

A maternidade solo vai muito além do estado civil

Natasha Umpierrez da Silva¹

RESUMO

Este artigo apresenta três biografemas sobre a maternidade solo, destacando que essa condição vai além do estado civil, abrangendo os desafios e impactos de criar um filho sozinha. O texto enfatiza a importância de uma rede de apoio capaz de oferecer suporte emocional e promover um ambiente seguro para mães e filhos. A ausência desse suporte pode resultar em sobrecarga emocional e estresse, como ilustrado em cada biografema. Além disso, a falta de políticas públicas que garantam apoio adequado às famílias monoparentais traz impactos negativos não apenas para as mães, mas também para o desenvolvimento infantil, dificultando o acesso das crianças a melhores condições escolares e de vida. Apesar dos avanços impulsionados pelo feminismo, a desigualdade de gênero ainda persiste, limitando o acesso das mulheres ao mercado de trabalho e ampliando suas restrições sociais.

Palavras-chave: Feminismo; Maternidade solo; Resiliência.

¹Discente do Curso de Psicologia da Universidade La Salle - Unilasalle, matriculado na disciplina de Trabalho de Conclusão, sob a orientação do Prof. Dr. Leonardo Martins Costa Garavelo. E-mail: leonardo.garavelo@unilasalle.edu.br. Data de entrega: 03 dez.2024.

INTRODUÇÃO

Esse artigo visa demonstrar que a maternidade solo vai muito além do estado civil de uma mãe, da importância de ter uma rede de apoio para mães solo, e seus benefícios, trazendo um suporte emocional tornando um ambiente seguro, podendo ajudar no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento saudáveis, lidar com o estresse e evitar a sobrecarga emocional com uma rede formada por amigos, familiares, podendo esta, estar dividindo as responsabilidades com os cuidados da casa, da criança, financeiro e um tempo para a mãe em questão.

O número de mães solo, responsáveis sozinhas pelo cuidado de seus filhos, cresceu 17% na última década, passando de 9,6 milhões em 2012 para mais de 11 milhões em 2022. Esse aumento acarreta desafios adicionais para a inserção dessas mulheres no mercado de trabalho, conforme aponta uma pesquisa realizada pela Fundação Getúlio Vargas (FGV).

Desde a infância, é imposto ao gênero feminino os cuidados com a casa e os filhos, como o homem sendo o cuidador do lar financeiramente, e sendo representado já na oferta de brinquedos e brincadeiras como bonecas, casinhas e cozinha para as meninas e aos meninos escolhas como carros, armas, e diversas opções de carreiras como policial, bombeiro, piloto e etc. Essas percepções resultam da influência do patriarcado presente na sociedade, operando como um sistema de poder que privilegia os homens em detrimento das mulheres, mantendo desigualdades da forma econômica, política e social. Embora as lutas feministas tenham trazido avanços na busca pela igualdade entre homens e mulheres, porém a realização do fim dessa desigualdade ainda parece um objetivo distante, e com isso, as mulheres são as que mais sofrem com dificuldades de encontrar um emprego e serem aceitas em sociedade.

O feminismo e a maternidade solo se conectam ao criticar as desigualdades de gênero que impõem às mulheres a responsabilidade pelo cuidado do lar e pela maternidade, enquanto normalizam a ausência paterna. Teóricas como Simone de Beauvoir e Silvia Federici (2019) destacam como essas dinâmicas invisibilizam o trabalho reprodutivo e perpetuam a inferioridade feminina nas expectativas sociais.

O feminismo valoriza a autonomia e a escolha pela maternidade solo, desafiando o modelo tradicional de família imposto pela sociedade. Adrienne Rich (2023) distingue uma maternidade autêntica imposta pelo patriarcado. Além disso, o feminismo defende uma diversidade familiar e a criação de políticas públicas para apoiar mães solo, como creches acessíveis e a justa divisão das responsabilidades parentais, com o apoio de pensadoras como Nancy Fraser. A partir da interseccionalidade, o feminismo combate estereótipos que marginalizam mães solo, promovendo representações positivas. Assim, a maternidade solo é vista como resistência ao patriarcado, reconfigurando o papel materno e destacando o cuidado como um valor essencial para uma sociedade mais justa e igualitária.

Mãe solo, é um termo utilizado para descrever mulheres que exercem os cuidados de seus filhos sozinha, o conceito de mãe solo vai além do estado civil, sendo inadequado rotulá-las apenas como "mães solteiras", mulheres que criam seus filhos sozinhos o fazem independentemente de estarem em uma relação conjugal. Embora essa seja a configuração familiar que mais representa o país, mães solo têm mais dificuldades em encontrar emprego e serem aceitas socialmente.

Ainda que a Constituição Federal de 1988, no capítulo 7, Art. 226, define que “entende-se, também, como entidade familiar a comunidade formada por qualquer dos pais e seus descendentes, bem como a união estável entre homens e mulheres” ainda assim as mulheres são vistas com desigualdade social. Crianças criadas por mães solo muitas vezes têm acesso limitado a recursos, incluindo educação e saúde de qualidade, ou que perpetuam ciclos de desigualdade.

Uma rede de apoio é importante para que mães solo se sintam fortes, inspirando outras mães, buscando o bem estar e qualidade de vida, enfrentando os desafios da maternidade solo com força e recursos, autoestima e autoconfiança. Promovendo saúde mental e emocional e fortalecendo o relacionamento com seus filhos. É importante que essas mães saibam que não estão sozinhas e que buscar ajuda profissional é um passo valioso em direção ao seu bem-estar e ao de suas famílias.

Maternidade solo

Assim que a manhã começa, Luiza já está na cozinha preparando o café, enquanto sua filha ainda dorme. Como mãe solo, ela aprendeu a converter desafios em força, fazendo de cada obstáculo um capítulo de sua história de resiliência. Para Luiza, ser mãe vai além de uma simples função; é uma missão diária que a impulsiona a enfrentar as adversidades com amor e determinação.

Nascida em Porto Alegre, Luiza Silva, hoje com 33 anos, sempre demonstrou desde cedo o desejo de ser mãe, já em suas brincadeiras de infância, ela frequentemente assumia o papel de mãe, desde pequena, Luiza já havia escolhido o nome de sua filha: Aurora.

Aos 26 anos, quando engravidou, Luiza fez o teste sem saber ainda o sexo do bebê, mas já anunciava a chegada de sua Aurora. Embora não tivessem um relacionamento formal, Luiza e Gabriel, o pai de Aurora, estavam na fase de se conhecer e, após a gravidez inesperada devido a falta de proteção e do erro com o implante anticoncepcional, que estava vencido sem seu conhecimento, decidiram seguir juntos durante a gestação. O implante que acreditava ser de cinco anos havia, na verdade, vencido após três, pois o modelo anterior já não estava mais disponível, informação esta que não foi passada nem registrada no prontuário de Luiza.

Após essa descoberta, decidiram morar juntos em uma casa alugada onde Gabriel já residia. Durante toda a gestação, tornaram-se parceiros, aproveitando cada momento da espera por Aurora e planejando ansiosamente a chegada da filha, que se tornou muito desejada por ambos.

Luiza sonhava tanto com a gestação que aproveitou cada momento ao máximo, dedicando-se a comprar e personalizar o enxoval, recebendo presentes e celebrando cada chute e ecografia de Aurora. O parto precisou ser antecipado pois Luiza estava com uma doença chamada colestase gestacional, que é caracterizada pelo acúmulo de ácidos biliares no sangue, trazendo riscos para a mãe e o bebê caso não seja observado a tempo. O parto durou cerca de 30 horas, e cada dor era para ela uma realização, assim se conseguiu que o parto fosse normal como sempre desejou. Quando finalmente segurou sua filha nos braços, apresentou-se como sua mãe e a recebeu calorosamente neste mundo, descobrindo a maternidade real e aproveitando cada momento de Aurora, Luiza se sentia realizada por completo.

Durante os três primeiros meses de Aurora, Luiza e Gabriel mantiveram uma boa relação de família, um apoiando ao outro, até que Luiza retorna a faculdade, e Gabriel passou a trabalhar mais horas à noite e dormir durante o dia, sendo pouco tempo para os cuidados de Aurora e da casa, foi então que a relação começou a desgastar, houveram inúmeras discussões, até mesmo ameaça de agressão física, quando em mais de uma discussão Gabriel levantou a mão para Luiza fazendo sinal que a agrediria, até que foi descoberto a traição de Gabriel, então aos cinco meses de vida de Aurora, eles terminaram o relacionamento. Mesmo com o apoio de amigos, Luiza sentiu-se sozinha e desamparada, pois a separação veio acompanhada de conflitos familiares e depressão, tornando a situação ainda mais difícil.

Em busca de suporte, voltou para a casa dos pais por seis meses, mas enfrentou discussões, cobranças, até que sua mãe tentou agredi-la enquanto amamentava Aurora, disputas sobre os cuidados da menor, sendo desrespeitada nas decisões sobre sua filha, tornaram-se dias difíceis. Essa tensão a levou a sair de casa com a menor, em busca de um ambiente mais pacífico.

Esse novo período de vida sozinha, sem suporte familiar direto e em meio ao início da pandemia, levou Luiza a uma profunda depressão, resultando na pausa de sua faculdade. Apesar dos desafios, ela se dedicou ao bem-estar de sua filha, contando com o apoio dos padrinhos, que são presentes diariamente na vida de Aurora. O suporte financeiro de Gabriel era pouco, ele visitava ou buscava a filha uma vez por semana por algumas horas, às vezes, apenas uma vez ao mês, deixando todos os cuidados nas mãos de Luiza, e como ela estava em uma profunda depressão, achava que as pequenas horas que Gabriel passava com Aurora eram o suficiente para dizer que ele era um pai presente, quando na verdade nunca foi por vontade própria, quando que Luiza incentivava o encontro deles para que pudessem criar bons momentos juntos pois era importante para Aurora a presença e os cuidados do pai.

Os pais de Luiza buscavam Aurora uma vez por semana para passar algumas horas com eles. Em datas comemorativas, convidavam Luiza para se juntar a esses momentos, apesar da falta de contato com sua mãe, o que fez com seus pais nunca a visitasse, pois não concordavam com as decisões dela. Luiza participava dos eventos como forma de se distrair da rotina exaustiva e aliviar os pensamentos negativos que a depressão lhe causava.

Após um ano morando sozinhas, mesmo com o apoio constante dos padrinhos, as dificuldades financeiras se tornaram insustentáveis, forçando Luiza a retornar para a casa dos pais. Ela tentou estabelecer novos acordos para reduzir os antigos conflitos e buscar um ambiente mais harmonioso. No entanto, as tensões entre Luiza e sua mãe persistem, e a convivência se torna cada vez mais difícil, resultando em episódios de violência psicológica.

Após um ano e meio de convivência, as relações entre Luiza e sua mãe melhoraram, criando um ambiente mais harmonioso. No entanto, ainda haviam momentos difíceis, especialmente em relação aos cuidados de Aurora, que geravam disputas entre elas. Com o apoio dos pais e dos padrinhos, Luiza decidiu retomar os estudos, confiando que eles cuidariam de Aurora durante esse período. No entanto, em algumas ocasiões, ela não conseguia ir à faculdade porque sua filha chorava pela ausência da mãe, e os familiares não conseguiam acalmá-la.

Durante três anos, as desavenças e a ausência de Gabriel tornaram a vida de Luiza e Aurora ainda mais desafiadora, com todos os cuidados ficando sob a responsabilidade de Luiza. Ela abriu mão de sua vida como mulher para se dedicar completamente à filha e aos estudos. Gabriel se mostrou indignado quando recebeu a intimação judicial, onde a mãe pediu a guarda da menor e a pensão alimentícia, notícia esta que causou inúmeras brigas e violência psicológica pela disputa sobre Aurora.

Gabriel vinha se relacionando com uma mulher que não aceitava abertamente Aurora, fazendo que ele se afastasse inúmeras vezes da filha e perdesse datas comemorativas como o próprio aniversário dela. Mas foi quando Gabriel teve sua segunda filha e começou a compreender o que significava ser pai, tornou-se mais presente na vida de Aurora, integrando-a em sua nova família como a aceitação da madrasta pela presença dela. Essa aproximação facilitou a maternidade de Luiza, permitindo que ela voltasse a ter uma vida mais ativa, com relacionamentos e frequentando ambientes que não eram voltados para crianças.

Aurora está em terapia há mais de um ano e, após uma avaliação psicológica, foi diagnosticada aos cinco anos como uma criança atípica com transtorno de mutismo seletivo, sendo este um transtorno de ansiedade que impede a criança de falar em determinadas situações sociais, mesmo que ela consiga se comunicar em outros contextos, como em casa ou com amigos íntimos. Luiza, como estudante de psicologia, já suspeitava desse transtorno e, com o apoio psicológico

em terapia, de familiares, amigos e do pai de Aurora, conseguiu tornar essa descoberta mais leve. Compreendendo o caminho a seguir em relação às novas terapias, Luiza se dedica ao máximo para promover uma melhora significativa na vida de sua filha, que não se comunica verbalmente com mais de seis adultos de seu ciclo, mas se expressa normalmente com as crianças da escola e algumas de seu ciclo de amizades fora do ambiente escolar.

Aurora segue em terapia, e Luiza se dedica ao máximo à filha, sem perder a vida de mulher que redescobriu dentro de si, contando com o apoio psicológico necessário. Isso evidencia que a maternidade solo não é um estado civil, pois não existe mãe solteira, são os filhos que nos tornam mães, não os companheiros.

Crescendo Juntas: A Jornada de uma Mãe Adolescente

A vida de Fernanda tomou um rumo inesperado quando, aos 16 anos, descobriu que estava grávida. Com os sonhos de estudar e explorar o mundo, a notícia trouxe desafios que ela jamais imaginou enfrentar. Em meio a medos e incertezas, Fernanda encontrou uma força interior que não sabia que possuía. Temendo a reação de sua família, ela e o namorado, Juliano, decidiram esconder a gestação. A ausência de sintomas e de sinais físicos da gravidez permitiu que mantivessem o segredo até o momento do parto.

Fernanda e Juliano estavam juntos havia nove meses quando descobriram que esperavam um bebê. No primeiro trimestre da gestação, abalado e sem saber como encarar a nova realidade, Juliano decidiu terminar o relacionamento, deixando Fernanda e a criança. Ela seguiu em frente sozinha, mantendo sua rotina, fazendo o pré-natal e continuando os estudos. Mas, no momento do parto, os médicos precisaram contatar a família de Fernanda para avisar que o bebê estava prestes a nascer. Filha de pais separados e ausentes, ela temia a reação deles, mas, sendo menor de idade e sem ninguém ao seu lado, não teve outra opção a não ser chamá-los.

Surpreendida e incrédula com a notícia, a família de Fernanda foi ao hospital, onde conheceu a pequena Marisa, uma bebê linda, grande e saudável. No início, a chegada do bebê trouxe alegria para todos. No entanto, alguns dias depois, ao descobrir que Fernanda havia mantido a gravidez em segredo e rompido com

Juliano, os pais mudaram de postura. Passaram a pressioná-la a buscar seus direitos, insistindo que procurasse Juliano para dividir as responsabilidades. Além disso, deixaram claro que, embora sustentassem a casa, não se envolveriam nos cuidados da criança, orientando-a a encontrar uma creche e um emprego para garantir o sustento da filha.

Fernanda sentiu-se completamente desamparada, sem o apoio dos pais, do pai de Marisa e com poucos amigos por perto. Sem alternativas, decidiu abandonar os estudos para dedicar-se integralmente aos cuidados da filha. Meses depois, conseguiu um emprego que oferecia uma creche gratuita nas proximidades, o que tornou sua rotina mais viável. Com muita dedicação, ela progrediu na carreira, alcançando uma boa renda para sustentar a si mesma e a filha. Esse avanço permitiu que, aos 18 anos, Fernanda retomasse os estudos e saísse da casa dos pais, conquistando mais independência para ambas.

Durante quase dois anos, Fernanda enfrentou muitos conflitos familiares. O abandono por parte do pai de Marisa, sua condição de mãe adolescente e a separação de seus próprios pais, que se mostravam ausentes quanto aos cuidados com a neta, tornaram sua situação ainda mais complicada. Embora mantivessem a casa, seus pais afirmavam que a responsabilidade por Marisa era inteiramente de Fernanda, mesmo que ela ainda estivesse aprendendo a lidar com os desafios de criar uma criança sozinha.

As noites de festas e encontro com os amigos, foram trocados por noites de cuidados à Marisa, chorando pela falta de apoio, sem ajuda da família paterna, poucos amigos, e pouca ajuda familiar, ela se sentia completamente sozinha, com determinação escolheu sua filha ao invés da vida de adolescente, descobriu uma força e maturidade que nem sabia que existia, sabendo utilizar a tecnologia buscou entender melhor sobre a maternidade, seus desafios e como fazer, se inscreve para vagas de trabalho até que foi escolhida.

No novo emprego, Fernanda enfrentou vários desafios, mas contou com o apoio de seus colegas, que a incentivaram a voltar aos estudos e pensar em um curso superior. Inspirada, ela decidiu aumentar sua renda e começou a vender tortas e doces na própria empresa, com a permissão dos superiores. Esse dinheiro extra foi essencial para que Fernanda pudesse investir em terminar seus estudos.

Com o passar dos anos, Fernanda concluiu os estudos e evoluiu profissionalmente, sem contar com o apoio de familiares ou amigos. Criando Marisa

sozinha, ela se dedicou a ser uma boa mãe e a construir uma relação próxima e afetuosa com a filha, buscando proporcionar uma infância diferente da sua própria. Na sua juventude, Fernanda precisava cuidar da casa e da irmã mais nova enquanto a mãe saía para festas. Cautelosa, Fernanda também evitou se envolver em relacionamentos amorosos até que se sentisse segura e Marisa estivesse mais crescida, temendo qualquer situação que pudesse comprometer a segurança de ambas.

Marisa, com uma infância feliz e mesmo com as dificuldades financeiras da mãe, ela se tornou uma adolescente estudiosa, educada e prestativa. Uma ótima relação com sua mãe a fez com que ficassem próximas uma da outra, compartilhando bons momentos, tornando também a vida de Fernanda mais leve. Assim que Marisa chega na adolescência, Fernanda tem o receio de que ela passe pelas mesmas coisas que a mãe passou, ela encontra maneiras de ensinar e educar Marisa quanto às questões sexuais, juntas aprendem e crescem com uma amizade recíproca.

Mesmo com tantos desafios de uma maternidade solo na adolescência, Fernanda soube guiar Marisa pelo melhor caminho que ela escolheu, e soube aproveitar as oportunidades que a vida lhe propôs, e juntas amadureceram a ideia de mãe e filha, passando por todas as fases da vida juntas.

Maternidade solo atípica

Patrícia uma mulher jovem e de origem cigana teve sua segunda filha aos 22 anos, seguindo tradições de suas origens rigorosamente, mas quando descobriu que sua filha era autismo, o povo de seu clã não aceitou sua filha, demonstrado que ela seria um incômodo ao seu povo, pois ela não atendia os padrões seguidos por eles. Houveram necessidades de afastamento do clã, mas Patrícia ainda o frequentava sempre que podia.

Patrícia foi casada por 7 anos com Lucas, entre idas e vindas tiveram dois filhos, Aurora e Pedro, por muito tempo Patrícia sofreu agressão física e psicológica, como não tinha conhecimento e achava que isso era normal, sofreu calada. Na comunidade cigana, o divórcio é praticamente impensável para um casal, que é orientado a resolver os problemas conjugais sem considerar a separação. Os

segundos casamentos são mal vistos, embora, em situações raras, algumas mulheres optam pela separação, geralmente em casos de violência doméstica quando tem conhecimento e conseguem pedir ajuda.

O casamento chegou ao fim quando Lucas se envolveu no tráfico de drogas e se tornando um usuário, colocando a vida dos filhos em perigo, assistindo o pai usuário, a venda das drogas, e troca de tiros entre facções, a mãe querendo proteger os filhos, saiu de casa deixando tudo para o pai, apenas levando seus filhos para longe, mas ainda mantinham contato, das poucas vezes que o pai buscava Aurora e Pedro, haviam traficantes e usuários frequentando sua casa, momentos esses que um rapaz tentou abusar de Aurora, foi então que a mãe fez com que perdessem o contato e o direito do pai.

Com os cuidados somente dela, a mãe abre mão da vida de mulher, e cuida intensamente de seus filhos, Pedro sendo o mais velho e não suportando ajudar nos cuidados da irmã, sai de casa aos 16 anos, quando inicia um relacionamento com uma menina mais velha, tornando-se ausente na vida da mãe e da irmã. Patricia precisa se ausentar do clã, pois Aurora começou a ter crises mais fortes durante a infância, não conseguindo frequentar escolas e espaços públicos, pois a mãe não tinha o suporte e nem o conhecimento dos seus direitos e deveres sobre o autismo, crescendo sem convívio social além de um casal de tios que moravam no interior.

Aurora chega na adolescência, ainda com crises muito fortes, precisando ser internada, e agora com uso de medicamentos, mesmo que a mãe não aceite sua internação ela entendeu que seria necessário naquele momento. Durante a breve internação, Aurora foi diagnosticada com esquizofrenia, com relatos de alucinações e vozes que a pediam para machucar sua mãe, e para não fazer isso, ela se automutilava. Iniciou os atendimentos com profissionais da psicologia, psiquiatria, e grupos terapêuticos, trazendo melhoras significativas para Aurora e alívio para a mãe.

Patrícia foi abusada sexualmente na sua infância por um homem desconhecido na rua, e não teve ajuda de sua família, manteve em segredo por muitos anos por medo, então esperou Aurora completar seus 18 anos para então viver sua vida como mulher e entrar em novos relacionamentos, conhecendo um homem de família e trabalhador resolveram se relacionar, Marcos aceita e respeita Aurora, mas a mãe não deixa que eles fiquem sozinhos no mesmo ambiente pelo

medo que sente devido seus traumas vividos na infância, mas isso não faz com que atrapalhe o relacionamento.

Com pouco apoio familiar, mãe e filha vivem juntas em um apartamento próprio, com o benefício que recebem, a venda de artesanatos e atendimento de terapias holísticas feito por Patrícia, elas vivem uma vida apertada financeiramente, mas com prioridade aos cuidados da saúde física e mental de Aurora, a mãe também foi em busca de ajuda profissional, com grupos de mães e atendimento psicológico, diminui a culpa que sente pela maternidade solo.

Análise crítica

A maternidade solo está frequentemente relacionada a níveis elevados de ansiedade, estresse e depressão, sendo as mães solo mais propensas a esses distúrbios em comparação com mães em casais. A falta de apoio emocional, sobrecarga de responsabilidades, insegurança financeira e pressão social são fatores que intensificam essas questões psicológicas. O estresse crônico gerado por essas condições pode levar ao esgotamento emocional e até ao transtorno de estresse pós-traumático. Além disso, o isolamento social e a divisão de responsabilidades podem agravar esses quadros, como observado no biografema de Luiza. Outro impacto psicológico comum é o sentimento de culpa, frequentemente agravado pela falta de apoio familiar e social, o que também aumenta os sentimentos de inadequação.

Os filhos de mães solo, especialmente em condições de pobreza, têm maior risco de problemas emocionais, comportamentais e dificuldades acadêmicas. No entanto, a maternidade solo também pode ser uma oportunidade de redefinição de identidade, em que a mulher passa a ser protagonista da própria vida e de seus filhos. O apoio psicológico, tanto individual quanto em grupo, é essencial para ajudar as mães a superarem os sentimentos de inadequação e a fortalecerem sua identidade.

Para reduzir os impactos negativos, é necessário implementar políticas públicas que ofereçam apoio financeiro, psicológico e educacional para mães solo. A criação de programas de saúde mental, redes de apoio comunitário e a promoção da

educação sobre saúde mental e direitos das mães solo são fundamentais para combater a culpa e o estigma que essas mulheres enfrentam.

Considerações finais

As três histórias exploram diferentes perspectivas sobre a maternidade solo, revelando os desafios enfrentados por mulheres que criam seus filhos sem o suporte de um parceiro ou de uma rede de apoio estruturada. Cada narrativa reflete a força e a resiliência dessas mães, destacando seu empenho em conquistar independência emocional e financeira enquanto se dedicam ao bem-estar de seus filhos, mesmo diante de dificuldades.

Essas narrativas evidenciam a diversidade e complexidade da maternidade solo, abordando questões como isolamento, preconceito e limitações financeiras. Embora os desafios sejam singulares para cada protagonista, todas compartilham a capacidade de superar adversidades, o que reforça a necessidade de políticas públicas voltadas ao suporte emocional, financeiro e psicológico para mães em situação de vulnerabilidade. Além das dificuldades, a maternidade solo é também marcada por amor, dedicação e o esforço contínuo para criar ambientes acolhedores e seguros para os filhos.

As histórias mostram que a maternidade vai além de um estado civil ou da presença de um parceiro. Ser mãe solo é uma jornada desafiadora que exige sacrifícios e superação, mas é igualmente uma demonstração de amor incondicional. Apesar dos impactos psicológicos significativos, como ansiedade, depressão e isolamento social, as pesquisas indicam que uma rede de apoio e assistência financeira e psicológica são essenciais para minimizar esses efeitos. Como ilustrado nas biografemas, o fortalecimento emocional e a reconstrução da identidade podem ajudar essas mulheres a enfrentar os desafios e proporcionar uma vida melhor para si e seus filhos.

Referências

1. **ALVARES, Maria Luzia Miranda.** Beauvoir, o patriarcado e os mitos nas relações de poder entre homens e mulheres. *Revista NUFEN*, Belém, v. 6, n. 1, p. 6-14, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912014000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 dez. 2024.
2. **ARRAIS, A. da R.; ARAUJO, T. C. C. F. de; SCHIAVO, R. de A.** Fatores de risco e proteção associados à depressão pós-parto no pré-natal psicológico. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 38, n. 4, p. 711–729, out. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003342016>. Acesso em: 03 dez. 2024.
3. **BARBOSA, Claudia; PIRES, Edmeire; GREGÓRIO, Maria.** Mães solo: disputas e embates da monoparentalidade feminina na contemporaneidade. *ODEERE*, v. 8, p. 19-40, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/odeere.v8i2.13341>. Acesso em: 03 dez. 2024.
4. **BRASIL.** Constituição (1988). Artigo 226. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/topicos/10645133/artigo-226-da-constituicao-federal-de-1988>. Acesso em: 03 dez. 2024.
5. **FONTENELE, L.** Mãe solteira ou mãe solo? Descubra as implicações de cada termo e conheça histórias dessa realidade. *OITomeia*, 25 out. 2020. Disponível em: <https://www.oitomeia.com.br>. Acesso em: 03 dez. 2024.
6. **INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE).** Censo 2022: em 12 anos, proporção de mulheres responsáveis por domicílios avança e se equipara à de homens. *Agência de Notícias IBGE*. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41663-censo-2022-em-12-anos-proporcao-de-mulheres-responsaveis-por-domicilios-avanca-e-se-equipara-a-de-homens>. Acesso em: 03 dez. 2024.
7. **KEMPINSKA, O.** A maternidade e sua representação onírica na poesia de Adrienne Rich. *Linguagem em (Dis)curso*, v. 23, p. e-1982-4017-23-23, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-4017-23-23>. Acesso em: 03 dez. 2024.
8. **MORAES, M. L. Q. de; SANTOS, M. G. dos.** Simone de Beauvoir e a escrita dos feminismos. *Cadernos Pagu*, n. 56, p. e195600, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/18094449201900560000>. Acesso em: 03 dez. 2024.

9. **PICCININI, C. A. et al.** Gestação e a constituição da maternidade. *Psicologia em Estudo*, v. 13, n. 1, p. 63–72, jan. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722008000100008>.

10. **AGÊNCIA BRASIL.** Cresce quantidade de mães que criam os filhos totalmente sozinhas. *Agência Brasil*, 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/direitos-humanos/audio/2023-05/cresce-quantidade-de-maes-que-criam-os-filhos-totalmente-sozinhas#:~:text=O%20n%C3%BAmero%20de%20m%C3%A3es%20solo,mulheres%20no%20mercado%20de%20trabalho>. Acesso em: 03 dez. 2024.