

**“NÃO NASCI PARA SER MÃE”: VIVÊNCIA DE ARREPENDIMENTO MATERNO
EM MULHERES BRASILEIRAS**

**“I WASN’T BORN TO BE A MOTHER”: EXPERIENCES OF MATERNAL
REGRET AMONG BRAZILIAN WOMEN**

**“NO NACÍ PARA SER MADRE”: EXPERIENCIA DE ARREPENTIMIENTO
MATERNO EN MUJERES BRASILEÑAS**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n3-024>

Data de submissão: 05/02/2026

Data de publicação: 05/03/2026

Daniele Fontoura

Doutoranda em Psicologia Clínica e Cultura

Instituição: Universidade de Brasília (UnB)

E-mail: danielefsleal@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2920-4248>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8380403257143466>

Valeska Zanello

Doutora em Psicologia Clínica e Cultura

Instituição: Universidade de Brasília (UnB)

E-mail: valeskazanello@uol.com.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2531-5581>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0163069128352529>

RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar o fenômeno do arrependimento da maternidade em mulheres brasileiras. As participantes foram recrutadas pelo método conhecido como ‘bola de neve’ e convidadas a relatar suas experiências por meio de entrevista semiestruturada, realizada em único encontro. Foram realizadas 10 entrevistas com mulheres que declararam seu arrependimento pela escolha da maternidade, sendo 5 mulheres negras e 5 brancas, com rendas distintas e alta escolaridade. Os dados foram analisados pela metodologia da Análise Temática (Braun & Clarke, 2006). Três categorias foram encontradas: (1) Scripts culturais: maternidade naturalizada e idealizada; (2) O preço: Abrir mão de si e (3) Sobrecarga e exaustão. Foi comum o relato do peso da concentração de cuidados na figura materna, levando a uma (quase) impossibilidade de manutenção de projetos pessoais e de cuidados mínimos consigo mesmas. Todas as mulheres tiveram problemas com os genitores, relacionados a sua falta de atenção e cuidado com os próprios filhos. Os resultados sugerem ainda que persiste uma grande idealização cultural da maternidade, a qual se distancia bastante, em nossa cultura, da realidade exigida das mulheres quando se tornam mães. Essa idealização, além de promover sofrimento por expectativas que se frustram, não possibilita que a escolha pela maternidade se dê de forma mais consciente e ponderada.

Palavras-chave: Maternidade. Arrependimento. Feminismos. Gênero. Não-maternidade.

ABSTRACT

The objective of this study was to investigate the phenomenon of maternal regret among Brazilian women. Participants were recruited using the "snowball" sampling method and were invited to share their experiences through semi-structured interviews conducted in a single session. Ten interviews were carried out with women who declared regret regarding their choice of motherhood: 5 Black women and 5 White women, with varying income levels and high educational backgrounds. The data were analyzed using Thematic Analysis (Braun & Clarke, 2006). Three categories emerged: (1) Cultural scripts: naturalized and idealized motherhood; (2) The price: Giving up oneself; and (3) Overload and exhaustion. Reports frequently highlighted the burden of care concentrated on the maternal figure, leading to a near impossibility of maintaining personal projects or basic self-care. All participants reported issues with the children's fathers, related to their lack of attention and care for their own children. The results further suggest that a significant cultural idealization of motherhood persists, which, in our culture, remains far removed from the reality required of women when they become mothers. This idealization not only causes suffering due to frustrated expectations but also prevents the choice of motherhood from being made in a more conscious and deliberate manner.

Keywords: Motherhood. Regret. Feminisms. Gender. Non-motherhood.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue investigar el fenómeno del arrepentimiento de la maternidad en mujeres brasileñas. Las participantes fueron reclutadas por el método conocido como 'bola de nieve' e invitadas a relatar sus experiencias a través de una entrevista semiestructurada, realizada en un único encuentro. Se realizaron 10 entrevistas con mujeres que declararon su arrepentimiento por la elección de la maternidad, siendo 5 mujeres negras y 5 blancas, con ingresos distintos y alta escolaridad. Los datos fueron analizados mediante la metodología del Análisis Temático (Braun & Clarke, 2006). Se encontraron tres categorías: (1) Guiones culturales: maternidad naturalizada e idealizada; (2) El precio: Renunciar a sí misma y (3) Sobrecarga y agotamiento. Fue común el relato del peso de la concentración de los cuidados en la figura materna, llevando a una (casi) imposibilidad de mantener proyectos personales y de cuidados mínimos consigo mismas. Todas las mujeres tuvieron problemas con los progenitores, relacionados con su falta de atención y cuidado hacia sus propios hijos. Los resultados sugieren además que persiste una gran idealización cultural de la maternidad, la cual se distancia bastante, en nuestra cultura, de la realidad exigida a las mujeres cuando se convierten en madres. Esta idealización, además de promover sufrimiento por expectativas que se frustran, no posibilita que la elección de la maternidad se dé de forma más consciente y ponderada.

Palabras clave: Maternidad. Arrepentimiento. Feminismos. Género. No maternidad.

1 INTRODUÇÃO

O modelo contemporâneo de maternidade foi historicamente construído a partir do século XVIII, sob forte influência de políticas estatais, discursos religiosos e médicos, que atuaram na normatização dos corpos e subjetividades femininas (Del Priore, 1993). Nesse contexto, o médico passou a desempenhar papel central no controle biopolítico da vida reprodutiva das mulheres, indo além do saber técnico, atuando como disciplinador dos corpos.

Esse processo resultou na consolidação de um ideal materno centrado na abnegação, amor incondicional e sacrifício, naturalizando a maternidade como destino essencialmente feminino (Badinter, 1985; Donath, 2017). A construção desse modelo implicou extensas campanhas de convencimento dirigidas às mulheres, processo que Zanello (2018) denomina “pedagogia afetiva”, sustentado por discursos médicos, filosóficos e religiosos. Tais modificações se mostraram tão eficazes e profundas, que conseguimos sentir seus efeitos até os dias atuais em sociedades ocidentalizadas, como é o caso do Brasil (Fontoura *et al.*, 2024; Zanello, 2018).

O modelo atual de maternidade é, assim, um subproduto de séculos de interpelação velada, na qual as mulheres vivem uma feminilidade forjada no amor e na maternidade, e que Zanello (2018) denominou como Dispositivos amoroso e materno respectivamente. Já os homens exercem sua masculinidade de forma viril, tanto na sexualidade ativa, quanto no investimento no mundo do trabalho, pelo Dispositivo da Eficácia. Estes dispositivos transformam os homens em trabalhadores provedores, enquanto mulheres são socializadas no amor romântico e no trabalho do cuidar.

Especificamente no dispositivo materno, mulheres aprendem a priorizar as demandas e necessidades dos outros em detrimento das próprias, sendo a maternidade biológica concebida como ápice dessa lógica (o “heterocentrismo”). Isso faz com que, muitas vezes, a pessoa da mulher passe a ser subsumida na função materna (Donath, 2017). Azevedo e Arrais (2006) apontam, nesse sentido, que o ideal da mãe sempre disponível promove e reforça a culpabilização feminina e o silenciamento das ambivalências relacionadas ao maternar.

A partir da década de 1960, com a revolução sexual, o acesso à contracepção e a crescente inserção feminina no mercado de trabalho ampliaram o poder de escolha das mulheres sobre casamento, filhos e carreira. No Brasil, essas transformações são evidenciadas pela queda da taxa de natalidade nas últimas décadas, pelo aumento de lares chefiados por mulheres (49,1% em 2022) e pela elevação no número de casais sem filhos, sendo 2023 o ano com o menor número de nascimentos desde 1976 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022).

Apesar dessas mudanças, a não maternidade persiste como um tabu social. Estudos indicam que as mulheres que optam por não ter filhos continuam a ser fortemente interpeladas socialmente

pelo ideal materno, sendo comum o uso do argumento de que poderão se arrepender no futuro (Fontoura *et al.*, 2024). No entanto, pouco se discute sobre aquelas que se tornaram mães e se arrependem por isso, como pesquisado por Donath (2017) em seu estudo específico com mulheres israelenses.

No estudo de Donath (2017), entrevistas em profundidade com mulheres que se arrependem da maternidade evidenciam que esse arrependimento não decorre da relação com os filhos, mas da imposição social da maternidade como destino obrigatório. Os achados revelam como normas de gênero e expectativas morais, associadas à ausência de escolha informada, produzem sofrimento, culpa e silenciamento, desestabilizando o mito da maternidade como experiência necessariamente plena.

Levando em consideração a importância da visibilização do tema e da inexistência de pesquisas sobre o arrependimento em relação à maternidade no contexto brasileiro, o presente estudo tem o objetivo de compreender a experiência do arrependimento pela escolha da maternidade entre mulheres mães brasileiras.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo qualitativo. Utilizou-se o modelo de entrevista semiestruturada (Rubin; Rubin, 2012) e análise temática no tratamento dos dados (Braun; Clarke, 2006).

O recrutamento ocorreu por meio da amostragem em bola de neve, adequada para acessar populações de difícil alcance (Vinuto, 2014). A divulgação foi feita em redes sociais, com contato via telefone e e-mail. Após a manifestação de interesse, eram apresentados os objetivos da pesquisa, verificados os critérios de inclusão e exclusão e informada a duração da entrevista; confirmada a elegibilidade, a entrevista era agendada conforme disponibilidade mútua.

Os critérios de inclusão foram: ser mulher com ao menos um filho vivo, declarar arrependimento em relação à maternidade, ter acesso à internet e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídas participantes com impedimentos físicos ou emocionais para a entrevista, sem acesso à internet ou que não concordaram com o TCLE.

A entrevista seguiu um roteiro semiestruturado, iniciado pelo relato livre da história de vida, com foco na experiência de arrependimento em relação à maternidade. Essa abordagem possibilitou flexibilidade e aprofundamento conforme os objetivos da pesquisa, com uso de perguntas complementares para esclarecimento de respostas ambíguas (Moura; Ferreira, 2005). Ao final, foram coletados dados sociodemográficos.

Foram realizadas 10 entrevistas online com mulheres brasileiras, brancas e negras, residentes

no Brasil e no exterior, com idades entre 27 e 56 anos, todas declarando arrependimento em relação à maternidade. A maioria se identificou como heterossexual, com variação de renda entre 0 e 11,36¹ salários-mínimos e escolaridade desde o ensino médio, até formações lato e stricto sensu. Observou-se predominância de algum vínculo com práticas de espiritualidade, independentemente de filiação religiosa. O número de filhos variou, foram 3 participantes com 1 filho, 6 participantes com 2 filhos e 1 participante com 3 filhos.

As entrevistas foram gravadas, transcritas na íntegra e tiveram os nomes das participantes substituídos para assegurar o anonimato, conforme legislação ética vigente. Os dados foram analisados por meio da Análise Temática (Braun; Clarke, 2006), que permite identificar, analisar e interpretar padrões de significado (temas) presentes em dados, como entrevistas ou textos. Ela organiza e descreve os dados de forma sistemática, possibilitando uma compreensão aprofundada dos sentidos atribuídos pelos participantes ao fenômeno estudado. A análise foi conduzida de forma independente pelas duas pesquisadoras, que, após comparação dos temas, construíram três categorias analíticas. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob Parecer número 7.576.553.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das análises das entrevistas, foram elencadas 3 categorias: (1) “Scripts culturais: maternidade naturalizada e idealizada”; (2) “O preço: Abrir mão de si”; e (3) “Sobrecarga e exaustão”. Cada uma das categorias abarca temas e subtemas conforme Tabela 1.

Tabela 1. Categorias, temas e subtemas

Categorias	Temas	Subtemas
1. Scripts Culturais: Maternidade naturalizada e idealizada	1.1 Cobrança	1.1.1 Social
		1.1.2 Autocobrança
	1.2 Ser uma mulher completa	1.2.1 Sentido pessoal
		1.2.2 Realizar o desejo do homem
2. O preço: Abrir mão de si	2.1 Perda de liberdade	
	2.2 Estar presa para sempre	
	2.3 Renunciar aos sonhos/ não se priorizar	
	2.4 Privação de sono	
	2.5 Corte na vida profissional	
	2.6 Ter que manter contato ou relação com o genitor	
3. Sobrecarga e exaustão	3.1 Concentração da responsabilidade	
	3.2 Não ter um dia de folga	

¹ Valores expressos em quantidade de salários-mínimos e frações. Em 2024, ano da coleta de dados, o salário-mínimo era de R\$ 1.412,00.

3.3 Falta de rede de apoio

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

A primeira categoria, intitulada “Script Cultural: Maternidade Naturalizada e Idealizada”, apresentou as experiências das entrevistadas diante da maternidade vivida, evidenciando a naturalização social de que mulheres com capacidade reprodutiva, necessariamente se tornarão mães (Leal; Zanello, 2022), ao mesmo tempo em que existe vasta idealização sobre maternidade e reprodução (Emídio; Okamoto; Maia, 2023). As falas ilustram como tecnologias de gênero (Lauretis, 1984) interpelam as mulheres produzindo um ideal romantizado de maternidade. Cada trecho a seguir é identificado pelo nome fictício das entrevistadas, seguido pela letra “B” se ela for branca ou “N” se ela for negra, e o número de filhos.

Sobre a romantização e idealização, Conceição (B, 2) relatou: “Eu tinha acabado de casar e tinha aquele pensamento de princesa, conto de fadas que era tudo lindo e maravilhoso... Antes de ter a minha filha, eu pensava assim que eu ia ter uma família completa”. A idealização de uma família feliz, advinda muitas vezes dos desenhos animados, também ajudou outras mulheres a construir seus desejos relacionados ao casamento e filhos: “Eu tinha uma romantização muito grande do modelo de família do pai, da mãe, do filhinho, assistia muito filme de princesa... Aquela família de margarina, que ia ser tudo lindo, aquele café da manhã todo mundo junto” (Rosário, B, 3). No caso de Amparo (B, 2), a idealização a ajudou a criar uma espécie de trajeto automático, onde tudo seguiria um planejamento bem definido: “Eu organizei que ia casar com meu namorado depois de dois anos [de namoro], depois ia ter meu primeiro filho, como se fosse um roteiro que eu tava planejando cumprir e não que fosse uma coisa que eu ansiosamente esperava”.

A partir dos relatos, podemos perceber que as projeções sobre a maternidade e o ser mãe podem ter começado ainda na infância, com as Tecnologias de Gênero (Lauretis, 1994), que são muito eficazes, entre outras finalidades, em ensinar a meninas e meninos quais os lugares que cada um deve ocupar (Menezes; Menezes, 2024).

Dentro desta categoria, dois temas emergiram: (1.1) “Cobrança” e (1.2) “Ser uma mulher completa”. No primeiro tema (1.1) “Cobrança”, dois subtemas foram identificados: (1.1.1) “Social” e (1.1.2) “Autocobrança”. Quanto à “Cobrança” (tema 1.1), foi percebido que as mulheres se sentem cobradas a exercerem a maternidade. Isso se inicia ainda na infância e segue pela adolescência até a fase adulta. Quando a cobrança não é expressa pelos atores da sociedade que é o caso da “Cobrança Social” (1.1.1), vem em forma de “Autocobrança” (1.1.2).

Sobre a Cobrança Social, apareceram muitos relatos sobre a cobrança pela maternidade, como uma forma de cumprir um script ou um roteiro gendrado (Zanello, 2018). A fala de Nazaré (N, 1)

resumiui esse sentimento: “Eu acho que isso não é só na maternidade, no meu caso vai também desse relacionamento tradicional do casamento, de ser mãe, do que a sociedade espera e eu sempre tentei me encaixar nisso”.

Em muitos casos, a cobrança veio da própria mãe pedindo netos. Segundo Leal e Zanello (2022), a mãe é um dos atores sociais mais presentes quando a questão é interpelar as filhas à maternidade “A minha mãe sempre fazia aquela cobrança ‘Eu quero um neto, quando é que eu vou ter um neto?’” (Rosário, B, 3). Glória (N, 2) também foi cobrada massivamente pela mãe: “Essa cobrança vinha muito da minha mãe, ela sempre me falava assim ‘ah, eu vou morrer sem você me dar um neto’... E era interessante porque ela já tinha um neto”.

Porém, mesmo depois que o filho nasce, a cobrança não para, muda-se apenas o foco: ser uma boa mãe, cuidar e amar a criança, como Conceição (B, 2) descreveu: “Todo mundo dando palpite ‘não pode fazer isso, aquilo’ e aqueles mitos de vó ‘não pode pegar vento’, ‘tá engolindo ar’... eu fiquei num desespero, tinha medo de amamentar e ela [filha] se afogar porque eu não sabia desafogar”. Ela ainda fez outra observação, de que a maior preocupação, desde o início, é com a criança, enquanto pouco ou nenhum cuidado se tem com a mãe. Segundo ela “não é uma atenção saudável pro bebê, é uma atenção que cobra da mãe, ‘você tá dando mamar?’, ‘você tá limpando?’, ‘você tá dando banho?’, ‘não pode dar isso’ urg! eu fico louca da vida”.

Nazaré (N, 1) e Lourdes (N, 1) trouxeram falas que coadunam com as observações sobre ter que amar o filho e existir para cuidar dele, a primeira destacou: “É a cobrança de que é mãe, precisa amar o filho incondicionalmente e precisa estar lá com ele o tempo todo”. E a segunda completou: “Elas [amigas] acham que tu é mãe, tem que amar a criança... Eu gosto da minha filha, eu não posso dizer que eu amo ela, mas eu gosto e crio ela porque tenho a obrigação”.

Observa-se que a cobrança social assume múltiplas formas (mães, familiares, amigos), delimitando expectativas sobre mulheres em idade fértil, o que promove a confusão entre capacidade biológica e imposição social. (Badinter, 1985; Barbosa; Rocha-Coutinho, 2007; Zanello, 2018).

O segundo subtema (1.1.2) “Autocobrança”, mostrou o quanto a maternidade representa, também, uma cobrança interna e o sofrimento envolvido na mesma. Lourdes (N, 1), por exemplo, revelou que achava ser um dever ter filho(s): “Eu achava que toda mulher tinha que ter filho, ninguém nunca me falou que mulher poderia não querer ter filho”.

Mesmo para aquelas que colocaram em xeque alguns dos mandatos sociais, a reflexão pendeu mais para o ter filhos do que o contrário, ainda que nunca tenham identificado a maternidade como desejo. Sobretudo, quando a pressão apertou, as circunstâncias pessoais foram encaradas como obstáculos que precisavam ser vencidos. Este foi o caso de Glória (N, 2): “Eu já tava casada há algum

tempo e me bateu um certo desespero ‘e agora? Eu não ter filho? A mulher tem um relógio biológico, depois dos 35 anos fica mais difícil’. Amparo (B, 2) decidiu ser mãe como se fosse uma rota traçada: “Era aquele roteiro, eu teria que cumprir esse roteiro, não foi um sonho da minha vida, não era uma coisa que eu ansiava, uma realização de um sonho, nunca foi”.

Para Nazaré (N, 1), a cobrança veio em forma de planejamento do segundo filho, mesmo depois de todo processo do primeiro filho ter sido muito difícil para ela: “Depois que meu filho completou um ano, comecei a colocar uma pressão muito grande, porque eu achava que eu precisava ter mais filhos, porque era isso que todo mundo esperava de mim”.

Em outros casos, a autocobrança se dava no sentido de ter que amar a criança, mas isso também desvelou a culpa por não conseguir amar: “Eu não me sinto feliz sendo mãe. É um sentimento muito ruim, eu não me sinto feliz sentindo isso... tenho que criar ela, então eu tenho que tentar” (Lourdes, N, 1). No caso de Aparecida (N, 2), o sentimento de culpa também é evidente: “Ela merecia uma mãe melhor, que fizesse tudo, que mimasse, queria que ela tivesse tudo o que eu não posso dar... eu me sinto culpada, incapaz”.

Todas revelaram sentir essa cobrança internalizada, primeiramente em ter pelo menos um filho e, em seguida, cumprir o papel do que se entende socialmente como boa mãe (Priyadharshini; Karthiga, 2025). A maioria delas reconheceu o ressentimento pelo fato de acharem que não estão alcançando o lugar que tanto almejavam, outras pelo fato de acharem que não amam seus filhos ou amam menos do que deveriam.

O outro tema a ser explanado é o (1.2) “Ser uma mulher completa”, no qual também foram identificados dois subtemas: (1.2.1) “Sentido Pessoal” e (1.2.2) “Realizar o desejo do homem”. No primeiro subtema (1.2.1) “Sentido Pessoal”, as participantes mostraram o quanto imaginaram que a maternidade, a relação amorosa, ou mesmo a combinação destas duas coisas pudesse trazer um sentido de completude para suas vidas. As participantes Nazaré e Rosário tinham uma ideia parecida sobre realização pessoal e constituição de uma família: “Eu imaginava que pra ser feliz, eu precisava arrumar um homem bom, que seria meu melhor amigo e daí a gente ia ter nosso filho e a partir desse momento ia ser ótima a minha vida” (Nazaré, N, 1). Em consonância, Rosário (B, 3) relata: “Me diziam que eu nasci pra ser mãe, o amor de mãe é diferente, que só quando a gente for mãe vai ter esse sentimento incrível. Eu nunca refleti sobre, mas eu escolhi por tudo que eu ouvia falar”. Aparecida (N, 2) também trouxe uma crença de que ascenderia a um lugar de maior respeito a partir do momento em que se tornasse mãe: “Pra mim era conto de fadas, eu tinha 15 anos, na minha cabeça, era ‘tô grávida’, era um sentimento assim ‘eu sou mulher, já tô casada’ e tal”. Ela também acreditava que a maternidade ia lhe garantir um lugar ainda mais especial, de ser escolhida pelo pai de seu filho: “Sim, achei que ter

um filho dele ia melhorar meu relacionamento. Achei que ele ia me amar muito mais por eu ser mãe do filho dele”. Isso coaduna com a experiência de maternidade como “empoderamento colonizado”, na qual há a fantasia de que a maternidade seria a chancela de ser escolhida na prateleira do amor (Zanello, 2018).

No subtema (1.2.2) “Realizar o desejo do homem”, reuniram-se falas que indicam que a decisão pela maternidade esteve, para muitas participantes, atravessada pelo desejo de seus parceiros de tornarem-se pais. Algumas delas admitiram que se deixaram levar pelos desejos deles. Esse foi o caso de Guadalupe (B, 1): “Quando eu conheci meu marido, ele falou ‘Ia ser muito legal se a gente tivesse um filho’”. Rosário também apontou (B, 3): “Eu dei um filho pra uma pessoa que queria ser pai. Ele [ex-companheiro] queria ter um filho e aí como eu era muito apaixonada, entrei nessa de ter um filho com ele”. Já Aparecida (N, 2) relatou: “A gente se conheceu e três meses depois eu já tava grávida, porque o sonho dele era ser pai. Eu tava apaixonada e ele ficou colocando as coisas na minha cabeça pra ficar comigo, e me manter ali”.

Muitas puderam reconhecer que não queriam ser mães, como é o caso de Amparo (B, 2): “Na minha infância, nunca pensei em ser mãe... As brincadeiras das minhas amigas que eram boneca, casinha... Meu interesse era ‘polícia e ladrão’, ‘pique’, era subir em árvore, explorar o bairro”. Outras achavam que queriam, mas só depois da maternidade se deram conta de que seguiram os scripts culturais, como foi o caso de Lourdes (N, 1): “Nunca foi um sonho, eu achava que tinha que ter por que todas as mulheres da minha família e as amigas todas têm filho e achavam que eu tinha que ter”.

De modo geral, vale também destacar que a maioria das mulheres tinha grandes sonhos fora da caixinha do “ser mãe”, mas, como vimos, por várias questões acabaram seguindo o caminho da maternidade. Nas palavras de Fátima (B, 2): “Ser mãe nunca foi prioridade pra mim, eu sonhava em ter o meu canto, viver sozinha, ter meu emprego. Eu tinha uma ilusão de ser arquiteta”. Amparo (B, 2) destacou que para ela o importante era a liberdade: “Eu sonhava em ser livre, fazer tudo que tinha vontade e meus pais não deixavam”. Já Aparecida (N, 2) disse: “Eu sempre tive muitos sonhos: ser famosa, ser cantora, dançar, expandir tudo em mim, sabe?”. Lourdes (N, 1) também ressaltou: “Meu sonho era ser poliglota, fazer faculdade, ser uma boa profissional e viajar pelo mundo”. Por fim, Glória (N, 2) arrematou: “Eu tinha um sonho que era morar no exterior, eu me via viajando o mundo, fazendo tantas coisas... é isso, a sensação é ‘que rumo foi esse que minha vida tomou?’”.

Apesar do sentimento de arrependimento, muitas das participantes conseguiram enxergar que o ideal de mãe proposto socialmente é inalcançável, assim, parte delas encontrou na aceitação dos próprios limites uma possibilidade de elaboração psíquica apaziguadora. Conceição (B, 2) destacou o que para ela era importante “Eu não sou uma mãe perfeita, nunca vou ser, o importante é mandar a

menina limpa, com comida na barriga para escola, levar e buscar, é minha obrigação”. Aparecida (N, 2) também encontrou um jeito de se sentir melhor: “Não tenho esse senso de maternidade aguçado, mas eu decidi não carregar esse peso e fazer o melhor que eu posso, sendo a mãe que eu posso”. Nessa mesma direção, Graça (N, 2) disse: “Eu me perdoei e eu sigo nesse processo de tentar fazer o melhor que eu posso, porque eu vivia me culpando, eu achava que nada do que eu tava fazendo para eles era bom”.

É importante destacar que muitas dessas mulheres conseguiram alcançar este lugar de reflexão sobre a maternidade impulsionadas pelo feminismo e o letramento na área de gênero. Desde então, elas relataram que suas vidas mudaram e, assim, elas conseguiram encarar de outra forma os dilemas da maternidade: “Desde que eu conheci o feminismo e me dei conta do meu lugar e do meu papel na sociedade... porque essa sociedade é uma merda pra mãe, certo?” (Fátima, B, 2). Segundo Rosário (B, 3): “Foi a partir da maternidade que eu comecei a buscar letramento de raça, de gênero, de classe, sabe? E é muito bom você enxergar isso, mas também é muito doído”. Também ocorreu a busca por literaturas que pudessem abarcar os sentimentos e nomear os processos subjetivos “Tem um livro que me fez chorar para um caceta, que foi o ‘Mães Arrepentidas’ [Orna Donath], aí entrou o feminismo na minha vida, aí entrou o que é ser uma mulher na sociedade.” (Fátima, B, 2). A nomeação de experiências subjetivas promove a objetivação das mesmas e a possibilidade de refletir sobre e falar delas, e não apenas vivenciá-las (Zanello, 2007 – 2007a ou 2007b). Permite também sua politização, ao trazer seu caráter estrutural-político (compartilhado com outras mulheres) e não apenas biográfico-vivencial.

Tal aprendizagem afetiva, de desconstrução da mística da maternidade, passou a ser partilhada com outras mulheres, e com os próprios filhos, pois, como as participantes relataram, a maternidade real raramente é discutida, especialmente por mães experientes, mantendo-se um silêncio sobre os desafios e o mal-estar associados a esse modelo no Brasil (Fontoura *et al.*, 2024). A fala de Graça (N, 2) sintetiza uma experiência que se mostrou partilhada entre elas: “ninguém diz de verdade sobre o que é maternidade, é todo mundo enganada coletivamente”.

Nesta primeira categoria, pudemos observar o percurso das mulheres pela maternidade, o que para muitas representou um confronto entre a maternidade ideal e a maternidade real. Depois do nascimento do filho, muitas descobriram o quanto o sonho de ser mãe ou as imagens construídas desde a infância são enganosas para a grande maioria das mulheres. Faz parte desse imaginário social a imagem de uma mãe considerada perfeita, que é capaz de atender a todas as necessidades dos filhos, estar sempre pronta para amar e cuidar (Iacona; Masina; Testoni, 2025). Ao se depararem com a incompatibilidade entre real e imaginário, muitas delas conseguiram encontrar uma saída, fazendo as

pazes com a realidade e assumindo para si mesmas um compromisso com o real, respeitando seus limites.

A segunda categoria, “O preço: abrir mão de si”, é composta por seis temas: (2.1) “Perda de liberdade”; (2.2) “Estar presa para sempre”; (2.3) “Renunciar aos sonhos/não se priorizar”; (2.4) “Privação de sono”; (2.5) “Corte na vida profissional”; e (2.6) “Ter que manter contato ou relação com o genitor”. Dentro dos temas, foi possível elencar tanto as falas contundentes sobre o arrependimento, como mostrar aspectos invisíveis de renúncia, que provocam grande mal-estar às mulheres mães e sobre os quais pouco ou nada se fala (Leal; Zanello, 2022).

No primeiro tema, (2.1) “Perda de liberdade”, as mulheres explicitaram que a chegada da maternidade trouxe muitas limitações à autonomia que outrora possuíam, bem como implicações desse processo em suas vidas. De acordo com Lourdes (N, 1): “O que mais pega pra mim é o fato de que ‘pra mim é uma prisão’, é eu ter que tá disponível pra uma pessoa... é minha falta de liberdade”. Rosário (B,3) e Nazaré (N, 1) trouxeram uma experiência parecida, resumida na fala da primeira: “Eu tinha muita raiva, acordar várias vezes na madrugada, uma criança chorando... eu queria dormir... aí tinha a Micareta, eu queria ir e tava presa em casa com uma criança”.

Para além da privação de liberdade física, questões como liberdade emocional e trabalho materno em caráter intermitente também surgiram. No caso de Nazaré (N, 1) “A falta é do poder de escolha e liberdade emocional, porque eu queria fazer algo pra mim, mas como eu vou fazer isso, sabendo que o meu filho tá lá em casa e eu poderia estar com ele?”. E no caso de Guadalupe (B, 1): “Eu sempre achei que ia perder a liberdade. Esse trabalho [do cuidado] é em dobro, não é remunerado, não tem hora de descansar, não tem hora nem pra tomar banho”.

Dentro desse tema, as mulheres relataram que a maternidade compromete a liberdade, não apenas de ir e vir, mas também nos âmbitos emocional, das escolhas e do tempo (Freitas; Finamori, 2024). Muitas expressaram ressentimento por essa limitação ser vista como parte das obrigações maternas e por não terem antecipado esse impacto antes da chegada dos filhos.

O segundo tema (2.2), “Estar presa para sempre”, mostrou o quanto existe um caráter vitalício na atribuição da responsabilidade dos filhos sobre a mãe, no modelo de maternidade vigente. É um trabalho sem fim, segundo Glória (N, 2): “O pai [das crianças] estava com eles e falou ‘dá um tempo, vai tomar seu banho’ ... eu fui no banheiro e comecei a chorar, pensei em me matar, porque eu não vou dar conta de aguentar isso até 18 anos”. Amparo completou (B, 2): “Com qual idade a gente deixa se ser mãe? Porque eu não queria ter que pra sempre ficar carregando essa responsabilidade pela felicidade deles”.

Todas revelaram como se sentem frente às exigências da maternidade e ressaltaram que as

escolhas são muito escassas ou não existem, dependendo da fase em que a criança esteja. A concentração do trabalho, da organização, da estrutura e do cuidado são sempre cobrados da mãe (Freitas; Finamori, 2024).

O tema seguinte (2.3) “Renunciar aos sonhos/ não se priorizar”, elencou as falas mais contundentes sobre o quanto, além das responsabilidades e das demandas, é também exigido das mulheres que renunciem a seus sonhos em prol dos filhos, da casa e do bem-estar de todos. Ou seja, que cumpram o mandato máximo do “heterocentrismo”, no dispositivo materno (Zanella, 2018).

Fátima (B, 2) apontou: “Hoje eu tô trabalhando, tenho planos para mim, e não vou abrir mão, eu já abri mão pra cuidar dos meus filhos e me custou muito caro”. Guadalupe (B, 1) também comentou: “Meu trabalho nunca mais vai ser o mesmo, meu tempo nunca mais vai ser o mesmo. A pior coisa é abrir mão de mim, é fazer tudo pelo outro”. Já Aparecida (N, 2) trouxe: “A conta chega... você vai fazendo tudo pelo filho... o filho vai voar, vai crescer e você não vai existir mais, porque a sua vida foi existir para o filho... E você? E seus sonhos?”. Nesse tema, as participantes concordaram sobre ter que renunciar em várias coisas de suas vidas, planejamentos e sonhos em prol da maternidade (Santos *et al.*, 2023). Algumas delas consideram que perderam a janela da oportunidade de realização pessoal, outras estão tentando refazer planos, dentro do que é possível.

O tema (2.4) “Privação de sono” enfatizou uma experiência considerada “comum” na maternidade, não apenas em termos de quantidade, mas em qualidade do sono. Rosário (B, 3) apontou: “Eu sofria muito com as noites, de acordar todas as noites, aí eu comecei a ver que aquilo não ia ser aquela brincadeirinha de boneca”. Lourdes (N, 1) complementou: “Foi mais forte [a noção de arrependimento] ali quando eu tava com privação de sono... O sono dela só veio regular agora com quase três anos”. Guadalupe (B, 1) trouxe: “eu pensava assim ‘quanto tempo eu vou ficar vivendo isso?’ acordando na madrugada, e esse bebê chorando, ter que ficar trocando, eu tô odiando essa vida, daí eu falava ‘o quê que eu fiz da minha vida?’”. Por fim, Nazaré (N, 1) relatou ter um sentimento semelhante: “Eu estava exausta depois do nascimento do meu filho e lembro de pegar ele no colo, abraçar, tentar fazer ele dormir, eu estava exausta e comecei a chorar e falar assim ‘o quê eu fui fazer da minha vida?’”.

A privação de sono destacou-se como importante estressor entre as mães. Estudos indicam que a abstinência de sono compromete a regulação emocional, o desempenho cognitivo e a estabilidade neurobiológica (Cabellino *et al.*, 2025; Motta *et al.*, 2024), podendo se intensificar com a chegada do recém-nascido e afetar a saúde mental da mãe e do filho, especialmente quando se prolonga pelo puerpério ou além (Astbury *et al.*, 2025).

O tema seguinte (2.5), “Corte na vida profissional”, veio como um desdobramento da

maternidade e aconteceu com a maioria das mulheres, trazendo prejuízos físicos, emocionais e sociais. Graça (N, 2) apontou o quanto a maternidade foi um fator que retardou o seu desenvolvimento profissional: “A maternidade não me possibilita fazer o melhor que eu posso no meu trabalho. Um dia eu tenho que estar disponível para minha filha, no outro estou esgotada, no outro tenho que cozinhar, eu tô sempre na demanda dela”. Conceição (B, 2) também se queixou: “Eu podia estar muito melhor, ter feito mais uma faculdade, pós-graduação, ter minha própria clínica... Tem N coisas que eu poderia ter feito se não tivesse escolhido ser mãe... mas agora eu tenho uma casa pra limpar e só”.

O efeito da maternidade como impeditivo ou retardador do desenvolvimento profissional tem sido denominado na literatura como “piso pegajoso” (Berheide, 1992; Ferrito, 2021), situação na qual as mulheres enfrentam dificuldades em avançar no mercado de trabalho já nos níveis mais básicos, devido aos obstáculos estruturais relacionados a estereótipos de gênero e concentração em ocupações de cuidado familiar e infantil.

Fátima (B, 2) narrou que não trabalhava e abriu mão de buscar emprego para cuidar do filho, mas isso a deixou vulnerável na relação com o pai da criança “Na época eu não trabalhava e onde é que o homem te castiga? No bolso. A gente tem que maquiar muita coisa, tem que falar calminha. O problema é o que você faz como com um bebê e sem dinheiro?”. Outras participantes relataram experiências parecidas. No caso de Graça (N, 2), além dessa experiência, houve outras sanções: “Eu parei de trabalhar porque a gente combinou que eu ia ficar em casa e me dedicar à família, e aí quando a gente se separou, ele me botou para fora de casa e me deixou sem nada”.

Estudos indicam que essas mulheres enfrentam maior instabilidade ocupacional e maior probabilidade de abandono da carreira, devido à sobrecarga de cuidados e à fragilidade das redes de apoio social (Magalhães; Nascimento; Rocha, 2022). Outro fator importante é a insuficiência de políticas de cuidado infantil, licenças parentais restritas e a precariedade das condições laborais que afetam de maneira desproporcional mulheres em situação de vulnerabilidade social (Pimenta, 2021). Para essas mulheres, a maternidade pode representar um fator decisivo de exclusão econômica, intensificando ciclos de pobreza e dependência financeira.

O último tema (2.6) “Ter que manter a relação ou o contato com o genitor”, revelou que muitas mulheres ou não conseguem se divorciar dos genitores de seus filhos ou, quando conseguem, precisam manter contato com eles, por pior que possa ter sido a relação conjugal. As participantes que permaneceram casadas com os genitores de seus filhos, revelaram seus descontentamentos, sobretudo com a falta de atitude, participação e divisão das responsabilidades que um filho traz. Graça (N, 2) destacou que seu marido acredita ser suficiente o aporte financeiro que faz: “Até hoje ele acha que é suficiente pagar as contas”. Aparecida (N, 2) desabafou: “No puerpério foi horrível, o esposo na época

trabalhava e estudava. Ele falou que eu não ia passar por tudo sozinha... adivinha? Passei por tudo sozinha, triste, acabada, com dois cortes, tendo que limpar a casa, fazer comida”. Fátima (B, 2) ressaltou, também, seu desapontamento na maternidade com o que ela esperava de um parceiro: “Eu sonhei com um marido de novela, aquele que ajuda a esposa no meio da noite, que pega criança e dá para ela amamentar... e eu não tive esse marido, entendeu?”. E ela ainda complementou “É misto de ódio devido ao cansaço, a exaustão... de ver o cara [marido] no sofá e você cuidando sozinha... o ódio que você tá sentindo de ver uma pessoa... um vaso [marido] dentro da sua casa, entende?”. Por fim, Rosário (B, 3) ponderou “Homem pode tudo, inclusive não querer ser pai do filho que botou no mundo. O pai da minha filha não se responsabiliza. Ele queria essa filha, mas ele não queria se responsabilizar por ela”. Apesar do desconforto e da raiva, algumas mulheres não se sentiam livres e estruturadas para se separarem, ainda mais com a existência de um filho pequeno, totalmente dependente. Como apontou claramente Guadalupe (B, 1): “Vou até falar baixo, eu acho que se eu não fosse mãe, eu nem iria estar com ele [marido]”.

Quando possível, a separação pôde dar um alívio parcial. Amparo (B, 2), por exemplo, não suportou a sobrecarga junto ao ex-marido: “ele era um hóspede na casa. Eu fazia tudo, trabalhava fora, tinha filho, tinha que cuidar da casa, preparar café da manhã pra ele. Eu era muito infeliz no casamento”. O mal-estar e o ódio surgem não apenas frente a quantidade de trabalho a ser executada, mas sim junto à sensação de ser explorada, pois é preciso fazer por dois.

No entanto, mesmo as mulheres que conseguiram se separar do genitor, precisaram manter a relação com o mesmo, em função do(s) filho(s). Muitas relataram brigas com o ex-parceiro em função de suas demandas de uma divisão financeira mais justa quanto às responsabilidades com os filhos, como apontado por Graça (N, 2): “Foi uma briga pra ele pagar a metade da escola da menina. Tudo com ele é briga pra fazer ele pagar, ele acha que está fazendo muito...”. Essa dinâmica, na qual as contas dos filhos recaem de forma desproporcional sobre as mães, ainda que comum em nosso país, pode ser caracterizada como violência patrimonial (Britto; Flores; Zanello, 2025), a qual compromete a dignidade, a liberdade e a independência econômica feminina (Barroso, Silva; Paula, 2024).

Cansadas das brigas e de demandas financeiras (para o filho) não atendidas pelo ex, muitas assumiram, em boa medida, a responsabilidade quase total pelos gastos com a(s) criança(s) (Augustijn, 2023; Pimenta, 2021). Nesse sentido, Aparecida (N, 2) comentou: “Fazia extra, faxina, eu tinha que dar meus pulos pra sustentar ela, porque ele [pai da criança] dava, na época R\$ 150,00 de pensão, sabe?”. Glória (N, 2) também relatou receber uma pensão muito aquém do que precisava para sustentar seus filhos: “Financeiramente o pai dos meus filhos paga uma pensão que daria pra custear uma pessoa pra ficar com eles durante a manhã, cozinhar... O resto todo eu assumo, todas as despesas eu assumo”.

Assim, desigualdades estruturais de gênero se manifestam, afetando escolhas e a autonomia das mulheres.

Esta categoria evidenciou o quanto as mulheres mães, além de demandadas em tempo integral, são também convocadas a toda sorte de responsabilidades pela vida de seu(s) filho(s), o que em muitos casos envolve também manter relação com genitor(es) abusivo(s). A função materna no que diz respeito aos cuidados, organização, responsabilidade, mediação de conflitos e tudo mais o que envolve a vida da(s) criança(s) é, assim, atribuído de forma desproporcional à mulher (Duarte; Morimoto, 2024).

A terceira categoria “Sobrecarga e exaustão”, elencou os relatos das mulheres acerca dos desdobramentos de uma vida toda dedicada aos cuidados com os filhos. Os temas listados a partir desta categoria foram: (3.1) “Responsabilidade concentrada”, (3.2) “Não ter um dia de folga” e (3.3) “Falta de rede de apoio”. As palavras de Fátima (B, 2) trazem um pequeno resumo da categoria: “Eu sempre cuidei, entende? Eu uso um termo assim ‘já que lhes caguei, cuidarei’, entende? E cuidei bastante, fui muito firme sempre cuidando. De cuidados eles não podem reclamar, foi cuidado pra escola, médico, tudo.”

O tema (3.1) “Responsabilidade concentrada” aponta como a mulher, quando mãe, passa a ser considerada como “a” (única ou principal) responsável pelos cuidados com os filhos. Foram elencados os relatos sobre como as mulheres precisaram estruturar suas vidas em função dos filhos e assuntos que os envolvem, sobretudo, porque os cuidados não são partilhados. Os homens têm suas vidas poupadas da carga mental e braçal que a maternidade representa às mulheres (Duarte; Morimoto, 2024). Conceição (B, 2) comentou: “Eu chorava, eu desesperava, ficava dias sem tomar banho, porque eu tinha medo de deixar ela sozinha pra tomar banho”. Já Fátima (B, 2) relatou que prontamente entendeu o que era esperado dela assim que o neném nasceu: “Eu tive um sentimento de responsabilidade mesmo ‘Vou ter que cuidar, manter vivo’. A responsabilidade vem quando ela [a criança] tá no seu braço, que o médico fala ‘tá aqui, linda, agora vai ser feliz, é problema teu’”.

Um ponto que merece destaque é a responsabilização exclusiva da mãe na administração de tudo o que diz respeito aos filhos, o que vai desde a organização da vida e da rotina da criança às consultas médicas. Rosário (B, 3) descreveu: “Você tá 24h pensando no que tem que fazer, no que tá faltando, no que tem que organizar, médico que tem que marcar, na organização da semana daquela criança pra você poder conseguir dar conta dos seus rolês”. Glória complementou: “Eu tenho que decidir que escola eles vão, tenho que olhar pra geladeira e saber que tem comida, se tem roupa, se não tem”.

A negligência e a ausência paterna emergiram como elementos centrais da sobrecarga e

exaustão das mulheres, uma vez que a participação masculina no cuidado, quando presente, mostrou-se mínima. Conforme Garcia e Marcondes (2022), a divisão sexual do trabalho do cuidar permanece assimétrica, com menor envolvimento dos homens, restrito sobretudo a atividades de suporte e externas ao domicílio.

Outro ponto que se destacou, para além das responsabilidades objetivas e materiais, foi a responsabilização afetiva, como Nazaré (N, 1) destacou, com pesar: “Essa responsabilidade que pesa pra mim é o fato de eu ter de dar para ele o amor que ele precisa pra ser feliz, se eu não estou presente na vida dele, o resto não é suficiente, sabe?”. A responsabilização afetiva pode chegar até a mediação de conflitos entre o filho e o genitor, como explicou Fátima (B, 2) “É sempre um pepino, encheção de saco, um (filho) quer uma coisa o outro quer outra coisa, é diferença de interesse, de personalidade, é diferença de tudo e é você que tem que administrar isso daí”. Essa demanda de gestão emocional das relações se perpetua, mesmo quando separada do genitor, como foi no caso de Graça (N, 2): “Uma coisa que pesa muito para mim é a relação deles [pai e filho], eles brigam muito e não encontram meios de dialogar e querem recorrer a mim”. Essa fala coaduna com pesquisas que apontam o trabalho do papel de mediação das mães entre filhos e pais, independentemente da situação e condição que levou à separação desses genitores (Luduvic; Lordello; Zanello, 2004).

Mesmo o crescimento e o tornar-se adulto por parte dos filhos parece não liberar necessariamente a mulher dessa função materna. Nesse sentido, Amparo (B, 2) destacou que o cuidado com os filhos perdura até o presente, mesmo os dois já sendo adultos: “Eu imaginava que a essa hora, eles já tivessem conquistado seus espaços... Mesmo o mais velho com 27 e o mais novo com 25, eu organizo minhas questões de maneira que eu tenha condição de dar apoio pra eles”. Como ressaltou Lourdes (N, 1): “Filho é incomodação pra vida inteira”.

Um dos aspectos deste tema é a exploração da mulher pelo Dispositivo Materno e culpa, no qual as mulheres relataram abusos ainda maiores cometidos contra elas, sobretudo na responsabilidade que lhes foi imputada.

O segundo tema da categoria “Sobrecarga e exaustão” relaciona-se ou é decorrente do primeiro, (3.1) “Não ter um dia de folga”. As participantes demonstraram, de acordo com suas experiências, que não conseguem ter um minuto de descanso no trabalho de cuidar. Nas palavras de Rosário (B, 3): “Porque é isso, você se dedicar pra um ser humano pequeno, é você não ter tempo de tomar um banho muitas vezes”. Já Conceição (B, 2) ressaltou a alta e constante demanda do trabalho materno: “Não tem um benefício ter filhos, a responsabilidade, o gasto, a exaustão física e mental... você escuta o dia inteiro ‘mãe, mãe, mãe, mãe, mãe, mãe’”. O trabalho do cuidado, socialmente atribuído às mulheres, constitui uma atividade essencial e, ao mesmo tempo, invisibilizada e

desvalorizada (Carneiro *et al.*, 2023). Diferente de um trabalho formal, não prevê dias de folga, exige disponibilidade contínua e compromete o descanso, o autocuidado e o bem-estar das mulheres.

Devido a essa exaustão, muitas vezes a relação com o próprio trabalho fora de casa se transforma: passa a ser o lugar de descanso, de poder voltar a existir como pessoa e não mera função. Glória (N, 2), por exemplo, relatou que foi no trabalho no âmbito público que ela encontrou descanso do trabalho que realizava dentro de casa: “Eu não sei o que seria da minha vida se eu não tivesse a possibilidade de passar tanto tempo fora, porque estar em casa é ser o tempo todo demandada e sugada pela maternidade”.

A última categoria (3.3) “Falta de rede de apoio”, mostrou que a rede disponível para as mulheres mães, quando não é inexistente, acaba sendo muito restrita e composta só de mulheres, no caso são as próprias mães (avós da criança), irmãs, noras etc. Conceição (B, 2) nos disse: “foi muito difícil, porque minha mãe não mora próximo, acaba que eu nunca tive alguém do meu lado para me ajudar”. Aparecida (N, 2) também viveu seus processos de forma solitária: “nunca tive rede de apoio de nenhuma das partes. Nem da minha família e nem da família do pai, então foi muito eu por ela e por mim”. Fátima (B, 2) teve uma experiência semelhante: “eu não tive apoio nem da minha família... era eu e eu, entende?”.

Mesmo as mulheres que possuíam rede, acabaram por mostrar o quão frágil e pequena esta rede pode ser, como no caso de Lourdes (N, 1): “A esposa do primo dele [pai da criança], a sobrinha e a ex-cunhada me ajudaram... foi o que me ajudou a não ter doado ela [filha]”. Para Graça (N, 2), o apoio é mais afetivo: “Minha rede de apoio atualmente é minha mãe e minha irmã. É uma rede de apoio que na verdade me apoia mais psicologicamente, porque elas tão lá também no corre delas”.

A naturalização do cuidar como uma extensão da feminilidade contribui para a manutenção das desigualdades de gênero, ao responsabilizar as mulheres pela sustentação da vida cotidiana, sem reconhecimento social, econômico ou institucional adequados (Carneiro *et al.*, 2023). Exercido majoritariamente no âmbito doméstico e familiar, esse trabalho envolve demandas físicas, emocionais e cognitivas contínuas, resultando em sobrecarga, exaustão e restrições à autonomia feminina. Desta forma, as desigualdades de gênero vão se perpetuando e penalizando principalmente as mulheres (Garcia; Marcondes, 2022). Nas palavras de Fátima (B, 2): “Falta mulher jogando a real ‘Gente, ser mãe é um inferno’... Ah, ‘ser mãe é padecer no paraíso’, cadê o paraíso?”.

Apesar da relevância dos resultados, a pesquisa apresenta limitações, como a concentração da amostra em grandes centros urbanos, a sub-representação de mulheres com mais de 50 anos e a limitada diversidade étnico-racial e de classes sociais. Tais aspectos indicam a necessidade de novos estudos que ampliem a diversidade amostral e aprofundem a investigação sobre o arrependimento

materno.

4 CONCLUSÃO

Os resultados indicam que o arrependimento materno é um fenômeno social relevante, que demanda maior visibilidade no debate público. A maternidade deve ser compreendida como escolha, e não como imposição social. O reconhecimento do arrependimento materno e da ausência do desejo de maternar evidencia a necessidade de deslocar essas experiências do âmbito privado para o coletivo, contribuindo para a desnaturalização da maternidade como destino obrigatório das mulheres. A escassez de produções acadêmicas sobre o tema reforça a necessidade de ampliar os estudos sobre as experiências maternas.

O estudo também aponta para a urgência de envolver os homens no debate, para além da responsabilidade financeira, promovendo sua participação ativa no cuidado com os filhos e no apoio às mães. A sobrecarga materna, frequentemente associada a uma maternidade solitária e exaustiva, evidencia a necessidade de uma redistribuição efetiva do trabalho de cuidado, que não deve recair exclusivamente sobre as mulheres. Nesse sentido, torna-se fundamental o desenvolvimento de estratégias que incentivem o engajamento masculino nas responsabilidades parentais, considerando que o suporte financeiro representa apenas uma parcela do trabalho envolvido na criação dos filhos.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA GOV | EBC. *Censo 2022: em 12 anos, proporção de mulheres responsáveis por domicílios avança e se equipara à de homens*. Brasília, 25 out. 2024. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202410/censo-2022-em-12-anos-proporcao-de-mulheres-responsaveis-por-domicilios-avanca-e-se-equipara-a-de-homens>. Acesso em: 12 jan. 2026.
- ASTBURY, L. *et al.* Bi-directional associations between maternal and infant sleep, and maternal mental health from late pregnancy to 2 years postpartum. **Scientific Reports**, London, v. 15, n. 24076, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09541-7>. Acesso em: 13 dez. 2025
- AUGUSTIJN, L. Mothers' Economic Well-Being in Sole and Joint Physical Custody Families. **Journal of Family and Economic Issues**, New York, v. 44, p. 53–64, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09818-3>. Acesso em: 19 dez. 2025
- AZEVEDO, K. R.; ARRAIS, A. da R. O mito da mãe exclusiva e seu impacto na depressão pós-parto. **Psicologia Reflexão e Crítica**, v. 19, n. 2, p. 269–276. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722006000200013>. Acesso em: 05 jan. 2026.
- BADINTER, E. **Um amor conquistado: o mito do amor materno**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.
- BARBOSA, P. Z.; ROCHA-COUTINHO, M. L. Maternidade: novas possibilidades, antigas visões. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 163–185. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-56652007000100012>. Acesso em: 05 jan. 2026.
- BARROSO, N. C. P. F.; SILVA, S. C. C. de S.; PAULA, B. R. de. A violência patrimonial na relação de gênero: Desafios e perspectivas de enfrentamento. **JNT Facit Business and Technology Journal**, Tocantins, v. 1, n. 55, p. 658-675, 2024.
- BERHEIDE, C. W. Sticky floors and glass ceilings: Barriers to women's upward mobility. In: RESKIN, B.; PADAVIC, R. (ed.). **Women and work: Exploring the past, anticipating the future**. Newbury Park, CA: Sage Publications, 1992. p. 145–160.
- BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, London, v. 3, n. 2, p. 77–101, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>. Acesso em: 05 jan. 2026.
- BRITTO, B. da S. M.; FLORES, E. P.; ZANELLO, V. Violência patrimonial: análise conceitual e usos do conceito no brasil, américa latina e numa perspectiva transcultural. **Revista ARACÊ**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 9, p. 1-28, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/arev7n9-051>. Acesso em: 05 jan. 2026.
- CABELLINO, L. F. *et al.* Privação do Sono e Saúde Mental: Impactos Neurobiológicos e Comportamentais. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, Macapá, v. 7, n. 4, p. 660–672, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n4p660-672>. Acesso em: 13 dez. 2025.

CARNEIRO, C. M. M. *et al.* Unpaid domestic work: persistence of gender-based labor Division and mental disorders. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 57, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004502>. Acesso em: 19 dez. 2025.

DEL PRIORE, M. **Ao sul do corpo**: condição feminina, maternidades e mentalidades no Brasil Colônia. Rio de Janeiro: José Olympio/UnB, 1993.

DONATH, O. **Regretting motherhood**: A study. North Atlantic Books, 2017.

DUARTE, M.; MORIMOTO, L. H. Economia do cuidado e equidade de gênero no trabalho: O papel das políticas públicas de assistência social e dos novos arranjos de trabalho. **Revista Gestão & Políticas Públicas**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 106–179, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2237-1095.rgpp.2024.189430>. Acesso em: 07 jan. 2026.

EMÍDIO, T. S.; OKAMOTO, M. Y.; MAIA, B. B. Idealização da maternidade e herança psíquica: reflexões no contemporâneo. **Vínculo – Revista do NESME**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 3-15, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.32467/issn.1982-1492v20n1a2>. Acesso em: 20 nov. 2025.

FERRITO, B. **Direito e desigualdade**: uma análise da discriminação das mulheres no mercado de trabalho a partir dos usos dos tempos. São Paulo: LTr., 2021.

FONTOURA, D. *et al.* O não desejo de maternidade no Brasil: Uma análise descritiva. **Revista Gênero**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, 2024.

FREITAS, M. A. de; FINAMORI, S. Trabalhos de amor e cuidado: as gramáticas emocionais da maternidade e o ativismo materno nas redes. **Civitas**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, e-45118, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2024.1.45118>. Acesso em: 20 nov. 2025.

GARCIA, B. C.; MARCONDES, G. dos S. As desigualdades da reprodução: homens e mulheres no trabalho doméstico não remunerado. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 39, p. 1–23, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0204>. Acesso em: 06 jan. 2026.

IACONA, E.; MASINA, M.; TESTONI, I. Maternal regret and the myth of the good mother: A psychosocial thematic analysis of Italian women in a patriarchal culture. **Behavioral Sciences**, Basel, v. 15, n. 11, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/bs15111433>. Acesso em: 10 jan. 2026.

LAURETIS, T. de. A tecnologia do gênero. In: HOLLANDA, Heloisa (org.). **Tendências e impasses**: o feminismo como crítica da cultura. Rio de Janeiro: Rocco, 1994. p. 206-241.

LEAL, D. F. da S.; ZANELLO, V. “Não Tenho Filhos e Não Quero”: Questões Subjetivas Implicadas na Opção pela Não Maternidade. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 14, n. 3, p. 77–92, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.v14i3.1949>. Acesso em: 20 nov. 2025.

LUDUVICE, P.; LORDELLO, S. R.; ZANELLO, V. M. Revogação das medidas protetivas: Análise dos fatores e motivações presentes na solicitação da mulher. **Revista Direito e Práxis**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 1-26, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2179-8966/2022/67306>. Acesso em: 20 nov. 2025.

MAGALHÃES, M. A. L.; NASCIMENTO, L. A.; ROCHA, W. S. da. Aspectos psicossociais de mães-solo em contexto de vulnerabilidade social: identidade e enfrentamentos. **Revista FT**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 116, p. 1-21, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7342888>. Acesso em: 20 nov. 2025.

MENEZES, M. B. de; MENEZES, M. B. de. Questões de gênero nas brincadeiras infantis. **Revista Feminismos**, [s. l.], v. 12, n. 1, e12124046, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.9771/rf.v12i1.63391>. Acesso em: 13 jan. 2026.

MOTTA, A. J. P. *et al.* Factors Associated with Poor Sleep Quality in Postpartum Women: A Crosssectional Study. **Sleep Science**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. e263–e271, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1055/s-0044-1782174>. Acesso em: 13 jan. 2026.

MOURA, M. L. S. de; FERREIRA, M. C. **Projetos de Pesquisa**: elaboração, redação e apresentação. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2005.

PIMENTA, R. Maternidade, políticas públicas e condições de permanência no mercado de trabalho: narrativas de mulheres-mães-trabalhadoras. **Revista Feminismos**, [s. l.], v. 7, n. 3, p. 132–139, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/42043>. Acesso em: 17 jan. 2026.

PRIYADHARSHINI, J.; KARTHIGA, R. K. J. “I used to be someone else”: postpartum identity and invisible labor among urban mothers in Chennai, an interpretative phenomenological study. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 16, p. 1687880, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1687880>. Acesso em: 17 jan. 2026.

RUBIN, H. J.; RUBIN, I. S. **Qualitative interviewing**: The art of hearing data. 3. ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2012.

SANTOS, M. H. *et al.* Forced to Work from Home: Division of Unpaid Work between Parents and the Relation to Job Satisfaction. **Social Sciences**, Basel, v. 12, n. 10, p. 539, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/socsci12100539>. Acesso em: 17 jan. 2026.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, v. 22, n. 44, p. 203-220, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>. Acesso em: 25 jan. 2026.

ZANELLO, V. **A metáfora no trabalho clínico**. Guarapari, ES: ExLibris, 2007a.

ZANELLO, V. Metáfora e transferência. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 132–137, 2007b. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000100017>. Acesso em: 25 jan. 2026.

ZANELLO, V. **Saúde mental, gênero e dispositivos**: cultura e processos de subjetivação. Curitiba: Appris, 2018.