

O impacto da culpa e sobrecarga na vida das mulheres na maternidade

Paloma Lemos Macedo¹, Victória Peçanha Souza¹, Tamires Lemos Joviniano¹,
Érica Ribeiro-Andrade²

(1) Graduandas do Curso de Psicologia – ISECENSA; (2) Docente do Curso de Psicologia, ISECENSA, Mestre pela Universidade Estadual Norte Fluminense - UENF, Av. Alberto Lamego, 2000, Parque Califórnia. Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

Ao longo do tempo, o sentido sobre a maternidade se modificou inúmeras vezes, variando de acordo com o contexto social, histórico, político e econômico, sendo assim, uma ideia simbólica socialmente construída que se transforma a cada tempo. Inicialmente, a maternidade era idealizada como um papel natural e essencial para as mulheres, reforçado por mitos e expectativas sociais. Autoras como Simone de Beauvoir e Élisabeth Badinter criticam essas construções sociais e a imposição do papel materno. As mulheres são socialmente pressionadas a dedicar-se integralmente aos filhos e ao lar, o que muitas vezes resulta em um acúmulo excessivo de tarefas e responsabilidades. Esse cenário é agravado pela desigualdade de gênero, tanto no mercado de trabalho quanto na divisão das tarefas domésticas, impactando especialmente as mães solteiras que enfrentam desafios adicionais sem o apoio adequado. A presente pesquisa configurou-se nos objetivos de compreender como a sobrecarga materna impacta a vida das mães, contextualizar socialmente e historicamente a maternidade, perceber os impactos da sobrecarga na saúde mental das mães e analisar relatos maternos frente às questões de suas experiências. O curso metodológico teve como cerne a investigação sobre como as questões sociais, a culpabilização e a sobrecarga afetam a vida da mulher na vivência da maternidade. O referido projeto foi produzido com base metodológica em levantamento bibliográfico, pesquisa exploratória e explicativa, de abordagem qualitativa. Utilizou-se a entrevista semidirigida com mães e pretendeu-se captar suas experiências e percepções sobre o tema. Elaborou-se um roteiro prévio que conteve 10 perguntas como base. Antes da realização das entrevistas, foi apresentado às entrevistadas o Termo de Consentimento Livre-Esclarecido e, visando a proteção do espaço acolhedor e das falas sensíveis e transparentes que foram proporcionadas às mães, suas identidades foram preservadas. Os relatos das mães entrevistadas e os resultados apreendidos destacam-se pelos temas sobre as responsabilidades diárias e divisão de tarefas, o sentimento de culpa, a rivalidade e julgamento entre mães, estratégias para lidar com o estresse, percepções sobre buscar ajuda e sugestões de avanços psicossociais. A pesquisa conclui que a sobrecarga materna e a culpa têm um impacto significativo na qualidade de vida e na saúde mental das mães. É crucial reconhecer e abordar as demandas excessivas impostas às mães e promover um ambiente de suporte que possa aliviar a carga e a culpa associadas à maternidade.

Palavras chave: Culpa. Sobrecarga. Maternidade.

Instituição de Fomento: ISECENSA

The impact of guilt and overload on women's lives in motherhood

Paloma Lemos Macedo¹, Victória Peçanha Souza¹, Tamires Lemos Joviniano¹,
Érica Ribeiro-Andrade²

(1) Undergraduates of the Psychology Course – ISECENSA; (2) Professor of the Psychology Course, ISECENSA, Master from Universidade Estadual Norte Fluminense - UENF, Av. Alberto Lamego, 2000, Parque Califórnia, Campos dos Goytacazes, RJ, Brazil.

Over time, the meaning of motherhood has changed countless times, varying according to the social, historical, political and economic context, thus being a socially constructed symbolic idea that transforms at each time. Initially, motherhood was idealized as a natural and essential role for women, reinforced by myths and social expectations. Authors such as Simone de Beauvoir and Élisabeth Badinter criticize these social constructions and the imposition of the maternal role. Women are socially pressured to devote themselves fully to their children and the home, which often results in an excessive accumulation of tasks and responsibilities. This scenario is aggravated by gender inequality, both in the labor market and in the division of domestic tasks, especially impacting single mothers who face additional challenges without adequate support. The present research was configured with the objectives of understanding how maternal burden impacts the lives of mothers, contextualizing motherhood socially and historically, perceiving the impacts of burden on mothers' mental health and analyzing maternal reports in the face of issues of their experiences. The methodological course had as its core the investigation of how social issues, blame and overload affect the life of women in the experience of motherhood. This project was produced based on a methodological survey in a bibliographic survey, exploratory and explanatory research, with a qualitative approach. Semi-directed interviews with mothers were used and it was intended to capture their experiences and perceptions on the subject. A previous script was elaborated that contained 10 questions as a basis. Before the interviews, the interviewees were presented with the Informed Consent Form and, in order to protect the welcoming space and the sensitive and transparent speeches that were provided to the mothers, their identities were preserved. The reports of the interviewed mothers and the results learned stand out for the themes of daily responsibilities and division of tasks, feelings of guilt, rivalry and judgment among mothers, strategies to deal with stress, perceptions about seeking help and suggestions for psychosocial advances. The research concludes that maternal burden and guilt have a significant impact on mothers' quality of life and mental health. It is crucial to recognize and address the excessive demands placed on mothers and to foster a supportive environment that can ease the burden and guilt associated with motherhood.

Keywords: Guilt. Overload. Motherhood.

Support: ISECENSA