi, 2008 apud Cesar, Loures, & Andrade, 2019, p. 63).

Uma das entrevistadas referiu sobre o abdicar de si, a isenção da identidade como uma “atribuição” maternal, o sentimento de ser mãe é tão intenso que faz com que qualquer coisa seja muito menor.

“Ver a criança chorando ali porque quer atenção é difícil pelo fato de ser mãe, porque eu acredito que ser pai é muito importante, ser pai também tem os seus créditos e sua importância. Na maternidade também, só que a mãe cria um afeto muito grande, a gente cria uma relação muito grande com o filho, então é muito difícil de você querer deixar a criança em casa, às vezes para trabalhar. Por mais que a gente queira muito também, é uma questão da gente pensar em nós, nos colocar também em primeiro lugar. Talvez porque normalmente a gente como mãe, sempre prioriza o filho que é algo muito importante, mas eu acho que em determinado momento, a gente tem que também entender que a gente também é uma prioridade que a gente também tem que se pôr em primeiro lugar, e na questão do trabalho é isso também que se colocarem em primeiro lugar, saber que tu também quer trabalhar, e quer crescer profissionalmente.” (Maria)

A mulher carrega consigo a crença de que ela, como mãe, é a única capaz de cuidar de um bebê, trazendo para si sentimentos de ansiedade e insatisfação, já que a decisão de não interromper, mesmo que temporariamente sua carreira, faz com que ela tenha que lidar com o fato de passar pouco tempo com a criança, ou acaba por necessitar terceirizar os cuidados maternos (Beltrame & Donelli, 2012).

Culturalmente, as representações sociais da maternidade estão fortemente calcadas no mito de mãe perfeita. Esta concepção assume proporções insustentáveis, segundo as quais acredita-se que a maternidade é inata à mulher. É a ideia (sic) de que a maternidade é parte inerente ao ciclo evolutivo vital feminino. Neste sentido, supõe-se que a mulher, por ser quem gera os filhos, desenvolve um amor inato pelas crianças e fica sendo a pessoa melhor capacitada para cuidar delas (Azevedo & Arrais, 2006, p. 270).

No que se refere às crenças, Edmonds (2012 apud Zanello, 2016) afirma que essa ideologia opera baseada em duas crenças. A primeira consiste em dizer que cuidar e nutrir emocionalmente uma criança é algo muito simples, natural e instintivo para as mulheres. A segunda é que este cuidado pode ser dado independentemente das necessidades da própria mãe e de sua saúde mental. O homem, desta forma, é desresponsabilizado de suas performances enquanto paternidade, sendo poupadão, assim como no patriarcado em geral, de avaliações, críticas, julgamentos, mesmo pelas teorias psicológicas. Já as mães são vistas como onipotentes e intencionais no seu repúdio ou dificuldade em exercer a maternidade.

A romantização de uma maternidade “fácil” e natural também de certo modo assustam as mulheres, o ato de brincar de bonecas ou cuidar do filho do outro, permite descanso. Já no relato de duas entrevistadas, é possível perceber a frustração e o cansaço em “dar-se-conta” deste lugar que exige tanto da mulher mãe.

“Anteriormente eu trabalhei muitos anos como doméstica e babá, então eu sempre achava antes de ser mãe, que era fácil, assim como ser babá era bom, porque eu pegava somente os momentos bons da criança. Aquele momento da preocupação, aquela angústia de quando está doente era a mãe que passava, quando tinha que ir no banheiro eu deixava com a mãe, então para mim eu achei mais difícil ser mãe.” (Maria)

As mulheres, enquanto mães, tendem a negligenciar seu próprio sofrimento em decorrência do mito social da completude através da maternidade. O mal-estar na maternidade existe, apesar de negado, e é consequência do medo em não estar desempenhando seu papel como o é esperado, da falta de vínculo afetivo com a sua prole e de não se sentir satisfeita ou representada nessa posição social.

“Eu acredito que as mulheres elas têm essa ideia de que ser mãe é tudo uma maravilha, que você está num conto de fadas, porque a gente cresce na infância brincando com bonecas, só que as bonecas e elas não ficam doentes. Mas não é aquela responsabilidade... Então, por muitas vezes eu vejo assim as adolescentes que ainda não tem filhos, pensando em ser mãe, aí eu fico pensando, elas ainda não entendem o que é realmente ser mãe? Que não é brincar de boneca e ser mãe.” (Ana)

O lado não dito, as partes difíceis e a dor da maternidade são ignoradas pela realização das maiores alegrias de ser mãe, e a mídia tende a promover apenas a maternidade ideal, que não condiz com as condições da verdadeira realidade. As mães que expõem os pesares da maternidade real, constantemente são censuradas ao dialogarem com suas vivências e dificuldades enfrentadas no maternar. Em contrapartida, não podemos desconsiderar a influência da crescente inserção das mulheres no mercado de trabalho, fator possibilitador para a conquista da autonomia financeira. Esta conquista deu origem a novas formas de subjetividade do ser mulher, fazendo com que a maternidade pudesse ser adiada ou recusada (Orsolin, 2002 apud Cesar, Loures & Andrade, 2019).

São diversas as transformações na vida da mulher após a gestação. Além de lidar com as questões familiares, financeiras e carreira profissional, elas precisam encarar as transformações físicas, o que pode gerar insatisfação com o próprio corpo e uma sensação de fracasso, acabando por deixar o autocuidado em último plano (Silva et al., 2017).

Ficou evidente durante as entrevistas que foram realizadas que para a mãe que trabalha conseguir assumir esse papel com mais tranquilidade, é necessário que ela tenha recursos que lhe auxiliem com as demandas do filho, sendo estes: a creche, familiares com disponibilidade, uma flexibilidade “extra” do local onde se trabalha, enfim, abaixo podemos compreender nas falas das entrevistadas:

“E ainda ter que trabalhar fora, juntar o horário, por mais que tu queira ser totalmente independente, tu vai precisar do auxílio das outras pessoas, tu vai precisar ou do pai, ou do avô, que vai precisar de um tio também para te auxiliar.” (Ana)

### **Maternidade X Heroísmo**

Uma mãe faz seu relato, enfatizando que se sente exausta, mas que parece não ter este direito, por encontrar-se dentro desta crença de “onipotência”:

“Às vezes eu me pergunto será que eu tenho esse direito de me sentir cansada porque ser mãe, trabalhar... uma jornada o dia inteiro querendo ou não, é exaustivo, eu passo mais parte do meu dia com as minhas colegas de trabalho do que com os meus filhos, chega em casa tema... janta... deixar o almoço pronto... revisar tema... roupa para estender, roupa para ajeitar, a casa e às vezes eu me pergunto se eu tenho esse direito de me sentir cansada se eu posso saber, ou porque às vezes dá aquela sensação um pouco de incapacidade, de não conseguir fazer tudo por isso que às vezes a gente... eu me questiono muito se eu tenho esse direito e se eu posso saber?” (Valentina)

Durante a realização da entrevista, uma das mães trabalhadoras expõe sobre essa “sobrecarga” de assumir tantos papéis, são muitas dimensões deste “ser mulher” para dar conta. Afinal, as crenças reforçam cada vez mais este lugar de malabarista, heroína, superpoderosa, que é irreal e ilusório.

“Ser mãe, esposa e trabalhar não foi nada fácil, porque são oito horas por dia né, chega em casa, tem filho para cuidar, tem roupa para lavar, marido, e nem sempre o marido entende que tu chega cansada. Mas tudo é persistência. Muitas vezes eu trazia ele (o filho) para o meu serviço, quando ele era pequeno. Várias vezes eu trazia ele, meu emprego permitia ele vir comigo, então sou imensamente grata por isso, porque quando tu é mãe tu te sente dividida, tu não quer parar de trabalhar para dar melhorias para ele.” (Cristina)

A mulher acaba por assumir sozinha o papel de liderança operacional no lar, tendo de renunciar ao autocuidado e descuidando até mesmo da própria saúde. À medida que as poucas horas que lhe restam, especialmente na parte da noite, são empregadas unicamente para dar atenção às tarefas escolares dos filhos, limpar e organizar o ambiente doméstico, além de gerenciar eventuais conflitos na própria família. Ademais, como se essa sobrecarga não bastasse, muitas mulheres que escolhem conciliar carreira e maternidade experimentam, por vezes, o sentimento de culpa em relação a sua ausência nas atividades que envolvem cuidados com o filho e o lar (Vieira & Amaral, 2013).

“Bom, é bem complicado pensar todos os dias que você quer correr atrás de um sonho, mas que seu tempo não é mais como antes de ter filhos. É preciso sair de casa cedo e voltar tarde, fazer comida para o dia seguinte para não precisar gastar mais. Isso conta bastante nos dias de hoje. Eu ainda quero voltar a estudar, o que é uma coisa bem complicada. Eu pensei que, ou compro uma moto ou volto a estudar, duas coisas que pesaram bastante. Mas pensando bem, no momento seria melhor a moto, porque com ela eu consigo vir e voltar para estudar. Vou ter que me esforçar e botar isso nos meus planos, já que eu deixei esse sonho de lado e só fico enrolando. Além de ser mãe, esposa e trabalhadora, você também é uma mulher.” (Graça)

Muitas vezes, a mulher que se afastou temporariamente do mercado de trabalho para se dedicar à maternidade, ao retomar sua carreira, não consegue se desvincular do papel de mãe super zelosa, o que gera conflitos psicológicos e sobrecarga, que trazem como consequência imediata o desgaste físico e mental e, ao longo do tempo, doenças e até pode transtornos diversos (Castro, 2006).

“Eu acho que as mulheres se julgam muito assim, em questão de ser mãe, trabalhar fora e ainda ter tempo para o filho, né? No meu caso, eu, tipo, eu antes de começar a voltar a trabalhar, eu pensava muito assim: trabalhar e poder dar aquilo que o meu filho precisa ou ficar em casa e aproveitar ele, né? Então, eu juro muito, até hoje, tem momento que eu tô super bem pensando assim, "ai, como é bom trabalhar e trazer tudo sim para casa", mas fico pensando, meu Deus, tá passando o tempo dele, né? Eu acho que a gente se julga muito nessa questão.” (Graça)

O desejo deste ser mãe é tratado, muitas vezes, como algo intrínseco ao ser mulher; sendo não só difícil desvincular a imagem do feminino da maternidade, mas também, para uma mãe, perceber-se em outras representações enquanto mulher, ou seja, o processo de desbastamento da identidade feminina, identidade que antes se apresentava numa gama múltiplas de funções passava a introjetar-se apenas nas relações conjugais (Marcos, 2017).

As mulheres são as mais afetadas psicologicamente pela pandemia, evidenciando maior frequência de sentimentos de depressão/tristeza, ansiedade/nervosismo, além de problemas de sono. Além disso, a quarentena intensificou o trabalho diário da população feminina em casa com tarefas domésticas, cuidados com os filhos e uma parcela teve seu trabalho efetivo transposto para maneira remota (Bonow et al., 2021).

## Desigualdade de gênero

Quando mulheres que decidem se dedicar ao trabalho e à maternidade, geralmente seus desempenhos são percebidos como algo dentro do padrão normal, ao contrário dos homens, que quando se dedicam verdadeiramente à paternidade, podem ser identificados como verdadeiros heróis. Logo, a representação atrelada à mulher mãe contribui para sustentar as micro desigualdades de gênero sofridas pelas mulheres que optaram pela carreira e maternidade (Fabbro, 2006).

Ainda é possível perceber as diferenças de gênero na contemporaneidade, durante a intervenção foi possível comprovar essas disparidades através da fala das entrevistadas. Uma delas relata sobre a entrevista de emprego, que ainda tendem a discriminar as mulheres que são mães, principalmente, na hora de conquistar uma vaga de emprego.

“Já passei por entrevistas de emprego que foram difíceis, já é um pouco difícil por ser mulher e ser mãe, então, é mais complicado. A gente escuta um não e sabe que é por ser mãe. Logo que a minha pequena nasceu, a dificuldade de conseguir uma creche foi bem grande, então por mais que eu tivesse alguém que cuidasse dela, ela não estava numa creche, então, é complicado essa questão, escutei muitos “nãos”.”

As organizações têm buscado implantar propostas que melhoram a saúde dos trabalhadores e a qualidade de suas relações sociais, permitindo que eles equacionem melhor as demandas profissionais e aquelas provenientes das demais esferas de sua vida (Goulart Júnior et al., 2013).

Neste contexto, surgem práticas alternativas para que haja conciliação de carreira e maternidade, como: teletrabalho, flexibilização e até mesmo redução da jornada de trabalho estão se tornando cada vez mais comuns no meio empresarial (Ceribeli & Silva, 2017).

Uma das entrevistadas refere sobre ter conseguido a oportunidade de uma maternidade leve em virtude da flexibilização da sua empresa, elemento importante para que as mulheres consigam atuar no mercado de trabalho de uma forma mais tranquila, sabendo que podem oferecer suporte aos filhos quando necessário:

“Eu acho importante também falar que a maternidade ela foi mais leve para mim assim, esse peso né que a mãe recebe assim foi muito mais leve para mim, porque a empresa que eu trabalho foi muito flexível nessa questão né, ela entendeu assim o meu lado de querer ser mais presente no começo né. Depois da licença maternidade no começo da vida da minha filha, então flexibilizou o meu horário e eu conseguia trabalhar em Home Office e também presencial né, para eu poder sair um pouco de casa também assim respirar né um pouco, ver as pessoas então acredito que foi mais leve para mim, foi muito bom porque eu consegui lidar com o trabalho e com a maternidade, que não é

uma tarefa fácil e eu conseguia levar isso muito bem assim, para minha saúde mental porque maternidade é uma coisa bem difícil, se mexe com a cabeça e com a saúde mental.” (Clara)

Dentre as práticas possíveis, destacam-se a redução da jornada, argumentando que a possibilidade de estar vinculada a um emprego de meio período tende a reduzir a probabilidade de a mulher deixar o mercado de trabalho depois da maternidade (Pacelli, Pasqua, & Villoso, 2013).

Há um grupo crescente que se denomina como “empresas familiarmente responsáveis”, cujas suas políticas de gestão são pautadas na flexibilização, respeito e compromisso mútuo. Essas empresas podem ser identificadas através de quatro grupos de políticas de gestão de pessoas: (1) flexibilização do tempo e espaço; (2) benefícios sociais; (3) apoio ao trabalhador; e (4) serviços familiares.

O primeiro grupo (1) flexibilização do tempo e espaço: possibilita jornada de trabalho flexível ou que o trabalho seja feito em casa, sendo essas opções abertas a todos os trabalhadores e independente de qualquer fator, somente nos casos de emergência familiar, filhos pequenos, doentes ou incapacitados. O segundo grupo (2) benefícios sociais: inclui os planos de saúde, seguros de vida, entre outros benefícios que melhoram a qualidade de vida dos trabalhadores e seus familiares. Já o terceiro grupo (3) apoio ao trabalhador: refere-se a aconselhamento legal, financeiro, psicológico e de carreira para os profissionais da empresa. Por fim, o quarto (4) serviços familiares inclui: entre outras ações, a criação de creche na própria organização, garantindo tranquilidade aos pais e a possibilidade de estarem próximos aos filhos mesmo durante o tempo que estiverem trabalhando (Goulart Júnior et al., 2013).

Uma das entrevistadas refere a importância de ter uma rede de apoio, bem como suporte de creche para que se consiga ter uma entrada no mercado de trabalho.

“Se tu trabalha fora, principalmente quem trabalha na área do comércio, que o horário dele fica até depois do horário, que as creches normalmente precisam ter alguém para te assistir, de alguém para te auxiliar. Então, até no procurar um emprego tu tem que já pensar, em como conciliar, se tu vai ter esse alguém para buscar o teu filho na escola. Na procura de emprego tu já tem que pensar nisso.” (Ana)

Mesmo com a adoção de políticas e práticas que, em tese, favorecem os múltiplos papéis assumidos na sociedade atual, as mulheres que optam por conciliar a maternidade e a carreira ainda precisam lidar com dois conflitos distintos: um no ambiente familiar, resultante do distanciamento dos filhos que muitas vezes acaba acontecendo, e outro no ambiente laboral,

este resultante da necessidade de terem que lidar com colegas, chefes e subordinados desconfiados, preconceituosos e até mesmo resistentes em relação a sua ascensão profissional (Bruschini & Puppin, 2004).

### Considerações Finais

A romantização da maternidade na sociedade cria expectativas idealizadas que frequentemente sobrecarregam as mulheres, levando a sentimentos de inadequação quando não conseguem corresponder a esses ideais. Esse conflito de identidade é uma realidade complexa para muitas mulheres que se veem divididas entre os papéis de mãe, profissional e indivíduo. A pressão para dar conta de múltiplas responsabilidades muitas vezes resulta em sentimentos de estresse e culpa. Nesse contexto, é crucial reconhecer a necessidade de apoiar as mulheres por meio de políticas que promovam a igualdade de oportunidades, licença-maternidade justa e o reconhecimento da diversidade de escolhas e identidades das mulheres.

Além disso, a sociedade frequentemente idealiza a maternidade como um ato heroico, associado à capacidade de sacrifício e devoção total aos filhos. No entanto, essa narrativa pode ocultar as realidades complexas e desafiadoras que as mães enfrentam. A pressão para corresponder a esse ideal pode intensificar os sentimentos de inadequação e culpa quando as mulheres não conseguem alcançá-lo. A intervenção em psicologia pode apoiar a desconstrução dessa idealização para ajudar as mulheres a reconhecerem suas próprias necessidades e limites, sem se sentirem menos valorizadas.

A idealização social da maternidade também está intrinsecamente ligada às desigualdades de gênero presentes no ambiente de trabalho e na sociedade em geral. As mulheres enfrentam frequentemente barreiras estruturais e culturais que limitam suas oportunidades profissionais e as colocam em desvantagem comparada aos homens. A falta de políticas de licença-maternidade adequadas, por exemplo, pode forçar as mulheres a fazerem escolhas difíceis entre carreira e cuidado com os filhos, exacerbando o conflito entre maternidade e vida profissional.

Na psicologia o reconhecimento dessas dinâmicas é fundamental para abordar os desafios enfrentados pelas mulheres que são mães. Além de oferecer suporte emocional direto, os psicólogos têm o papel de defender a implementação de políticas sociais que promovam a igualdade de gênero e o reconhecimento das escolhas individuais das mulheres. Os resultados desta pesquisa destacam os desafios específicos enfrentados pelas mulheres ao retornarem ao trabalho após a maternidade, enfrentando pressões sociais e emocionais significativas.

Promover o debate crítico sobre as consequências da idealização social da maternidade na saúde mental das mulheres é crucial. Isso inclui conceituar questões como maternidade compulsória e examinar a evolução da imagem da maternidade ao longo da história. A mulher contemporânea está exposta a diversas expectativas sociais que podem complicar sua saúde psicológica, resultando até mesmo em problemas de saúde mental.

A atuação do psicólogo vai além do tratamento individual, abrangendo a análise e o questionamento de fenômenos sociais enraizados que impactam o sofrimento psíquico de grupos específicos, como as mulheres. Nesse sentido, a relevância desta pesquisa é evidente ao explorar a maternidade como um fenômeno social com profundas implicações na saúde mental das mulheres. Ao promover uma abordagem integrativa, a psicologia pode contribuir significativamente para o bem-estar das mulheres, oferecendo suporte emocional e defendendo mudanças sociais que visem à igualdade de gênero e ao reconhecimento da diversidade de escolhas e identidades femininas.

## Referências

- Araújo, E. (2006). *O doutoramento: a odisseia de uma fase da vida*. Lisboa: Colibri.
- Azevedo, K. R., & Arrais, A. R. (2006). O mito da mãe exclusiva e seu impacto na depressão pós-parto. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 269-276.  
<https://doi.org/10.1590/S0102-79722006000200013>
- Baylão, A. L. S., & Schettino, E. M. O. (2014). A inserção da mulher no mercado de trabalho brasileiro. *Anais do XI Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia*, Londrina, PR, Brasil. <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos14/20320175.pdf>
- Beltrame, G. R., & Donelli, T. M. S. (2012). Maternidade e carreira: desafios frente à conciliação de papéis. *Aletheia*, (38-39), 206-217.
- Bianconi, G., Leão, N., Ferrari, M., Zelic, H., Santos, T., & Moreno, R. (2020). *Sem parar: o trabalho e a vida das mulheres na pandemia*. [S.l.]: Gênero e Número; SOF Sempreviva Organização Feminista.
- Bonow, A. J., Henn, T. A., Gastaud, M. B., & Narvaez, J. C. M. (2021). *Rev. Bras. Psicoter.*, 23(3), 85-104. <https://doi.org/10.33361/RPQ.2023.v.11.n.27.596>
- Bruschini, C., & Puppin, A. B. (2004). Trabalho de mulheres executivas no Brasil no final do século XX. *Caderno de Pesquisa*, 34(121), 105-138. <https://doi.org/10.1590/S0100-15742004000100006>

- Castro, A. B. C., Santos, Jakciane S., & Santos, Jássira S. (2018). Gênero, patriarcado, divisão sexual do trabalho e a força de trabalho feminina na sociabilidade capitalista. *Anais do VI Seminário CETROS*, Itaperi, CE, Brasil.  
[https://www.uece.br/eventos/seminariocetros/anais/trabalhos\\_completos/425-51197-29062018-084053.pdf](https://www.uece.br/eventos/seminariocetros/anais/trabalhos_completos/425-51197-29062018-084053.pdf)
- Castro, I. (2006). *Mamãe vai trabalhar e volta já*. São Paulo: Original.
- Ceribeli, H. B., & Silva, E. R. (2017). Interrupção voluntária da carreira em prol da maternidade. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração*, 11(5), 116-139.  
<http://dx.doi.org/10.12712/rpca.v11i5.1056>
- Cesar, R. C. B.; Loures, A. F., & Andrade, B. B. S. (2019). A romantização da maternidade e a culpabilização da mulher. *Revista Mosaico*, 10(2), 68-75.  
<https://doi.org/10.21727/rm.v10i2Sup.1956>
- Fabbro, M. R. C. (2006). *Mulher e trabalho: problematizando o trabalho acadêmico e a maternidade* [Tese de Doutorado em Educação]. Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, Brasil.  
<https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/366167>
- Goulart Júnior, E., Feijó, M. R., Cunha, E. V., Corrêa, B. J., & Gouveia, P. A. E. S. (2013). Exigências familiares e do trabalho: um equilíbrio necessário para a saúde de trabalhadores e organizações. *Pensando Famílias*, 17(1), 110-122.
- Machado, J. S. de A., Penna, C. M. de M., & Caleiro, R. C. L. (2019). Cinderela de sapatinho quebrado: maternidade, não maternidade e maternagem nas histórias contadas pelas mulheres. *Saúde debate*, 43(123), 1120-1131. <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912311>
- Magalhães, B., & Silva. G. (2010). A mulher no trabalho, na família e na universidade. *Revista Eletrônica Arma da Crítica*, 2(2), 177-193.
- Marcondes, M. M. (2021). *Observa Desigualdades Boletim*. Natal: SEDISUFRN.
- Marcos, C. M. (2017). O desejo de ter um filho e a mulher hoje. *Trivium - Estudos Interdisciplinares*, 9(2), 246-256. <https://doi.org/10.18379/2176-4891.2017v2p.246>
- Monteiro, A. A. C., & Andrade, L. F. (2018). Ser mãe ou não ser: uma pressão sociocultural na contemporaneidade. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, 6(2), 1-19.
- Monteiro, J. K., Moraes, R. D.; Freitas, L. G.; Ghizoni, L. D.; Facas, E. P. (2019). *Trabalho que adoece: resistências teóricas e práticas*. Porto Alegre: Fi.
- Pacelli, L., Pasqua, S., & Villoso, C. (2013). Labor market penalties for mothers in Italy. *J Labor Res*, 34(4), 408-432. <https://doi.org/10.1007/s12122-013-9165-1>
- Patias, N. D., & Buaes, C. S. (2012). “Tem que ser uma escolha da mulher” representações de maternidade em mulheres não-mães por opção. *Psicol. Soc.*, 24(2), 300-306.  
<https://doi.org/10.1590/S0102-71822012000200007>

- Piccinini, C. A., Gomes, A. G., Nardi, T., & Lopes, R. S. (2008). Gestação e a constituição da maternidade. *Psicol. Estud.*, 13(1), 63-72. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722008000100008>
- Raupp, F. M., & Beuren, I. M. (2006). Metodologia da pesquisa aplicável às Ciências Sociais. In I. M. Beuren (Ed.), *Como Elaborar Trabalhos Monográficos em Contabilidade: Teoria e Prática* (3rd ed., pp. 76-97). São Paulo: Atlas.
- Resende, M. A. (2017). Maternidade: uma construção histórica e social. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 2(4), 175-191.
- Rey, F. L. G. (2002). *Pesquisa qualitativa em Psicologia*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Scavone, L. (2001). A maternidade e o feminismo: diálogo com as ciências sociais. *Cad. Pagu*, (16), 137-150. <https://doi.org/10.1590/S0104-83332001000100008>
- Silva, M. R., Gabriel, M. R., Cherer, E. Q., & Piccinini, C. A. (2017). Os conceitos de envolvimento e experiência nos estudos sobre paternidade. *Arq. bras. psicol.*, 69(3), 116-132.
- Vieira, A., & Amaral, G. A. (2013). A arte de ser BeijaFlor na tripla jornada de trabalho da mulher. *Saúde e Sociedade*, 22(2), 403-414. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902013000200012>
- Zanatta, E., Pereira, C. R. R., & Alves, A. P. (2017). A experiência da maternidade pela primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe. *Pesqui. prát. psicossociais*, 12(3), 1-16.
- Zanello, V. (2016). Dispositivo materno e processos de subjetivação: desafios para a Psicologia. In Zanello, V., & Porto, M. (Eds.), *Aborto e (não) desejo de maternidade(s): questões para a Psicologia* (pp. 103-122). Brasília, DF: CFP.

### Informações sobre a autora

#### **Geovana Machado da Silva**

Endereço institucional: Rua Bento Gonçalves, 1902 (apto 603) - Bairro Ferroviário - Montenegro/RS  
 E-mail: geovana@lojaobaoba.com

#### **Karine Vanessa Perez**

E-mail: karineperez@unisc.br

**Edna Linhares Garcia**

E-mail: edna@unisc.br

<b>Contribuições das Autoras</b>	
Autora 1	Administração do Projeto, Investigação, Escrita – Primeira Redação, Metodologia
Autora 2	Administração do Projeto, Escrita – Primeira Redação, Metodologia
Autora 3	Administração do Projeto, Escrita – Primeira Redação, Metodologia