

## O sentimento da mulher na licença-maternidade em relação ao intervalo profissional

*Women's feelings about work breaks during maternity leave*

*Sentimientos de las mujeres sobre las pausas laborales durante la baja por maternidad*

**Maria Leonice Barbosa de Araújo  
Martos<sup>1</sup>**

ORCID: 0009-0008-1955-4843

**Anelvira de Oliveira Florentino<sup>2\*</sup>**

ORCID: 0000-0001-8628-0565

**Cristiano Rodrigues da Mota<sup>3</sup>**

ORCID: 0000-0003-3154-7124

**Adriana Furtado<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0002-7301-2892

**Heloísa Lopes de Souza Inácio<sup>4</sup>**

ORCID: 0000-0002-3611-2704

**Michelle Ester Gomes Cabral<sup>1</sup>**

ORCID: 0009-0009-8720-9125

**Jossilaine Evangelista Lopes Rossi<sup>5</sup>**

ORCID: 0000-0001-9282-2009

**Elienai de Farias Gama Siqueira<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0002-6826-9263

**Denise Cristina Matheiski Alkmim<sup>1</sup>**

ORCID: 0009-0009-9609-4868

**Jéssica Alessandra Pereira<sup>1</sup>**

ORCID: 0000-0002-6307-0343

**Marcelo Vicente de Castro<sup>1</sup>**

ORCID: 0009-0003-1330-8565

<sup>1</sup>Faculdade de Ensino Superior Santa Bárbara. São Paulo, Brasil.

<sup>2</sup>Faculdade Anhanguera. São Paulo, Brasil.

<sup>3</sup>Universidade de São Paulo. São Paulo, Brasil.

<sup>4</sup>Universidade Estadual Paulista. São Paulo, Brasil.

<sup>5</sup>Universidade Paulista. São Paulo, Brasil.

### Como citar este artigo:

Martos MLB, Florentino AO, Mota CR, Furtado A, Inácio HLS, Cabral MEG, Rossi JEL, Siqueira EFG, Alkmim DCM, Pereira JA, Castro MV. O sentimento da mulher na licença-maternidade em relação ao intervalo profissional. Glob Acad Nurs. 2025;6(Sup.5):e528. <https://dx.doi.org/10.5935/2675-5602.20200528>

### \*Autor correspondente:

[anelviraflorentino@yahoo.com.br](mailto:anelviraflorentino@yahoo.com.br)

Submissão: 04-11-2025

Aprovação: 10-12-2025

### Resumo

Este estudo objetivou analisar as experiências emocionais e os sentimentos vivenciados pelas mulheres durante a licença-maternidade, com ênfase na possibilidade de não retorno imediato ao trabalho. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com buscas nas bases de dados BVS, PePsic e SciELO, considerando artigos em português publicados entre 2019 e 2024. A análise dos estudos selecionados revela que a maternidade desencadeia uma complexa gama de emoções, incluindo culpa, medo, ansiedade e insegurança, frequentemente exacerbadas pela tensão quanto ao retorno laboral. Os resultados evidenciam a persistência de um desafio significativo na conciliação entre as esferas profissional e doméstica, uma dualidade que recai predominantemente sobre as mulheres. Identifica-se que a decisão de interromper a carreira raramente é voluntária, sendo antes uma consequência da falta de redes de apoio familiar e corporativo, bem como da insuficiência de políticas públicas eficazes. Conclui-se que é imperativo reconhecer a subjetividade e as demandas psicossociais das mães trabalhadoras, fomentando estruturas que viabilizem a sua permanência no mercado de trabalho sem a necessidade de abrir mão do exercício da maternidade.

**Descritores:** Licença-Maternidade; Saúde da Mulher; Emprego; Saúde Mental; Mercado de Trabalho.

### Abstract

This study aimed to analyze the emotional experiences and feelings experienced by women during maternity leave, with an emphasis on the possibility of not immediately returning to work. An integrative literature review was conducted, searching the BVS, PePsic, and SciELO databases, considering articles in Portuguese published between 2019 and 2024. The analysis of the selected studies reveals that motherhood triggers a complex range of emotions, including guilt, fear, anxiety, and insecurity, frequently exacerbated by tension regarding the return to work. The results highlight the persistence of a significant challenge in reconciling professional and domestic spheres, a duality that falls predominantly on women. It is identified that the decision to interrupt one's career is rarely voluntary, being rather a consequence of the lack of family and corporate support networks, as well as the insufficiency of effective public policies. It is concluded that it is imperative to recognize the subjectivity and psychosocial demands of working mothers, fostering structures that enable them to remain in the labor market without having to give up the exercise of motherhood.

**Descriptors:** Maternity Leave; Women's Health; Employment; Mental Health; Labor Market.

### Resumen

Este estudio tuvo como objetivo analizar las experiencias y sentimientos emocionales que experimentan las mujeres durante la baja por maternidad, con énfasis en la posibilidad de no reincorporarse inmediatamente al trabajo. Se realizó una revisión bibliográfica integradora, buscando en las bases de datos BVS, PePsic y SciELO, considerando artículos en portugués publicados entre 2019 y 2024. El análisis de los estudios seleccionados revela que la maternidad desencadena una compleja gama de emociones, como culpa, miedo, ansiedad e inseguridad, frecuentemente exacerbadas por la tensión ante la reincorporación al trabajo. Los resultados destacan la persistencia de un importante desafío para conciliar las esferas profesional y doméstica, una dualidad que recae predominantemente en las mujeres. Se identifica que la decisión de interrumpir la carrera profesional rara vez es voluntaria, siendo más bien consecuencia de la falta de redes de apoyo familiar y empresarial, así como de la insuficiencia de políticas públicas efectivas. Se concluye que es imperativo reconocer la subjetividad y las demandas psicossociales de las madres trabajadoras, fomentando estructuras que les permitan permanecer en el mercado laboral sin tener que renunciar al ejercicio de la maternidad.

**Descriptores:** Licencia por Maternidad; Salud de la Mujer; Empleo; Salud Mental; Mercado Laboral.



## Introdução

Conforme destacado por Zanello e colaboradores<sup>1</sup>, a esfera pública, entendida como o "mundo externo", tem sido historicamente associada aos homens, constituindo-se como o espaço legítimo para o trabalho formal, atividade socialmente valorizada e remunerada. Em contraste, o "mundo privado", referente aos cuidados com os filhos e às tarefas domésticas, foi imposto às mulheres, especialmente em virtude de sua capacidade reprodutiva, consolidando a figura feminina como cuidadora por excelência. Este tipo de trabalho, contudo, não é reconhecido socialmente como tal e permanece não remunerado. É essencial sublinhar que a função de cuidar é uma habilidade humana universal, passível de ser exercida por qualquer indivíduo, independentemente de sexo, idade ou condição social. No entanto, como aponta Badinter<sup>2</sup>, essa função foi erroneamente naturalizada como um atributo "instintivo" das pessoas que possuem útero, lidas socialmente como mulheres.

Rocha-Coutinho<sup>3</sup> analisa que a trajetória histórica do trabalho feminino é marcada por conquistas, retrocessos e permanências. Inicialmente, as mulheres foram inseridas no mercado de trabalho pela demanda por mão de obra durante a Primeira Revolução Industrial. Posteriormente, entre o final do século XIX e o início do século XX, foram dele retiradas por um movimento higienista e pela construção social de uma figura materna idealizada, responsável exclusiva pela saúde da família. Esse processo devolveu a mulher, sob novos imperativos, ao espaço doméstico, ignorando-se que, para muitas, "o trabalho tem uma importância emocional que proporciona uma sensação de atividade e produtividade"<sup>4</sup>.

Angerami<sup>5</sup> contribui para essa reflexão ao afirmar que, ao se abrir a novas possibilidades existenciais, a consciência elabora novas idealizações para realizar vivências a elas inerentes. Nenhuma realização humana ocorre sem antes ter sido idealizada. Sendo a maternidade um constructo social e historicamente idealizado, a capacidade da mulher de gerar vida e os demais atributos a ela vinculados podem revelar uma fragilidade até então desconhecida. Isto ocorre porque a experiência impõe escolhas difíceis, gerando sentimentos complexos e ambíguos, ao demandar que a mulher, muitas vezes, abdique de seus projetos de crescimento profissional para atender a rígidos ideais sociais sobre o exercício da maternidade<sup>4</sup>.

Com a chegada da maternidade, pode emergir um conflito entre o trabalho, frequentemente associado à independência, autonomia e realização pessoal, e a maternidade, que passa a ser reconhecida pela presença e pelo cuidado exclusivo, com a responsabilidade percebida de ser a única provedora das necessidades do filho. Nesse contexto, marcado por fatores objetivos e subjetivos, o retorno ao trabalho pode representar para a mulher a necessidade de uma decisão extrema entre a carreira profissional e a vivência da maternidade.

A licença-maternidade remunerada configura-se como uma importante conquista no mercado de trabalho brasileiro. Instituída pela Consolidação das Leis do Trabalho

(CLT) em 1943, com duração inicial de 84 dias custeados pelo empregador, o que gerava discriminação na contratação, teve seu custo transferido para a Previdência Social a partir de 1973, por recomendação da Organização Internacional do Trabalho (OIT). Ainda assim, a falta de garantia de estabilidade no emprego persistia como obstáculo. A Constituição Federal de 1988 representou um marco ao assegurar a estabilidade à gestante e ampliar a licença para 120 dias. Avanços posteriores, como o Decreto n.º 6.690/2008 e a Lei n.º 11.770/2008 (Programa Empresa Cidadã), possibilitaram a extensão para 180 dias em alguns casos. A Lei n.º 10.421/2002 ampliou ainda mais esse direito, estendendo a licença-maternidade para adotantes, casais homoafetivos e cônjuges viúvos, promovendo maior inclusão e equidade nas relações laborais.

Estudo conduzido pela Fundação Getúlio Vargas indica que a expectativa das mulheres de se inserirem no mercado de trabalho cresce gradualmente ao longo da vida, porém sofre um declínio após a primeira licença-maternidade. O desemprego feminino gera impactos profundos em sua trajetória econômica, prejuízo que se estende à família e contribui para a perpetuação ou agravamento de desigualdades sociais de longo prazo<sup>6</sup>. Contudo, o retorno ao trabalho após a licença nem sempre se concretiza, pois muitas mulheres enfrentam penalizações pelo simples fato de serem mães. Evidências apontam que mulheres com dois ou mais filhos, especialmente em idade pré-escolar, possuem menor probabilidade de permanecerem empregadas no Brasil. Essa correlação reforça que a maternidade exerce um impacto negativo na participação feminina no mercado de trabalho, sendo esse efeito diretamente proporcional ao número de filhos. Sob uma perspectiva heideggeriana, a licença-maternidade pode ser interpretada como um momento singular de "ser-no-mundo", que demanda uma reconfiguração da identidade da mulher. Nesse intervalo, ela não apenas assume o papel de mãe, mas também é confrontada por uma série de desafios emocionais e profissionais que ressignificam sua autopercepção e seu lugar no ambiente laboral. Evangelista<sup>7</sup> ressalta que a compreensão do ser humano deve considerar suas vivências concretas e o contexto sociocultural em que está inserido, o que possibilita uma análise mais densa das emoções e sentimentos que permeiam essa fase da vida. A fenomenologia existencial sustenta que as emoções não são meras reações, mas experiências que revelam dimensões fundamentais da existência. Para a mulher em licença-maternidade, sentimentos como ansiedade, alegria, culpa e insegurança emergem como respostas à nova realidade que se impõe. Esses estados emocionais são centrais para compreender como ela percebe o hiato profissional e sua subsequente reintegração ao trabalho. A prática psicológica, portanto, deve acolher tais emoções como parte constitutiva da experiência vivida, auxiliando-a a encontrar sentido nesse período de transição.

Além disso, Evangelista<sup>7</sup> defende que a atuação psicológica deve ser adaptada para atender às necessidades específicas das mulheres durante a licença-maternidade. Isso exige atenção às questões sociais e culturais que moldam suas experiências. O suporte psicológico pode ser



decisivo para ajudá-las a atravessar os desafios emocionais e profissionais desse período, fomentando ambientes mais acolhedores e compreensivos, tanto no âmbito doméstico quanto no profissional. O autor enfatiza a importância de captar a experiência subjetiva da mulher nesse contexto, pois a análise dos sentimentos vividos durante a licença pode fomentar as práticas psicológicas mais efetivas e sensíveis às demandas das mães trabalhadoras.

Diante desse cenário, o presente artigo tem como objetivo analisar as experiências emocionais e os sentimentos vivenciados pelas mulheres durante a licença-maternidade, com especial atenção para a possibilidade de não retorno imediato ao trabalho. Busca-se compreender os sentimentos associados à necessidade de interromper a carreira, quando essa interrupção não se configura como uma escolha, mas como uma imposição decorrente de circunstâncias pessoais e estruturais.

### Metodologia

Este trabalho constitui-se de uma revisão integrativa da literatura. Este método de pesquisa possibilita a identificação, a avaliação crítica e a síntese das evidências científicas disponíveis sobre um tema delimitado. Por sua natureza abrangente, inclui estudos de diversas metodologias, tanto experimentais quanto não experimentais, sendo fundamental para o avanço do

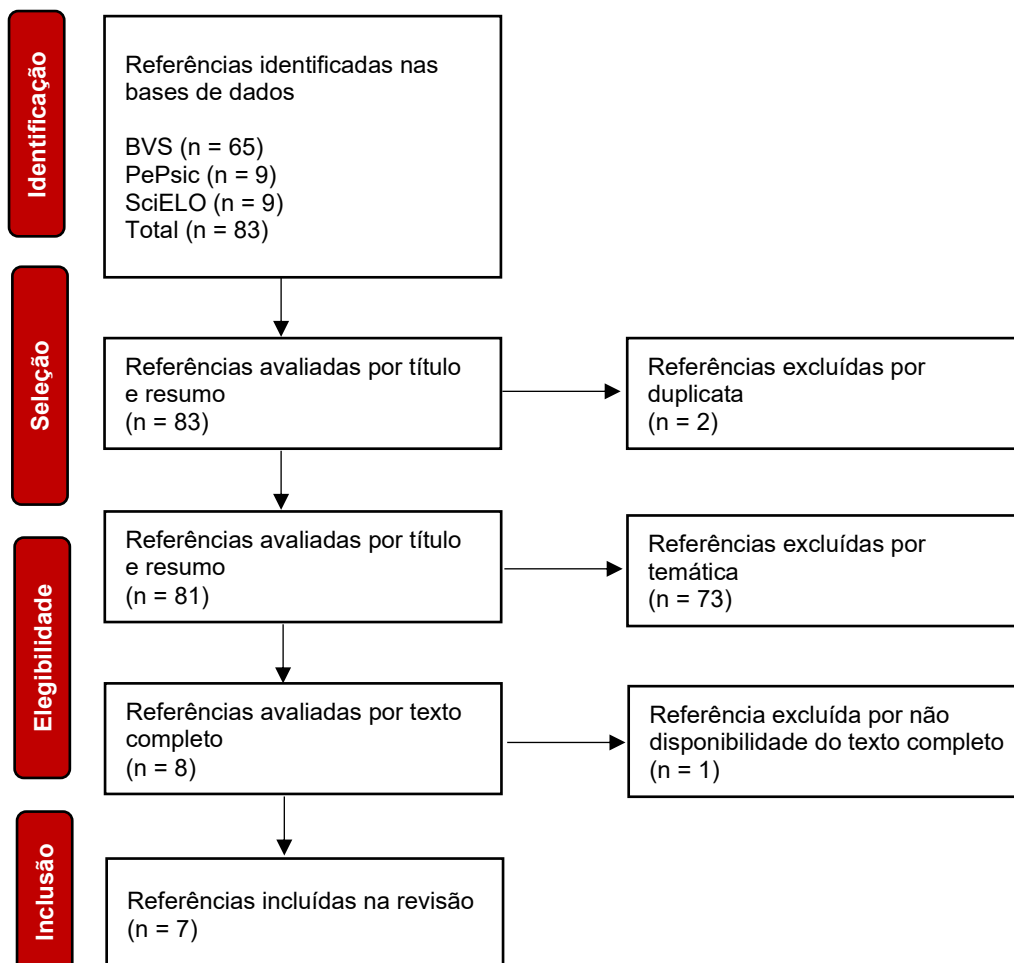
conhecimento na área, assegurando o rigor necessário para a confiabilidade dos resultados analisados<sup>8</sup>.

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas sistemáticas nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePsic) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Para a seleção dos artigos, foram empregados os seguintes descritores e operadores booleanos: "licença-maternidade"; "maternidade AND trabalho AND sentimento"; e "maternidade AND carreira profissional". Estabeleceram-se como critérios de inclusão: artigos científicos completos, publicados em língua portuguesa, no recorte temporal de cinco anos (2019 a 2024) e que abordassem diretamente a temática investigada. Foram excluídos artigos duplicados, incompletos ou cujo conteúdo não se alinhava ao objeto de estudo.

O processo de busca e seleção resultou no seguinte panorama: na base BVS, foram identificados 65 artigos, dos quais apenas dois atenderam a todos os critérios de elegibilidade. Na base PePsic, dos nove artigos localizados, oito foram excluídos por não abordarem especificamente a questão central e um por estar em idioma diferente do português, restando assim nenhum artigo desta fonte para análise. Na SciELO, dos nove artigos recuperados, cinco foram selecionados para compor esta revisão.

Figura 1. Fluxograma de busca e seleção de estudos. Tatuí, SP, Brasil, 2025



## Resultados

Os sete estudos selecionados para compor esta revisão são apresentados no Quadro a seguir com as suas

devidas variáveis, tais quais: autores, ano de publicação, título do artigo, metodologia, objetivo e principais resultados e conclusões:

Quadro 1. Artigos selecionados. Tatuí, São Paulo, Brasil, 2025

| Autor(es) e Ano        | Título do Artigo   | Metodologia  | Objetivo  | Principais Resultados/ Conclusões  |
|------------------------|--|--|---|--|
| Emídio et al., 2021    | Entre voltas e revoltas: um estudo sobre mães que abandonam a carreira profissional                    | Estudo qualitativo, com entrevistas em profundidade e análise de conteúdo.     | Compreender os fatores subjetivos e sociais envolvidos no abandono da carreira profissional após a maternidade. | As mães relataram culpa, exaustão e conflitos entre maternidade e trabalho, associados à falta de apoio institucional e familiar, influenciando a decisão de abandonar a carreira. |
| Zanello et al., 2022   | Maternidade e cuidado na pandemia entre brasileiras de classe média e média alta                       | Estudo transversal com <i>survey</i> on-line, de abordagem quanti-qualitativa. | Analisar a distribuição de tarefas de cuidado e trabalho doméstico durante a pandemia.                          | Persistiu a divisão desigual do cuidado, com sobrecarga mental feminina, intensificando desigualdades de gênero e impactos negativos na trajetória profissional.                   |
| Pereira et al., 2022   | O trabalho feminino e a maternidade: revisão integrativa   | Revisão integrativa da literatura.   | Analisar evidências científicas sobre trabalho feminino e maternidade.  | A maternidade mostrou-se associada a dificuldades no retorno ao trabalho, prejuízos à progressão profissional e insuficiência de políticas de apoio.                               |
| Rodrigues et al., 2022 | Acolhimento e desafios no retorno ao trabalho, após a licença-maternidade em uma instituição de ensino | Estudo qualitativo, com entrevistas semiestruturadas e análise temática.       | Compreender a experiência de mulheres no retorno ao trabalho após a licença-maternidade.                        | O retorno foi marcado por insegurança, dificuldades de adaptação e fragilidade no acolhimento institucional.   |
| Sorj & Fraga, 2022     | Licenças-maternidade e paternidade no Brasil: direitos e desigualdades sociais                         | Estudo documental e analítico de políticas públicas.                           | Analisar direitos relacionados às licenças-maternidade e paternidade no Brasil.                                 | As políticas reforçam desigualdades de gênero ao concentrar o cuidado nas mulheres, impactando sua trajetória profissional.  |
| Almeida et al., 2022   | A influência do retorno ao trabalho no aleitamento materno de trabalhadoras da enfermagem              | Estudo qualitativo, com entrevistas e análise de conteúdo.                     | Analisar a influência do retorno ao trabalho no aleitamento materno.  | O retorno precoce ao trabalho e a falta de apoio institucional favoreceram o desmame precoce e o sofrimento emocional.   |
| Alves et al., 2023     | <i>Experiences of mothers with early weaning: a grounded theory</i>                                    | Estudo qualitativo fundamentado na teoria fundamentada nos dados.              | Compreender a experiência de mães diante do desmame precoce.  | O retorno ao trabalho foi central no desmame precoce, associado à frustração, culpa e insuficiência de suporte laboral.  |

Ao analisar os sete artigos selecionados<sup>1,4,6,9-12</sup>, fica claro que os pesquisadores escolheram caminhos metodológicos variados para mapear um terreno tão complexo. A maior parte dos trabalhos adotou uma abordagem qualitativa<sup>4,9,11,12</sup>, apostando na escuta atenta das mulheres para capturar as nuances de seus sentimentos e os significados que elas próprias atribuem a esse momento de suspensão da carreira. Vários estudos se apoiaram em entrevistas em profundidade, seguidas de análises que buscavam identificar os temas centrais dessas narrativas<sup>4,9</sup>, o que nos permitiu acessar a riqueza e a dor dos processos emocionais em jogo. Ainda, um dos estudos se dedicou a revisar e costurar as evidências já existentes<sup>6</sup>, nos oferecendo um panorama mais amplo de como a literatura tem tratado esse entrelaçamento entre ser mãe e ser trabalhadora.

Os objetivos dessas investigações, apesar das diferenças de enfoque, convergem para um ponto central: entender de que forma a maternidade recalibra e, muitas vezes, interrompe a vida profissional das mulheres. Os pesquisadores se debruçaram sobre as emoções e os percalços do retorno ao trabalho<sup>9</sup>, deram voz àquelas que

tomaram a difícil decisão de deixar a carreira<sup>4</sup>, examinaram como a pressão para amamentar e a falta de divisão de cuidados atuam como forças expulsivas do mercado<sup>11,12</sup> e, de forma muito pertinente, iluminaram como a pandemia escancarou e aprofundou velhas desigualdades no frágil equilíbrio entre casa e emprego<sup>1</sup>.

Os achados pintam um retrato difícil. De um lado, uma experiência subjetiva carregada de culpa, ansiedade e medo<sup>4,9</sup>, sentimentos que se alimentam do conflito constante entre o que se espera de uma mãe dedicada e o que se exige de uma profissional produtiva. A discrepância entre a duração da licença-maternidade e as recomendações de saúde para o aleitamento, por exemplo, aparece como uma fonte potente desse mal-estar, cristalizado na ideia de uma "culpa materna"<sup>9,11,12</sup>.

Por outro lado, os estudos revelam que a saída definitiva do mercado de trabalho raramente é uma opção<sup>4,10</sup>. Ela é, na verdade, a consequência quase inevitável de uma série de falhas estruturais: a ausência de um parceiro verdadeiramente corresponsável, a dificuldade crônica de acesso a creches, a indiferença das empresas com a parentalidade e ambientes laborais que dificultam, quando



não sabotam, a amamentação<sup>11,12</sup>. A pandemia funcionou como um acelerador brutal dessas dinâmicas<sup>1</sup>, sobrecarregando as mulheres com uma dupla jornada integral, sem nenhum suporte.

Evidenciou-se que esse fardo não é distribuído igualmente<sup>10</sup>. A maternidade penaliza muito mais algumas mulheres do que outras. Aquelas com diplomas universitários e empregos com carteira assinada encontram mais amparo, ainda que insuficiente, para seguir suas carreiras. Já para mulheres negras, de baixa renda e em empregos instáveis, os obstáculos se multiplicam, tornando a permanência no mercado um desafio quase intransponível e frequentemente levando-as para a informalidade ou para a dependência econômica<sup>10</sup>. A mensagem que emerge dos estudos é clara e unânime: é preciso, com urgência, que políticas públicas consistentes e uma profunda mudança cultural venham para compartilhar o peso do cuidado e construir redes de apoio<sup>6,10</sup>. Só assim será possível que a experiência da maternidade não se traduza, como ainda acontece, em uma sentença de penalização profissional.

## Discussão

Na contemporaneidade, a tentativa de conciliar o trabalho do mundo privado, que compreende os afazeres domésticos e o cuidado com os filhos, com o trabalho do mundo externo, ou público, ainda constitui uma realidade quase que exclusiva das mulheres, conforme destacado por Zanello et al.<sup>1</sup>. Essa dupla jornada, ou conciliação, ainda não se normalizou no universo masculino.

A pesquisa de Rodrigues et al.<sup>9</sup> demonstra que a licença-maternidade, garantida por quatro meses no Brasil, frequentemente colide com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida. Essa disparidade expõe as trabalhadoras a conflitos entre a necessidade de retomar suas atividades profissionais e o desejo de manter práticas consideradas ideais de cuidado infantil, situação agravada pela chamada culpa materna. Essa culpa é amplificada pela pressão social para que conciliem produtividade profissional e cuidados considerados ideais. O estudo, realizado no contexto da pandemia de COVID-19, evidencia que o trabalho remoto trouxe paradoxos: se, por um lado, possibilitou maior proximidade com os filhos, por outro, intensificou a carga mental associada à gestão simultânea de tarefas domésticas e profissionais. As mulheres vivenciaram uma sobrecarga decorrente da dupla jornada não remunerada (doméstica e profissional), o que aponta que a escassez de políticas adaptadas a cenários de crise sanitária estimulou ainda mais as desigualdades de gênero.

O mesmo estudo apontou que 60% das mães experienciaram sintomas de ansiedade generalizada ou depressão pós-parto, agravados pelo retorno ao trabalho. Esse dado reflete a dualidade enfrentada quase exclusivamente pela mãe, que precisa conciliar o cuidado do bebê com as demandas laborais, e evidencia a falta de suporte institucional para uma divisão equitativa das responsabilidades familiares, reforçando a necessidade de políticas de corresponsabilidade parental<sup>9</sup>.

Conforme Pereira et al.<sup>6</sup>, a decisão de não retornar ao trabalho após a licença-maternidade raramente é uma escolha voluntária da mulher que opta por dedicar-se aos primeiros anos da criança. Na maioria dos casos, trata-se de uma consequência de penalidades estruturais enfrentadas pelas mães no mercado de trabalho. Estudos mostram que a maternidade impacta negativamente a participação feminina na força de trabalho, com efeitos que se agravam proporcionalmente ao número de filhos. Além disso, a pesquisa revela que a maternidade modifica as aspirações e ambições profissionais das mulheres. Para viabilizar o retorno e a permanência no mercado, torna-se necessária a implementação de ajustes estruturais e políticas públicas que equilibrem as responsabilidades familiares e laborais. Desse cenário, emerge a realidade de que mulheres que desejam a maternidade e planejam uma gestação muitas vezes adiam esse projeto aguardando maior estabilidade ou um momento mais propício na vida profissional. Um fator imprescindível para fortalecer o retorno seria o apoio do parceiro nos cuidados com a criança e nas atividades domésticas, bem como o ingresso da criança em escola ou creche em período parcial ou integral, considerando a baixa oferta de vagas para crianças de 0 a 3 anos. Embora essa separação inicial acarrete um custo emocional na adaptação, constitui uma alternativa facilitadora para a continuidade da carreira materna.

Sorj e Fraga<sup>10</sup> reforçam que, apesar da significativa contribuição da mulher no mercado de trabalho, elas continuam a ocupar postos de menor remuneração e mais desprotegidos pela legislação. A responsabilidade pelo cuidado familiar e pelos afazeres domésticos, imposta especialmente às mulheres afrodescendentes e de baixa renda, é um elemento decisivo para explicar a perpetuação das desigualdades de gênero no mercado. Segundo os autores, a estabilidade da mãe trabalhadora é garantida legalmente até o quarto mês após o parto. Contudo, após esse período, ela sofre uma queda significativa, seja por demissão, seja porque não resta outra opção senão abrir mão do emprego. Todavia, para as empregadas com níveis de escolaridade mais elevados, essa realidade é atenuada, indicando que este grupo está mais protegido no mercado de trabalho formal. Em suma, conclui-se que as licenças de maternidade e paternidade no Brasil ainda não se configuraram como um direito universal, sendo necessário avançar em políticas públicas que promovam a igualdade de acesso e superem as desigualdades sociais e de gênero.

O estudo de Almeida et al.<sup>11</sup>, realizado com profissionais de enfermagem, aponta que a amamentação é um dos fatores relevantes que dificultam o retorno das mães ao trabalho. As dificuldades enfrentadas incluem a falta de apoio de chefes e colegas, a ausência de local adequado e de tempo para a ordenha do leite materno, a diminuição da produção de leite por fatores relacionados ao trabalho, além da sobrecarga e dos ambientes insalubres características da enfermagem.

Segundo Alves et al.<sup>12</sup>, muito se estuda, na literatura, sobre os motivos e circunstâncias do desmame precoce, mas pouco sobre a experiência materna nesse processo. Nota-se a necessidade de olhar para a mãe como



um indivíduo dotado de subjetividade e conflitos, considerando que a mulher contemporânea vive o desafio de conciliar vários papéis sociais. Os autores também destacam que as mulheres vivenciam uma sobrecarga significativa imposta pela maternidade, uma vez que a maioria se ocupa, de forma afetiva e efetiva, do cuidado dos filhos, o que revela desdobramentos psíquicos e físicos. Compreende-se, assim, a urgência de um olhar sensível e atento às necessidades maternas relacionadas a essa sobrecarga.

A realidade materna e suas exigências trazem à tona a reflexão sobre o surgimento do sentimento de culpa, vivenciado pela consciência moral e influenciado por fatores externos, pertencentes à internalização de expectativas sociais de conduta impostas à mulher. A obrigação da amamentação pode tornar-se um fator relevante nesse processo, visto que ela é tida como uma premissa da demonstração do amor materno. O retorno ao trabalho frequentemente implica deixar o bebê sem a amamentação exclusiva. A culpa pode originar-se de sentimentos internos, mas também do julgamento alheio por não se conseguir cumprir recomendações de saúde, como a amamentação exclusiva até os seis meses. Essa realidade aponta para a relevância de ações de intervenção e prevenção, por parte dos profissionais de saúde, voltadas para os aspectos emocionais vivenciados pela mãe, sobretudo no fortalecimento da rede de apoio, visando mitigar o desmame precoce e amenizar a autocobrança materna.

A figura da mulher está tradicionalmente associada à disponibilidade para cuidar e estar a serviço, sendo essa expectativa ainda maior em relação às mulheres negras, frequentemente vistas em uma postura de servidão voluntária. No Brasil, as profissões relacionadas ao cuidado passam por um processo de feminização, o que subentende ser um trabalho, mas também algo "vocacional", cuja suposta realização pessoal já constituiria parte do pagamento. Isso explica o não reconhecimento social do trabalho doméstico, tido simplesmente como afazer e não como trabalho propriamente dito.

Na publicação de Zanello et al.<sup>1</sup>, destaca-se que, no exercício da maternidade, a amamentação é considerada uma das primeiras demandas da mulher, seguida pela responsabilidade de educar os filhos. No início do século XX, surge a chamada "maternidade científica", construção alimentada por discursos da pediatria, psicanálise e psicologia, que defendiam a ideia da mãe como grande responsável pela personalidade ou estrutura emocional dos filhos. Historicamente, isso produziu uma forma de culpa materna, agregando à mulher uma nova responsabilidade intrínseca ao fato de ser mãe. Na sociedade brasileira, onde o sexismo é comum, a maternidade e qualidades consideradas maternas estão constantemente vinculadas à ideia de ser mulher e ao que é socialmente desejável para elas. É importante, no entanto, ir além dessas expectativas e refletir sobre como nossa cultura ensina não apenas comportamentos, mas também quais emoções são consideradas aceitáveis. Nesse contexto de imposições sobre a definição do que é ser mulher e mãe, nota-se que, desde cedo, ensina-se às meninas a priorizar, sempre em

primeiro lugar, os desejos, anseios e necessidades dos outros, em detrimento dos seus próprios.

No contexto da pandemia de COVID-19, recaiu sobre as mulheres o acúmulo e a sobreposição do trabalho remunerado com o cuidado doméstico e familiar. O cuidado com os filhos tornou-se mais exigente devido à perda das redes de apoio, como escolas, creches, avós e outros familiares (sobretudo mulheres), o que implicou sobrecarga de trabalho e esgotamento físico e psicológico, com impactos prejudiciais à saúde física e mental, afetando emocionalmente mais as mulheres do que os homens. A pesquisa de Zanello et al.<sup>1</sup> mostra que, durante a pandemia, apesar de a maioria das respondentes residir com o cônjuge ou parceiro, 59,1% afirmaram que as tarefas domésticas eram distribuídas de forma injusta; 65,7% relataram que, mesmo havendo divisões, cabia a elas a responsabilidade de cobrar sua realização; 68,7% apontaram que, se não cobrassem, as tarefas muitas vezes não seriam feitas; e 55,6% disseram que, além de cobrar, era necessário conferir se haviam sido realizadas. Portanto, 76,5% garantiram que planejar, organizar e assegurar a realização das tarefas domésticas diárias era entendido como algo que dependia principalmente delas.

Segundo Emídio e Castro<sup>4</sup>, considerando a opção pela maternidade, encontra-se na atualidade um cenário composto por duas realidades divergentes: mulheres que não desejam ter filhos para se dedicar exclusivamente a projetos profissionais e individuais; e mulheres que escolhem abandonar a carreira profissional para se dedicar integralmente ao cuidado dos filhos.

Conforme Emídio e Castro<sup>4</sup>, no contexto da divisão sexual do trabalho podem ser identificados quatro modelos: o tradicional (mulheres cuidadoras, homens provedores); o de conciliação (mulheres tentam conciliar vida profissional e familiar); o de parceria (homens e mulheres compartilham tarefas domésticas e cuidados com a família); e o da delegação (as tarefas domésticas são delegadas a outros profissionais). Sendo o segundo modelo o mais comum na sociedade brasileira, denota-se que, mesmo com a inserção feminina no mercado de trabalho e um processo de transformação de seu papel na família e no trabalho, as relações de gênero ainda apresentam mudanças pouco impactantes, mantendo-se estáveis e sustentando uma condição de desigualdade na divisão sexual do trabalho.

Questiona-se, então, como se ajusta a maternidade entrelaçada ao trabalho, ou seja, quais questões se apresentam para a mulher contemporânea diante do trabalho e da maternidade? Contudo, raras são as pesquisas brasileiras dedicadas a entender a tentativa de conciliação entre trabalho e família no tocante à maternidade. A relação entre mulheres, trabalho e maternidade apresenta uma incompatibilidade significativa. Por um lado, pode-se argumentar que o número de filhos é inversamente proporcional à dedicação da mulher à carreira, com os filhos sendo vistos como um empecilho à vida profissional. Por outro, culturalmente, a maternidade é idealizada como uma experiência única de realização plena. O significado do trabalho remunerado para as mulheres vai além da necessidade econômica; é fonte de prazer pessoal, contribui



para o ambiente laboral e para a sociedade, e possui uma importância emocional que reforça a sensação de produtividade e realização. Essa realidade salienta o dilema enfrentado por mulheres que tentam conciliar os papéis de mãe e profissional, lidando frequentemente com demandas conflitantes. Apesar de a maternidade ser socialmente incentivada, ela não oferece reconhecimento profissional à mulher, reconhecimento este que se dá apenas via trabalho remunerado. Gera-se, assim, uma contradição: o mercado de trabalho não acolhe nem oferece possibilidades para conciliar trabalho e maternidade, expulsando-as de volta para o espaço doméstico. Portanto, impõe-se à mulher o trabalho produtivo e o reprodutivo, fazendo com que se sinta sobrecarregada pelas obrigações de manter um ritmo de produtividade, o que pode levar ao sofrimento psíquico e a sentimentos de desamparo e solidão.

Conforme a pesquisa de Emídio e Castro<sup>4</sup>, mulheres que decidiram abandonar a carreira para uma vivência da maternidade mais dedicada, ainda que com condições e apoio do parceiro, depararam-se com sentimentos comuns: angústia e perda de autonomia financeira, ao voltarem a depender economicamente do parceiro, gerando sensação de perda da liberdade conquistada; solidão e isolamento social, pela maior reclusão exigida pela maternidade e pela falta da interação social proporcionada pelo trabalho; crises de identidade e baixa autoestima, ao enfrentarem questionamentos sobre sua identidade profissional,

sentindo-se inativas e inseguras quanto ao futuro; e sentimentos ambivalentes, entre a oportunidade de acompanhar o desenvolvimento do filho e a perda da independência financeira, da satisfação profissional e do reconhecimento social. Esses sentimentos indicam que as dificuldades não residem apenas em conciliar demandas, mas também nos impactos emocionais e sociais que acompanham tal decisão.

### Conclusão

Conclui-se que a chegada da maternidade desencadeia, nas mulheres, um complexo espectro de sentimentos, tais como ansiedade, tristeza, culpa, frustração, sobrecarga e solidão. Esses estados emocionais, identificados na maioria dos artigos revisados, frequentemente não são verbalizados ou reconhecidos como demandas legítimas por cuidado em saúde mental e suporte social.

Ademais, a carência de uma rede de apoio familiar sólida e a insuficiência de políticas públicas eficientes concorrem para que um número significativo de mulheres interrompa suas trajetórias profissionais de maneira involuntária. Esse afastamento forçado do mercado de trabalho as reinsere no espaço privado, onde o trabalho doméstico e os cuidados com os filhos permanecem invisibilizados e destituídos do reconhecimento social adequado.

### Referências

- Zanello V, Antloga C, Pfeiffer-Flores E, Richwin IF. Maternidade e cuidado na pandemia entre brasileiras de classe média e média alta. *Rev Estud Fem.* 2022;30(2):e86991. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2022v30n286991>
- Badinter E. Um amor conquistado: o mito do amor materno. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1985.
- Rocha-Coutinho ML. Tecendo por trás dos panos: a mulher brasileira nas relações familiares. Petrópolis: Vozes; 2007.
- Emídio TS, Castro MF. Entre voltas e revoltas: um estudo sobre mães que abandonam a carreira profissional. *Psicol Cienc Prof.* 2021;41:e222174. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003221744>
- Angerami VA. Psicoterapia fenomenológico-existencial. São Paulo: Cengage Learning; 2002.
- Pereira ICA, Contim D, Molina NPFM, Wernet M, Cintra MTR, Ruiz MT. O trabalho feminino e a maternidade: revisão integrativa. *Rev Enferm Atenção Saúde.* 2022;11:e5285. <https://doi.org/10.18554/reas.v11i1.5285>
- Evangelista PERA. Psicologia fenomenológica existencial: a prática psicológica à luz de Heidegger. Curitiba: Juruá; 2016.
- Sampaio RF, Mancini MC. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Rev Bras Fisioter.* 2007;11(1):83-9. <https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013>
- Rodrigues LN, Christoffel MM, Smeha LN, Benedetti FJ, Abaid JLW. Acolhimento e desafios no retorno ao trabalho, após a licença-maternidade em uma instituição de ensino. *Rev Enferm UFSM.* 2022;12:e44. <https://doi.org/10.5902/2179769268966>
- Sorj B, Fraga AB. Licenças maternidade e paternidade no Brasil: direitos e desigualdades sociais. *Rev Bras Estud Popul.* 2022;39:e0193. <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0193>
- Almeida LMN, Gonçalves MLC, Carvalho MR, Santos SMA. A influência do retorno ao trabalho no aleitamento materno de trabalhadoras da enfermagem. *Esc Anna Nery.* 2022;26:e20210183. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0183>
- Alves TRM, Oliveira DS, Santos MCS, Santos JDM, Oliveira SED, Silva RAR. Experiences of mothers with early weaning: a grounded theory. *Rev Gaúcha Enferm.* 2023;44:e20220290. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20220290.en>
- Hirata H. Nova divisão sexual do trabalho? São Paulo: Boitempo; 2015.