

As interfaces da maternidade com a Psicologia

Tainá Caiéli Sotili

Franciele da Costa

INTRODUÇÃO: Atualmente, há um vasto volume de literatura a respeito da primeira, segunda e terceira infância, abordando os primeiros anos de vida da criança, as melhores formas de cuidado, assim como o vínculo mãe-bebê. Concomitantemente a esse processo de desenvolvimento humano, existe uma mulher que desempenha múltiplos papéis sociais: mãe, esposa, filha, amiga, colega de trabalho, entre outros, que merece um olhar atento e cuidadoso. Nesse sentido, Homem e Calligaris (2019, p. 80) observam que “no lugar do materno, existem várias culpas. [...] A mulher tem, no mínimo, uma tripla jornada hoje. Ela tem múltiplas funções: é mãe na casa, cidadã na *polis* e trabalhadora no mercado”. Sob a ótica da Psicologia, este resumo objetiva evidenciar as mudanças psicológicas e socioculturais vivenciadas por mulheres que se tornaram mães. Além das referências bibliográficas, este trabalho também é constituído de percepções clínicas obtidas durante os atendimentos psicológicos realizados no Estágio Curricular Supervisionado I, na Clínica Escola de Psicologia da Unoesc. **DESENVOLVIMENTO:** “A maternidade é um evento único na vida da mulher, repleto de expectativas e sentimentos, vivenciado de modo diferente que varia de pessoa para pessoa” (Piccinini, Gomes, Nardi & Lopes, 2008 *apud* Zanatta, Pereira & Alves, 2017, p. 3). Uma pesquisa realizada no Rio Grande Do Sul, denominada “A experiência da maternidade pela

primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe”, envolveu seis mães de primeira viagem com bebês entre sete e doze meses e contribuiu de modo significativo na compreensão de aspectos do maternar. No que concerne às mudanças psicológicas durante a gestação e após o nascimento do bebê, os relatos destacaram sentimentos de medo, culpa, vergonha e preocupação; o sentimento de aceitação e conformidade; bem como, a atenção consigo mesma como secundária, direcionando todos os cuidados ao bebê. De modo geral, os significados e sentidos atribuídos às mudanças são distintos dependendo da compreensão de cada mulher. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), baseada no modelo cognitivo (pressupõe a influência da percepção dos acontecimentos nas emoções, sentimentos e comportamentos) colabora no entendimento das diferentes percepções sobre a maternidade, afirmando que “não é uma situação em si que determina o que as pessoas sentem e fazem, mas como elas *interpretam* uma situação” (Beck, 1964; Ellis, 1962, *apud* Beck, 2022, p. 27). Ainda sobre a questão psicológica, é importante citar que os estressores experimentados durante a maternidade afetam diretamente a saúde mental das mães. “Tomar conta de recém-nascidos é difícil e muitas vezes envolve a privação do sono, incerteza e isolamento. O choro noturno, por exemplo, está associado com a queda da satisfação conjugal no primeiro ano de vida do bebê” (Schulz *et al.*, *apud* Martorell e Papalia, 2022, p. 430). A carga do trabalho doméstico associada ao cuidado infantil recai principalmente sobre as mães, fator que pode prejudicar extremamente a relação conjugal (Papalia e Martorell, 2022). Sendo, a rede de apoio um dos fatores protetivos ao bem-estar materno que tende a evitar o esgotamento mental. As principais fontes de apoio identificadas pelas mães da pesquisa foram o pai do bebê, avó materna e profissionais da

saúde (Zanatta, Pereira & Alves, 2017, p. 9). A ausência de suporte, seja ele material ou emocional, tem o potencial de levar a mãe ao esgotamento mental e físico, a ponto de não reconhecer a própria identidade após o nascimento do filho(a). Homem e Calligaris (2019, p. 69) complementam que “ao mesmo tempo, a cultura diz: “Agora que você é mãe, não será mulher” ou, glamourizam a maternidade no extremo em “que a mãe sinta um amor mágico, que se instala imediatamente pela cria, por um bebê que é, rigorosamente, um estranho para ela, essa é uma construção radical e altamente ideológica”. CONCLUSÃO: Considerando o cenário exposto sobre a maternidade e o princípio II do Código de Ética Profissional do Psicólogo (CEPP), que afirma: “O psicólogo trabalhará visando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas e das coletividades e contribuirá para a eliminação de quaisquer formas de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão”, é essencial desenvolver Políticas Públicas efetivas para fortalecer a autoestima, realizar o resgate da mulher que ficou para trás, estimular o autocuidado e empoderar as mães e suas redes de apoio. Além disso, os princípios da TCC no tratamento psicológico como enfatizar o presente (nº 8) e ser educativa (nº 9) citados por Beck (2022, p. 19-20), tornam esta abordagem uma possibilidade de intervenção psicológica. Uma vez que a psicoterapia durante a maternidade proporciona bem-estar mediante escuta qualificada e o acolhimento em um espaço seguro, garantindo o sigilo e livre de julgamentos. Colaborando também no desenvolvimento de habilidades para o enfrentamento de situações de estresse e ansiedade e tornando o processo da terapia compreensível através da psicoeducação.

E-mail: taina_p@outlook.com franciele.costa@unoesc.edu.br

REFERÊNCIAS

- BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental**: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília: CFP, 2005.
- HOMEM, Maria L.; CALLIGARIS, Contardo. **Coisa de menina?** Uma conversa sobre gênero, sexualidade, maternidade e feminismo. 1.ed. Campinas: Papirus Debates, 2019.
- PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Humano**. 14. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- ZANATTA, Edinara; PEREIRA, Caroline R. R.; ALVES, Amanda P. A experiência da maternidade pela primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**. São João del Rei, v. 12, n. 3, p. e1113, set./dez. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082017000300005> Acesso em: 09 jun. 2024.