



unifaema

CENTRO UNIVERSITÁRIO FAEMA – UNIFAEMA

HELOARA OLIVEIRA TAVARES SCHILIVE

**IMPACTO DA ROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE NA SAÚDE MENTAL DA
MULHER**

**ARIQUEMES - RO
2025**

HELOARA OLIVEIRA TAVARES SCHILIVE

**IMPACTO DA ROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE NA SAÚDE MENTAL DA
MULHER**

Artigo científico apresentado ao Centro Universitário FAEMA (UNIFAEMA), como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel(a) em Psicologia.

Orientador(a): Profa. Dra. Yesica Nunez Pumariega.

**ARIQUEMES - RO
2025**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Centro Universitário Faema - UNIFAEMA

Gerada mediante informações fornecidas pelo(a) Autor(a)

S334i SCHILIVE, Heloara Oliveira Tavares

Impacto da romantização da maternidade na saúde mental da
mulher/ Heloara Oliveira Tavares Schilive – Ariquemes/ RO, 2025.

25 f.

Orientador(a): Prof. Dra. Yesica Nunez Pumariega

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) –
Centro Universitário Faema - UNIFAEMA

1.Depressão Pós-Parto. 2.Maternidade. 3.Redes Sociais. 4.Romantização.
5.Saúde Mental. I.Pumariega, Yesica Nunez.. II.Título.

CDD 150

Bibliotecário(a) Poliane de Azevedo

CRB 11/1161

HELOARA OLIVEIRA TAVARES SCHILIVE

**IMPACTO DA ROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE NA SAÚDE MENTAL DA
MULHER**

Artigo científico apresentado ao Centro Universitário FAEMA (UNIFAEMA), como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel(a) em Psicologia.

Orientador(a): Profa. Dra. Yesica Nunez Pumariega.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Yesica Nunez Pumariega
Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA

Prof. Dra. Luciane De Andrade Melo
Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA

Prof. Ma. Katiuscia Carvalho de Santana
Centro Universitário FAEMA - UNIFAEMA

**ARIQUEMES - RO
2025**

Dedico este trabalho a Deus, fonte de toda sabedoria e força, por me conceder saúde, serenidade e discernimento ao longo desta caminhada.

Foi através de Sua graça que encontrei coragem para superar os desafios, perseverança para continuar nos momentos de dificuldade e inspiração para seguir em frente com fé.

Que esta conquista seja para reconhecer que sem Ele nada seria possível.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder vida, sabedoria, paciência e resiliência, mesmo diante das dificuldades enfrentadas ao longo dessa jornada. Sua presença foi meu alicerce em todos os momentos.

À minha família, meus pais, irmãos e em especial ao meu esposo pelo apoio incondicional, paciência, e incentivo em todos os momentos dessa caminhada. Sem vocês, nada disso seria possível.

Agradeço também com muito carinho e amor as minhas amigas de curso, Letícia, Naíza, Monique e Danieli, que compartilharam comigo experiências, aprendizados, risos e apoio mútuo. Cada contribuição, diálogo e incentivo ao longo desses anos foram essenciais para a minha formação.

A minha orientadora Dra. Yesica Nunez Pumariega, minha mais sincera gratidão pela dedicação, atenção, paciência e disponibilidade em compartilhar seus conhecimentos, no qual foram essenciais para a realização deste trabalho.

Por fim, estendo minha gratidão a todas professoras do curso de Psicologia, que com dedicação e compromisso transmitiram conhecimento e valores indispensáveis à formação de profissionais éticos. Este trabalho é fruto do aprendizado adquirido nesta instituição e representa um passo importante na concretização dos meus sonhos.

“Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses”.

Sócrates

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. A CONSTRUÇÃO SOCIOCULTURAL DA MATERNIDADE E A IDEALIZAÇÃO DO PAPEL MATERNO	11
3. REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS DA ROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE NA SAÚDE MENTAL DA MULHER.....	14
4. O PAPEL DA PSICOLOGIA PERANTE OS IMPACTOS DA ROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE	16
5. METODOLOGIA	17
6. ANÁLISE DOS RESULTADOS	18
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	23
ANEXO A - DECLARAÇÃO DE APROVAÇÃO DE ANTIPLÁGIO	26

IMPACTO DA ROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE NA SAÚDE MENTAL DA MULHER

IMPACT OF THE ROMANTICIZATION OF MATERNITY ON WOMEN'S MENTAL HEALTH

Heloara Oliveira Tavares Schilive¹
Profa. Dra. Yesica Nunez Pumariega²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar o impacto da romantização da maternidade na saúde mental da mulher, considerando os efeitos socioculturais, emocionais e psicológicos que esse fenômeno provoca. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão narrativa da literatura, abrangendo produções científicas publicadas entre 2013 e 2025, em português e inglês. Foram selecionados artigos, dissertações, cartilhas e relatórios disponíveis em bases de dados: Google Acadêmico, PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Scopus, Web of Science, SciELO, LILACS e DOAJ, e fontes institucionais, utilizando descriptores relacionados à maternidade, idealização, saúde mental e transtornos emocionais. Identificou-se maior vulnerabilidade para ansiedade, depressão pós-parto e esgotamento materno, especialmente em mulheres com pouca rede de apoio. As redes sociais foram destacadas como importantes amplificadoras desse fenômeno, reforçando comparações e construindo um ideal inatingível de "maternidade perfeita". Ações de apoio psicológico, políticas públicas de assistência, grupos de escuta e campanhas de conscientização foram apontadas como estratégias eficazes para minimizar os impactos negativos identificados. Conclui-se que a desromantização da maternidade é um caminho importante para a promoção de saúde mental, pois legitima emoções ambivalentes e fortalece a autonomia feminina. Ao reconhecer a pluralidade das experiências maternas, é possível construir um ambiente social mais acolhedor e humanizado.

Palavras-chave: depressão pós-parto; maternidade; redes sociais; romantização; saúde mental.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the impact of the romanticization of motherhood on women's mental health, considering the sociocultural, emotional, and psychological effects that this phenomenon causes. The research was conducted through a narrative literature review, encompassing scientific publications published between 2013 and 2025, in Portuguese and English. Articles, dissertations, booklets, and reports available in databases were selected: Google Scholar, PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Scopus, Web of Science, SciELO, LILACS, and DOAJ, and institutional sources, using descriptors related to motherhood, idealization, mental health, and emotional disorders. Increased vulnerability to anxiety, postpartum depression, and maternal burnout was identified, especially in women with limited support networks. Social media was highlighted as a significant amplifier of this phenomenon, reinforcing comparisons and constructing an unattainable ideal of "perfect motherhood." Psychological support actions, public

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário FAEMA-UNIFAEMA. E-mail: heloaratavares27@gmail.com.

² Coordenadora e docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FAEMA-UNIFAEMA. E-mail: yesica.nunez@unifaema.edu.br.

assistance policies, listening groups, and awareness campaigns were pointed out as effective strategies to minimize the negative impacts identified. It is concluded that the de-romanticization of motherhood is an important path for promoting mental health, as it legitimizes ambivalent emotions and strengthens female autonomy. By recognizing the plurality of maternal experiences, it is possible to build a more welcoming and humanized social environment.

Keywords: postpartum depression; motherhood; sociais networks; romanticization; mental health.

1. INTRODUÇÃO

A romantização da maternidade atua como um fator de risco para o bem-estar psicológico das mulheres, uma vez que promove expectativas irreais de perfeição e dedicação integral ao cuidado dos filhos, desconsiderando as dificuldades e ambivalências próprias desse período. Esse ideal de maternidade, apresentado como naturalmente gratificante e pleno, tende a gerar frustração, culpa e insegurança, especialmente no pós-parto, ao confrontar a realidade vivida com o modelo idealizado (Bezerra, 2020). A pressão social prejudica a saúde mental, pois impede que a mãe valide emoções de cansaço, irritabilidade e o desejo de autonomia. E em vez de ser um período de alegria e prazer, a maternidade se torna uma experiência de sofrimento, angústia e desgosto, caso não sejam acolhidas essas emoções (Rolim; Oliveira; Pereira, 2021).

O impacto psicológico da romantização da maternidade está relacionado ao crescimento de casos de ansiedade e depressão pós-parto. Estudos indicam que mulheres expostas a idealizações rigorosas da maternidade mostram risco grave de desenvolver sintomas de melancolia e dificuldades para se adaptar (Coelho; Silva; Bueno, 2024). O desaparecimento de políticas públicas e redes de apoio, intensifica o esgotamento mental, beneficiando a exaustão e o isolamento social, prejudicando todo o ambiente familiar (Santos, 2024).

Sendo assim, esse sofrimento pode sensibilizar o vínculo entre mãe-bebê, dificultando a influência necessária para a evolução emocional da criança (Mejía-Arbeláez *et al.*, 2021). A psicologia, por meio da abordagem Terapia Cognitivo-Comportamental e grupos de apoio perinatal, auxilia essas mães a reelaborar essas ideias e ajudam a elaborar métodos de intervenções saudáveis (Oliveira *et al.*, 2020).

A maternidade é um fenômeno complexo, que vai além de um evento biológico e assume um caráter sociocultural, marcado por expectativas, normas e representações

idealizadas. Ao longo da história, construiu-se o imaginário da “mãe perfeita”, associada ao cuidado incondicional, à renúncia pessoal e à dedicação integral aos filhos (Santos; Cunha, 2022). Essa visão, embora pareça positiva, gera pressões que afetam a forma como a mulher vivencia a gestação, o parto e o puerpério. Nas últimas décadas, a difusão massiva de conteúdos em redes sociais e mídias digitais intensificou a romantização da maternidade, criando padrões inatingíveis de desempenho materno (Carvalho *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, emerge o problema da pesquisa: de que forma a romantização da maternidade impacta a saúde mental da mulher? A investigação desse tema se justifica pela crescente prevalência de transtornos como ansiedade, depressão pós-parto, esgotamento materno e sentimentos de inadequação relatados por mulheres em diferentes contextos sociais (Rodrigues *et al.*, 2022). Compreender essa relação é fundamental para subsidiar políticas públicas, práticas de acolhimento psicológico e campanhas de conscientização que contribuam para o bem-estar materno, especialmente considerando que ainda existem poucos estudos brasileiros sobre o tema.

O objetivo geral deste estudo foi analisar os impactos psicológicos e emocionais da romantização da maternidade na saúde mental da mulher. Especificamente, buscouse: (I) discutir a construção sociocultural da maternidade e os mecanismos de idealização do papel materno; (II) identificar os principais efeitos dessa idealização sobre a saúde emocional de gestantes, puérperas e mães em geral; (III) apontar estratégias de enfrentamento, acolhimento e prevenção do sofrimento psíquico associado.

Assim, este trabalho oferece uma reflexão crítica sobre o fenômeno, buscando contribuir para a construção de um ambiente social mais inclusivo e humanizado, em que a maternidade possa ser vivida de forma consciente, realista e saudável.

2. A CONSTRUÇÃO SOCIOCULTURAL DA MATERNIDADE E A IDEALIZAÇÃO DO PAPEL MATERNO

A maternidade é construída socialmente ao longo da história, influenciada por valores culturais, religiosos e históricos, que consolidaram a imagem da mãe ideal como abnegada, amorosa e sempre disponível. Essa idealização reforça estereótipos de perfeição e dificulta o reconhecimento e a aceitação de sentimentos ambíguos comuns no puerpério, como cansaço, frustração e insegurança. O papel materno torna-se permeado por expectativas muitas vezes inatingíveis, impactando diretamente a forma como as

mulheres expericiam a maternidade e influenciando suas decisões sobre a parentalidade (Queiroz, 2022).

Essas representações sociais se intensificam para mães-solo, que enfrentam maior vulnerabilidade emocional e financeira. A cobrança social é reforçada por discursos que colocam a maternidade como destino natural da mulher. Ao desconsiderar os contextos individuais, essas narrativas invisibilizam sofrimentos e sobrecargas. O resultado é o aumento da ansiedade e do sentimento de inadequação. A naturalização desse processo contribui para a perpetuação de desigualdades de gênero (Rolin; Oliveira; Pereira, 2021).

A romantização da maternidade também favorece o aumento da incidência de depressão pós-parto, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. Muitas mulheres são pressionadas a manter uma imagem idealizada, mesmo diante da exaustão física e emocional. A discrepancia entre expectativa e realidade gera sofrimento psíquico. A ausência de rede de apoio agrava o quadro e intensifica sintomas. Essa realidade reforça a necessidade de cuidado integral à saúde mental no ciclo gravídico-puerperal (Coelho; Silva; Bueno, 2024).

Redes sociais digitais têm potencializado esse fenômeno, criando novos espaços de comparação. A exposição a conteúdos de “maternidade perfeita” aumenta sentimentos de inveja e ansiedade entre mães recentes. Essa comparação constante gera frustração e impede o acolhimento das dificuldades reais. A autoestima pode ser diretamente impactada pelo excesso de idealização. As plataformas virtuais acabam reforçando a imagem de uma maternidade sem falhas (Kirkpatrick, 2022).

A desconstrução do mito da mãe ideal é fundamental para o bem-estar emocional das mulheres. Reconhecer a pluralidade das experiências maternas torna as políticas públicas mais sensíveis às necessidades reais. Validar emoções consideradas negativas é um passo importante para um ambiente de acolhimento. Essa mudança cultural promove liberdade para falar sobre dificuldades sem medo de julgamento. A desromantização é um caminho para reduzir o sofrimento psíquico (CRP-MG, 2022).

Fatores socioculturais exercem influência significativa na adaptação da mulher durante a gestação, uma vez que expectativas externas e pressões sociais elevadas estão associadas a níveis mais altos de estresse e a uma menor percepção de suporte social. Essa relação evidencia que a idealização da maternidade não se limita a um conceito simbólico, mas produz impactos concretos na saúde mental materna, podendo aumentar o risco de ansiedade, depressão pós-parto e exaustão emocional. Assim, a atenção a esses fatores deve ser incorporada às estratégias de cuidado pré-natal, promovendo intervenções que

visem reduzir os riscos emocionais e favorecer o bem-estar psicológico das gestantes (Figueiredo; Costa, 2022).

Essa transição pode ser compreendida a partir do conceito de matrescência, que designa o conjunto de mudanças identitárias, emocionais e relacionais que ocorrem quando a mulher se torna mãe. O estudo destaca que esse momento não se limita à chegada do bebê, mas envolve um processo contínuo de reconstrução interna, no qual a mulher ressignifica sua própria identidade e os papéis que desempenha em diferentes esferas da vida. As autoras evidenciam que essa transformação é acompanhada por sentimentos contraditórios e pela busca por equilíbrio entre as novas demandas da maternidade e a preservação de aspectos da individualidade (Silva; Luz; Ribeiro, 2021).

Entretanto, o artigo aponta que essas vivências são frequentemente silenciadas por uma visão romantizada da maternidade, amplamente difundida na sociedade. A idealização do papel materno, pautada na ideia de que ser mãe é uma experiência unicamente gratificante e plena, desconsidera os desafios e as ambivalências inerentes a esse período. Essa negação social dos sentimentos de medo, cansaço e perda de autonomia contribui para o surgimento de sofrimento psíquico, uma vez que muitas mulheres se sentem inadequadas por não corresponderem ao modelo idealizado de mãe (Silva; Luz; Ribeiro, 2021).

O artigo contribui para o fortalecimento do diálogo entre teoria e prática clínica, ao evidenciar que acolher a complexidade emocional da mulher no processo de tornar-se mãe é essencial para o cuidado integral à saúde mental materna. Reconhecer o caráter multifacetado da matrescência permite compreender a maternidade não como um estado idealizado, mas como uma experiência humana, dinâmica e singular, marcada por desafios, descobertas e profundas transformações (Silva; Luz; Ribeiro, 2021).

Por fim, questionar a associação automática entre feminilidade e maternidade é essencial. Libertar a mulher de papéis pré-estabelecidos permite que a experiência de ser mãe seja vivida como escolha. Essa desconstrução abre espaço para narrativas mais plurais e realistas. A maternidade passa a ser reconhecida em sua diversidade, sem imposições. Essa perspectiva reduz a pressão social e favorece a saúde mental coletiva (Santos, 2024).

3. REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS DA ROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE NA SAÚDE MENTAL DA MULHER

A idealização da maternidade pode agravar os sinais de sofrimento psicológico ao estabelecer expectativas distorcidas acerca da função materna. Diversas mulheres experimentam uma intensa pressão para executar suas funções de maneira impecável, sem sequer manifestar sinais de cansaço ou frustração. Esse contexto favorece a geração de sensações de culpa e inadequação quando a vivência efetiva se afasta do ideal social. A saúde mental se torna suscetível em virtude das exigências internas e externas. Tal impacto deve ser avaliado em conjunto com fatores socioeconômicos (Coelho; Silva; Bueno, 2024).

A literatura atual indica que a romantização está ligada ao crescimento de casos de ansiedade e depressão no período pós-parto. A relação com outras mães, particularmente em meios digitais, intensifica emoções de insucesso. A espera por uma maternidade completa e satisfatória provoca uma considerável discrepância em relação à realidade experimentada por diversas mulheres. A frustração em relação a esse ideal pode resultar em isolamento social e em sofrimento silencioso. As intervenções precoces são essenciais para prevenir a deterioração da situação (Kirkpatrick, 2022).

Pesquisas demonstram que a pressão para atender ao ideal de maternidade influencia, de igual modo, a qualidade da relação entre mãe e bebê. Mães que percebem-se avaliadas ou inadequadas costumam enfrentar desafios na amamentação e nos cuidados iniciais com os recém-nascidos. A fadiga emocional compromete a satisfação nas interações com a criança. Esse aspecto impacta na formação do apego seguro e na saúde emocional das crianças. Assim, a influência da romantização vai além da figura feminina, atingindo também a dinâmica familiar (Mejia-Arbeláez *et al.*, 2021).

A falta de suporte social e de políticas públicas apropriadas intensifica os impactos adversos da idealização. Mulheres que não dispõem de uma rede de apoio estão mais vulneráveis ao esgotamento físico e psicológico. Essa circunstância pode resultar em quadros de burnout materno, o qual se caracteriza por uma exaustão intensa e um distanciamento emocional. A pressão se intensifica quando ocorre a acumulação de deveres tanto no âmbito doméstico quanto no profissional. Esse contexto evidencia as desigualdades de gênero na função de cuidado (Rolim; Oliveira; Pereira, 2021).

Assim, a romantização exerce influência sobre a forma como as mulheres percebem sua própria identidade. Diversas mães relatam a perda de autonomia, a queda

da autoestima e conflitos internos ao tentarem equilibrar seus múltiplos papéis. A pressão por uma maternidade perfeita compromete o cuidado pessoal e procrastina o reinício de atividades que proporcionam prazer. Essa circunstância pode ocasionar uma sensação de despersonalização. É fundamental reconhecer a mulher como agente de direitos para atenuar tais impactos (Santos, 2024).

O estigma associado à saúde mental materna impede que mulheres procurem assistência profissional. O medo de serem vistas como “mães más” faz com que ocultem sintomas de sofrimento. A referida invisibilidade prolonga a condição clínica e aumenta os riscos de complicações emocionais. É necessário que a sociedade desconstruir os estigmas associados ao atendimento psicológico durante o ciclo gravídico-puerperal. O acolhimento desprovido de julgamentos constitui um passo fundamental para evitar pioras (CRP-MG, 2022).

Deste modo, a abordagem da matrescência contribui para compreender as crises emocionais como parte natural do processo de transição para a maternidade, reconhecendo que essas mudanças impactam a identidade e o bem-estar psicológico da mulher. Na ausência de legitimação dessas vivências, pode surgir sentimento de isolamento e inadequação frente às expectativas sociais e ideais da maternidade. Considerar esse período como uma etapa de adaptação permite reduzir a pressão por perfeição e facilita a elaboração de práticas de cuidado centradas na mãe, promovendo suporte emocional e psicológico adequado. Nesse contexto, a atuação de uma equipe multiprofissional é fundamental para oferecer um cuidado integral, considerando os aspectos emocionais, físicos e sociais da mulher durante a transição materna (Bezerra, 2020).

Por último, é fundamental fomentar narrativas mais autênticas sobre a maternidade para proteger a saúde mental das mulheres. Ambientes de escuta e iniciativas educativas colaboram na desconstrução do ideal de mãe perfeita, promovendo a validação das experiências maternas em sua diversidade. Essa perspectiva favorece a aceitação dos desafios e das demandas do cuidado, contribuindo para a redução de episódios de depressão, ansiedade e sofrimento emocional. Assim, a desromantização da maternidade configura-se como uma estratégia preventiva e de promoção do bem-estar materno, evidenciando a importância de intervenções culturais e clínicas que reconheçam a complexidade da experiência materna (Oliveira; Mendes; Carvalho, 2024).

4. O PAPEL DA PSICOLOGIA PERANTE OS IMPACTOS DA ROMANTIZAÇÃO DA MATERNIDADE

A romantização da maternidade, amplamente divulgada por mídias sociais e outros meios de comunicação, constrói a imagem de uma mãe ideal, constantemente disponível e emocionalmente dedicada, o que aumenta a pressão social e emocional sobre as mulheres. Essa discrepança entre o modelo idealizado e a experiência real da maternidade pode resultar em sentimento de culpa, baixa autoestima e dificuldades de adaptação ao papel materno. Estudos indicam que essa diferença entre expectativas e realidade favorece o surgimento de sofrimento psíquico, incluindo ansiedade, exaustão psicológica, depressão pós-parto e irritabilidade, evidenciando que a idealização da maternidade constitui um importante fator de risco à saúde mental das mulheres (Oliveira; Mendes; Carvalho, 2024).

Através da abordagem Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é possível distinguir, transformar essas crenças disfuncionais e reduzir a culpa, medo e insegurança, mostrando resultados eficazes para amparar mães que sofrem com o impacto da romantização da maternidade, trabalhando nos pensamentos automáticos e nas crenças no qual a impõe sobre elas (Beck, 2013).

Além do mais, as intervenções concedem que essas mães dividam vivências, desenvolvam métodos para enfrentarem essas dificuldades e se sintam acolhidas, contribuindo na diminuição da sobrecarga emocional e estimulando o vínculo entre mãe-bebê (Oliveira *et al.*, 2020). O uso desses métodos permite que essas mães vejam a maternidade de forma clara, restringindo a cobrança excessiva e intensificando a segurança nesse momento tão importante (Fonseca *et al.*, 2020).

Outra técnica importante são os grupos de apoio perinatal, que proporcionam um ambiente para expressar trocas de conhecimentos, rede de apoio e um espaço para expor suas emoções. Os grupos auxiliam na diminuição da ansiedade, ajudando no puerpério e favorecendo a criação de vínculo entre mãe e filho (Moraes *et al.*, 2021).

As intervenções criadas no vínculo entre mãe-bebê são métodos em análise para a interação e flexibilidade materna para mostrar eficiência, favorecendo o afeto para a evolução emocional da criança (Muzik *et al.*, 2016). A Terapia Cognitivo-Comportamental e os grupos de apoio permitem desconstruir a romantização da maternidade, possibilitando que as mães identifiquem seus limites e aprovem suas emoções.

sem arrependimentos, promovendo mais autoestima e diminuindo a pressão sobre sua saúde psicológica (Shulman; Sharon, 2019).

A psicologia exerce um papel crucial na reelaboração da maternidade, proporcionando um olhar mais profundo nesse período na vida de uma mãe. O suporte psicológico colabora para a reelaboração na experiência maternal, ofertando a essas mães um lugar de apoio, compreensão, atenção, solidariedade e um ambiente seguro, para que os sentimentos contraditórios como exaustão, frustração e até desgosto sejam falados abertamente sem julgamentos (Figueiredo *et al.*, 2021).

Outra alternativa essencial da psicologia frente aos impactos da romantização da maternidade é a psicoeducação perinatal, que desenvolve a manifestação de crenças idealizadas sobre o papel da maternidade, auxiliando mulheres a entender que a maternidade implica complexidades, cansaços e exaustão. Esta prática tem se mostrado válida para estimular a autodeterminação materna e amenizar sentimentos de inferioridade, fornecendo dados baseados em evidências sobre bem-estar emocional, repouso, aleitamento materno e autocuidado (Santos; Almeida, 2021).

Com as inovações tecnológicas, a psicologia on-line e aplicativos de suporte emocional também começaram a exercer um papel fundamental no enfrentamento da romantização da maternidade. Intervenções por apoio remoto têm demonstrado ser eficientes, para facilitar o acesso das mulheres e garantir o acompanhamento psicológico no decorrer da gravidez da gestação e no pós-parto, especialmente em regiões onde os serviços de saúde são escassos (Lopes *et al.*, 2022). Além do mais, aplicativos de suporte à gestação com exercícios mindfulness e conhecimentos psicológicos, têm sido relacionados à diminuição de sintomas depressivos e ansiosos, aliando-se de forma estratégica no apoio à saúde mental materna (Silva *et al.*, 2023).

Por fim, é importante frisar a necessidade que os esforços da Psicologia estejam integrados a políticas públicas para a saúde mental da mulher e gestante. Estudos recentes mostram que intervenções associativas, como o desenvolvimento de serviços de suporte psicológico no pré-natal e no puerpério, poderão reduzir significativamente a frequência de depressão pós-parto e estimular redes de suporte (Costa *et al.*, 2024).

5. METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura sobre o impacto da romantização da maternidade na saúde mental da mulher, abrangendo experiências de gestantes, puérperas e mães em geral. A pesquisa teve enfoque qualitativo, buscando compreender como fatores socioculturais influenciam o bem-estar psicológico materno.

A busca por materiais foi realizada nas bases Google Acadêmico, PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Scopus, Web of Science, SciELO, LILACS e DOAJ, entre maio e setembro de 2025. Foram selecionadas 33 referências entre artigos científicos, dissertações, teses, cartilhas e relatórios institucionais.

Os critérios de inclusão consideraram publicações entre 2013 e 2025, escritas em português ou inglês, que abordassem a romantização da maternidade e seus efeitos psicológicos, incluindo temas como depressão pós-parto, ansiedade, esgotamento emocional e intervenções de suporte terapêutico. Foram excluídos estudos que tratavam apenas de aspectos biológicos da maternidade, textos opinativos, reportagens sem base científica ou materiais que não apresentassem relação direta com o tema proposto.

A leitura e análise dos textos priorizaram a identificação de tendências, lacunas e fatores socioculturais associados à idealização do papel materno. As informações foram agrupadas de forma temática, considerando aspectos como pressões sociais, influência das mídias, suporte familiar e impacto psicológico.

Essa metodologia possibilitou uma visão ampla e crítica sobre o fenômeno da romantização da maternidade, contribuindo para a compreensão de seus impactos emocionais e para a reflexão sobre estratégias de apoio à saúde mental das mulheres.

6. ANÁLISE DOS RESULTADOS

O artigo evidencia que a transição para a maternidade, entendida como matrescência, envolve intensas transformações identitárias e emocionais marcadas por sentimentos ambivalentes. Ao mesmo tempo, a visão romantizada da maternidade silencia essas vivências e gera sofrimento psíquico por impor um ideal inalcançável. Assim, o estudo reforça a importância de desmistificar a maternidade e reconhecer suas contradições, promovendo um olhar mais realista e acolhedor sobre a experiência materna (Silva; Luz; Ribeiro, 2021).

A publicação desenvolvida pelo Conselho Regional de Psicologia de Minas Gerais apresentou considerações significativas acerca da idealização da maternidade. O relatório indicou que a idealização da maternidade provoca sofrimento psicológico e carga emocional excessiva. Além disso, ressaltou a relevância de políticas públicas que ofereçam suporte às mães, assim como a necessidade de desconstruir culturalmente padrões irreais (CRP-MG, 2022).

O estudo conduzido por Coelho, Silva e Bueno demonstrou que a vulnerabilidade social é um elemento que intensifica o risco de depressão no período pós-parto. Mulheres que não contaram com suporte adequado demonstraram uma probabilidade superior de manifestar sintomas de ansiedade e depressão. A pesquisa enfatizou que redes de apoio e um sistema de atenção básica robusto são fundamentais para a prevenção (Coelho; Silva; Bueno, 2024).

Assim, a pesquisa conduzida por Figueiredo e Costa analisou que fatores socioculturais influenciam diretamente a saúde mental materna, com a pressão social e expectativas ideais da maternidade, elevando o estresse e reduzindo a percepção de suporte durante a gestação. Essa discrepância entre o modelo idealizado e a realidade vivida evidencia que a idealização materna produz efeitos concretos, como ansiedade e depressão pós-parto, reforçando a necessidade de integrar estratégias de cuidado pré-natal que reconheçam essas pressões e ofereçam suporte emocional adequado às gestantes (Figueiredo; Costa, 2022).

O estudo realizado por Oliveira, Mendes e Carvalho, indicam que a exposição às redes sociais contribui para a idealização da maternidade, promovendo padrões inatingíveis que podem gerar ansiedade, culpa e outros impactos negativos na saúde mental das mulheres. A análise crítica do conteúdo consumido e a implementação de estratégias educativas midiáticas são apontadas como medidas preventivas eficazes, capazes de reduzir a pressão social e favorecer o bem-estar psicológico durante o período materno (Oliveira; Mendes; Carvalho, 2024).

A pesquisa experimental conduzida por Kirkpatrick evidenciou que a visualização de representações de maternidade ideal em plataformas de redes sociais aumenta os índices de ansiedade e inveja. Os resultados indicaram a interferência prejudicial de representações fictícias na vivência materna. Recomendou-se o incentivo a narrativas mais verossímeis que retratam os desafios envolvidos na prestação de cuidados (Kirkpatrick, 2022).

A investigação realizada por Moura e seus associados explorou as "faces ocultas" da maternidade, proporcionando um espaço para a expressão das dificuldades emocionais vivenciadas no puerpério. A pesquisa argumentou a relevância de romper o silêncio que marginaliza as mulheres. Igualmente, foi destacado que proporcionar visibilidade a esses testemunhos diminui o estigma e fortalece a rede de apoio (Moura *et al.*, 2024).

A matéria do The Guardian abordou a influência de algoritmos que apresentam conteúdos relacionados à maternidade de maneira antecipada. Essa antecipação provocou inquietação em mulheres que não estavam aptas a enfrentar essas comunicações. A avaliação destacou a exigência de regulamentação da publicidade direcionada, bem como a salvaguarda da privacidade das gestantes (NY Guardian, 2025).

A pesquisa realizada por Santos sugeriu uma análise crítica acerca da conexão automática atribuída à feminilidade e à maternidade. Argumentou que a vivência da maternidade deve ser uma decisão deliberada, e não uma imposição social. O artigo promove a valorização de diversas trajetórias de mulheres (Santos, 2024).

O estudo realizado por Rolim, Oliveira e Pereira investigou a vivência de mães solteiras e as implicações da falta de apoio em sua saúde mental. As informações apontaram um alto nível de sofrimento emocional, bem como a demanda por políticas de apoio. A pesquisa sinalizou o efeito da romantização nesse cenário, o qual intensifica a sensação de inadequação (Rolim; Oliveira; Pereira, 2021).

A matéria elaborada por Santos, Moura e Alves, mostra que a falta de redes de apoio adequadas agrava o sofrimento emocional de mulheres no pós-parto, aumentando casos de ansiedade, depressão e exaustão. As autoras destacam que o suporte psicológico e comunitário é essencial para fortalecer o vínculo mãe-bebê e promover o bem-estar materno. Assim, políticas públicas e ações interdisciplinares voltadas ao acolhimento e à escuta sensível das mães são fundamentais para uma vivência mais saudável e equilibrada da maternidade (Santos; Moura; Alves, 2023).

A pesquisa divulgada por Figueiredo e Costa evidencia que a pressão por corresponder a padrões idealizados aumenta o risco de ansiedade e depressão no pós-parto. A falta de suporte psicológico agrava esse sofrimento, enquanto a integração de acompanhamento mental no pré-natal e pós-parto favorece adaptação saudável e bem-estar materno (Figueiredo; Costa, 2022).

Machado e Lima discorreram que a solidão materna constitui um fator de vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão, prejudicando o bem-estar emocional e o vínculo mãe-bebê. O estudo reforça que o isolamento social não se limita a uma experiência individual, mas é influenciado por lacunas de suporte social e comunitário. Nesse sentido, a implementação de grupos de apoio, tanto presenciais quanto virtuais, mostra-se uma estratégia eficaz para promover a troca de experiências, fortalecer redes de suporte e reduzir os impactos negativos da solidão na saúde mental das mães. Assim, o fortalecimento de intervenções comunitárias integradas ao cuidado materno é essencial para a prevenção de agravos psicológicos e para a promoção do bem-estar emocional (Machado; Lima, 2023).

A escolha desse tema surgiu ao perceber como a maternidade frequentemente é descrita de forma planejada, podendo provocar sofrimento psicológico em inúmeras mães. Durante a elaboração desse trabalho, foi compreendido que a maternidade é romantizada pela sociedade e vai muito além de uma representação social, mas uma realidade presente no dia a dia das mulheres, afetando seu psicológico e sua relação com os filhos. No decorrer da pesquisa, compreendi que a sociedade ainda impõe padrões sociais sobre ser mãe, padronizando uma única experiência. Esse entendimento me levou a considerar a relevância de desfazer e proporcionar ambientes de relatos sobre a maternidade, sendo assim, considerar emoções como frustração, cansaço e insegurança não significa fraqueza ou estar em vulnerabilidade, e sim reconhecer essa fragilidade como parte da humanidade, se tornando mais empático.

Concluo que esse tema, proporcionou um olhar mais sensível e crítico sobre a maternidade. A Psicologia exerce um papel crucial nesta circunstância, através da escuta atenta, do acolhimento humanizado ou da construção de políticas públicas mais abrangentes. Este trabalho não apenas expandiu minha formação acadêmica, mas também consolidou em mim a responsabilidade de incentivar, apoiar e solidificar um ambiente materno mais acolhedor, em que cada mulher possa ter sua singularidade valorizada.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão possibilitou uma análise abrangente sobre o impacto da romantização da maternidade na saúde mental da mulher, trazendo à tona as consequências psicológicas desse fenômeno sociocultural. O estudo evidenciou que a idealização do papel materno, presente em discursos sociais e midiáticos, contribui para

o aumento de ansiedade, depressão pós-parto, sentimentos de inadequação e sobrecarga emocional, principalmente em contextos de pouca rede de apoio.

Os resultados apontaram que a imagem da “mãe perfeita” imposta pela sociedade cria um abismo entre expectativa e realidade, gerando sofrimento psíquico e dificultando a vivência plena da maternidade. A exposição constante a conteúdos idealizados nas redes sociais intensifica esse processo, fazendo com que mulheres se comparem e sintam-se insuficientes.

Ficou evidente a necessidade de desromantizar a maternidade e promover narrativas mais realistas, que acolham a diversidade de experiências maternas. Estratégias de apoio psicológico, educação em saúde, fortalecimento de redes comunitárias e campanhas de conscientização são fundamentais para prevenir adoecimentos e promover bem-estar, especialmente diante da escassez de estudos brasileiros sobre o tema.

Por fim, esta pesquisa reforçou que discutir a maternidade sob uma perspectiva crítica é essencial para reduzir o estigma em torno da saúde mental materna e contribuir para a construção de políticas públicas mais inclusivas. Ao legitimar os desafios e ambivalências desse período, amplia-se o espaço para o autocuidado e para a autonomia feminina, promovendo uma maternidade mais saudável, consciente e livre de imposições idealizadas, destacando a importância de desenvolver intervenções psicoeducativas, campanhas de conscientização e políticas públicas direcionadas ao suporte materno, visando promover práticas de acolhimento efetivas, fortalecer redes de apoio e prevenir adoecimentos relacionados às pressões sociais sobre a maternidade.

REFERÊNCIAS

- BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental**: teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BEZERRA, J. B. E. **A perda da identidade feminina após a maternidade**: morre uma mulher, nasce uma mãe. Juazeiro do Norte: Centro Universitário Unileão, 2020.
- CARVALHO, R. S. et al. Romantização da maternidade e seus efeitos psicológicos: uma revisão integrativa. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 15, n. 3, p. 1-12, 2023.
- Cartilha Maternidades: da romantização aos efeitos na saúde mental das mulheres. Comissão de Orientação Mulheres e Questões de Gênero – **Conselho Regional de Psicologia** de Minas Gerais, 2022.
- COELHO, G. G.; SILVA, A. N.; BUENO, R. F. M. A romantização da maternidade e os fatores de vulnerabilidade social no desenvolvimento da depressão pós-parto. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, MG, v. 12, n. 4, e7485, 2024.
- COELHO, L. S.; SILVA, M. R.; BUENO, T. C. Impacto das expectativas sociais na ocorrência de depressão pós-parto: revisão integrativa. **Revista Psicologia & Saúde**, v. 16, n. 2, p. 45-58, 2024.
- COSTA, L. A.; OLIVEIRA, V. M.; PEREIRA, G. S. Políticas públicas e saúde mental materna: avanços e desafios na atenção perinatal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 24, n. 1, p. 45-59, 2024.
- FIGUEIREDO, B.; COSTA, R. Impact of sociocultural pressures and maternal expectations on postpartum mental health. **Archives of Women's Mental Health**, v. 25, p. 345–354, 2022.
- FIGUEIREDO, B. et al. Maternal ambivalence and mental health: understanding postpartum vulnerability. **Journal of Reproductive and Infant Psychology**, v. 39, n. 5, p. 459-471, 2021.
- FONSECA, L. A. et al. Terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão pós-parto: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 16, n. 2, p. 75-83, 2020.
- KIRKPATRICK, C. E. Idealized portrayals of motherhood on Instagram increase envy and state anxiety. **Media Study**, 2022.
- LOPES, F. M.; BARROS, J. R.; MARTINS, D. Telepsicologia no ciclo gravídico-puerperal: possibilidades e desafios frente à saúde mental materna. **Psicologia em Estudo**, v. 27, p. 1-12, 2022.
- MACHADO, G. A.; LIMA, E. S. Community-based interventions for maternal mental health: addressing isolation and loneliness. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 24, n. 1, p. 112–121, 2023.

MEJIA-ARBELÁEZ, C. M. et al. Influência da saúde mental materna no vínculo mãe-bebê e no desenvolvimento infantil. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, e3412, 2021.

MORAES, A. C. et al. Grupos de apoio para gestantes e puérperas: contribuições para a saúde mental materna. **Revista Psicologia em Estudo**, v. 26, p. e49276, 2021.

MOURA, K. V. et al. As faces “ocultas” do ser mãe: implicações psicológicas da romantização da maternidade. **Revista FT**, 2 jun. 2024.

MUZIK, M. et al. Mother-infant bonding: the impact of maternal mental health treatment on developing attachment. **Infant Mental Health Journal**, v. 37, n. 3, p. 277-288, 2016.

NY GUARDIAN. ‘I felt doomed’: social media guessed I was pregnant – and my feed soon grew horrifying. **The Guardian**, 3 set. 2025.

OLIVEIRA, P. F. et al. Terapia cognitivo-comportamental no tratamento de sintomas depressivos no puerpério: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 16, n. 3, p. 233-242, 2020.

OLIVEIRA, T. S. et al. Rede de apoio social e maternidade: impactos na experiência materna e no desenvolvimento do bebê. **Revista Psicologia em Estudo**, v. 25, e43567, 2020.

OLIVEIRA, V. A.; MENDES, A. F.; CARVALHO, R. M. Romantização da maternidade e impacto na saúde mental: uma revisão integrativa. **Revista de Psicologia da Saúde**, v. 17, n. 2, p. 89–102, 2024.

QUEIROZ, A. **Ser mãe ou não ser, eis a questão:** um estudo sobre os aspectos da romantização da maternidade e da maternagem que influenciam na decisão das mulheres de terem filhos ou não. 2022.

ROLIM, G. L.; OLIVEIRA, J. S.; PEREIRA, F. M. A maternidade idealizada e seus impactos na saúde mental da mulher: uma revisão narrativa. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v. 29, n. 4, p. 635-644, 2021.

ROLIM, J. M. P.; OLIVEIRA, L. C. F.; PEREIRA, L. R. S. A eficácia do dispositivo materno: possíveis influências da romantização da maternidade na saúde mental de mães-solo na cidade de Arcoverde-PE. Recima21 – **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 2, n. 6, p. 1–12, 11 jul. 2021.

RODRIGUES, P. M. et al. Ansiedade e depressão no período perinatal: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Psicologia da Saúde**, v. 14, n. 1, p. 88-101, 2022.

SANTOS, A. P.; ALMEIDA, R. C. Psicoeducação perinatal: estratégias para a promoção da saúde mental materna. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 13, n. 2, p. 55-67, 2021.

SANTOS, D. L. Sobrecarga emocional materna e políticas de apoio à parentalidade no Brasil. **Revista de Políticas Públicas em Saúde**, v. 12, n. 1, p. 77-90, 2024.

SANTOS, D. M.; CUNHA, L. G. A idealização da maternidade e seus impactos na saúde mental da mulher. **Psicologia em Estudo**, v. 27, p. 1-15, 2022.

SANTOS, G. C. Quem disse que ser mulher é ser mãe? Feminilidade(s) e maternidade(s). **Ensaio, Saúde soc.**, v. 33, n. 1, 2024.

SANTOS, L. C.; MOURA, M. F.; ALVES, R. R. Saúde mental materna: desafios no cuidado e necessidade de rede de apoio no pós-parto. **Revista de Psicologia da Saúde**, v. 16, n. 3, p. 45–59, 2023.

SHULMAN, S.; SHARON, N. Group support interventions in the perinatal period: effects on maternal mental health. **Journal of Reproductive and Infant Psychology**, v. 37, n. 5, p. 503-514, 2019.

SILVA, J. P.; LUZ, R. F.; RIBEIRO, M. C. A experiência da maternidade pela primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe. **Revista de Enfermagem e Saúde Materno-Infantil**, v. 21, n. 3, p. 1–10, 2021.

SILVA, M. E.; GONÇALVES, T. P.; SOUZA, H. B. Aplicativos de apoio psicológico no período perinatal: uma revisão sistemática. **Trends in Psychology**, v. 31, n. 4, p. 1890-1905, 2023.

ANEXO A - DECLARAÇÃO DE APROVAÇÃO DE ANTIPLÁGIO



RELATÓRIO DE VERIFICAÇÃO DE PLÁGIO

DISCENTE: Heloara Oliveira Tavares Schilive

CURSO: Psicologia

DATA DE ANÁLISE: 06.10.2025

RESULTADO DA ANÁLISE

Estatísticas

Suspeitas na Internet: **2,36%**

Percentual do texto com expressões localizadas na internet

Suspeitas confirmadas: **1,9%**

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados

Texto analisado: **93,33%**

Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).

Sucesso da análise: **100%**

Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.

Analizado por Plagiuss - Detector de Plágio 2.9.6
segunda-feira, 06 de outubro de 2025

PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente HELOARA OLIVEIRA TAVARES SCHILIVE n. de matrícula **47561**, do curso de Psicologia, foi aprovado na verificação de plágio, com porcentagem conferida em 2,36%. Devendo a aluno realizar as correções necessárias.



Assinado digitalmente por: POLIANE DE AZEVEDO
O tempo: 06-10-2025 16:34:58,
CA do emissor do certificado: UNIFAEMA
CA raiz do certificado: UNIFAEMA

POLIANE DE AZEVEDO
Bibliotecária CRB 11/1161
Biblioteca Central Júlio Bordignon
Centro Universitário Faema – UNIFAEMA