



PUC-SP

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

MARIANA DELLA BARBA BARROS

**"MARIANA, SEUS FILHOS ATRAPALHAM": A EXAUSTÃO E O SOFRIMENTO
PSÍQUICO-SOCIAL DAS MÃES NO IMAGINÁRIO COLETIVO BRASILEIRO**

MESTRADO EM PSICOLOGIA SOCIAL

SÃO PAULO

202

Mariana Della Barba Barros

**“MARIANA, SEUS FILHOS ATRAPALHAM”: A EXAUSTÃO E O SOFRIMENTO
PSÍQUICO-SOCIAL DAS MÃES NO IMAGINÁRIO COLETIVO BRASILEIRO**

Mestrado em Psicologia Social

Texto de defesa apresentado à banca examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência para obtenção do título de mestre em Psicologia Social sob orientação da Profa. Dra. Carla Cristina Garcia.

**São Paulo
2024**

BANCA EXAMINADORA

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil CAPES – Código de Financiamento 001.

This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil CAPES – Finance CODE 001.

RESUMO

Essa pesquisa parte de dois incômodos pessoais para investigar o esgotamento físico, mental e emocional de mães brasileiras e como ele é entendido pela sociedade. O primeiro diz respeito a uma frase que ouvi, no meu ambiente profissional, sobre meus filhos estarem atrapalhando meu trabalho. O segundo surgiu quando passei a observar o quão errática era a cobertura midiática sobre essa exaustão, que passou a ser chamada de burnout materno. A partir disso, essa investigação acadêmica busca demonstrar como, no imaginário social brasileiro, o sofrimento psíquico-social das mães vem sendo normatizado, banalizado e mascarado como uma questão pessoal, individualizando um problema que é coletivo. A pesquisa tem como base teórica as epistemologias feministas e usa como metodologia entrevistas em profundidade, análise de mídia e uma revisão bibliográfica sobre a construção das maternidades no Ocidente.

Palavras-chave: maternidade; exaustão materna; cuidado; burnout materno.

ABSTRACT

This study is motivated by two personal experiences that led to an investigation into the physical, mental, and emotional exhaustion experienced by Brazilian mothers and societal perceptions of this phenomenon. The first experience involved a comment made in my professional environment suggesting that my children were getting in the way of my work as an editor. The second was prompted by observations of the inconsistent and often superficial media coverage of maternal exhaustion, which has been labeled as "maternal burnout." This academic inquiry aims to demonstrate how, within the Brazilian social imaginary, the psychosocial suffering of mothers has been normalized, trivialized, and framed as an individual problem, rather than a collective one. Grounded in feminist epistemologies, this research employs in-depth interviews, media analysis, and a literature review on the construction of motherhood in the West as its methodological framework.

Keywords: motherhood; maternal exhaustion; care; maternal burnout.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Capturas de tela do depoimento de Badinter em entrevista à revista Veja	38
Figura 2 - Quadro com fatores que, somados, resultam no sofrimento	45
Figura 3 - Exemplos de serviços locais que devem agir de maneira coordenada no cuidado e apoio de mães no período perinatal, segundo documento da OMS	48
Figura 4 - Legenda: Cartaz onde se lê "Tenho 99 problemas e a maioria deles poderia ser resolvido com educação infantil acessível"	54
Figura 5 - Nuvem de palavras formada a partir dos problemas e sintomas apresentados nas reportagens analisadas	75
Figura 6 - Nuvem de palavras formada a partir das sugestões e tratamentos apresentados; as palavras em rosa dizem respeito a sugestões de caráter coletivo, cultural e social	76
Figura 7 - Capa do livro de Freudenberg	81
Figura 8 - Capa da publicação sobre burnout entre funcionários do serviço social que trabalhavam com crianças	84
Figura 9 - Artigo que relaciona burnout com pais e mães	85
Figura 10 - Reportagem na revista <i>Living</i> sobre o burnout parental	86

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Quadro com as capas das edições traduzidas de “ <i>L'amour en plus: Histoire de l'amour maternel - XVII - XX siècle</i> ” no Brasil, em Portugal e na França	39
Quadro 2 - Quadro com as capas das edições traduzidas de “ <i>L'amour en plus: Histoire de l'amour</i> ”	40
Quadro 3 - Lista das 10 reportagens analisadas – Links acessados em 12 ago. 2024	71
Quadro 4 - Maioria das reportagens analisadas traz fotos de mães tentando trabalhar com os filhos em volta	72
Quadro 5 - Ranking de dificuldades e sintomas e quantidade de vezes mencionadas	74
Quadro 6 - Ranking de tratamentos/conselhos e quantidade de vezes mencionadas	75
Quadro 7 - Linha do tempo do burnout	89

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO 1 - A CONSTRUÇÃO HISTÓRICA DAS MATERNIDADES OCIDENTAIS	21
1.1 O FARDOS DA MATERNIDADE COMO INSTITUIÇÃO E SUA DIFERENCIAÇÃO DA MATERNIDADE COMO EXPERIÊNCIA	21
1.1.1 Origens da maternidade como instituição	24
1.2 AS FALÁCIAS, CONTRADIÇÕES, CILADAS E CONSEQUÊNCIAS DA MATERNIDADE COMO INSTITUIÇÃO	26
1.2.1 Ser mãe é sofrer?	26
1.2.2 Maternar é uma tarefa pública ou privada?	30
1.2.3 A mentira do instinto materno	35
CAPÍTULO 2 - A CRISE DE SAÚDE MENTAL DAS MÃES E AS CAUSAS DO ADOECIMENTO MATERNO	46
2.1 SAÚDE MENTAL É, SIM, UMA QUESTÃO DE SAÚDE PÚBLICA	47
2.2 MAPEAMENTO DA SAÚDE MENTAL MATERNA NO PERÍODO PRÉ-PANDÊMICO	50
2.3 INTERSECCIONANDO A SAÚDE MENTAL COM PROBLEMAS SOCIOECONÔMICOS, PANDEMIA E RECORTES SOCIAIS E RACIAIS	52
2.4 A INVISIBILIZAÇÃO DO TRABALHO MATERNO X A REVALORIZAÇÃO DA TAREFA CIVILIZATÓRIA DAS MULHERES	59
CAPÍTULO 3 - NA IMPRENSA E NA ACADEMIA, O SOFRIMENTO PSÍQUICO-SOCIAL DAS MÃES COMEÇA A SER CHAMADO DE BURNOUT MATERNO	67
3.1 PRÓS E CONTRAS DO USO DO TERMO BURNOUT MATERNO	64
3.2 COMO A MÍDIA VÊ O BURNOUT MATERNO	70
3.3 NA ACADEMIA, O CAMINHO DA EXAUSTÃO MATERNA ATÉ CHEGAR NO BURNOUT MATERNO	82
CAPÍTULO 4 - RESGATAR A MATERNIDADE COMO EXPERIÊNCIA	94
4.1 O FEMINISMO NEGRO E A MATERNIDADE COMO MOTOR E LUTA POLÍTICA	90
4.2 DAS MUDANÇAS PESSOAIS ÀS COLETIVAS	100
4.3 ANIQUILAR DUALISMOS, RETOMAR A RAIVA E A CORAGEM	104
CONSIDERAÇÕES FINAIS	112
REFERÊNCIAS	116

INTRODUÇÃO

Não fui eu quem escolheu o tema desta dissertação. Acho que quase nunca é assim. É o tema que te escolhe. No meu caso, foi aos poucos. Começou com o teste positivo da gravidez do meu primeiro filho e seguiu me atravessando ao longo desses quase 16 anos de maternidade. Como conciliar a criação do Theo e da Liz com meu trabalho como jornalista? Conto que não posso ir hoje para a redação porque tenho festa junina na escola? "Mas está doente de novo?", ouço, nas entrelinhas. "Quem vai ficar com as crianças?", ouço, em todas as entrevistas de emprego. Sim, todas. E a pandemia? Como não enlouquecer (mais)? "Seus filhos atrapalham seu trabalho, Mariana." Li, no meu WhatsApp, no meio de um dia de trabalho. O tema da dissertação foi me escolhendo.

Estou com esgotamento mental? Vou fazer o teste do *New York Times* sobre burnout materno. Gabaritei. E agora? Preciso ler mais sobre isso. Espera, a culpa é minha então? Devo adicioná-la à minha já extensa coleção? Se eu estou surtando, como estão as mães que vivem na insegurança alimentar, nas periferias, sozinhas, massacradas pela pobreza, pelo racismo e por outras opressões? As mães que o burnout não alcança. Como elas estão resistindo para existir e fazer existir suas maternidades? O tema foi me escolhendo.

Minha dissertação foi, então, nascendo a partir dessas questões que me angustiavam, bem como de um outro incômodo: a ambivalência que eu sentia cada vez que lia novas reportagens sobre o chamado burnout materno – termo que será problematizado ao longo desta pesquisa mas que, grosso modo, começou a ser cada vez mais usado na mídia para descrever o estado de esgotamento físico e mental das mães, especialmente durante a pandemia de Covid-19.

O sabor agridoce que restava ao fim de cada matéria lida vinha do fato de que, por um lado, eu ficava empolgada de ver uma questão tão importante como a saúde mental das mães ganhar espaço na mídia. Por outro lado, me intrigava e até revoltava – como mãe e como jornalista – ver a maneira como esse tema era abordado. Comecei então a analisar mais a fundo a cobertura midiática sobre o burnout materno, em veículos do Brasil, Estados Unidos e Inglaterra.

Apesar de, durante minha qualificação, essa análise ter se mostrado ambiciosa demais, ela foi um disparador importante para esta pesquisa. Ela deixou claro, por exemplo, como a discussão sobre a saúde mental das mães foi ganhando

tração na imprensa brasileira e, assim, pressionando profissionais da saúde a opinar sobre o burnout materno. Dessa maneira, a mídia brasileira, traduzindo e/ou copiando a estadunidense, foi pautando o tema entre mães, cuidadores, médicos/as, celebridades e psicólogos/as.

Observar como o esgotamento das mães estava sendo cada vez mais discutido e pensar sobre o papel da mídia nessa discussão me ajudaram a moldar minha pesquisa, que tomou forma a partir também de todos os questionamentos encarnados no meu corpo de mãe, de mulher branca latina, de jornalista, de pesquisadora.

Divagando por essas minhas fronteiras mal delimitadas, defini que o objetivo geral desta dissertação é demonstrar como o sofrimento psíquico-social das mães vem sendo formado no imaginário social brasileiro e como esse esgotamento está sendo normatizado e mascarado como uma questão pessoal, individualizando um problema que é coletivo e desresponsabilizando Estado e sociedade.

Diante disso, essa pesquisa se justifica à medida que busca evidenciar a crise de saúde mental das mães, apontar suas causas e caminhos para amenizá-la. Para tanto, os objetivos específicos buscam entender quais as influências que moldaram e moldam o imaginário coletivo brasileiro no que diz respeito à saúde mental materna e como ele fomenta mudanças em mentalidades, expectativas e ações – tudo isso a partir de um olhar que analisa as maternidades não apenas como foco de opressões, mas também como potência transformadora.

Assim, o primeiro desses objetivos é mapear o estado atual da saúde mental das mães brasileiras, agravado pela pandemia de Covid-19, e as causas por trás desse adoecimento

Os objetivos específicos seguintes versam algumas das peças que formam o imaginário social brasileiro quando o assunto é esgotamento materno. Assim, o segundo objetivo específico é analisar a construção histórica que nos trouxe até o ideal de maternidade que temos hoje no País. Esse ideal inatingível, cuja busca pode levar mães a um esgotamento físico e emocional.

O terceiro objetivo é analisar os estudos acadêmicos e a cobertura midiática – outras duas peças importantes desse imaginário coletivo – e problematizar a maneira como, em ambos, o esgotamento mental das mães vem sendo classificado de burnout materno.

Ouvir as mães é o quarto objetivo específico. Porque a experiência das mães também é parte da engrenagem que forma esse ideal coletivo da maternidade perfeita; um processo de retroalimentação, no qual as vivências maternas impactam o imaginário, que afeta suas vivências. Incorporei nesta dissertação a minha própria experiência e a de três outras mães que entrevistei.

Para atingir esses objetivos, a pesquisa usa como técnicas: revisão bibliográfica sobre maternidades, entrevistas em profundidade, das três mães que mencionei, além da análise de mídia.

Gostaria de me deter nesse último ponto, da imprensa, porque ele funciona tanto como um disparador para meu interesse pelo tema, como uma técnica. Questionar a cobertura de imprensa sobre o burnout materno é um dos fatores que me move nessa pesquisa – uma motivação que guarda semelhanças com as da pensadora feminista estadunidense Adrienne Rich (2021), cujas teorias norteiam todos os capítulos desta dissertação.

Parecia-me que a desvalorização das mulheres em outras áreas e a pressão sobre as mulheres para se validarem na maternidade mereciam mais exploração. Eu queria examinar a maternidade, incluindo a minha própria, em um contexto social, inserida em uma instituição política: em termos feministas. Explorando esses territórios usando as ferramentas que me eram mais familiares: minha própria experiência e literatura escrita por mulheres brancas de classe média, como Virginia Woolf, Doris Lessing... (Rich, Adrienne, 2021¹).

Da mesma maneira que a autora, quero buscar respostas sobre meu entendimento de maternidade, incluindo a minha própria, mas sempre mergulhada (afogada muitas vezes) em um contexto externo de desvalorização do maternar de crianças e adolescentes. E se a ferramenta de Rich para mapear esses territórios eram suas obras literárias favoritas, uma das minhas é justamente o jornalismo.

A análise da mídia é crucial também por sua função irresponsável, como nos alertou a filósofa francesa Elisabeth Badinter (1985), ao retratar o ideal materno de maneira deturpada. Os riscos de matérias atuais que tratam o burnout como um problema individual e não no âmbito da esfera pública remetem ao alerta feito pela pensadora feminista:

¹ Nesta dissertação, iremos utilizar o nome completo das autoras na primeira menção, mesmo sabendo que não está adequado às regras ABTN. No entanto, julgamos necessário ressaltar que se trata de uma autora mulher, seguindo os preceitos de Inanna - Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa sobre Sexualidades, Feminismos, Gênero e Diferenças, da PUC-SP, do qual faço parte.

Após 1760, abundam as publicações que recomendam às mães cuidar pessoalmente dos filhos e lhes "ordenam" amamentá-los. Elas impõem, à mulher, a obrigação de ser mãe antes de tudo, e engendram o mito que continuará bem vivo duzentos anos mais tarde: o do instinto materno, ou do amor espontâneo de toda mãe pelo filho (Badinter, 1985, p. 145).

Voltando à construção da pesquisa, é preciso ressaltar que ela tem como base teórica e metodológica as epistemologias feministas, que norteiam a produção de conhecimento do núcleo de pesquisa da PUC-SP que integro, o Inanna - Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa sobre Sexualidades, Feminismos, Gênero e Diferenças. Divido essa base em quatro pilares.

O primeiro é o que embasa minha pesquisa em teorias produzidas por pensadoras mulheres. Ou seja, são utilizadas perspectivas teóricas feministas, que analisaram a experiência histórica das mulheres, no caso, especialmente a das mães. Uma base importante para deixar de ter o homem como figura central de análise, como ponto universal, considerando questões de gênero, analisando as relações de poder a partir da visão de mulheres, partindo de um escopo mais preciso para compreender a complexidade da experiência feminina, suas opressões e potências. Tudo a partir de uma forma de conhecimento mais distante do sujeito masculino universal, da visão da mulher como o outro, e mais próxima da nossa experiência real.

O segundo pilar diz respeito a uma questão norteadora muito cara ao Inanna: o objetivo de devolver o conhecimento produzido em nossas pesquisas para as mulheres. No meu caso, além de compartilhar a dissertação com as participantes de maneira menos acadêmica, pretendo desenvolver produtos de comunicação e redes sociais a partir da pesquisa.

Já o terceiro pilar considera como fundamental a valorização não apenas das perspectivas teóricas, mas também o conhecimento encarnado e situado das mulheres. Ou seja, as experiências das mulheres em suas vidas cotidianas contam tanto quanto teorias presentes nos livros e na academia. Assim, nesse empirismo feminista (Harding, Sandra, 1998), que busca por diferentes enfoques para investigar o mundo a partir do ponto de vista das mulheres e para fazer uma ciência com conhecimentos sem hierarquias, se afasta do referencial masculino de fazer pesquisa, que permeia desde a escolha do tema até as perguntas realizadas,

passando pela visão de mundo de quem pergunta e o modo de se ouvir de quem responde.

"As pesquisadoras feministas escutam muito atentamente o que as mulheres informantes pensam sobre suas próprias vidas e a dos homens" (Harding, 1998, p.11). Essa escuta verdadeiramente interessada é uma das diferenças dessa perspectiva feminista nos métodos de se coletar informações. E ela é uma ferramenta crucial para a busca de uma ciência não contaminada pelo sexismo e o androcentrismo, na qual há espaço para participação efetiva das mulheres na construção do conhecimento.

As feministas argumentam que as epistemologias tradicionais excluem sistematicamente, com ou sem intenção, a possibilidade de que as mulheres sejam sujeitos ou agentes de conhecimento, defendem que a voz da ciência é masculina e que a História foi escrita desde o ponto de vista dos homens (dos que pertencem à classe ou à raça dominantes). Alegam que sempre se pressupõe que o sujeito de uma oração sociológica tradicional é homem. É por isso que propuseram teorias epistemológicas alternativas que legitimam as mulheres como sujeitos de conhecimento (Harding, 1998, p. 14).

Nesse esforço por uma escuta generosa para que as mulheres sejam agentes do conhecimento, escolhi três delas para ouvir. **Três mães** que amorosamente compartilharam comigo suas histórias.

A primeira é Jeiane Rocha, uma mãe solo preta de 3 filhos, um adolescente e duas crianças, microempresária, moradora de Itapevi, na grande São Paulo. Há mais de um ano, ela teve uma crise nervosa, mas o diagnóstico de burnout materno nunca a alcançou – foi cuidada pelo filho mais velho, e por vizinha; ficou de repouso um dia e, no seguinte, voltou a trabalhar.

A segunda mãe entrevistada é Laura Schwengber, mãe de 4 filhos, branca, moradora de Brasília, comunicadora e escritora. Depois de um colapso em sua saúde mental, se especializou em autocuidado materno. Se autodiagnosticou com burnout materno a partir de reportagens sobre o tema.

Já a última entrevistada é Patricia Piper, mãe de 3 filhos, branca, que vive em Curitiba. Ela fala de sua experiência materna, mas também profissional, visto que é médica psiquiatra e psicoterapeuta, com atuação na perinatalidade. Conta que diagnostica burnout materno todos os dias em suas pacientes, mas jamais as medica (quando não há outras questões de saúde), receitando mudanças no entorno sempre que possível e literatura feminista.

Ainda nesse terceiro pilar, como minha própria experiência como mãe, meu conhecimento encarnado de 15 anos criando e amando minhas duas crianças em São Paulo. E também não tenho como fugir das histórias de mães que ouço na escola das crianças, no ônibus, no sacolão.

Assim, neste trabalho, as histórias de mães vão se entrelaçando à teoria feminista. Essa possibilidade foi se abrindo para mim durante as aulas com a minha orientadora, a professora doutora Carla Cristina Garcia, e as muitas teóricas que foram ocupando um lugar em minha mente. Caso da pensadora feminista negra estadunidense Patricia Hill Collins (2019), que discorre sobre a necessidade de reconciliar subjetividade e objetividade na produção acadêmica.

Inicialmente, eu acreditava que seria impossível combinar minha formação como cientista social "objetiva" e minhas experiências cotidianas como mulher afro-americana. Mas reconciliar o que fomos treinadas e ver como opostos – uma reconciliação assinalada pela inclusão de mim mesma no texto, usando "eu", "nós" e "nosso", em vez de termos mais distantes, como "elas" ou "uma" – foi libertador (Collins, Patricia Hill, 2019, p. 19).

Para a autora, essa convergência a permitiu "ser ao mesmo tempo objetiva e subjetiva, ter uma consciência ao mesmo tempo afrocêntrica e feminista e ser tanto uma acadêmica respeitável quanto uma mãe satisfatória" (Collins, 2019). A autora conta como, no começo, via o cotidiano como influência negativa em sua teorização, mas que depois percebeu o quão importante era essa via de mão dupla, na qual a teoria permitia que ela tivesse um novo olhar sobre seu cotidiano com outras mulheres negras, ao mesmo tempo que as experiências concretas desafiavam as visões de mundo definidas pela teoria.

A filósofa e bióloga estadunidense Donna Haraway (1995), teórica dos saberes localizados, dialoga com Collins nesse sentido, à medida que defende que é a subjetividade que dá valor à objetividade da realidade. Para a autora, é preciso desmascarar doutrinas da objetividade porque elas ameaçavam "nosso nascente sentimento de subjetividade e atuação histórica coletiva e nossas versões corporificadas da verdade" (Haraway, Donna, 1995).

Além disso, ela defende o fim do entendimento de objetividade como neutralidade, já que não existe nenhuma ciência neutra, visto que quem controla a academia são os homens brancos e ricos. Exatamente o mesmo vale para os veículos de imprensa hegemônicos no Brasil, o que nos lembra que não existe

neutralidade do jornalismo, nem mesmo na hora de tratar de assuntos como burnout materno e ideias de maternidade. Quem controla os grandes meios de comunicação no Brasil e aos interesses de quem eles respondem?

A única posição a partir da qual a objetividade não tem a possibilidade de ser posta em prática e honrada é a do ponto de vista do senhor, do Homem, do deus único, cujo Olho produz, apropria e ordena toda a diferença. [...] Posicionar-se é, portanto, a prática chave. (Haraway, 2009, p. 27)

Haraway propõe então uma doutrina de objetividade corporificada para abarcar todos os projetos científicos feministas críticos, paradoxais, que olhe a partir da perspectiva dos subalternos, que valorize os saberes marginalizados e que está ciente de que não há neutralidade no olhar do subjugado. Para ela, a objetividade feminista se traduz em saberes localizados, saberes que abrem espaço para surpresas e ironias no coração de toda produção de conhecimento.

Assim como Haraway e Collins, a autora feminista e pensadora da teoria chicana Gloria Anzaldúa também nos alerta para a cilada de nos desviarmos das perspectivas feministas e, na nossa produção escrita, tentarmos descolar nosso cotidiano do que aprendemos/sentimos nos nossos relacionamentos, no nosso dia a dia:

O perigo ao escrever é não fundir nossa experiência pessoal e visão do mundo com a realidade, com nossa vida interior, nossa história, nossa economia e nossa visão. O que nos valida como seres humanos, nos valida como escritoras. O que importa são as relações significativas, seja com nós mesmas ou com os outros. Devemos usar o que achamos importante para chegarmos à escrita. Nenhum assunto é muito trivial (Anzaldúa, Gloria, 2000, p. 233).

Voltando à Collins, ela afirma ainda que, durante a pesquisa, teve de seguir com suas atividades não acadêmicas, como cuidar da filha, mas pondera que, sem esse envolvimento cotidiano, sua produção talvez fosse maior, mas certamente seria "muito mais pobre".

No entanto, ao mesmo tempo que a imposição da vida cotidiana pode, como a autora defende, enriquecer nossa produção teórica, não há como negar que ela também pode restringir nosso tempo de dedicação e nosso fôlego. Mas também para isso temos palavras sábias de Anzaldúa, que ainda faz referência a quem não tem um quarto todo seu, como defende a escritora britânica Virginia Woolf, devido às

condições financeiras não permitirem ou porque é preciso acomodar o filho junto, na mesa de trabalho, para ajudá-lo na lição de casa:

E quem tem tempo ou energia para escrever, depois de cuidar do marido ou amante, crianças, e muitas vezes do trabalho fora de casa? Os problemas parecem insuperáveis, e são, mas deixam de ser quando decidimos que, mesmo casadas ou com filhos ou trabalhando fora, iremos achar um tempo para escrever. Esqueça o quarto todo seu — escreva na cozinha, tranque-se no banheiro. [...] Escute as palavras ecoando em seu corpo (Anzaldúa, 2000, p. 233).

Além da falta de tempo – no meu caso, imposto por minha tripla jornada –, outro empecilho que temos de driblar na pesquisa acadêmica com epistemologia feminista é a dificuldade em encontrar a nossa voz. Anzaldúa nos mostra como a linguagem é um discurso masculino, já que "muchachitas bien criadas não respondem" (Anzaldúa, 2009). E apesar de sermos privadas do nosso feminino pelo plural masculino, a autora diz que não vai mais sentir vergonha de existir e que vai ter sua voz, superando a tradição do silêncio.

Ela sugere que desenterremos a voz que estava soterrada em nós, escrevendo para revelar nossos medos, nossas raivas, as opressões que sentimos e também para manter vivo o espírito de nossa revolta. Não acho que convém ignorar conselhos de Anzaldúa. Nunca. Para além de nos ajudar na pesquisa e na escrita, as palavras da autora também me fazem pensar no quanto ter nossas vozes soterradas corroeu e segue corroendo nossa saúde mental, contribuindo para o estado de esgotamento das mulheres.

O resgate de sua própria voz, de se autodefinir e de definir sua pesquisa em seus próprios termos também foi tratado por Collins, que mostra ainda a responsabilidade de usar a sua fala não como porta-voz de outras pessoas, mas para honrar vozes que foram silenciadas no passado. É usar o "pessoal é político" não apenas como um slogan de camiseta, mas como compromisso para fazer da própria experiência vivida uma perspectiva compartilhada, em uma voz que também tem caráter político por nunca estar apartada da realidade, mas em conexão com as questões socioeconômicas do momento.

A autora nos lembra que toda experiência pessoal está moldada no tempo/lugar em que vivemos. Surgem então as perguntas: Como minha maternidade é delineada e minha saúde mental é categorizada pelo que li no

Estadão, na CNN ou do site Nós, Mulheres da Periferia? Como essas matérias (in)validam a experiência pessoal de cada mãe como política?

Este livro corresponde a uma etapa de minha luta contínua para reconquistar minha voz. Ao longo dos anos, tentei substituir as definições da minha vida que vinham de fora - dadas por grupos dominantes - pelo ponto de vista de minha autodefinição. Porém, ainda que minha odisseia pessoal tenha servido para dar origem a este trabalho, hoje sei que minhas experiências não são unicamente minhas. Longe disso. Assim como as mulheres afro-americanas, muitas outras pessoas que ocupam categorias socialmente preteridas foram silenciadas. A voz que busco hoje, portanto, é tanto individual quanto coletiva, é pessoal e política, e reflete a intersecção de minha biografia única com o significado mais amplo do momento histórico em que vivo (Collins, 2019, p. 15).

A responsabilidade implicada no uso de uma epistemologia feminista, da qual fala Collins, também é foco de Haraway, que defende um conhecimento localizado e, por isso mesmo, responsável e chamado a prestar contas. Haraway trata da responsabilidade da epistemologia feminista não só na hora de observar e pesquisar, mas também mais adiante no processo, ou seja, no momento de "*construir saberes para denunciar opressões*". Segundo a autora,

As feministas têm interesse num projeto de ciência sucessora que ofereça uma explicação mais adequada, mais rica, melhor do mundo, de modo a viver bem nele, e na relação crítica, reflexiva em relação às nossas próprias e às práticas de dominação de outros e nas partes desiguais de privilégio e opressão que todas as posições contêm. (Haraway, 2009, p. 15)

Denunciar e combater opressões também está na base da obra de Collins, que nos permite entender o quão crucial é o feminismo negro para a epistemologia feminista como um todo:

Ao defender, refinar e disseminar o pensamento feminista negro, indivíduos de outros grupos engajados em projetos semelhantes de justiça social – por exemplo, homens negros, mulheres africanas, homens brancos, latinas, mulheres brancas [...] – podem identificar pontos de conexão que favoreçam os projetos de justiça social em geral. [...] Como assinala Sonia Sanches, 'eu sempre soube que, quando você escreve a partir de uma experiência negra, você está escrevendo também a partir de uma experiência universal' (Collins, 2019, p. 85).

Collins também teoriza sobre algo que mães sabem ou imaginam na prática: o poder que a maternidade te traz. Essa força, que será detalhada ao longo da pesquisa, é algo crucial para que eu consiga fazer minha pesquisa em paralelo (ou

em conjunto) com minhas outras atribuições, especialmente a de mãe. O relacionamento entre uma mãe e seus filhos pode fomentar uma nova autodefinição, acompanhada de empoderamento (Collins, 2019), lembrando que a maternidade é um símbolo de esperança e pode ser uma força catalisadora para autovalorização e empoderamento individual. Resumindo, tudo que uma mãe, como eu, precisa ouvir para seguir perseverando, inclusive na pesquisa acadêmica.

Assim, usando as epistemologias feministas e as técnicas que escolhi, busquei responder aos objetivos desta dissertação, dividindo minha argumentação em quatro capítulos.

No capítulo 1, faço um resgate histórico de como era entendida a maternidade no Ocidente a partir do século XVII, que marca o início da análise de Elisabeth Badinter, em sua obra clássica *Um Amor Conquistado. O Mito Do Amor Materno*. É a partir deste século que as crianças começaram a receber atenção – nada relacionado a afeto, mas ainda não eram o centro da família e ainda demoraria para termos a chamada família moderna, como será detalhado adiante. Neste capítulo, a partir do livro de Badinter e de uma confusão global a respeito de suas traduções, analiso como o foco foi sendo retirado da mãe e transferido para o bebê, à medida que foi se criando o mito do amor materno para justificar o retorno das mulheres para o âmbito doméstico e, conseqüentemente, à sua suposta função mais elevada, a da maternidade. Uma mudança cujos impactos sentimos ainda hoje. Abordo esses temas a partir do conceito fundamental de Rich, que diferencia a maternidade como instituição da maternidade como experiência.

Já no capítulo 2, abordo o adoecimento mental das mães e das causas por trás desse sofrimento psíquico-social. Faço um mapeamento do estado de saúde atual das mães, considerando os período pré e pós-pandemia e fazendo recortes importantes, como de classe e raça. Isso é feito a partir de levantamentos demográficos e pesquisas acadêmicas. Passo, então, a tratar das razões por trás do esgotamento materno, tais como problemas socioeconômicos e políticos, além da invisibilização do trabalho de cuidado materno, que abordo como mais uma importante tarefa civilizatória realizada pelas mulheres, a partir do livro "Mulheres, tempos e trabalhos", da professora doutora Carla Cristina Garcia, orientadora desta pesquisa.

No capítulo 3, mostro como no imaginário social brasileiro o sofrimento psíquico das mães vem sendo chamado de burnout materno. Mostro essa trajetória

a partir da análise de duas das peças que formam esse quebra-cabeça do imaginário coletivo, a imprensa e as pesquisas acadêmicas. Primeiro, analiso os prós e contras desse novo termo para um problema bastante antigo. Em seguida, analiso reportagens sobre o burnout materno nos veículos de maior audiência do Brasil, com uma cobertura, em sua maioria, errática, que individualiza um problema coletivo, como já mencionado. Por fim, explico como esse termo chegou à mídia brasileira, vindo da imprensa estadunidense, onde ele entrou por meio, especialmente, de estudos acadêmicos que passaram a traçar um paralelo do burnout laboral a fim de usá-lo para definir um esgotamento específico de pais e mães. Pesquisas que, infelizmente, também acabam individualizando um problema coletivo.

Por fim, no capítulo 4, trago teorias sobre maternagem do feminismo negro, especialmente a partir da obra de Collins (2019), que enxergam o lugar da mãe não apenas como alvo de opressões, mas também como motor que impulsiona mudanças. Essa potência materna é uma das estratégias que menciono neste capítulo final para derrubar a maternidade institucionalizada (Rich, 2021). Menciono também outros caminhos para buscar soluções no âmbito político-social e coletivo para a crise de saúde mental das mães. Para que, assim, possamos buscar nossa própria experiência de maternagem.

Entendo que uma das minhas responsabilidades com essa pesquisa é salientar as lacunas entre o que é retratado pela mídia e os reais problemas que geram estresse, esgotamento e/ou burnout nas mães brasileiras, tentando, assim, provocar uma mudança na maneira como a imprensa enxerga o problema. Também carrego comigo a esperança de, ao fazer o resgate histórico de conceitos ligados a maternidades, tentar apontar caminhos que, de fato, amenizem o estresse materno e ajudem mulheres a experienciar a maternidade em toda a sua potência, bem como a conquistar os objetivos que desejarem para suas vidas, de uma maneira mais próxima da responsabilização conjunta de família-Estado-Sociedade, como determina a Constituição, e mais longe da culpa e do esgotamento físico, mental e emocional.

Assim, essas foram as autoras, entrevistadas, temas, epistemologias, inspirações e expectativas que escolhi para mobiliar meu quarto, que considero todo meu, especialmente porque, às vezes, ele também é frequentado por meu filho e minha filha.

Capítulo 1 - A construção histórica das maternidades ocidentais

1.1 O FARDO DA MATERNIDADE COMO INSTITUIÇÃO E SUA DIFERENCIAÇÃO DA MATERNIDADE COMO EXPERIÊNCIA

Minha filha tinha dois meses e estava sentadinha no bebê conforto na sala de casa, um apartamento no 6º andar onde vivemos ainda hoje. Eu estava do lado dela, no computador. Do nada, ouço alguém me chamar. Em choque, olho pela janela.

– Moça, acho que a nenê tá meio torta nessa cadeirinha – me diz o pintor, que, pendurado na própria cadeirinha, tinha uma dica para me dar enquanto reformava a fachada do prédio. Sim, um conselho para a mãe, do alto do 6º andar do prédio. Era uma intromissão? Era um cuidado da parte dele?

Doze anos e infinitos palpites não solicitados depois, essa cena segue tatuada na minha memória. Mas, como essa cena, há outras.

Meu filho tinha quatro meses e estava no meu colo, quando deixávamos o prédio onde a gente morava para um mini passeio na rua. Do nada, uma vizinha nos vê na portaria e diz para ele (sim, para ele):

– Meu anjo, avisa sua mamãe que não tem como ela sair de casa assim, porque as mães também precisam se arrumar e pentear o cabelo para pôr o pé na rua.

Quinze anos e infinitos palpites não solicitados depois, essa cena também segue tatuada na minha memória.

Não tive reação alguma nos dois casos na época que aconteceram. Ao longo dos anos, fui revivendo essas cenas na minha cabeça, especialmente quando encontrava, nas ruas ou mercadinho do bairro, a ex-vizinha que me achou descabelada. Em alguns momentos, desejei tacar uma escova de cabelo nela. O pintor de fachadas nunca mais vi. Mas, com o passar do tempo, as histórias, para além de terem virado uma piada interna da minha família, me fizeram questionar por que não tive reação e por que essas duas pessoas julgaram que eu não estava, digamos, sendo uma boa mãe.

Meus filhos são mesmo de interesse e responsabilidade minha? Posso sentá-los na cadeirinha como eu quiser? Posso amamentá-los até quando eu

quiser? Posso colocá-los na creche quando eu quiser? Posso dar leite em pó? Consigo seguir trabalhando no mercado formal? E ir com o carrinho deles no ônibus? E limitar o tempo de tela? Consigo cuidar da saúde mental dos adolescentes do meu jeito? Posso deixar sair na rua à noite, sozinho? Posso abortar? Nada disso eu posso, nem consigo. Nem eu, nem nenhuma mãe.

Amamente até você ter de voltar a trabalhar – ou a procurar emprego! Leite em pó de qualidade custa caro. Creche nem sempre tem. Licença parental também não. No trabalho formal, "seus filhos atrapalham". Na briga contra as telas, as big techs sem nenhuma regulação no Brasil ganham sempre. Dane-se a saúde mental dos jovens, mas a culpa é da mãe que deu celular. É só organizar a rotina, é só meditar... se acalme! E penteia esse cabelo!

Todas essas imposições e também os palpites do pintor e da minha ex-vizinha me ajudaram a entender melhor o que se espera de uma mulher para ela ser considerada uma boa mãe. Uma imagem cheia de contradições, expectativas irreais e paradoxos.

Para mim, são exemplos perfeitos das contradições, falácias e dos paradoxos que formam boa parte das experiências de maternidades hoje, ou melhor, da expectativa do patriarcado em relação à maternidade, como veremos nesta pesquisa, no qual mães e todas as outras pessoas que cuidam de crianças acabam ficando com os pontos negativos tanto de seu caráter público como do privado. A maternidade é pública, por exemplo, nos momentos de palpites não solicitados e de leis que controlam ao invés de fortalecer as mães. Mas ela é privada quando precisamos da sociedade, no macro, para defender licença parental, ou dos colegas, no micro, para negociar folga no trabalho para cuidar do filho; bem, aí a maternidade é privada, diz respeito só à mãe; afinal, quem pariu Mateus...

No entanto, como nos ensina em suas aulas a professora Carla Cristina Garcia, citando Joan Scott, que cita Olympe de Gouges: "uma mulher tem somente paradoxos a oferecer e não problemas fáceis de se resolver". Minha própria experiência e a das mulheres que me acompanham ou acompanharam nesses anos de maternidade me ajudam a enxergar melhor esses paradoxos e problemas complexos. E minha visão sobre isso ficou ainda mais clara quando li a autora feminista estadunidense Adrienne Rich. Seu livro, cujo título poderia ser traduzido

como *Nascemos de Mulher: a maternidade como experiência e como instituição*², vem sendo, desde 1976, um guia para que consigamos identificar as armadilhas espalhadas na nossa frente assim que engravidamos, ou mesmo quando decidimos não engravidar.

São construções falsas, imposições mentirosas e metas inatingíveis que, costuradas umas às outras, vão tecendo um ideal de mãe no imaginário social brasileiro. Um ideal totalmente forjado nas falácias da maternidade como instituição (Rich, 2021), uma construção centenária, machista e racista que permeia até hoje todos os poros da nossa sociedade, distorcendo e corrompendo toda a maternidade como experiência de profunda felicidade, amor e potência.

Essa distinção feita por Rich entre a maternidade como uma instituição e a maternidade como experiência é a chave para percebermos os problemas e armadilhas, mas também para podermos canalizar nossas revoltas e raivas e, assim, nos fortalecermos com e na nossa maternagem. É essa distinção também que vai servir de fio condutor para toda a dissertação. Feita essa diferenciação, sigo esse capítulo mostrando as origens da maternidade como instituição e abordo as falácias, contradições, ciladas e consequências dessa maternidade patriarcal a partir de duas questões (ser mãe é sofrer? e maternar é uma tarefa pública ou privada?) e do caminho que nos levou a acreditar na perigosa mentira do instinto materno (Badinter, 1985), que será explicada adiante.

Como a autora estadunidense nos sugere em um dos seus poemas (Rich, 1973), é preciso mergulhar no oceano para encontrar o naufrágio em si e não a história do naufrágio. Na superfície, vemos esses dois tipos de maternidade que ela diferencia. Descendo em águas mais profundas, entendemos as raízes dessa, que é institucionalizada, quem a criou, como se consolidou e a quem interessa. Afundando ainda mais, onde o céu vai escurecendo, descobrimos o fato em si e não o que nos contaram dele. Descobrimos a maternagem real, sentida, da experiência encarnada de se criar um/a filho/a, de sua potência e vemos como ela nos impulsiona e nos dá fôlego para retornar mais ciente e mais forte à superfície. Começamos nosso mergulho:

Tento distinguir os dois significados da maternidade, um sobreposto ao outro: a relação potencial de qualquer mulher com seus poderes

² Título original: *Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution*. Nova Iorque: W. W. Norton & Company, 2021.

reprodutivos e com seus filhos; e a instituição, que mira em garantir que esse potencial – e todas as mulheres – permaneçam sob controle masculino (Rich, 2021, p. LXI).³

Foi a partir desse controle, como Rich nos mostra, que as escolhas, as possibilidades, o poder, a liberdade e a força das mulheres foram sendo limitados – a tal ponto que, muitas vezes, fica difícil imaginar a potência feminina sem essas amarras. Segundo a autora, a criação da maternidade institucionalizada tem impedido que mais da metade da espécie humana tome decisões fundamentais sobre suas próprias vidas e, "na mais fundamental e desconcertante das contradições, tem alienado as mulheres de nossos corpos ao nos encarcerar neles".

Em certos pontos da história e em algumas culturas, a ideia da mulher-mãe funcionou para dotar todas as mulheres de respeito, até mesmo de admiração, e para dar a elas voz na vida de um povo ou clã. Mas durante a maior parte do que conhecemos como "corrente dominante" da história registrada, a maternidade como instituição segregou e degradou as potencialidades femininas. (Rich, 2021, pág. LXI, tradução)

Rich afirma que a instituição da maternidade tem sido a pedra fundamental dos mais diversos sistemas sociais e políticos, já que ela abriga, ao mesmo tempo, todas as outras instituições controladas pelo patriarcado. Aliás, não só abriga como também renova e reforça essas instituições, como um ciclo. Dessa maneira, a mãe se transforma em peça fundamental para a manutenção do patriarcado por reunir em uma só pessoa religião, consciência social e nacionalismo (Rich, 2021). E toda a força da maternidade como experiência foi – e ainda vai – sendo canalizada para servir aos interesses masculinos.

1.1.1 Origens da maternidade como instituição

São muitas e profundas as raízes que formaram o que Rich chama de maternidade como instituição e o que a teórica feminista francesa Elisabeth Badinter qualifica como a construção da função social da maternidade. Ambas as autoras mencionam como um dos principais pontos de origem a criação da família patriarcal e a consequente supremacia paterna. Rich (2021) identifica um momento crucial quando o homem descobre que é ele próprio que engravida uma mulher, e não chuvas ou espíritos, e que:

³ Todos os trechos de Rich, 2021, aqui citados, foram traduzidos pela autora desta dissertação.

O filho que ela concebe e dá à luz é seu e é capaz de torná-lo imortal, seja misticamente, propiciando aos deuses com orações e sacrifícios após sua morte, ou concretamente, recebendo seu patrimônio. Neste cruzamento de caminhos da posse sexual, da propriedade e do desejo de transcender a morte, desenvolveu-se a instituição que hoje conhecemos: a família patriarcal dos nossos dias (Rich, 2021, p. 46).

É com a ideia de propriedade e o desejo de vê-la sendo transmitida para os filhos, gerando uma conseqüente "imortalidade", que surge a unidade da família individual, que está no centro do patriarcado. Entre as muitas implicações do estabelecimento desse tipo de família, Rich cita a supervalorização do pênis, a divisão sexual do trabalho, o ideal do casamento monogâmico, o serviço doméstico não remunerado, a obediência das mulheres e dos filhos à autoridade do homem e o predomínio e continuidade dos papéis heterossexuais.

Esse ideal de família não pode ser dissociado do poder dos homens, ou do Reinado dos Pais, expressão que dá nome a um dos capítulos do livro de Rich (2021). Esse poder dos pais é muito difícil de ser detectado e até de se medir, já que ele vai se enraizando em tudo, até na linguagem, pintando tudo com tintas patriarcais e se tornando universal.

Seja qual for minha classe ou minha preferência sexual, eu vivo sob o poder dos pais, e tenho acesso somente ao privilégio ou influência que o patriarcado está disposto a me conceder, e somente pelo tempo que eu estiver disposta a pagar o preço pela aprovação masculina. Esse poder vai mais além das leis e costumes (Rich, 2021, p. 43).

Badinter concorda que essa supremacia paterna sempre esteve muito arraigada no conceito de família patriarcal e afirma que, por mais longe que a gente decida investigar a história da família ocidental, vamos nos deparar com o poder paterno que acompanha sempre a autoridade marital. A teórica francesa descreve como a consolidação da supremacia paterna e a conseqüente submissão da mulher ao homem vai se formando no Ocidente, desde o fim da Idade Média até a Revolução Francesa, em um contexto histórico influenciado por discursos filosóficos, religiosos e políticos, além dos médicos-científicos e econômicos. Dessa interação surge a construção histórica que ajudou a pavimentar o ideal de maternidade e do papel que a boa mãe deve performar na sociedade. Ao se aprofundar na história da maternidade ocidental, Badinter (1985) vai demonstrando como as concepções do papel materno variam ao longo do tempo, como veremos a seguir.

1.2 AS FALÁCIAS, CONTRADIÇÕES, CILADAS E CONSEQUÊNCIAS DA MATERNIDADE COMO INSTITUIÇÃO

Agora que já foram abordados os fatores que propiciaram a construção da maternidade como instituição e do papel social das mães, é necessário mais um mergulho rumo ao naufrágio, como nos convida Rich em seu poema. Ela sugere que desçamos protegidas com uma "armadura de borracha preta"⁴ (Rich, 1973). Uma proteção necessária porque esse navio afundado pode representar a opressão que nos massacra, bem como uma metáfora mais específica dos traumas pontuais pelos quais passamos, das falácias que nos machucaram ou nos machucam ainda hoje.

No mergulho, a cada metro rumo ao fundo do mar, nos deparamos com uma nova falácia que a maternidade institucionalizada nos impõe e prejudica nossa vida, bem como nossa relação com nossos filhos. Vou me concentrar em três delas.

A primeira é a crença, tão enraizada quanto falaciosa, de que ser mãe passa por um sofrimento intrínseco e inescapável. Em seguida, vamos problematizar o quanto o materno é público e o quanto ele é privado. Por fim, faço um pequeno levantamento das traduções mundo afora do livro de Badinter (1985) – títulos distintos que geraram interpretações deletérias para a experiência da maternidade, inclusive no Brasil. Essa confusão das capas espelha bem como foi se formando o mito do instinto materno, que nos prende ao materno patriarcal e reforça a lição de que a instituição da maternidade nos afeta de forma diferente, mas ninguém escapa, até quem não tem filho.

1.2.1 Ser mãe é sofrer?

Que a maternidade não é um paraíso já é um ponto bastante discutido e mais ou menos pacificado. Mas e o padecer? O quanto ainda é arraigado no imaginário social brasileiro? E de onde surgiu e como se consolidou essa ideia de que ser mãe é sofrer, se sacrificar, se submeter a dores físicas e mentais?

Um dos primeiros discursos que ajudou a sedimentar essa ideia está na Bíblia. A maldição lançada sobre Eva dizia: "Multiplicarei intensamente as suas dores de parto; com dores você dará à luz a seus filhos [Genesis 3:16-23]". Assim, a mulher pagava com o parto pela transgressão de Eva. E a maldição se ampliaria a

⁴ Texto original: *body-armor of black rubber*.

todas as mulheres, visto que todas seríamos filhas pecadoras de Eva. Portanto, a dor é inerente. "Pôr fim à maldição de Eva parecia ameaçar os fundamentos da religião patriarcal; os gritos das mulheres no parto eram para a glória de Deus Pai" (Rich, 2021, p. 166).

É como se o sofrimento da mãe – a identificação primária da mulher como mãe – fosse tão necessária para a base emocional da sociedade ao ponto de que a mitigação ou a remoção desse sofrimento devesse ser combatida em todos os níveis (Rich, 2021, p. 11).

E a pensadora feminista completa:

Aliviar o sofrimento da mulher era visto como "endurecer" a sociedade, como se a única alternativa para o *mater dolorosa* - a mãe eternamente sofredora personificada na Virgem - fosse a medusa cujo olhar petrifica homens (Rich, 2021, p. 166).

Essa doutrina se renova alguns séculos mais tarde quando a maternidade, tal como concebida no XVIII, a partir de Rousseau, é entendida como um sacerdócio, uma experiência feliz mas que implica necessariamente em dores, sacrifícios e sofrimentos (Badinter, 1985). Durante esse período, as europeias que não queriam ter filhos não eram criticadas apenas por se recusarem a continuar a espécie, mas também por privar a sociedade de seu fermento emocional, que era o sofrimento da mãe (Rich, 2021). E do parto ela vai permeando todas as outras experiências das mulheres e adentrando pelos séculos. A autora afirma que a ideia de mãe sofredora, a *mater dolorosa*, ainda encontra eco na retórica atual antiaborto, e se estende para todas as questões do interesse do feminismo em geral.

Mas não foi apenas Eva a figura religiosa usada para convencer a mulher de que o sacrifício era intrínseco à maternidade. No século XVIII, Maria, que concebeu sem pecado, passou a entrar no discurso dirigido às mulheres o novo modelo feminino, até para que elas se livrassem das desgraças divinas trazidas pela desobediência de Eva.

Segundo Badinter, diante das mudanças socioeconômicas e políticas que abalavam a supremacia da igreja na época, foi preciso reforçar uma nova figura feminina para ajudar a modificar o papel e o comportamento das mulheres. Isso porque a simples evocação das necessidades econômicas e políticas não eram

suficientes para que elas fizessem os sacrifícios que lhes era exigido: que calassem seu egoísmo em proveito dos filhos.

Assim, as urgências político-religiosas que exigiam essa nova postura da mulher só seriam aceitas por elas se fosse corroboradas não mais pela linguagem do dever, mas a das obrigações, da obediência e, especialmente, do sacrifício. A dor não é mais a do parto da pecaminosa, é a dor sacrificial da mulher que ouve o chamado do amor e da igualdade, da esposa e da mãe. A instituição católica vai, dessa maneira, atrelando as mulheres à maternidade como instituição. E então, "Eva, docemente, cede lugar a Maria – e, assim, a curiosa e ambiciosa metamorfoseia-se numa criatura modesta e ponderada, que não ultrapassa os limites do lar" (Badinter, 1985, p 176).

A dor multiplicada a qual Eva foi amaldiçoada já é outra dor quando a igreja passa a valorizar a figura de Maria. Agora, a dor materna é resignada. Todas as mães vão sofrer e sofrer passivamente (Rich, 2021). A pensadora compara a experiência de seu próprio parto com a de uma amiga. Enquanto ela optou por estar inconsciente no nascimento do filho, sua amiga recusou anestésias, como ditava o imaginário da boa mãe da época (que perdura até hoje em alguns casos) para se ter o que era considerada a experiência real. Rich afirma ter concluído, após algum tempo, que a decisão de ambas tinham a mesma origem: tentar, cada uma à sua maneira, chegar ao destino esperado das mulheres, que é o de sofrer passivamente, e conclui que nem ela nem a amiga tinham real comando de suas experiências de parto.

Para Rich, a identificação da feminilidade com o sofrimento vem perdurando através dos séculos e, mais do que isso, está totalmente ligada ao conceito de maternidade como destino. Ser mulher é ser mãe e se sacrificar passivamente. O caso da amiga de Rich demonstra a maneira como o patriarcado tem usado a dor do parto como um rótulo que se apropria e nega a complexidade da experiência física individual da mulher e vem dizendo a ela que o parto com dor tem um propósito – que era "o" propósito da sua existência (Rich, 2021).

Esse rótulo me acompanhou por algum tempo, logo após ter meu filho lindo por cesárea, sem entrar em trabalho de parto. O rótulo me fez me sentir incompleta, fraca, menos mãe. Eu não passei pelo sofrimento da dor do parto, esse portal pelo qual as mães "reais" precisam passar. Três anos depois, tive minha filha e senti dores alucinantes nas contrações. Passei, finalmente, pelo portal e absolutamente

nada mudou. Adrienne Rich já sabia, mas eu não. Me surpreendi. As dores que senti não alteraram em nada minha experiência como parturiente. Afinal, a identificação do sofrimento com a feminilidade e com a maternidade como destino se desenha apenas na maternidade institucionalizada, na experiência real, na minha experiência real ao ver meus filhos pela primeira vez.

Eu não teria desperdiçado tanto tempo e energia pensando no meu fracasso como mãe ao parir por cesárea se, naquela época, tivesse entrado em contato com Rich e sua generosidade, com a qual propõe maneiras de recuperar as experiências físicas femininas (como o parto) sequestradas pelo sistema patriarcal e até mesmo ressignificar a dor como algo que pode mover as mulheres e desafiá-las, mas não como o propósito de sua maternidade e de sua vida.

Uma mulher que quer cruzar o Canal da Mancha ou escalar grandes altitudes, está ciente que seu corpo vai passar por estresses, que sua coragem vai ser testada, e até mesmo que sua vida estará em perigo; mas apesar das demandas esperadas sobre seu coração, pulmão e sistema nervoso durante esse esforço, ela não pensa em dor, mas em desafio (Rich, 2021. p. 153).

Fazendo esse paralelo com o que se espera do nascimento de um bebê, a autora afirma que o parto nos é vendido seja como uma tortura ou algo mágico, nunca como uma experiência que pode nos mostrar mais sobre as potencialidades do nosso corpo, nossa força física e mental. Ela admite que é difícil pensar em dor como amor. "Ambos estão cheios de associações que datam do começo da vida, e com atitudes culturais permeadas na própria linguagem. Ainda assim, a dor, do mesmo modo que o amor, está embebida na ideologia da maternidade" (Rich, 2021. p 153). Isso é tão profundo e impacta tanto a vida das mulheres, com ou sem filhos, que precisa ser analisado com calma. A autora nos alerta para a cilada de tentarmos separar a dor em categorias de percepção sensorial, como se fossem meras reações a estímulos.

Separar sensação de emoção, corpo de mente, raramente é útil quando estamos tentando entender a totalidade da experiência feminina, e especialmente algo como um parto, com tanto poder inconsciente e subjetivo e tão dramático nas suas sensações físicas. A experiência da dor é histórica - emoldurada pela memória e pela antecipação (Rich, 2021, p. 153).

Rich então faz uma diferenciação entre a dor que paralisa, ligada à falta de poder, à impotência, ao esperar (o bebê nascer, o marido chegar...), à desconexão e à passividade de outra dor, a que nos motiva e nos desafia. Longe de romantizar a dor do parto ou outras dores que as mulheres possam enfrentar, ela a ressignifica como uma dor útil para nos aproximar das possibilidades dentro de nós mesmas, além de nos ajudar a explorar o milagre e o paradoxo do corpo feminino e de seus significados políticos e espirituais.

Pensem por meio do corpo, conectem o que tem sido tão cruelmente desorganizado – nossa grande capacidade mental, nossa genialidade para observações atentas, nossa fisicalidade complicada, resistente à dor e multi-prazerosa. Temos a possibilidade de converter nossa fisicalidade em conhecimento e em poder. Maternidade física é meramente uma dimensão do nosso ser (Rich, 2021, p. 296).

Se há tantos séculos as mulheres estão pagando pela transgressão de Eva, seja com as dores do parto ou com o sofrimento passivo de ser um Anjo do Lar, talvez convenha ouvir Rich e transformar tudo isso em conhecimento e força. No meu caso, transformei as dores e culpas de partos considerados longe dos ideais por defensoras do parto normal ou natural em reportagens premiadas sobre a epidemia de cesárea no Brasil.

1.2.2 Maternar é uma tarefa pública ou privada?

Peita é o nome de uma marca de roupas, popular entre as mães com as quais convivo, que tem uma camiseta estampada com o slogan "Criar filhos é um ato político". Apesar de vermos, cada vez mais, frases como essas em camisetas, nas redes sociais e até mesmo na boca de mães-celebridades, ainda temos um longuíssimo caminho para nos livrar de mais essa falácia da maternidade como instituição: a de que a maternidade é algo privado.

As decisões sobre qualquer assunto ligado a ter (ou não) filhos podem, de fato, passar a impressão de que são tomadas no âmbito particular. Uma mulher pode decidir sobre seu método contraceptivo ou se/quando quer ter filhos... pode mesmo? Que acesso ela tem a contraceptivos? Quais o governo disponibiliza gratuitamente? Ela tem acesso a informações sobre planejamento familiar? E que

decisões em relação à analgesia eu, no hospital particular onde tive meus filhos, pude realmente tomar? E a mãe em uma maternidade pública?

Esses são apenas micro exemplos deste período específico do começo da vida da mulher como mãe. Exemplos que nos mostram que as decisões não são de fato nossas. São questões decididas na esfera pública, pelas políticas vigentes, seja as do governo ou, no caso, da gestão do hospital, e pelo corpo médico. A maneira como as mulheres têm parido, quem as ajudou, como e por que não são simplesmente questões sobre obstetrícia, são questões políticas (Rich, 2021).

E, para além do momento do parto, a maternagem segue sendo moldada por políticas públicas por toda a vida da pessoa cuidadora, seja em termos de acesso a serviços de saúde para si própria ou para a criança/adolescente, pelos benefícios sociais, pelo acesso a creches e escolas e até mesmo por políticas locais, como iluminação e transporte público.

Mas por que é mais difícil ver o caráter público da maternidade?

O primeiro motivo está relacionado, segundo Rich, à imaterialidade arquitetônica da maternidade institucionalizada. É uma instituição que não tem prédios ou arquiteturas simbólicas que a identifica, como ocorre com outras instituições, como o governo brasileiro tem o Palácio da Alvorada, a igreja católica tem o Vaticano, a Academia tem seus prédios imponentes. De fato, fica mais difícil ler a maternidade como uma instituição – como um sistema onde as decisões são tomadas acima de nós – quando não há um lugar concreto, uma repartição pública, um gabinete, uma secretaria ou uma sala da diretoria para onde poderíamos encaminhar nossas dores e reclamações.

O que não podemos ver, até nos tornarmos estudiosos da instituição [da maternidade], são as maneiras pelas quais o poder é mantido e transferido atrás das paredes e sob as cúpulas, os acordos invisíveis que garantem que esse poder ficará em certas mãos, mas não em outras; que a informação será transmitida para esta pessoa, mas não para aquela; os conluios e conexões ocultas com outras instituições das quais ela supostamente é independente (Rich, 2021, p. 285).

A maternidade remete ao lar, e gostamos de acreditar que o lar é um lugar privado, que nos traz à mente imagens da nossa casa, da nossa infância. Mas é preciso virar a chave e pensar outros caminhos da maternidade como instituição:

Não pensamos nas leis que determinam como chegamos a esses lugares, nas penalidades impostas a quem tentaram [tentamos] viver de acordo com um plano diferente, na arte que nos retrata em uma serenidade e resignação nada natural, no sistema médico que roubou de tantas mulheres o ato de dar à luz, nos especialistas - quase todos homens - que nos disseram como devemos nos comportar e sentir como mães. Não pensamos nos intelectuais marxistas discutindo se produzimos “mais-valia” em um dia lavando roupa, cozinhando e cuidando de crianças, ou nos psicanalistas que têm certeza de que o trabalho da maternagem se adequa à nossa natureza. Não pensamos no poder que nos foi roubado e no poder que nos foi negado, em nome da instituição da maternidade (Rich, 2021, p. 286).

As palavras de Rich dão concretude à maternidade institucionalizada e tornam mais fácil entender como o maternar não é só nosso; também é das instituições, é público, é político.

Vencido esse primeiro motivo que dificulta a compreensão de que a maternidade não é da esfera privada, passemos ao segundo. Ele é, na realidade, a razão pela qual muitas feministas estão há tantas décadas batendo nessa tecla. Mostrar a contranarrativa nesse caso – ou seja, mostrar que a maternidade é política – é difícil porque essa é a falácia primordial; ela é crucial à sobrevivência do sistema patriarcal.

Por isso, todas as ferramentas do patriarcado são usadas para manter viva essa ideia fantasiosa, especialmente na hora de vestir todas as dificuldades e problemas de se criar um filho como um fracasso pessoal e individual – sem considerar o macro, a situação social e político-econômica em que esta mãe está mergulhada.

Minhas dores aparentemente individuais como uma mãe, e as dores aparentemente individuais e privadas das mães que vieram antes de mim – não importa a classe ou a cor –, a regulação do poder reprodutivo das mulheres pelos homens em todos os sistemas totalitários e em todas as revoluções socialistas, o controle técnico e jurídico dos homens sobre contracepção, fertilidade, aborto, obstetrícia, ginecologia – tudo isso é essencial para o sistema patriarcal, assim como o status negativo ou suspeito das mulheres que não são mães (Rich, 2021, p. 15).

No entanto, a falácia de que nossas decisões são realmente nossas está inserida em uma discussão mais ampla sobre o espaço público x privado e essa fronteira muitas vezes propositalmente nublada entre ambos. Assim, é crucial colocar a figura da mulher na incorporação do Contrato Sexual nas sociedades ocidentais a partir do século XVIII.

Segundo a filósofa feminista britânica Carole Pateman (2008), é preciso entender o Contrato Social para além de uma teoria que justifica o Estado e sua criação, no qual indivíduos renunciam a liberdades individuais em troca da proteção governamental. Para a autora, o Contrato Social ignora o Contrato Sexual, que, em tese, teria sido criado antes, pois seria um dado da natureza. O Contrato Sexual estabelece a subordinação das mulheres aos homens à medida que cria, a partir da propriedade, uma divisão entre as esferas públicas e privadas.

A 'sociedade civil' diferencia-se das outras formas da ordem social por meio da separação das esferas pública e privada; a sociedade civil é dividida em dois domínios contrários, cada qual com modos de associação característicos e distintos. Contudo, presta-se atenção somente a uma esfera, tratada como único domínio de interesse público. Raramente se interroga o significado político da existência de duas esferas, ou como elas surgiram. A origem da esfera pública não é um mistério. O Contrato Social dá origem ao mundo público da legislação civil, da liberdade e da igualdade civis, do contrato e do indivíduo. Qual é a história (hipotética) da origem da esfera privada? (Pateman, Carole, 2008, p. 25)

E responde,

As mulheres não têm um papel no contrato original, mas elas não são deixadas para trás no estado natural – isso invalidaria o propósito do contrato sexual! As mulheres são incorporadas a uma esfera que ao mesmo tempo faz e não faz parte da sociedade civil, mas que está separada da esfera civil (Pateman, 2020, p. 26).

Dessa maneira, a divisão social entre as duas esferas deixou as mulheres – no nosso caso, as mães – nesse limbo, que gera não apenas a falácia de achar que nossas decisões são realmente nossas, mas também nos coloca em um patamar inferior, a cidadania passiva, tal qual definida pela historiadora francesa Michelle Perrot (1998), que defende que as mulheres, assim como "crianças, estrangeiros e aqueles que ainda nada contribuíram para a sustentação do estabelecimento público não devem influir na vida pública", ressaltando essa cisão. Dessa maneira:

A exclusão das mulheres é particularmente severa, pois, ligada ao sexo, ela não pode ser modificada, como a idade, a nacionalidade ou o nível de riqueza. Assim como as crianças, as mulheres foram feitas para ser protegidas (Perrot, Michelle, 1998, p.118-119).

Assim, arraigada na formação da sociedade civil ocidental, essa divisão das esferas público e privada pavimenta o terreno para a cilada que muitas mães caímos

de não ter clareza que, na realidade, estamos criando nossos filhos com responsabilidade sem poder (Rich, 2021).

No caso mais especificamente das mães brancas e não periféricas como eu, sem poder e isoladas. Sejam em apartamentos nas regiões centrais das grandes cidades, ou em subúrbios como muitas mães estadunidenses que eram o foco da autora feminista Betty Friedan (2020), que analisou o impacto do que chamou de *mística feminina* – título de seu livro. A *mística* é a crença de que uma mulher (branca e classe média) se sentiria completa apenas sendo mãe e dona de casa, é uma convenção moral que prevê que as mulheres se encaixem nos ideais patriarcais de uma mulher completa, uma boa mãe.

Esse encaixe forçado foi gerando entre as mulheres dos anos 50 e 60 um “problema sem nome” (Friedan, 2020), uma angústia, uma frustração, um mal-estar causado por essa tentativa de prender as mulheres na esfera doméstica, isoladas das comunidades em que costumavam viver antes das casas nos subúrbios. Assim, sem conseguir cumprir a expectativa da *mística feminina*, as mulheres vão perdendo suas identidades e tendo de lidar com sofrimento emocional e problemas psicológicos, dando início a uma onda de consumo de ansiolíticos e sedativos pelas estadunidenses classe média e a mais uma rodada de patologização da condição feminina. À época, além de medicamentos, alguns especialistas também receitavam a essas mulheres angustiadas que exigissem menos de si mesmas e que tirassem “a hora livre da mamãe” (Friedan, 2020), à semelhança do “tire um tempo para você mesmo” que os profissionais de hoje recomendam para lidar com o burnout materno, como veremos no capítulo 3.

Uma hora por dia, um fim de semana ou mesmo uma semana afastada da maternidade não são a resposta para o problema que não tem nome. Aquela “hora livre da mãe”, conforme aconselhada por especialistas em infância e família ou médicos aturdidos, como antídoto para a fadiga e a sensação de aprisionamento da esposa dona de casa, assume automaticamente que a mulher é “apenas esposa dona de casa”, agora e para sempre mãe (Friedan, 2020, p. 295)

O isolamento das mães nos subúrbios analisados por Friedan e o sofrimento psíquico-social decorrente dele pode ser transposto para a realidade de muitas mães hoje, ilhadas em suas famílias nucleares ou em suas próprias redes sociais, mas ele também dialoga com as discussões sobre a maternidade como instituição (Rich, 2021):

Os trabalhadores podem se reunir no sindicato, fazer greve; as mães estão separadas uma das outras em suas casas; presas a seus filhos por laços de compaixão. Nossas greves selvagens têm se manifestado, na maioria das vezes, na forma de colapso físico ou mental (Rich, 2021, p. 38).

Esse confinamento das mães, apartadas da vida social comunitária, pode gerar uma crença nessas mulheres de que seus problemas são individuais e se resolvem mudando o estilo de vida – uma questão também criticada pela intelectual do pensamento feminista negro bell hooks (2019), que faz um alerta sobre falsos pilares criados por um pensamento hegemônico branco, de que a mãe, sozinha, teria de se encarregar de tudo relacionado aos filhos, evitando o que seria considerado uma terceirização de suas funções maternas. Durante o lockdown da pandemia de Covid-19 ficou ainda mais explícito como essa conta é impossível de ser fechada, à medida que vimos o quanto está custando para a saúde física e mental das mães a tripla jornada, a dupla ausência e outros contextos agravados ainda mais pela pandemia.

Muitas pessoas se opõem à ideia de creches públicas porque acham que isso é uma forma de as mulheres se furtarem às suas obrigações parentais. Mas essas pessoas precisam saber que a parentalidade isolada que essas mulheres desempenham não é boa nem para as crianças nem para as mulheres. Elizabeth Janeway aponta para isso em seu livro *Cross Sections* (Partes Cruzadas), enfatizando que a ideia de uma única pessoa como responsável pelos cuidados parentais é o padrão de parentalidade mais incomum em todo o mundo, um padrão condenado ao fracasso na medida em que isola da sociedade as crianças e os que cuidam dela. (hooks, bell, 2019, p. 196).

1.2.3 A mentira do instinto materno

Para finalizar, vamos à última da tríade de falácias que integra a maternidade como instituição – ressaltando que há tantas outras não descritas nesta pesquisa. Tão enraizada quanto as duas primeiras, esta trata do instinto materno. Uma cilada quase impossível de desviar. Eu já caí nela e só saí com a ajuda de muitas feministas. É um lugar que à primeira vista chega a ser confortável e até desejável. Afinal, que mãe não quer ter super poderes intrínsecos ao seu ser para cuidar da cria? Um sexto sentido, uma intuição, um sentimento de "a mãe sempre sabe".

Isso pode se passar por instinto materno com certa facilidade, porque a confusão entre amor e instinto é real e muito arraigada não apenas no macro, na

sociedade, mas também na subjetividade de mães de diferentes perfis. Para desconstruir essa confusão entre amor e instinto e entender o quão perniciososa ela é, vale uma análise mais aprofundada, guiada por um paralelo com as traduções mundo afora do livro de Elisabeth Badinter "Um Amor Conquistado - O mito do Amor Materno".

No entanto, antes de passarmos para as traduções do livro, vale ressaltar que Badinter começou sua análise a partir do século XVII, quando se iniciou uma mudança no que se entendia no Ocidente por infância e, conseqüentemente, por maternidade. Sua perspectiva histórica desmistifica a ideia de que o amor materno é algo inato, que faz parte da essência da mulher e que é uma constante universal. Ela mostra que as concepções e expectativas em relação ao que é ser mãe vão sendo alteradas conforme o contexto histórico da época.

Badinter remonta ao pensamento aristotélico, que compara a mulher à terra, que precisa ser semeada, e afirma que seu único mérito é ser um bom ventre. Esse discurso vai sendo moldado por influências filosóficas, religiosas, políticas e econômicas para justificar a subalternidade da mulher e limitar sua existência a seu papel de mãe.

Veremos que se tornará necessário, no final do século XVIII, lançar mão de muitos argumentos para convocar a mãe para sua atividade 'instintiva'. Será preciso apelar ao seu senso do dever, culpá-la e até ameaçá-la para reconduzi-la à sua função nutritícia e maternante, dita natural e espontânea. (Badinter, 1985, p. 144)

A pensadora francesa em nenhum momento coloca em xeque a existência do amor materno, como veremos a seguir, mas mostra que o instinto materno não existe e que essa crença reforça a mentira de que o amor de uma mãe pelo filho é espontâneo e constante, criando um ideal de maternidade cruel com as mulheres. Esse mito do instinto materno segue nos prejudicando, pois reforça a ideia de que as mães precisam dar conta de tudo e, como isso é impossível, todas automaticamente falham no papel que lhe é dado e cobrado há quatro séculos: o de mãe perfeita.

É oportuno, neste momento, dar alguns passos atrás para entender de onde vem essa confusão entre o instinto e o amor. Afinal, o amor materno nasce automaticamente, assim que se olha o rosto do bebê? Ou ele surge aos poucos? Dificilmente ele seria um mito, como sugere a tradução brasileira da obra. Mas,

então, como defini-lo? Como entender de onde ele vem, como ele se consolida e por que ele oscila?

Os diferentes títulos para edições publicadas ao redor do mundo desse clássico da autora francesa refletem bem como é difícil encontrar uma definição para esse amor. Uma dificuldade que acaba gerando, além de confusões – como a que se faz entre amor e instinto materno –, muitos impactos perversos na vida das mulheres.

Em "*L'amour en plus: Histoire de l'amour maternel - XVII - XX siècle*", Badinter abre um tabuleiro para situar todos os personagens da história da maternidade no Ocidente desde o XVII, mostrar as forças que estão em jogo e explicar por que, em dois séculos, o comportamento das mães oscilou com frequência entre a indiferença e a rejeição. Ela trata desses comportamentos justamente para ressaltar que o amor de mãe não tem qualquer relação com um suposto instinto maternal, e sim com o contexto social, territorial e temporal em que essa família vive.

Com suas ideias contundentes, o livro foi traduzido para 28 idiomas e, somente na França, vendeu mais de 400 mil cópias. A própria Badinter disse, em entrevista (Veja, 2018), que acreditava que a obra tenha causado um impacto positivo na França, à medida que explicitou algo que sentiam as mulheres da época que queriam trabalhar fora de casa. Assim, na visão da autora, sua obra acabou ajudando a desculpabilizar ao menos algumas mulheres francesas.

Mas um impacto destes no Brasil talvez tenha sido mais brando ou mais demorado. Isso porque, ao cruzar o Atlântico, o livro ganhou o título de "Um Amor Conquistado: o Mito do Amor Materno", complicando ainda mais a distinção entre amor, instinto, mito e realidade. E, acima de tudo, desvirtuando a discussão de Badinter. A intelectual feminista francesa nunca questionou a existência do amor das mães, e sim do instinto materno, como ela mesma afirmou na entrevista mencionada. Neste trecho, ela explica que jamais teve a audácia – palavra usada por ela própria – de perguntar aos filhos se eles leram o livro, já que na época do lançamento eles foram alvo de chacota na escola justamente por esse erro de interpretação de seu livro.

Porque, na escola, quando eram pequenos, os outros diziam do jeito deles: 'Tua mãe não te ama, porque ela diz que não existe amor materno'. Eu nunca disse isso, eu disse que não há instinto materno. Eles repetiam o que ouviam de seus pais. Eu disse que não há instinto, não é automático. Para

mim, o amor é um sentimento que se tricota no dia a dia (Badinter, entrevista à revista Veja, 2018).

Figura 1 - Capturas de tela do depoimento de Badinter em entrevista à revista Veja



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=Y6UC7QeeIC0>. Acesso em: 15 jan. 2024

Esse depoimento da autora reitera a falta de compreensão sobre o tema que ela aborda. Se na França ocorreu essa interpretação errônea, o potencial para que o mesmo ocorresse no Brasil era ainda maior. Em Portugal, a tradução se aproxima mais do que defende a autora: "O Amor Incerto: História do Amor Maternal do séc. XVII ao séc. XX". Na versão espanhola, embora mais preciso, o título também abre margem para questionar a existência de um amor sobre o qual Badinter nunca

duvidou: "*Existe el instinto maternal? Existe El Amor Maternal? Historia Del Amor Maternal Siglos XVII al XX*".

Já nas versões em língua inglesa, o amor das mães não é colocado em xeque. Nos Estados Unidos, o livro foi traduzido como "*Mother Love: Myth and reality - motherhood in modern history*" (Amor Materno: Mito e realidade - a história da maternidade/maternagem, em tradução livre) e no Reino Unido "*The Myth of Motherhood: An Historical View of the Maternal Instinct*" (O Mito da Maternidade/Maternagem: uma visão histórica do instinto materno). Mais traduções podem ser vistas nos Quadros 1 e 2.

Com essa diversidade de títulos, fica patente o nó em que estamos enroscados até hoje. Imersas na maternidade institucionalizada, vivemos em uma realidade em que se entrelaça amor, instinto e dever natural.

O amor materno foi por tanto tempo concebido em termos de instinto que acreditamos facilmente que tal comportamento seja parte da natureza da mulher, seja qual for o tempo ou o meio que a cercam [...] O amor materno é apenas um sentimento humano. E como todo sentimento, é incerto, frágil e imperfeito. [...] uso ambíguo do conceito de maternidade que remete ao mesmo tempo a um estado fisiológico momentâneo, a gravidez, e a uma ação a longo prazo: a maternagem e a educação (Badinter, 1980, p. 20).

Na entrevista, Badinter diz que o amor é um sentimento que vai se tricotando dia após dia. E seu livro deixa claro que entre os novelos usados têm convivência, treino, hormônios, tem a sociedade e os costumes da época. Mas não tem instinto. Não é possível pensar o amor das mães mesclado a um suposto instinto materno, já que ele não existe. Emaranhar amor e instinto é, como dito anteriormente, um projeto articulado pela Igreja, pelo Estado, pelo patriarcado para controlar as mulheres, seus corpos e seus poderes, para que a máquina do capitalismo patriarcal siga girando.

Quadro 1 - Quadro com as capas das edições traduzidas de “*L'amour en plus: Histoire de l'amour maternel - XVII - XX siècle*” no Brasil, em Portugal e na França

Brasil	Portugal	França
 <p>Fonte: https://www.amazon.com.br/UM-AMOR-CONQUISTADO-MITO-MATERNO-ebook/dp/B07CM22Y9M https://www.traca.com.br/livro/1336107/amor-conquistado/ Acesso em: 16 abr. 2024</p>	 <p>Fonte: https://www.goodreads.com/book/show/18283007-o-amor-incerto Acesso em: 16 abr. 2024</p>	 <p>Fonte: https://www.amazon.com.br/Lamour-Histoire-Maternel-Xvii-Xx-Siecle/dp/2080642790 e https://www.buscalibre.ec/libro-l-amour-en-plus/9782253029441/p/5405367 Acesso: em 16 abr. 2024</p>

Fonte: Elaborado pela autora.

Quadro 2 - Quadro com as capas das edições traduzidas de “*L'amour en plus: Histoire de l'amour*”

EUA	Itália	Inglaterra	Espanha
 <p>fonte: https://www.amazon.com.br/Mother-love-reality-motherhood-history/dp/0025046101 Acesso: em 16 abr. 2024</p>	 <p>Fonte: https://www.ibs.it/amor-e-in-piu-storia-dell-libro-elisabeth-badinter/e/9788860442581 Acesso em: 16 abr. 2024</p>	 <p>Fonte: https://www.amazon.com/Myth-Motherhood-Historical-Maternal-Instinct/dp/0285649426 Acesso em: 16 abr. 2024</p>	 <p>Fonte: https://www.cervantes.com/libro/9788475092874/existe-el-instinto-maternal/ Acesso em: 16 abr. 2024</p>

Fonte: Elaborado pela autora.

Marie Bienvenue era uma ama de leite francesa do século XVIII que, em um período de apenas um ano e dois meses, deixou morrer 13 crianças que estavam sob seus cuidados. Essa é uma das muitas histórias e números que Badinter traz em seu livro para questionar o que muitos qualificam de instinto materno ou de amor materno que brota automaticamente.

Afinal, como as famílias continuavam a enviar seus filhos para Bienvenue mesmo com tantas mortes de bebês em tão pouco tempo? Essas mães não tinham o que se chamava/chama de instinto materno, não queriam o melhor para os seus filhos? Não ligavam? As informações históricas que Badinter traz deixam claro que tragédias como a dessa ama de leite específica estavam bem longe de ser um caso isolado.

A autora relata dezenas de outras histórias do tipo e números impressionantes de mortalidade infantil para questionar o que estava por trás de tantas mortes e de decisões envolvendo amas como Bienvenue.

Dizer que as mães não sabiam, dizer que os costumes eram outros e que todas acreditavam agir no melhor interesse da criança, não será querer eximi-las a qualquer preço de um "pecado" insuportável: o desinteresse pelo filho? Ora, todo o problema resume-se nisso. Aos olhos de muitos, não amar um filho é o crime inexplicável (Badinter, 1980, p. 13).

No entanto, à medida que a autora avança do século XVII até o XX, o ideal da boa mãe e as exigências sobre a figura materna fazem com que as atitudes das mães passem a mudar. A autora questiona as razões pelas quais, na França, a mãe indiferente do século XVII se transforma em mãe coruja no século XIX e no XX. Ora, o instinto próprio da fêmea então estaria suscetível a fatores externos? Como isso pode ser instinto? Como explicar a frieza e o abandono das mães nas cidades francesas no século XVII então?

Para esse fenômeno, devidamente constatado pelos historiadores, encontraram-se várias justificativas econômicas e demográficas. O que equivale a dizer que o instinto da vida suplanta o instinto materno. Reconheceu-se, no máximo, que ele é flexível e talvez sujeito a eclipses. Essa concessão suscita várias questões: que é um instinto que se manifesta em umas e não em outras? Devemos considerar "anormais" todas as que o desconhecem? (Badinter, 1980, p. 20).

E então Badinter mergulha nas questões filosóficas, religiosas, políticas e econômicas já mencionadas para entender como esses fatores, entre outros, iam moldando o entendimento do papel da mãe e da maternidade ao longo desses séculos e explica a trajetória que fez com que as atitudes e comportamentos por parte das mães tenham oscilado tanto no período e território estudados por ela.

É também nessa linha de raciocínio que segue a antropóloga feminista francesa Nicole-Claude Mathieu, que entende a maternidade como uma construção social e histórica, ou seja, algo muito distante de um instinto natural feminino. Para Mathieu (2021), as expectativas e responsabilidades atribuídas à maternidade variam de acordo com a cultura, classe social e época, em contraposição a uma ideia falsa de que o instinto biológico está sempre presente e é linear.

Um dos exemplos mencionados é o da comunidade de Rukuba, na Nigéria, que tem um ritual envolvendo relações sexuais pré-conjugais entre adolescentes que não devem gerar filhos (Mathieu, 2021). Se a garota ficar grávida, primeiro tenta-se o aborto e, em caso de falha, o bebê é morto ao nascer.

Para a autora, a eliminação do feto ou bebê gerado fora do casamento prova que a garota, socialmente, não pode ser mãe. Mesmo que biologicamente ela possa engravidar, isso não é considerado por aquela sociedade, que anula esse fato.

Todos os raciocínios sobre a mulher-genitora, a mulher-natureza, de alguma forma, recusam enxergar a realidade e o significado sociológico do aborto [provocado]. Ora, o aborto, e não apenas entre os rukuba, expressa justamente o caráter social da maternidade: não basta ficar grávida para tornar-se mãe. A maternidade e seu inverso, o aborto, são sinais de que, nas sociedades humanas, a procriação será apenas "voluntária" (falo bem entendida da decisão do grupo e não dos atores individuais) – então social (Mathieu, Nicole-Claude, 2021, p. 99).

Dessa maneira, Mathieu vai afastando a ideia de uma maternidade como algo intrínseco à natureza da mulher e revelando o que torna a maternidade social. Tanto que a jovem rukuba grávida, que poderia ser uma mãe biologicamente falando, não se transforma em uma mãe social. O aborto intencional seria, para Mathieu, a recusa cultural de um processo biológico que foi iniciado – uma das possibilidades de interpretação também para o infanticídio. E, assim, a pensadora francesa derruba ideias de que o amor materno é instintivo, que basta engravidar ou ter o bebê para que ele brote, que a mãe é exclusivamente uma mediadora da natureza, e mostra a importância do papel social atribuído à mãe na fundação da noção de maternidade.

Um outro tema sobre o qual as ideias das duas pensadoras francesas convergem é a figura do pai nessa construção fictícia do amor materno como instinto. Mathieu trata de como não é apenas o corpo das mulheres que é socialmente construído para ocupar posições de interesse na divisão sexual do trabalho, o do pai também. No entanto, o pai é analisado somente como um produto da cultura, sem receber o caráter biologizante da genitora. Daí, a crítica de que a paternidade biológica é eliminada do que é considerado como fundamental para a análise, em prol do caráter sociossimbólico da paternidade (Mathieu, 2021).

Ela mostra justamente como os argumentos que defendem que a paternidade é uma função social podem ser usados para destacar o caráter social da maternidade, como descrito acima, e para salientar que essa interpretação do papel do pai é crucial nessa leitura sobre maternidade. Da mesma maneira, Badinter também ressalta a importância da função do pai, ao afirmar que teria sido injusto, e mesmo cruel, limitar-nos estritamente ao comportamento da mãe, sem explicar o que o motivava.

As construções históricas das paternidades são, de fato, fundamentais na formação do imaginário social brasileiro sobre como se deve criar uma criança ou um adolescente e afetam diretamente a saúde mental das mães. Devem, assim, ser objeto de estudos acadêmicos mais aprofundados sobre o tema.

Já a área da neurociência vem avançando mais rapidamente na abordagem do mito do instinto materno, como veremos a seguir. Mas, antes, vale voltar um pouco e lembrar que Badinter costuma dizer que é uma das milhares de filhas da filósofa francesa Simone de Beauvoir. E, de fato, há muito diálogo entre as duas.

Há mais de trinta anos uma filósofa, Simone de Beauvoir, questionou o instinto materno. Psicólogos e sociólogos, em sua maior parte mulheres, fizeram o mesmo. Mas como essas mulheres eram feministas, fingiu-se acreditar que sua inspiração era mais militante do que científica." (Badinter, 1980, p. 21)

Esse descrédito por conta de uma suposta falta de aval científico não se sustenta mais. Menciono apenas uma das muitas linhas de pesquisas científicas atuais que questionam o instinto materno: as que ampliaram o foco para além da relação mãe biológica-bebê e estudaram pais, mães adotivas e outros responsáveis por bebês. Tais estudos mostram que essas pessoas também sofrem mudanças cerebrais e liberam hormônios, que ajudam a criar vínculo com o bebê (Conaboy,

Chelsea, 2024), jogando por terra falácias como a de que a ocitocina, hormônio liberado durante o parto/gestação, seria a responsável por desencadear o vínculo, o amor instantâneo da mãe, o famigerado instinto materno.

Essas mudanças que podem tomar o corpo de quem cuida de crianças é a experiência vivida, que para a corrente filosófica do Existencialismo é tida como o ponto de partida fundamental para a compreensão da realidade, do mundo e de si mesmo(a), sempre valorizando a subjetividade como base para a construção do conhecimento e da verdade. A Experiência Vivida é o título do volume 2 do livro *O Segundo Sexo*, de Beauvoir (1960), que era existencialista. Para entender questões como parto, aborto, criação dos filhos e felicidade da mães, ela não despreza contribuições da biologia ou da psicanálise. No entanto, entende que são saberes que contribuem para a construção, no caso, do que é ser mãe, mas que o alicerce está na questão social, nos valores da sociedade em que essa mulher vive e na cultura da sua época – no que ele chama de conjunto de civilização.

Dessa maneira, ela se afasta da noção de mulher ligada a um destino biológico, negando a existência de uma essência feminina e de um instinto materno. Depois discorrer sobre mães que reconheciam não gostar dos filhos, ela afirma:

Todos esses exemplos bastam para mostrar que não existe 'instinto' materno: a palavra não se aplica em nenhum caso à espécie humana. A atitude da mãe é definida pelo conjunto de sua situação e pela maneira por que a assume. É, como se acaba de ver, extremamente variável. Entretanto, não sendo as circunstâncias inteiramente desfavoráveis, a mãe encontrará no filho um enriquecimento" (Beauvoir, Simone, 1960, p. 277).

A autora também critica "antifeministas [que] se indignavam em nome da Natureza e da Bíblia por pretenderem suprimir os sofrimentos do parto; tais sofrimentos seriam uma das fontes do 'instinto' materno" (Beauvoir, 1960). Uma relação que, segundo ela, provém da ideia deturpada de atrelar o destino das mulheres aos sofrimentos femininos.

À medida que vai mostrando como ninguém nasce mulher: torna-se mulher, ela faz o mesmo com a figura da mãe, cujo amor brota – ou não – das condições externas e internas nas quais ela gerou e teve o filho. "A gravidez e a maternidade são vividas de maneiras muito diferentes caso se desenvolvam na revolta, na resignação, na satisfação, no entusiasmo" (Beauvoir, 1960).

Assim, a experiência vivida vai moldando a maneira de cada um para interpretar o que um bebê precisa crescer saudável e criar vínculos e pode gerar

alterações biológicas nesses cuidadores, sejam mulheres ou homens. Se o fato de essas mudanças existirem abre uma porta para se afirmar que há instinto materno, é preciso fechá-la rapidamente, afirmando que são alterações hormonais e cerebrais que não partem de algo intrínseco à biologia materna, mas sim da experiência de se cuidar de uma criança.

Capítulo 2 - A crise de saúde mental das mães e as causas do adoecimento materno

Cozinho esse capítulo enquanto escrevo a janta⁵ e fico pensando se isso que sinto agora é ansiedade-de-fim-do-mestrado, primeiros sinais do climatério ou exaustão materna. Seja qual for meu "diagnóstico" – envolvendo apenas um ou todos esses "sintomas" –, ele reflete bem o quanto minha saúde mental pode, sim, passar rapidamente pela minha biologia e longamente sobre tudo que me cerca. Afinal, se for confirmado o início do meu período de pré-menopausa, será que minha alteração brusca de humor seria a mesma se eu estivesse na praia com um drink decorado com um guarda-chuvinha colorido, sem pensar em pressões acadêmicas ou boletos?

Esta divagação sobre minha experiência pessoal reflete o tema deste capítulo, no qual discuto o estado precário da saúde mental das mães e duas das causas por trás dessa crise: questões socioeconômicas e a invisibilização do trabalho materno.

No primeira parte, a discussão é feita a partir de dados de órgãos oficiais e pesquisas acerca do atual sofrimento psíquico-social de mães, contextualizando o conceito de saúde mental, especialmente sob a ótica de políticas públicas – diante de realidades nas quais, apesar da responsabilidade do Estado em monitorar e promover a saúde mental da população, observa-se uma crescente influência neoliberal (a ser detalhada no Capítulo 3) que individualiza problemas sociais complexos e mascara as reais origens dessas questões.

Em seguida, é apresentado um panorama da saúde mental de mães, partindo de uma visão mais global para chegarmos até as brasileiras, com um recorte pré e pós-pandemia. E, em busca de precisão e alinhamento com a epistemologia feminista, o estado da saúde mental feminina no Brasil é discutido a partir da intersecção com outros marcadores para além da maternidade, ou seja, mostrando como sofrimentos psíquicos atingem, de diferentes maneiras, mães negras, mães solo e mães de crianças neurodivergentes.

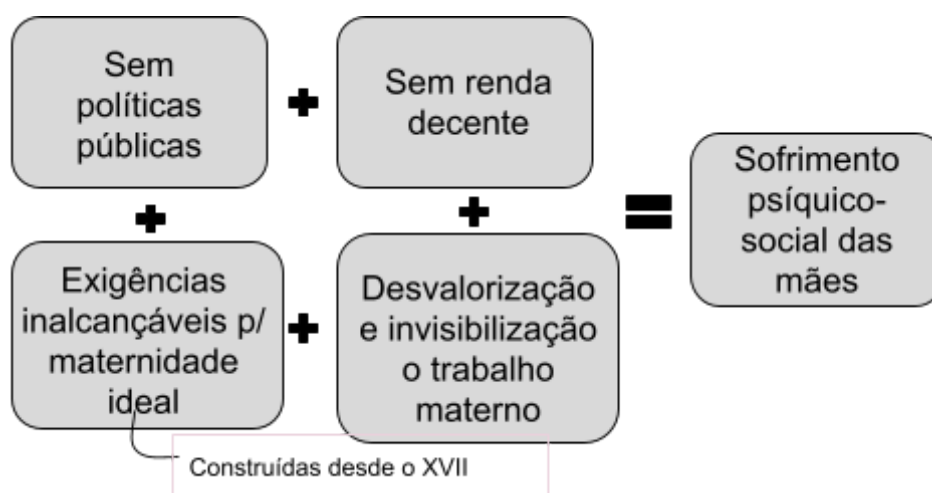
Uma vez discutido o estado atual da saúde mental materna, abordamos na

⁵ Inspirado no poema *Maternidade*, da escritora portuguesa Cláudia Lucas Cheu.

segunda parte, as raízes por trás dessa deterioração. Ao longo desta pesquisa, tratamos de detalhar a construção histórica que ajudou a formar o ideal de mãe que temos hoje, muitas vezes com valores deturpados e patamares inalcançáveis, próprios da maternidade como instituição (Rich, 2021). Esse é um fator da equação.

O outro diz respeito à situação socioeconômica das mães e à desvalorização do trabalho materno, no qual as tarefas assumidas – muitas vezes exclusivamente – pelas mulheres são justamente as mais invisibilizadas. Ou seja, de um lado há exigências altíssimas para entrar no "clube de boa mãe", que determina quais maternidades são aceitas e quais serão criticadas e perseguidas. Porém, de outro, temos as tarefas cruciais das quais as mães se ocupam, e se sobrecarregam, sendo desvalorizadas. Um paradoxo.

Figura 2 - Quadro com fatores que, somados, resultam em sofrimento das mães



Fonte: Elaborado pela autora.

2.1 SAÚDE MENTAL É, SIM, UMA QUESTÃO DE SAÚDE PÚBLICA

Muitas reportagens recentes sobre o esgotamento das mães indicam, como veremos ao longo deste capítulo, que ter uma boa saúde mental depende, majoritariamente, de práticas e hábitos pessoais, tais como ter uma rotina organizada e tirar um tempo para si mesma. Essa visão de saúde mental atrelada a ações individuais difere, por vezes diametralmente, da definição dada por dois dos principais órgãos de saúde, seja no âmbito nacional, como o Ministério da Saúde do Brasil:

A saúde mental não se limita apenas ao que sentimos individualmente. Ela é uma rede de fatores relacionados. O bem-estar de uma pessoa não depende apenas do aspecto psicológico e emocional, mas também de condições fundamentais, como saúde física, apoio social, condições de vida. Além dos aspectos individuais, a saúde mental é também determinada pelos aspectos sociais, ambientais e econômicos. A saúde mental não é algo isolado, é também influenciada pelo ambiente ao nosso redor. Isso significa que deve-se considerar que a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Pode-se afirmar que a saúde mental tem características biopsicossociais. A garantia do direito constitucional à saúde inclui o cuidado à saúde mental. É um dever do Estado brasileiro que tem a responsabilidade em oferecer condições dignas de cuidado em saúde para toda população (Ministério da Saúde, 2024).

Ou no âmbito global, como na Organização Mundial da Saúde (OMS):

A saúde mental é determinada por uma complexa interação de estresses e vulnerabilidades nos níveis individuais, sociais e estruturais. Ela é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os estresses da vida, perceber suas capacidades, aprender e trabalhar bem, e contribuir para sua comunidade. É um componente integral da saúde e do bem-estar que sustenta nossas habilidades individuais e coletivas de tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. A saúde mental é um direito humano básico. E é crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico. (WHO - World Health Organization, 2022, tradução da autora)⁶

As definições de ambos dão ênfase a dois pontos cruciais para esta pesquisa. O primeiro é o fato de que fatores externos – tais como aspectos socioeconômicos – têm um papel fundamental na saúde mental do indivíduo. Já o segundo está relacionado à garantia de que ser saudável mentalmente é um direito humano básico, sendo que o governo do Brasil inclusive reforça que é responsabilidade do Estado garantir condições para que os brasileiros tenham boa saúde mental.

Diante disso, é possível refletir por que no imaginário social brasileiro, tal como definido na Introdução, a saúde mental da população em geral, e a das mães e cuidadoras mais especificamente, não ser vista como algo influenciado pelo ambiente que nos cerca e, muito menos, como um direito fundamental de responsabilidade do governo.

Tanto as matérias jornalísticas que serão analisadas no capítulo seguinte como os depoimentos das mães ouvidas nesta pesquisa mostram que há uma

⁶ Original em inglês: *Mental health is determined by a complex interplay of individual, social and structural stresses and vulnerabilities. Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community. It is an integral component of health and well-being that underpins our individual and collective abilities to make decisions, build relationships and shape the world we live in. Mental health is a basic human right. And it is crucial to personal, community and socio-economic development.*

prevalência, nesse imaginário, de uma visão neoliberal de se individualizar um problema coletivo. Um problema que, na realidade, é fortemente influenciado por aspectos socioeconômicos e que, como o próprio governo brasileiro afirma, é de responsabilidade do Estado. E essa visão de responsabilizar a mãe pelo seu próprio bem-estar ajuda a esconder a crise na saúde mental dessas mulheres, percebida tanto em termos qualitativos como quantitativos:

Os transtornos mentais são multicausais e fazem uma interface muito forte, muito robusta mesmo, com o ambiente. A maternidade da forma que está posta hoje – e fazendo os recortes como de classe social, raça, sexualidade –, a partir de uma construção cultural com essa lógica sacrificial e onde o cuidado muitas vezes é provido só por ela, sem qualquer tipo de serviço de bem-estar social decente... O que eu vejo, no consultório e nos serviços públicos onde atendo, é que nossa cultura hoje tem sido uma máquina de moer mães (Patrícia Piper).

As pesquisas recentes trazem números que mostram como a "máquina de moer mães" se traduz em sofrimentos psíquicos diversos, que se agravam em mulheres com baixa renda e negras, e como essas questões de saúde mental atingiram níveis ainda mais graves durante a pandemia, como veremos em seguida. Mas antes, sigo pensando nessa maternidade construída como um rolo compressor, e lembrando de todas as vezes que meu amor intenso por meus filhos foi soterrado por esse maquinário.

Que mulher, no isolamento solitário de uma vida dedicada ao lar e aos filhos, na luta constante para ser a melhor mãe para eles, no conflito de conciliar sua própria identidade com o dogma de que a maternidade vem em primeiro lugar, sempre..., que mulher nunca sonhou em 'ultrapassar os limites' ou, simplesmente, em se deixar levar, abandonando o que se considera saudável, para ser cuidada por uma vez ou poder cuidar de si mesma? Ao buscar os filhos na escola, participando de reuniões com professores, colocando os pequenos cansados nos carrinhos do supermercado, correndo para casa para preparar o jantar, lavar a louça, cuidar dos filhos após um dia inteiro de trabalho, lutando por escolas de qualidade para seus filhos, aguardando auxílios financeiros enquanto o proprietário ameaça com o despejo, ficando grávida novamente, já que esse é seu único prazer e abandono é o sexo, empurrando as agulhas dentro de suas partes delicadas, despertada pelo choro das crianças. Arrancadas de seus sonhos, sempre interrompidos. Se pudéssemos vislumbrar as fantasias maternas, os sonhos e as experiências imaginárias, veríamos a fúria, a tragédia, o amor intenso e o desespero em sua forma mais pura; testemunharíamos a máquina da violência institucional destruindo a experiência da maternidade (Rich, 2021, p. 289).

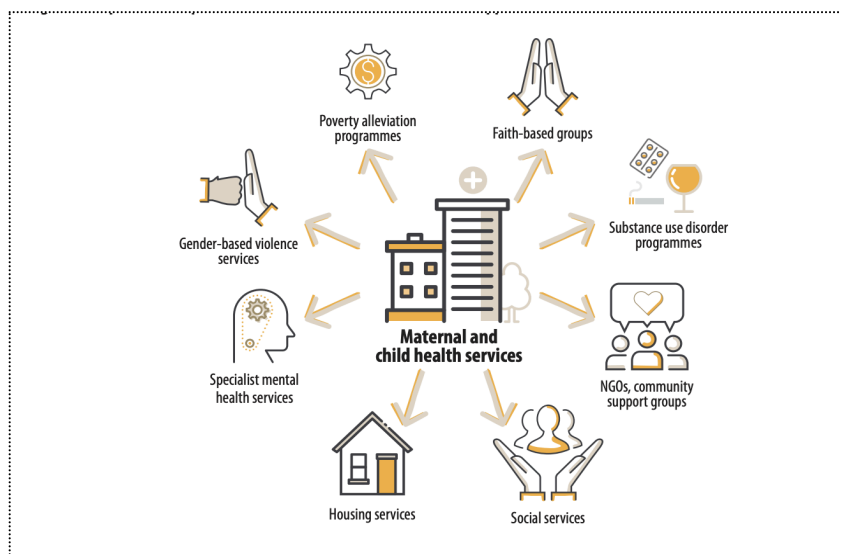
2.2 MAPEAMENTO DA SAÚDE MENTAL MATERNA NO PERÍODO PRÉ-PANDÊMICO

Em se tratando de uma escala global, a partir de dados pré-pandemia, uma em cada cinco mães sofria com algum transtorno de saúde mental durante o período perinatal, que engloba desde a gravidez até um ano após o nascimento do bebê (WHO, 2022). Depressão, ansiedade e estresse pós-traumático são exemplos dessas condições. Na mesma pesquisa, se filtrarmos por apenas dois tipos de transtornos, temos o seguinte cenário: ansiedade e depressão acometiam 1 em cada 10 mães em países de renda alta e 1 em cada 5 em nações de renda baixa e média – grupo no qual se inclui o Brasil.

Os dados constam em um amplo estudo da OMS que – em consonância com as definições anteriormente mencionadas da influência de aspectos socioeconômicos na saúde mental e da responsabilidade do Estado – aponta determinantes sociais que podem deteriorar a saúde mental das mulheres no período perinatal, tais como gravidez indesejada, pobreza, violência de gênero, poucas oportunidades de educação, alimentação inadequada e discriminação.

O estudo, que pretende ser uma diretriz global para administradores públicos da área de saúde e responsáveis por políticas ligadas ao período perinatal, indica que o cuidado às mulheres e seus filhos deve envolver diversas instituições de cuidado e apoio e políticas públicas, tais como: programas de combate à pobreza, grupos religiosos, projetos ligados à adicção, grupos comunitários e ONGs, serviço social, programas de moradia, assistência de saúde com especialistas em questões psicológicas e programas de combate à violência de gênero. Um exemplo dessa rede coordenada de apoio e cuidado é mostrado na Figura 3.

Figura 3 - Exemplos de serviços locais que devem agir de maneira coordenada no cuidado e apoio de mães no período perinatal



Fonte: WHO - World Health Organization

Quando olhamos para o Brasil, seria um exagero falar de um deserto de dados. Mas não tanto. Isso porque são escassas as informações detalhadas e as estimativas populacionais sobre a saúde mental das mães do Brasil. No entanto, algumas pesquisas ajudam a entender um pouco melhor sobre as especificidades brasileiras sobre o tema.

Analisando apenas a situação entre as gestantes, um estudo (Lucas, Maíra 2022) com base nos dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 comparou índices de transtornos mentais. A depressão, por exemplo, afetava 5,8% da população, enquanto entre grávidas a incidência era de 15%. O estudo mostrou ainda que 5% das gestantes sofriam de outras condições de saúde mental, sendo o transtorno obsessivo compulsivo e o transtorno de ansiedade as prevalentes. Diante da gravidade dos números, a pesquisa sugere a ampliação de iniciativas de rastreamentos durante o pré-natal e afirma que, mesmo que ainda faltem estudos analisando o problema de maneira mais ampla, há evidências locais e regionais que mostram que o número de mulheres que sofrem com transtornos de saúde mental é relevante.

Tais resultados seguem na direção da suposição de que a depressão na gestação é uma condição de alta prevalência no Brasil e que o monitoramento da saúde mental da mulher ao longo da gestação pode prevenir esta e outras desordens mentais. (Lucas, Maíra Gonçalves de Oliveira, 2022, p. 29).

Já ampliando o escopo para além da gravidez, estudos com dados até 2019 davam conta de que a prevalência de depressão ou ansiedade entre mães brasileiras no período perinatal variava entre 15% e 30% (Bauer, Anette *et al.*, 2022). Isso antes de a pandemia de Covid-19 chegar ao País, quando nossa já frágil saúde mental colapsou em níveis que ainda estamos nos esforçando para compreender.

Fiquei quatro meses sem pisar pra fora. Eu e as crianças. Literalmente sem abrir a porta. Tipo assim, eu me sentia em filme de ficção, achava que só de respirar o ar do corredor, ia ficar doente. Não deixava as crianças irem brincar lá embaixo. Era essa loucura. Meu marido que fazia tudo fora de casa, porque ele trabalhava fora. Ele trabalhou muito durante a pandemia. Eu não tinha nenhum momento sozinha. Porque era um apartamento, se fosse uma casa com as crianças no quintal, daí tava resolvido. Mas não, era o tempo todo aquela loucura das crianças gritando, sabe? Brigando ou às vezes gritaria feliz mesmo. Lembro que teve um dia que, cara, eu não tava bem, cada grito, meu coração acelerava; eu tava quase para explodir. Saí correndo para o banheiro, me tranquei lá e comecei a respirar fundo e a chorar, porque era isso, uma bomba relógio. Comecei a chorar, chorar, chorar, chorar de verdade. E aí as crianças vieram atrás de mim. Eu falei "a mamãe só precisa de um tempo, esperem um pouquinho que já falo com vocês (Laura Schwengber)

O depoimento de Laura é o depoimento de todas nós, mães que durante a pandemia tínhamos casa, comida e renda – e um desespero sem fim. "A mamãe só precisa de um tempo", eu também disse essa frase, muitas vezes, para os meus filhos ao longo daqueles meses e anos e dias intermináveis. E, a partir do meu próprio caso – mulher cis branca, que manteve meu emprego CLT na pandemia, casada e com filhos neurotípicos –, é preciso começar a sobrepôr os problemas socioeconômicos e as camadas das opressões das mulheres mães brasileiras durante a pandemia. A começar pela queda na renda familiar, com o desemprego explodindo justamente entre as mulheres, um fator crucial que afeta em cheio a saúde mental, como visto nos dados mencionados. Esse entrelaçamento de problemas socioeconômicos com saúde mental de diversos perfis de mães é abordado a seguir.

2.3 INTERSECCIONANDO A SAÚDE MENTAL COM PROBLEMAS SOCIOECONÔMICOS, PANDEMIA E RECORTES SOCIAIS E RACIAIS

O relatório "Mães na Pandemia", da consultora para equidade de gênero

Think Eva, reuniu informações que compõem o cenário desolador, como o fato de o desemprego na pandemia ter atingido com vigor as trabalhadoras brasileiras, ao ponto de registrar a menor participação das mulheres no mercado de trabalho em 30 anos, segundo o Ipea, o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Pires, 2020). Além disso, no primeiro mês da pandemia (março de 2020), 7 milhões de mulheres estavam fora do trabalho (Pnad Contínua), sendo que 58% das demitidas eram negras (Gênero e Número). Entre os desempregados no início da pandemia, as mães negras foram as mais atingidas, com 15,2% de aumento do desemprego, enquanto entre a população branca essa taxa era de 9,8%, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no início de maio de 2020 (Gênero e Número).

A queda na renda está totalmente atrelada à saúde mental, como mostrou um estudo longitudinal, bastante referenciado por ter sido realizado com o mesmo grupo de 1.136 mães em Rio Grande (RS) antes e durante a pandemia. A pesquisa identificou que todos os problemas de saúde mental que atingiam as mães estavam associados com perdas financeiras sofridas por elas desde o início da pandemia. Mães que viram sua renda cair nesse período (57,2%) foram as que tiveram as maiores proporções de transtornos mentais (Loret De Mola, C. *et al.*, 2021).

Houve um declínio severo na saúde mental dessas mulheres: a prevalência de depressão entre as participantes aumentou de 3,1% em 2019 (antes da Covid-19) para 30,6% no segundo semestre de 2020, segundo a versão preliminar do estudo, que mostrou ainda que o índice de ansiedade cresceu de 9,6% para 28,8%, configurando um aumento de 10 vezes na prevalência de depressão e de três vezes na ansiedade (Loret de Mola C. *et al.*, 2021). A segunda fase do estudo analisou sintomas depressivos em geral, cuja prevalência passou de 15-16% antes da Covid-19 para 40,5% após a pandemia.

Os resultados demonstram um claro aumento tanto na depressão quanto na ansiedade entre as mães. Esse cenário provavelmente se repete em outros locais similares do Brasil, o que sugere uma crise de saúde mental. Uma mudança dessa magnitude na saúde mental materna é motivo de grande preocupação, já que impactará não apenas uma, mas duas gerações (diáde mãe-filho), para além da pandemia de COVID-19. Monitorar a saúde mental de mães e crianças é essencial, mas também é fundamental que os responsáveis pela formulação de políticas públicas tenham uma atuação mais ativa. (Loret de Mola C. *et al.*, 2021)

Como mencionado, o impacto do desemprego e, conseqüentemente, na

saúde mental das mães, foi mais grave entre as mulheres negras – autodeclaradas pretas e pardas, pelos critérios do IBGE –, que formam a maioria da população brasileira: 28% do total, ou seja, 60 milhões de mulheres (PNAD, 2022).

Na pandemia, alguns lugares que eu trabalhava (de faxineira e/ou cozinheira) continuaram me pagando. Mas fora isso, eu fui lá pra estação de trem vender bolo e café. Era difícil porque às vezes vinha a polícia, os fiscais, sei lá, e pegavam tudo que a gente tinha levado pra vender. Dava uma revolta gigante, não sei nem explicar. Depois de um tempo, eu também peguei aquele auxílio de R\$ 600, que ajudou bastante no começo, mas logo pararam de pagar (Jeiane Rocha).

Uma pesquisa que entrevistou 369 mulheres negras para mapear a situação financeira e de saúde mental delas no início da pandemia (Nascimento, Aline, 2020) mostrou que 36% disseram ter crises de ansiedade e 20%, oscilações de humor. Acerca da saúde mental, 28% apontaram estar abaladas por questões financeiras e 8% por perdas de pessoas próximas para a Covid-19.

Do total, 41% eram mães, sendo que 43% delas arcavam com as despesas dos filhos sozinhas e apenas 15% contavam com o apoio do Auxílio Emergencial ou do Bolsa Família; somente 14% recebiam pensão do genitor do(s) filho(s). Quando questionadas se estavam buscando algum tipo de auxílio para cuidar da sua saúde mental, a maioria informou não ter recursos para este objetivo, o que corresponde a 37% das respostas.

Compreendemos que a relação com o cuidado consigo, em se tratando de mulheres negras, tem estado precária, sobretudo neste momento [de pandemia], uma vez que elas precisam chefiar suas famílias e não conseguem recursos para cuidados próprios. Nesse sentido, urgem ações que amparem e mantenham as condições de sustentabilidade de mulheres negras, a fim de que possamos, efetivamente, falar em redução das desigualdades raciais e de gênero, uma vez que estas representam o grupo mais vulnerabilizado. (Nascimento, Aline, 2020)

No Brasil, 7 em cada 10 mulheres são mães; dessas, mais da metade é mãe solo, ou seja, solteira, viúva ou divorciada (Datafolha, 2023). É o caso de Jeiane Rocha, mãe solo e preta, que teve um episódio de exaustão mental, há cerca de um ano e meio, como mencionado na Introdução:

Já fazia uns dias que eu estava chorando por qualquer coisa. Mas nesse dia eu comecei a chorar muito. Não conseguia parar por nada. Estava sozinha no trabalho, então liguei pra uma amiga, e ela foi me acalmando até eu conseguir ir pra casa. Eu achei que estava melhor... mas no dia seguinte,

acordei, entrei no banho e veio uma crise de choro louca. Eu comecei a gritar, foi muito difícil. Parece que ali eu soltei tudo que eu tava segurando, desabei mesmo. Saí do chuveiro, mas não conseguia fazer nada. Nada mesmo. Só chorava, gritava. Meu filho mais velho [de 17 anos] veio correndo, me segurou, me ajudou. Ficou me acalmando, me abraçando. Depois de um tempo, fui melhorando. Ele ficou comigo até eu me acalmar e insistiu pra eu não ir trabalhar aquele dia. No fim, eu concordei, porque eu não ia conseguir mesmo. Tava muito abalada. Eu não tomei nada, nenhum remédio. Uma vizinha [que cuida dos filhos menores] ficou lá comigo, porque meu filho tinha que trabalhar. Minha vontade era de sumir. Sumir. Fiquei pensando que eu queria entrar em coma por uns tempos, pra esquecer da vida, de todas as responsabilidades, de tudo. (Jeiane Rocha)

Entre as mães solo, 18% estão desempregadas, enquanto entre as casadas ou com companheiro/a, a proporção cai para 8%. Quando fazemos o recorte de raça, entre as mais de 11,5 milhões de mães solo no País, a maioria (61%) é de negras. Interseccionando com a classe social, temos: 63% das casas chefiadas por mulheres negras estão abaixo da linha da pobreza (PNAD, 2022). Carregar as responsabilidades pelo cuidado e o sustento dos filhos sozinha, sem a parceria de companheiros e sem serviços públicos eficientes, pode minar a saúde mental dessas mães solo, mesmo já fora da pandemia.

Jeiane não é desempregada, mas se encaixa em todos os outros recortes apontados no parágrafo acima. Ela também tem plena consciência do que motivou que seu sofrimento psíquico explodisse naquele dia: "Eu tava com muita conta pra pagar. E foi me dando muito medo de não dar certo, de a conta não fechar. Não tinha nada atrasado ainda, mas mesmo assim."

Ela também me explica o que está por trás dessa conta não fechar: a creche de seu filho mais novo. Depois de anos de espera e filas intermináveis, ela conseguiu uma vaga para ele, mas que pouco ajuda na sua rotina, agravando seus problemas financeiros (já que precisa pagar uma vizinha para cuidar do filho) e, conseqüentemente, sua saúde mental. A falta de políticas públicas eficientes como causa do adoecimento mental e emocional não fica mais evidente do que isso:

E nada ajuda, né? Tipo a creche do Renanzinho. A aula dele é das 7h às 11h. Me fala, de que adianta?? Eu tenho que acordá-lo super cedo para levar e ainda gasto com alguém que tem que ir buscá-lo e ficar com ele à tarde. Não me resolve em nada, nada. Por que quem trabalha até às 11h da manhã? Simplesmente não existe esse tipo de emprego em nenhum lugar. Eu tô procurando outra escolinha pra ele, mas é difícil, porque eu tenho que faltar no trabalho para ir atrás disso. Tudo que eu queria era que estendesse o horário da creche do Renan. Porque esse horário é pra morrer. A escola da Micaela sai às 4h da tarde, é integral. Isso que eu acho o certo (Jeiane Rocha)

Aqui, vale abrir um parênteses para abordar como a questão da educação, no caso, infantil, atravessa o estado emocional e as condições de vida de todas as mães, com mais intensidade, claro, nas subalternizadas. Uma vez, vi a foto de um cartaz de uma manifestação em algum país de língua inglesa e pensei que ela poderia substituir toda a minha dissertação, muito mais que mil palavras. Isso porque a mãe que o carrega afirma que a maioria de seus problemas poderiam ser resolvidos com educação infantil acessível. O valor da mensalidade, a escassez de vagas ou os horários sem sentido afastam as mães do mercado de trabalho formal e da maternidade como experiência.

Quando fiz as contas, vi que eu literalmente ia trabalhar para pagar outra pessoa para cuidar do meu filho. Na melhor das hipóteses, mesmo que eu trabalhasse, por exemplo, 6 horas por dia, os meus empregos eram todos longe de onde eu morava [à época, no Rio de Janeiro]. Então, eu levaria, em um cenário otimista, mais de uma hora para chegar e uma hora para voltar do trabalho. Eu mal ia vê-lo acordado. Isso para mim, quando eu pesava na balança, não valia a pena. Então, decidi ficar em casa cuidando dele eu mesma, até porque eu tinha certeza que ia me arrepender de perder esse tempo com ele (Laura Schwengber).

Figura 4 - Legenda: Cartaz onde se lê "Tenho 99 problemas e a maioria deles poderia ser resolvido com educação infantil acessível"



Fonte: <https://www.alamy.com/stock-photo/march-of-the-mummies-uk.html?page=4&sortBy=relevant>

A última camada que vamos sobrepor neste capítulo sobre saúde mental é a das mães com filhos atípicos. Famílias que, durante a pandemia, viram escolas e centros de terapias fecharem e, por isso, podem ter experienciado situações complexas com as crianças, cuja rotina foi desorganizada, e que ficaram sem o apoio terapêutico e pedagógico que necessitam. Há pouquíssimos estudos acerca da saúde mental das mães atípicas no período pandêmico, exceto por alguns, com amostras limitadas de famílias. Um deles (Souza, Beatriz O. *et al.*, 2023) indica um aumento de sintomas de estresse na comparação entre julho de 2020 e julho de 2021.

Em função das características da criança e demandas de cuidado em razão da deficiência ou TGD [Transtorno Global do Desenvolvimento], as mudanças provocadas pelo isolamento social podem ter potencializado as dificuldades diárias vivenciadas por essas famílias, atuando como fatores estressores exponencialmente maiores do que para famílias de crianças com desenvolvimento típico (Brito *et al.*, 2020; Silva; Alves, 2021 *apud* Souza, Beatriz S. *et al.*, 2023).

A cartilha *Crianças na pandemia de Covid-19*, da Fiocruz, detalha a maneira como lidar com alterações comportamentais das crianças, advindas do fechamento de escolas/terapias e da conseqüente mudança de rotina, pode desencadear estresse e ansiedade nos familiares – sintomas que "acometem, de maneira desproporcional, as mães de crianças com deficiência e de crianças usuárias dos serviços de saúde mental" (Fiocruz, 2020, p. 5). Tais mães podem ter de lidar, segundo o documento, com a "ausência do pai e a sobrecarga de trabalho como principal cuidadora e responsável pelos afazeres domésticos".

Por fim, há ainda as barreiras impostas pela pandemia na continuidade dos estudos de muitas crianças atípicas durante as aulas online, seja por não terem acesso a computadores com internet ou por não terem materiais didáticos adaptados às suas necessidades. "Isso sobrecarrega ainda mais os familiares ou cuidadores, que são responsabilizados por criar soluções de acessibilidade e adaptações de material para que as crianças possam acompanhar a turma" (Fiocruz, 2020, p. 9).

"Tudo parou, eu estava conversando com a escola, adaptando as atividades, e o Beny, que não se comunica verbalmente, não entendia. Ele chorava, entrava em crise e eu entrava em crise junto com ele", conta a

mãe, ativista dos direitos de mulheres negras e de famílias atípicas. Na quarentena, ela viu que seria preciso resistência para criar “um mundinho novo” para o filho, criança down, surda, cardiopata corrigida e, recentemente, diagnosticada autista (Pereira, Gabriela. caput Bitterncourt, Carla, Infâncias Atípicas)

Gabriela Pereira, Jeiane Rocha e tantas outras cuidaram de seus filhos durante a pandemia da melhor maneira possível. Aliás, fizeram o impossível, seja conseguindo algum dinheiro ao enfrentar fiscais para vender bolo na estação ou criando novos métodos para ensinar, em casa, o filho com down e surdez. Mães que, além de tudo isso, protegeram seus filhos de um vírus mortal. Trabalhos totalmente cruciais, mas que foram (e são) invisibilizados e que deveriam ser responsabilidade do Estado.

Na falta de serviços sociais, muitas vezes as mulheres são as únicas responsáveis pelo cuidado das pessoas que vivem ao lado delas; elas realizam verdadeiros milagres econômicos e psicológicos para chegarem até o fim do mês (Garcia, Carla, 2018, p. 27)

Milagre econômico que permite proteger as pessoas, especialmente as mais frágeis, quando as instituições são incapazes de fazê-lo (Garcia, 2018). Milagre psicológico que pagamos com nosso adoecimento psíquico-social e que se traduz na crise de saúde mental materna detalhada em números nas pesquisas mencionadas anteriormente e em mais esse trecho do depoimento de Jeiane, dado alguns meses após sua crise:

Não melhorei, não. Eu tô igual, mas acho que eu tô sabendo lidar melhor. Eu não tive mais aquilo porque eu não tenho opção, sabe? Esses pitis acontecem porque eu não tenho ajuda. Eu não posso pedir tudo pro Cleiton [filho de 17 anos] porque ele é muito novo, e tem coisa que não dá, que tem que ser eu mesma. Tipo levar no hospital quando o Renan e a Mica ficam doentes. Ou ir na reunião da escola. Tudo sou eu. Fora as contas, né? A maioria das mães que eu conheço é casada, então é menos sobrecarregada do que eu. Esses pitis às vezes ainda dá dentro de mim, mas agora não deixo mais sair (Jeiane Rocha).

2.4 A INVISIBILIZAÇÃO DO TRABALHO MATERNO X A REVALORIZAÇÃO DA TAREFA CIVILIZATÓRIA DAS MULHERES

Que caminhos percorremos, como humanidade, que nos trouxeram até este estado de invisibilização das tarefas das mulheres? Após abordar algumas dessas construções históricas, mostramos como mesmo com tamanha desvalorização, as mulheres resistiram e resistem e vêm tornando as vidas viáveis. Por conta disso, resgatar o valor do trabalho materno é o único caminho possível, tanto para melhorar a saúde mental das mães, como para alcançarmos as maternidades/maternagem como experiência (Rich, 2021), visto que ambas as ações são interdependentes. E para isso não é preciso reinventar nenhuma roda. As feministas da diferença já nos mostraram um dos caminhos a ser seguido.

O primeiro motivo a ser citado como um dos responsáveis pela invisibilização do trabalho materno é uma suposta identificação das mulheres com o mundo natural. Antes de destrinchar essa ideia, é preciso, no entanto, fazer uma ressalva. Aqui, não estamos falando da importante ligação das mulheres com a terra, a natureza ou com seus territórios originários – como é o caso de tantas brasileiras que são lideranças indígenas, quilombolas, rurais e outras defensoras do meio ambiente.

Estamos falando de uma associação entre as mulheres e o mundo natural que estaria baseada em fatores biológicos, como se essa ligação fosse intrínseca à condição da mulher, como se ela estivesse gravada na essência feminina. Essa é uma justificativa falaciosa, baseada em construções sociais, visto que a proximidade das mulheres com a natureza não ocorre por suas afinidades psicológicas mas, sim, pelas circunstâncias sociais em que se encontram (Garcia, 2018).

Essa aproximação é construída para explorar o trabalho das mulheres e relegá-las a um papel subalterno por meio da desvalorização dos trabalhos produtivos e reprodutivos que exercem. Ora, se a habilidade de cuidado é vista como inata da mulher, cuidar de um bebê, por exemplo, passa a ser entendido como uma mera extensão da natureza feminina, algo natural, que, portanto, não é valorizado como trabalho socialmente relevante.

Tudo que pode ser obtido grátis ou a um custo muito baixo é considerado natureza, incluindo tarefa das mulheres que dão e cuidam da vida. O trabalho dessas pessoas é declarado como não trabalho, mas sim como biologia. Sua força de trabalho é apresentada como produto natural e seus produtos são como um reservatório natural (Garcia, 2018, p. 36).

Essa ideia de reservatório natural facilita a compreensão, dado que, se a mulher é associada ao mundo natural, ela pertence à natureza, e ambas são vistas como algo inferior e passível de ser dominado, além de serem vistas como um estoque infindável – de árvores, da água limpa, de terra fértil, de disposição, de dedicação à casa e aos filhos.

O postulado que encarou a mulher como mais próxima da natureza do que o homem tem inúmeras implicações para uma análise posterior e pode ser interpretado de vários modos. Se é considerado simplesmente como uma posição intermediária na escala da cultura para a natureza, então, ainda é visto como inferior cultura e portanto implica na hipótese pan-cultural de que a mulher é inferior ao homem na ordem das coisas. Se é interpretado como um elemento mediador na relação cultura/natureza, então pode ser considerado em parte uma tendência cultural não apenas para desvalorizar a mulher, mas para circunscrever e restringir suas funções desde que a cultura mantenha o controle sobre seus mecanismos pragmáticos e simbólicos de conversão da natureza em cultura (Ortner, Sherry, 1979, p. 117-118).

Há ainda outro elemento que entra nessa ideia patriarcal de dominação: o corpo humano. A mulher, a natureza e o corpo humano formam, assim, uma tríade passível de ser usada e controlada, de acordo com vontades do sujeito homem branco, claro. O corpo e suas necessidades são vistos como empecilhos a serem superados. É como se a exploração mediante à desvalorização dessa tríade fosse se retroalimentando. Ou seja, as mulheres têm menos valor por serem vistas como mais ligadas ao corpo e às habilidades de cuidado e da vida, ao mesmo tempo que as necessidades para a manutenção da vida passam a ser desvalorizadas, justamente por serem atreladas às mulheres.

A redução do corpo humano a simples matéria não impede que as necessidades deste corpo sejam imperiosas e que devam ser atendidas diariamente, seguindo os ciclos da vida. Entretanto, a satisfação de tais necessidades é considerada uma ação de segunda ordem, desvalorizada, quase vergonhosa, íntima e entendida como impedimento para que os seres humanos dediquem mais tempo no desenvolvimento de suas capacidades intelectuais e criativas (Garcia, 2018, p. 36).

Sempre atreladas ao corpo, as habilidades de cuidado também são desvalorizadas pelas necessidades corporais serem consideradas abjetas. Assim, os homens se afastaram desse trabalho, para se afastarem do chamado "segredo sujo da corporeidade" (Garcia, 2018). São tarefas não reconhecidas e "sujas" por estarem ligadas às necessidades biológicas, enquanto o caráter de segredo está no

fato de que reconhecer que a humanidade emerge da natureza põe em xeque o dualismo patriarcal, já discutido anteriormente, que separa a natureza da cultura.

Se afastar da natureza e das necessidades e da dependência do corpo e da terra faz parte de um pensamento dualista, separando o social da natureza, as ideias e abstração da corporeidade, a mente do corpo. Mais uma estratégia para excluir as mulheres do mundo das ideias e para justificar a desvalorização das habilidades de cuidado, praticada por mulheres. Esse dualismo, como vimos, não é algo recente:

Aristóteles escreveu que o conhecimento racional como "a mais alta conquista humana e, portanto, os homens (que, segundo ele, são mais 'ativos' e capazes de obter êxito nessa área estritamente mental) são 'superiores' e 'mais divinos' do que as mulheres, que ele descreve como 'monstros' desviados do tipo 'genérico humano' "emocionais", prisioneiras "passivas" de suas "funções corporais" e, em consequência, uma espécie inferior, mais próxima dos animais que os homens. Para ele, a mulher não é progenitora da criança; os corpos femininos são meros recipientes para o esperma do homem (o verdadeiro progenitor). Nada vê de positivo no útero da mulher que dá vida, nada de valioso no que se refere às funções de alimentar e educar nossos corpos. (Wilshire, Donna, 1997, p. 102)

O ideal aristotélico é marcado por dualismo hierárquicos, isto é, "por opostos polarizados em que um lado tem domínio *sobre* o outro; para ele, a Alma tem domínio sobre o corpo; a Razão, sobre a emoção; o Masculino sobre o feminino e assim por diante" (Wilshire, 1997). Uma lógica – que entende que a mente masculina é mais elevada que toda a matéria, que todo o corpo – repetida e reescrita por São Tomás de Aquino, São Paulo e Santo Agostinho, e que persiste até hoje.

Quanto ao conhecimento e sua aquisição, todas as eras nessa história têm em comum a explícita desvalorização da terra e do corpo – mais especificamente, o corpo da mulher, juntamente com formas de saber e estar no mundo associadas ao feminino (Wilshire, 1997, p. 103)

Dessa maneira, foi se construindo uma visão deturpada e desvalorizada sobre a mulher, seu corpo, suas formas de cuidar e de manter a vida. Uma visão criada a partir de muitos elementos, como a suposta identificação das mulheres com o mundo natural, a tentativa de superar as necessidades do corpo e de suas funções, tidas como abjetas, culminando com o ideal aristotélico de dualismos hierárquicos.

O reconhecimento das necessidades humanas nos permite tocar os pés no chão, arraigadas na realidade da vida que é o lugar onde as mulheres quase sempre estão, o lugar que permite olhar o mundo em que vivem de uma maneira objetiva, materialista. Deste lugar, pode-se redefinir a vida humana com toda sua amplitude e complexidade, superando a cisão entre corpo e mente, natureza e cultura. Os seres humanos poderiam então entender-se como corpos pensantes ou, se preferir, como pensamento encarnado. Poderíamos nos sentir parte da natureza e reconhecer nossa fragilidade orgânica como condição de humanidade. (Garcia, 2018, p. 43)

Reconhecer a importância das mães que lutam para que seus filhos possam ter segurança, comer bem, respirar ar puro, tomar vacina, ter uma escola adaptada a ele; e lutam também para dar apoio emocional e psicológico a suas crianças e adolescentes, que vivem sua própria crise de saúde mental pós-pandemia e mergulhados nas redes sociais. Reconhecer tudo isso é dar a devida importância a um trabalho de manutenção da vida.

E como classificar um trabalho responsável por nada menos do que a manutenção da vida? Uma mudança significativa começa a partir dos anos 70, quando as feministas passaram a criar novas perspectivas teóricas e metodológicas para melhor compreender (e valorizar) as habilidades do cuidado e as tarefas realizadas pelas mulheres. Essa mudança de paradigma criticava as ciências sociais que analisavam a experiência de trabalho feminino partindo de categorias ditas neutras, mas que na realidade refletiam experiências masculinas, ou seja, uma ciência machista.

As novas perspectivas analíticas foram configurando uma imagem muito mais rica e complexa que revalorizou a especificidade dos trabalhos das mulheres e a importância econômica e social dos mesmos. Além disso, esta mudança contribuiu para a construção de um novo sujeito feminino, passando da consideração tradicional da mulher como objeto passivo da economia, da sociedade, da história (que derivaria da marginalização de sua situação no trabalho produtivo, de ocupar posições consideradas secundárias dentro do mercado de trabalho ou de permanecer fora dele em atividades ligadas ao trabalho doméstico familiar, considerado incapaz de incidir nas mudanças sociais) para uma imagem das mulheres como sujeitos históricos como experiências diversas e significativas. (Garcia, 2018, p. 14)

No feminismo da diferença, as pensadoras italianas da Librería de Milán desenvolveram, no manifesto O fim do patriarcado, uma nova denominação para os trabalhos das mulheres: tarefa civilizatória, que se relaciona tanto com o que a filósofa alemã Hannah Arendt chama de labor (atender as necessidade vitais do corpo humano, como crescimento e envelhecimento), como com o que ela chama de

trabalho (relacionado à produção de bens e serviços não relacionados com o biológico).

Assim, as feministas italianas propõem o conceito de tarefa, aliado ao termo civilizadora, que incorpora valor e lhe concede um lugar potente no mundo das atividades humanas (Garcia, 2018). Uma tarefa que permitiu que a vida continuasse mesmo diante da destruição provocada pelos homens, uma tarefa que torna as cidades capitalistas habitáveis apesar de ambições masculinas como "propor um prédio de 1 km de altura"⁷, tarefas que atendem à biologia e também às condições subjetivas.

Termino esse parágrafo e lembro que, na última meia hora, confirmei uma reunião para um trabalho freelancer que estou fazendo; liguei o umidificador na sala para as crianças, visto que a qualidade do ar hoje (3 de setembro) em São Paulo caiu a níveis alarmantes e conversei com a minha filha sobre como é sentir angústia e não saber o porquê. Labor, trabalho produtivo, reprodutivo, de manutenção da vida e tão invisível quanto o vapor que torna minimamente respirável o ar poluído pela fumaça e pelas queimadas provocadas pelos homens. Tarefas civilizatórias.

Procurando palavras adequadas para expressar toda a riqueza e valor dos trabalhos das mulheres, as autoras consideraram conveniente chamá-los de tarefas civilizatórias, já que consideram o termo trabalho demasiadamente restrito para alcançar toda a complexidade das atividades e propõem o conceito de tarefa: mais neutro e ao mesmo tempo complexo, capaz de incorporar novos conteúdos e novos valores (Garcia, 2018, p. 22)

Como visto, não é possível lidar com o adoecimento mental das mães sem tornar visível e valorizar a tarefa civilizatória dessas mulheres. O movimento em busca desse reconhecimento das habilidades de cuidado e do trabalho materno, iniciado pelas feministas dos anos 70, já tem dado muitos frutos. Um deles é a ampliação da discussão sobre o tema, inclusive entre um público mais abrangente e especialmente depois da pandemia, que escancarou essa problemática. Prova disso ocorreu em 2023, quando o tema da redação do Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) foi "Desafios para o enfrentamento da invisibilidade do trabalho de cuidado realizado pela mulher no Brasil". E esse é apenas um exemplo.

⁷ Promessa de campanha de Pablo Marçal, candidato a prefeito de São Paulo. <https://oglobo.globo.com/politica/noticia/2024/07/10/apos-propor-predio-de-1-km-de-altura-marc-al-def-ende-cinturao-de-telefericos-interligando-periferias-de-sao-paulo.ghtml> Acesso em: 15 set. 2024

E se esse exemplo for considerado abstrato ou teórico demais, também é possível mencionar estudos que, por meio de números, dão concretude a esse trabalho dito invisível. Um estudo da FGV concluiu que os cuidados da casa e da família, caso fossem valorados, faria o PIB brasileiro aumentar em até 13%, entre 2001 e 2022. Para tornar ainda mais concreto o esse trabalho, um estudo da Oxfam mostrou que:

Mulheres e meninas ao redor do mundo dedicam 12,5 bilhões de horas, todos os dias, ao trabalho de cuidado não remunerado – uma contribuição de pelo menos US\$ 10,8 trilhões por ano à economia global – mais de três vezes o valor da indústria de tecnologia do mundo. (Oxfam, 2022)

No Brasil, as mulheres dedicam 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas, segundo o IBGE. Um dado alarmante diante do fato de que o país terá cerca de 77 milhões de pessoas dependentes de cuidado (pouco mais de um terço da população) entre idosos e crianças.

Há ainda ações em estágio inicial, cujo resultado e a efetividade ainda precisam ser analisados no futuro, como a Política Nacional de Cuidados, produzida por 20 ministérios do governo do presidente Lula, que está em tramitação no Congresso. O texto prevê "corresponsabilização social e de gênero nas tarefas do cuidado" e medidas para "redução da sobrecarga de trabalho para quem cuida de forma não remunerada – que são fundamentalmente as mulheres". Durante a cerimônia que encaminhou a proposta ao Congresso⁸, foram ressaltados dados que mostram as opressões sofridas por quem cuida, normalmente as mulheres, com o fato de que, em 2023, cerca de 30% das mulheres que precisaram interromper a procura por trabalho estiveram nessa situação exatamente por ter de conciliar o tempo com o trabalho doméstico e de cuidados.

Na ocasião, também foram enfatizados outros dois pontos relevantes: que por conta das demandas de cuidados, mesmo as mulheres que estão no mercado de trabalho, por vezes, têm trabalho intermitente, sem proteção social, além do fato de que as mães com filhos de 0 a 3 anos sofrem um impacto dobrado, chegando a influenciar negativamente as carreiras profissionais de 62% das mulheres.

⁸ "Política Nacional de Cuidados segue para o Congresso nesta quarta-feira". Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202407/politica-nacional-de-cuidados-e-enviada-ao-congresso-nesta-quarta-feira>. Acesso em: 15 set. 2024

São considerações importantes e, apesar de mudanças estarem em curso com uma ampliação do debate (e de ações iniciais) sobre o trabalho do cuidado, no imaginário coletivo ainda resiste a ideia de que as tarefas civilizadoras das mães são secundárias e de responsabilidade exclusiva das próprias mulheres.

A discussão sobre o trabalho do cuidado, de como ele vem sendo “vendido” como uma função feminina e de como combater essa ideia vem ganhando um novo prisma se analisado pela chave do antimaternalismo (Iaconelli, Vera, 2023), um movimento fundamental para aprimorar políticas públicas mais justas e eficientes para diferentes contextos de famílias e cuidadores.

O maternalismo seria, então, o discurso que a sociedade adota para justificar e dar apoio às mulheres – mas não todas – historicamente reduzidas à função de mães e trabalhadoras domésticas não remuneradas, no exercício de tarefas imprescindíveis para a consolidação e manutenção do capitalismo e da reprodução social. Dito de outra forma, estamos diante do ponto culminante de uma longa cadeia de eventos político e sociais que promoveram um discurso que atribui unicamente à mulher o papel de cuidadora – mesmo que por vezes acumulasse também o papel de provedora – a fim de assim desincumbir a sociedade da responsabilidade pela economia reprodutiva e pelas próximas gerações. (Iaconelli, 2023, p. 79)

Ao analisar o maternalismo, é sempre importante lembrar do outro lado dessa moeda, que já foi resgatado por tantas autoras aqui estudadas.

Como nos lembra O'Reilly (2016), Rich (1976) conceituou a instituição da maternidade como lugar de opressão patriarcal, mas também ressaltou que as experiências de maternagem podem ser fontes de empoderamento feminino. Neste sentido, enquanto o maternalismo relaciona-se com a dimensão performática da maternidade e promove a ideia de que as mães sabem mais, as práticas de maternagem podem ser desenvolvidas e apreendidas porque não são naturais nem instintivas. (Collier, 2021, p. 66)

Voltando à invisibilização do trabalho de cuidado das mães e ao fato de ele estar sempre atrelado às mulheres e à natureza feminina, é preciso ter em mente que esse cenário não apenas é útil para retirar da sociedade essa responsabilidade do cuidar das crianças e adolescentes. Há outra consequência: a culpa.

A culpa que cerca a vida das mães, quer seja por ela não se dedicar suficientemente aos filhos, quer seja pelos filhos não corresponderem às expectativas sociais de aprendizado ou comportamento, origina-se na obrigatoriedade das mulheres em incorporar a imagem da mãe cuidadora. É uma representação típica de como nossa sociedade atribui à mulher a responsabilização social pela criação dos filhos, desconsiderando, inclusive, suas possíveis dificuldades ou sua classe social, agregando responsabilização, apenas, a uma categoria de gênero, contribuindo,

consequentemente, para a baixa autoestima das mulheres, cujas obrigações para com os filhos demandam atribuições de maior dedicação, trabalho e exigência que as atribuições paternas (Mestre, Simone; Souza, Érica, 2021)

A culpa forma, juntamente com o cuidado e a responsabilização, uma tríade conceitual que funciona de maneira articulada nas produções simbólica, psicológica e física das violências que marcam a maternidade e a identidade materna dessas mulheres (Mestre, S.; Souza, É., 2021). Para minimizar e, quiça um dia, evitar a culpa que massacra inclusive a saúde mental das mães, é preciso seguir batendo nessa tecla feminista de valorizar e compartilhar esse trabalho de cuidado.

Tô te mandando essa mensagem aqui pra te falar uma coisa. A minha manicure, uma amiga minha, tem um filhinho de um ano, acabou de fazer 1 ano, tá faz uns dez dias na creche. Bom, ela deixou ele lá, ele está em fase de adaptação ainda. Aí ela foi buscar ele ontem e ele estava bem acuadinho, chorando muito e com a perninha encolhida. Mas ninguém falou nada, falou que estava tudo bem. Mas daí ela foi direto pro hospital. E ele vai ter que fazer cirurgia, acredita? Fraturou o fêmur. Ela tá arrasada. E aí ela colocou nas redes sociais, porque ela queria entrar em contato com uma reportagem e tal, mas não teve retorno... Como que faz quando acontece essas coisas pra gente entrar em contato com a reportagem? Porque ela quer que veja o que aconteceu mesmo, se alguém derrubou ele, o que foi. Até pra não acontecer nada com outra criança (Jeiane Rocha).

Essa mensagem de WhatsApp da Jeiane mobilizou muita gente para que uma emissora de TV cobrasse ações para investigar o que havia provocado a fratura do garotinho. Todas as mulheres, da Jeiane às jornalistas e enfermeiras. "As mulheres nunca esquecem que um corpo infantil, doente ou envelhecido – simplesmente um corpo humano – precisa ser atendido como tarefa prioritária, à margem de qualquer vicissitude" (Garcia, 2018, p. 30). Os depoimentos da Jeiane e das outras mães entrevistadas mostram esse compromisso de cuidar, com misto de exaustão e paixão profunda pelos filhos. São vivências que, se valorizadas, aproximam as mulheres da maternidade como experiência (Rich, 2021). Uma experiência que pode ser considerada trabalho não remunerado, mas que é, sim, amor.

Capítulo 3 - Na imprensa e na academia, o sofrimento psíquico-social das mães começa a ser chamado de burnout materno

3.1 PRÓS E CONTRAS DO USO DO TERMO BURNOUT MATERNO

Agora que já foi apresentado um panorama da saúde mental materna atual a partir de pesquisas, dados e depoimentos, pretendo mostrar a maneira pela qual a discussão sobre esse tema vem sendo feita em outras partes da equação que forma o imaginário social brasileiro: a mídia e a academia.

Os debates sobre sobrecarga, exaustão e sofrimento psíquico-social de mães, como já mencionado, se ampliaram durante a pandemia. E esse tema passa a ser discutido na mídia hegemônica e também em veículos alternativos a partir de um termo até então pouco usado na imprensa: o burnout materno ou parental. Essa expressão já vinha sendo usada por pesquisadores acadêmicos, majoritariamente estrangeiros. Com o isolamento imposto pela Covid-19, o termo passou a ser mais usado na mídia internacional, especialmente na estadunidense, e migrou para a imprensa brasileira também. Assim, é necessário problematizar o uso do termo, questionando se ele está caracterizando algo novo de fato ou se é apenas um verniz de novidade para um velho problema.

A verdade é que comecei essa pesquisa com a certeza de que o uso do burnout materno era prejudicial por uma série de motivos, como já mencionado na introdução. Continuo acreditando nisso. No entanto, depois de analisar textos acadêmicos, matérias e, principalmente, conversar com mães, hoje entendo que há alguns pontos úteis na utilização desse termo, juntamente com outros bastante negativos. Além do fato de que seu uso crescente deve ser analisado, quer concordemos ou não com ele, já que queremos nos manter conectadas com a realidade (de parte da população) e não encasteladas na academia.

Um ponto positivo é que seu uso acabou ajudando a nomear uma condição bastante particular das mães, que se difere do esgotamento que atinge outras pessoas em situações semelhantes, como quem cuida de idosos. E nomear as condições que estão te oprimindo pode ser uma chave importante para a tomada de consciência. Vale ressaltar que esse mal estar contemporâneo próprio das mães também não pode ser confundido com uma sobrecarga, embora seja decorrente dela. Também não é "mera" exaustão, nem esgotamento, nem estafa, é mais grave.

Mas também não é depressão pós-parto, que tem necessariamente um componente químico e não obrigatoriamente causas sociais, como o burnout. Uma das mães ouvidas na pesquisa, Patrícia Piper, é psiquiatra e explica melhor:

Em saúde mental, não falamos de doenças e, sim, de condições ou transtornos, que por definição tem sempre muitos fatores envolvidos, ou seja, não existe um nexo causal, como a insulina no caso da diabetes, apenas para citar um exemplo. Então, usamos termo burnout materno para denominar uma condição que tem acometido muitas mulheres, que partilham sintomas em comum. Isso quer dizer que se você juntar 100 mães com burnout, elas vão relatar coisas muito parecidas, porque elas partilham dos efeitos dessa cultura que tem adoecido as mulheres (Patrícia Piper).

E continua, ao comentar das muitas diferenças entre o burnout materno para outros quadros, a começar pelo componente químico:

Uma mulher com burnout materno, quando conseguimos reorganizar seu entorno, quando ela consegue dormir e se alimentar melhor, quando não precisa ficar o tempo inteiro sozinha com o bebê, quando ela tem sua vulnerabilidade social cuidada, quando estressores financeiros são minimizados... quando isso acontece, essa mulher se recupera, sem remédios. Agora, se ela tem depressão pós-parto, por exemplo, nada disso seria suficiente. É claro que melhoraria sua situação, mas não ia resolver pois há uma desregulação química que precisa ser tratada (Patrícia Piper).

Em seu consultório e nos projetos de saúde pública onde trabalha, Patrícia procura fazer uma abordagem multidisciplinar, considerando as necessidades de cada mulher e de cada situação. Sempre que possível, com psicoterapia, indicação de leituras e materiais sobre feminismo e relações de gênero. No entanto, ela reconhece que, em muitos os casos, mudar o entorno onde essa mãe vive é extremamente complicado, por vezes impossível. Ainda assim, ela não receita remédios, como muitos de seus colegas: "Burnout materno não tem nada a ver com patologia. É uma construção cultural. É muito complexo. Sei que alguns médicos preferem medicar, porque às vezes isso é mais fácil do que convencer o pai a acordar de madrugada ou até a lidar com questões econômicas."

É claro que alguns profissionais vão nomear isso como uma depressão, vão falar "olha, você tá deprimida", porque você tá triste, porque você não dorme, porque você tá se sentindo culpada e pode mesmo bater muito com a clínica da depressão, né? A mulher se medica, fica menos reativa ao meio, às mudanças que ela precisa fazer, e segue altamente responsabilizada pela criança. Sozinha. Sem resolver os motivos que a levaram a ter problemas de saúde mental (Patrícia Piper)

Retomando a discussão sobre o uso do burnout mental na mídia, utilizar um novo termo também pode ser útil para diferenciar a exaustão materna da exaustão de quem cuida, por exemplo, de idosos. O trabalho do cuidado em ambos os casos é igualmente importante e pode ser igualmente exaustivo, mas são trabalhos diferentes – têm origens e demandas sociais diferentes e geram esgotamentos diferentes.

Por fim, o uso do termo burnout materno também tem sua utilidade no jornalismo, já que é uma expressão nova, que chama atenção, que gera mais leitura/audiência, o que, em última instância, ajuda a trazer o foco para um problema invisibilizado, ainda que não da maneira que poderia/deveria ser feito.

Entre os pontos negativos, primeiramente podemos destacar o fato de que se usar um termo em inglês para definir uma questão que costuma atingir mais intensamente populações de renda mais baixa restringe o debate sobre saúde mental materna, que deveria ser feito nas mais diversas esferas públicas. Assim, usar as expressões burnout materno, *mummy* burnout ou burnout parental torna a discussão elitista e até racista, especialmente se seu uso não estiver atrelado a uma contextualização adequada.

Além disso, o uso de um termo novo sugere um transtorno novo, o que, como visto, está longe de ser verdade. As raízes do esgotamento materno datam de séculos. Assim, essa sugestão de um novo transtorno pode ser perigosa, diante da histórica patologização das condições das mulheres. Criar mais uma patologia feminina, tal como aconteceu com a histeria e tantas outras, pode atender aos interesses do patriarcado e mascarar as verdadeiras problemáticas por trás do esgotamento.

No entanto, é preciso ressaltar que, apesar das críticas necessárias, o termo vem sendo usado na mídia, tendo alcançado as três mães ouvidas nesta pesquisa. Por isso, é preciso analisar a trajetória de seu uso na imprensa e também em pesquisas acadêmicas, como será feito a seguir.

Tenho que falar a verdade pra você. Eu comecei este ano a chamar de burnout o que eu tive lá atrás [2017]. Porque antes eu falava "eu não sei o que eu tive, gente; se foi um início de depressão, sei lá". Só sei que eu era tipo um vulcão prestes a explodir, a espalhar lava pra tudo que é canto. Só que eu ardia ao contrário [para dentro]. Daí, quando comecei a ler sobre burnout materno nas matérias, menina, virou uma chave pra mim. Era isso. Fui vendo os sintomas, fui me identificando totalmente, foi fazendo sentido (Laura Schwengber).

As próprias reportagens e influenciadoras acabaram levando o termo para as redes sociais, especialmente para o Instagram, com hashtags como #BurnoutMaterno:

Eu não sei se tive um burnout. Nem pensei nisso e muito menos em ir pro hospital, pra que, né? Mas eu já vi na internet outras mulheres falando disso, de burnout, que tiveram crise de choro, pensamento de desistir de tudo, até de suicídio. Já vi em uma mãe também, no insta. Era uma mulher que estava grávida do quarto filho e não tava nada bem. Ela foi no médico e ele falou que ela tinha isso, burnout (Jeiane Rocha).

3.2 COMO A MÍDIA VÊ O BURNOUT MATERNO

Desde que comecei a ler sobre esgotamento materno, logo que me deparo com uma matéria sobre esse tema acompanhada de uma foto de mãe cansada, já começo a me questionar sobre se é a melhor abordagem, a escolha das imagens, do título, a relevância, o impacto. Esse tema é, sim, de interesse jornalístico; afinal, o esgotamento que debilita as mães é de interesse público. Mas o (bom) jornalismo tem de ir além e questionar de que maneira o seu público vai se beneficiar daquela notícia, como ela deve ser abordada para que isso aconteça e como dosar com outros tipos de matérias – até para furar a tão falada bolha. Sem esses questionamentos, o jornalismo corre riscos sérios de virar publicidade ou apenas um site caça-clique. Ou, pior, de ser instrumentalizado.

Munida dessas inquietações e do meu interesse em discutir maternidades, segui me interessando e "colecionando" reportagens sobre burnout parental. Depois, comecei a me incomodar e, em seguida, a me irritar. E, como dito na Introdução, esse incômodo foi um dos pontos de partida para a decisão do tema desta dissertação, até porque observei uma frequência cada vez maior do tema tanto aqui como na mídia internacional.

Como mencionado, comecei essa coleta de reportagens em veículos de imprensa no Brasil, Inglaterra e Estados Unidos e pude verificar que a cobertura midiática nos três países era bastante homogênea – e, na maioria dos casos, problemática, seja nos veículos analisados de alcance nacional (como UOL, *The Guardian* e *New York Times*), nos fora da mídia hegemônica (como o Nós, Mulheres da Periferia) e nos direcionados a famílias (Crescer, Lunetas e o site estadunidense

Motherly). Depois dessa comparação inicial ampla e difusa, reduzi a amostra e resolvi focar nas matérias sobre o burnout materno publicadas apenas nos veículos de comunicação com maior audiência do Brasil, seguindo uma metodologia que será explicada em seguida.

Esse levantamento inicial também suscitou vários questionamentos. Por que esse assunto estava ganhando tração na imprensa? O disparador era a pandemia mesmo? O viés na imprensa hegemônica era sempre o mesmo? Como a imprensa estava ajudando a delinear, no imaginário coletivo brasileiro, o que é, afinal, o burnout materno? Será que a cobertura estava, de fato, ajudando as mães (e, ainda mais importante, quais mães?) a identificarem a fonte de suas exaustões? Aliás, as mães estavam sendo ouvidas e, de novo, quais mães?

Apesar de ter em mente que muitas dessas respostas são difíceis de serem obtidas – como a questão do impacto das matérias –, sabia que fazer essas perguntas era importante, pois a cobertura jornalística costuma funcionar como via de mão dupla, em que, por um lado, reflete o que a sociedade pensa, mas, por outro, influencia em maior ou menor grau no modo como a sociedade está observando determinado assunto, se posicionando em relação a ele, se repensando e, eventualmente, agindo em relação a ele.

O papel da mídia, nesse caso, considero ainda mais relevante, visto que estávamos em um momento de pandemia, onde todos os tipos de violência, física e simbólica, contra a mulher aumentaram. Apesar de não estarmos falando, nesta pesquisa, de feminicídio, espancamentos ou outros tipos de violências físicas, é possível traçar esse paralelo, já que o sofrimento psíquico das mães – nosso objeto de estudo – também pode ser considerado um tipo de violência contra as mulheres e também se intensificou durante a pandemia (ver Capítulo 2).

Diante desse paralelo e considerando todas as suas diferenças, são relevantes para esta pesquisa algumas considerações feitas em *Covid-19: Versões da pandemia nas mídias* (Spink, Mary Jane et al., 2021), especialmente por ainda ser escassa a literatura acadêmica sobre a cobertura midiática do fenômeno do burnout materno. A conclusão das autoras no artigo *Violência contra a mulher e o discurso midiático no jornal Folha de São Paulo*, presente no livro, segue válida para a análise do burnout materno ou de outras violências contra mulheres:

Entendemos a mídia como uma prática social que atravessa o cotidiano das pessoas, não apenas vinculando notícias, mas, também, atuando como produtora e coprodutora de sentidos e subjetividades. (Spink e Medrado, 1999/2013). Na discussão sobre a violência contra a mulher, a mídia possui papel central na sociedade, pois, além de participarem da formação do conhecimento e da modelação da opinião pública, os meios de comunicação são instrumentos que refletem e reproduzem relações de poder e, conseqüentemente, relações desiguais de gênero (Delavi, Marluci; Mortelaro, Priscila K.; Nascimento, Vanda L. V., 2021, p. 473 - 474)

As autoras defendem ainda que as reportagens desta temática impactam na formação da opinião pública pois "possuem potencial para estimular ou repulsar medidas de prevenção e intervenção em relação à violência contra a mulher" (Delavi; Mortelaro; Nascimento, 2021). Da mesma maneira, a cobertura sobre burnout pode mobilizar ações políticas para lidar com as raízes dessa questão ou repelir a criação de medidas eficazes, desvirtuando o debate e o canalizando para falsas soluções individuais.

De maneira mais ampla, compreendo que as definições dadas pelas autoras em relação à função da *Folha de S. Paulo* na cobertura analisada por elas pode ser extrapolada para esta pesquisa, visto que o banco de dados online do jornal transforma suas matérias em documentos públicos que podem ser acessados no futuro. Assim:

Os documentos tornam públicas as formações discursivas institucionalizadas ao longo do tempo, mas, também, ao se apresentarem com práticas discursivas, contribuem para o próprio processo de produção de sentidos; ou seja, "[...] ao darem visibilidade à dinâmica de produção de sentidos, ao mesmo tempo em que participam dela, simultaneamente expressam e constituem a ação social" (Spink *et al.*, 2014, *apud* Delavi; Mortelaro; Nascimento, 2021, p. 471).

Dessa maneira, é possível questionar como as reportagens sobre burnout materno estão colaborando na construção do que esse fenômeno significa e de como ele é interpretado na sociedade ou, no caso, um recorte de sociedade formado pelos leitores de determinado veículo de comunicação.

As pesquisadoras classificam a *Folha de S. Paulo* como um "importante meio de circulação de repertórios acerca dos fenômenos sociais e [que] contribuiu para construir, reconstruir e transformar as práticas cotidianas (Delavi, Marluci. *et al.*, 2021). Acredito que essa mesma influência catalisadora é válida para todo e qualquer veículo de imprensa, em maior ou menor grau, seja entre uma audiência

mais nichada ou mais geral, ou até nacional, caso dos meios de comunicação hegemônicos como a Folha.

A partir dessas análises mais amplas sobre a cobertura midiática das violências contra mulheres na pandemia, optei pelo caminho de analisar reportagens na imprensa nacional sobre o burnout materno, ressaltando que essa análise é uma das ferramentas que uso para me aproximar do que seria o imaginário social brasileiro sobre a exaustão materna.

Decidi fazer esse exame da mídia tendo em mente as condições citadas pelas autoras do papel da imprensa em "estimular ou repulsar medidas de prevenção e intervenção em relação à violência". Ele foi organizado em quatro passos, que serão mencionados aqui e, em seguida, detalhados individualmente.

Primeiro, foram selecionados os cinco veículos nacionais com maior audiência. O segundo passo foi fazer uma busca específica em cada um deles para identificar duas matérias sobre burnout materno em cada veículo, totalizando 10 reportagens. O resultado dessa busca se desdobrou no terceiro passo: identificação de palavras-chave usadas tanto para caracterizar os "sintomas" do burnout materno como as utilizadas para definir "tratamentos" e maneiras de lidar com esses sintomas. O quarto passo desse exame foi tabular essas palavras para que fosse possível fazer uma tabela contabilizando quantas vezes cada uma delas era usada no conjunto de matérias. Por fim, o quinto e último passo foi produzir nuvens de palavras com esses termos, para que se obtenha uma noção mais imediata do cenário desenhado nas reportagens.

O método escolhido para fazer a análise inclui, em primeiro lugar, a seleção dos veículos com maior audiência nacional. Para isso, foram utilizados dados do Similarweb (<https://www.similarweb.com/pt/>), considerado um dos principais sites usados no mercado nacional e internacional para monitorar tráfego na internet e web *analytics*. A ferramenta usa uma combinação de dados para produzir rankings dos sites mais acessados em cada nicho; um detalhamento dessa metodologia pode ser encontrado em <https://www.similarweb.com/corp/ourdata/>.

Para minha pesquisa, fiz duas buscas específicas no Similarweb. Na primeira, para analisar o contexto brasileiro, selecionei *Web Market Analysis*, categoria: News and Media; período: janeiro e março de 2024; País: Brasil; Tipo de tráfego: *all traffic* (mobile and desktop). A partir daí, obtive um ranking com os 5 principais veículos, em termos de audiência: 1. Globo; 2. UOL; 3. Terra; 4. CNN e 5. Metrôpoles.

Uma vez determinados os veículos, fiz uma busca em cada um deles por matérias que incluíssem os termos burnout+materno, burnout+parental. Escolhi, então, duas matérias mais recentes sobre o tema em cada um dos cinco sites, totalizando 10 reportagens. Fiz a mesma busca no Google (usando, por exemplo, as palavras-chave "burnout materno" + o nome do veículo), apenas para validar a busca no próprio site, e obtive os mesmos resultados em todos os casos.

Quadro 3 - Lista das 10 reportagens analisadas – Links acessados em 12 ago. 2024

	Site	Título	Link
1.	Portal Globo	O que é burnout parental? Entenda a causa da síndrome que afeta mães e pais	https://gshow.globo.com/moda-e-beleza/noticia/o-que-e-burnout-parental-entenda-a-causa-da-sindrome-que-afeta-maes-e-pais.ghtml
2.	Portal Globo 2	Burnout Materno: o que é e os sinais do esgotamento na maternidade	https://revistacrescer.globo.com/Saude/noticia/2020/09/burnout-materno-choro-por-nao-conseguir-vivenciar-felicidade-de-ser-mae-no-meu-dia-diz-mae.html
3.	UOL 1	Burnout parental: como diferenciar o esgotamento do cansaço 'normal'?	https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2023/11/27/burnout-parental.htm
4.	UOL 2	'Sobrecarga e esgotamento': pandemia aumenta burnout entre mães	https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2021/12/06/amo-meu-filho-e-odeio-a-maternidade-pandemia-aumenta-burnout-entre-maes.htm
5.	CNN 1	Burnout parental: entenda o quadro de exaustão que afeta mães e pais	https://www.cnnbrasil.com.br/saude/burnout-parental-entenda-o-quadro-de-exaustao-que-afeta-maes-e-pais/
6.	CNN 2	Desigualdade de gênero gera sobrecarga materna e impacta desenvolvimento de crianças, dizem especialistas	https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/maes-sobrecargas-infancias-negligenciadas/
7.	Terra 1	Burnout de mães: por que as mulheres se sentem exaustas na maternidade?	https://www.terra.com.br/noticias/coronavirus/burnout-de-maes-por-que-as-mulheres-se-sentem-exaustas-na-maternidade.a15cf3b7819fb71976484fc079816d8frwzr59xr.html?utm_source=clipboard
8.	Terra 2	Burnout parental: quando o cansaço dos pais chega ao limite	https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/criancas/burnout-parental-quando-o-cansaco-dos-pais-chega-ao-limite.efd0fc6618317889bf8d4e332d9bb90783y91p7i.html
9.	Metrópoles 1	Triste e exausta? Saiba como identificar se você sofre de burnout materno	https://www.metropoles.com/vida-e-estilo/comportamento/triste-e-exausta-saiba-como-identificar-se-voce-sofre-de-burnout-materno
10	Metrópoles 2	Já ouviu falar de burnout parental? Saiba como reconhecer os sinais	https://www.metropoles.com/saude/ja-ouviu-falar-de-burnout-parental-saiba-como-reconhecer-os-sinais

Fonte: Elaborado pela autora.

Em uma análise com mais profundidade das 10 reportagens, pode-se dizer que as matérias, de uma maneira geral, seguem um mesmo padrão. Primeiro, uma foto genérica (de agências de fotografia, na maioria das vezes) mostrando uma mulher – normalmente branca, como costuma acontecer na mídia brasileira – com aparência de cansada, que tenta trabalhar em um notebook enquanto é demandada pelos filhos pequenos.

Quadro 4 - Maioria das reportagens analisadas traz fotos de mães tentando trabalhar com os filhos em volta



Fonte:

<https://www.metropoles.com/saude/ja-ouviu-falar-de-burnout-parental-saiba-como-reconhecer-os-sinais>

Acesso em: 16 abr. 2024



Fonte:

<https://revistacrescer.globo.com/Saude/noticia/2020/09/burnout-materno-choro-por-nao-conseguir-vivenciar-felicidade-de-ser-mae-no-meu-dia-diz-mae.html>

Acesso em: 16 abr. 2024



Fonte:

<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/criancas/burnout-parental-quando-o-cansaco-dos-pais-chega-ao-limit-e-efd0fc6618317889bf8d4e332d9bb90783y91p7i.html>

Acesso em: 16 abr. 2024



Fonte:

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/burnout-parental-entenda-o-quadro-de-exaustao-que-afeta-maes-e-pais/>

Acesso em: 16 abr. 2024

Fonte: Elaborado pela autora.

Em seguida, as reportagens começam explicando um pouco o que é o burnout materno e algumas (4 em 10) trazem depoimentos de mães que relatam suas rotinas e como se sentem, sendo que algumas foram diagnosticadas com

burnout materno. "Comecei a ter crises de ansiedade, acordava no meio da noite suando frio, coração palpitando. Me sentia irritada e culpada ao mesmo tempo", diz Karina Ramos, analista de finanças e mãe de Antônio, de 4 anos, na reportagem do UOL (Flores, 2021).

Chama atenção que menos da metade das matérias tenha entrevistado mães, mesmo diante da dificuldade que jornalistas enfrentam em termos de tempo e espaço para apurar e publicar suas reportagens.

Essa escassez de depoimentos de mães fica ainda mais evidente diante do fato de que todas as matérias trazem a fala dos chamados especialistas, sejam eles ou elas, psicólogos, psiquiatras e/ou pesquisadores, além de educadores parentais e até economistas. Toda a chancela médica ou científica parece ser mais valiosa que a opinião das mães. E vale a crítica aos jornalistas, que encontraram tempo para ouvir especialistas em algo muito específico como burnout parental, mas não para conversar com mães esgotadas.

Também é importante salientar que são raras as opiniões de profissionais da saúde que, de fato, contemplam as raízes do sofrimento psíquico-social das mães. Na análise de mídia inicial, que incluía veículos estrangeiros, encontrei apenas um profissional de saúde ressaltando que o ônus de reconhecer e tratar o próprio burnout não deveria recair só sobre mães e pais. "Não é só culpa da pandemia, isso é causado por uma lacuna histórica de políticas que ofereçam aos pais e mães o apoio que eles precisam para criar os filhos", afirmou a dra. Catherine Birndorf ao jornal *The New York Times* (Pearson, 2022).

Voltando à análise dos veículos nacionais, o padrão das reportagens segue então para o momento de listar sinais, indícios ou mesmo sintomas aos quais as mães precisam se atentar para checar se estão ou não sofrendo de burnout por conta de suas tarefas maternas. Duas das reportagens trazem um teste para fazer essa checagem – gabaritei nos dois. Aqui é necessário destacar que as reportagens deixam a cargo da mãe se autodiagnosticar, mesmo algumas delas sugerindo que se procure ajuda especializada. Mais uma tarefa para a mãe esgotada e sua interminável lista de tarefas.

As reportagens trazem, então, uma longa e heterogênea lista desses sintomas. Isso porque há desde características de estado de humor corriqueiros a qualquer mãe ou cuidadora, como irritabilidade e cansaço, até sintomas muito mais graves, como lapso de memória, pânico e estado psicótico.

A incidência dessas dificuldades e sintomas nas 10 matérias podem ser vistas no ranking (Quadro 5) e na nuvem de palavras (Figura 4) abaixo. A partir da leitura qualitativa das reportagens, foi realizada uma contagem do número de menções de cada termo. Esse ranking foi usado como base para a construção da nuvem de palavras no site *WordClouds* (www.wordclouds.com).

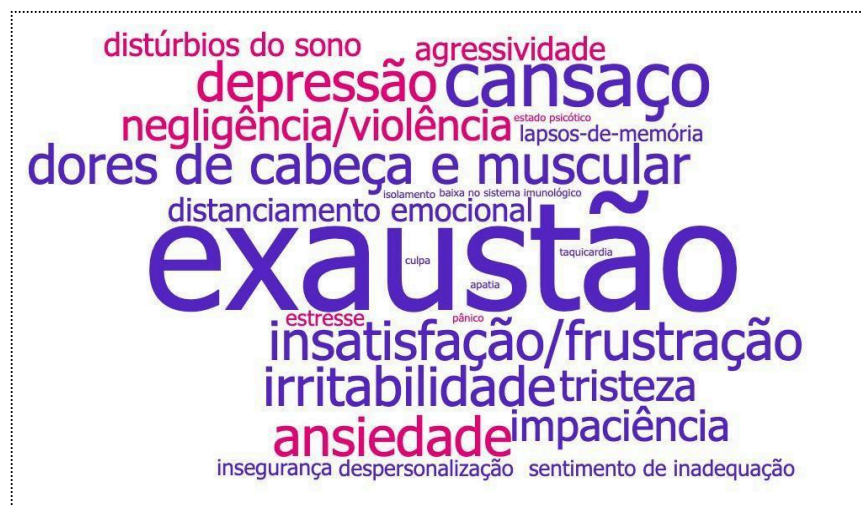
Quadro 5 - Ranking de dificuldades e sintomas e quantidade de vezes mencionadas

Sintomas/problemas	Menções
Exaustão (física e emocional)	14
Cansaço	7
Dores (corpo, cabeça e muscular)	5
Ansiedade	5
Depressão	5
Irritabilidade	5
Insatisfação/frustração	5
Negligência/Violência (com os filhos)	4
Tristeza	4
Impaciência	4
Agressividade	3
Distúrbios no sono	3
Distanciamento (emocional / dos filhos)	3
Lapsos de memória	2
Estresse	2
Insegurança	2
Despersonalização	2
Sentimento de inadequação	2
Apatia	1
Culpa	1
Baixa no sistema imunológico	1
Taquicardia	1

Sintomas/problemas	Menções
Isolamento	1
Pânico	1
Estado psicótico	1

Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 5 - Nuvem de palavras formada a partir dos problemas e sintomas apresentados nas reportagens analisadas



Fonte: WordClouds, 2024.

O passo seguinte das matérias é trazer uma longa lista de tratamentos e conselhos sobre como tratar o burnout que você mesma, mãe-leitora, acabou de se autodiagnosticar. A partir do mesmo método usado acima, obteve-se a seguinte lista:

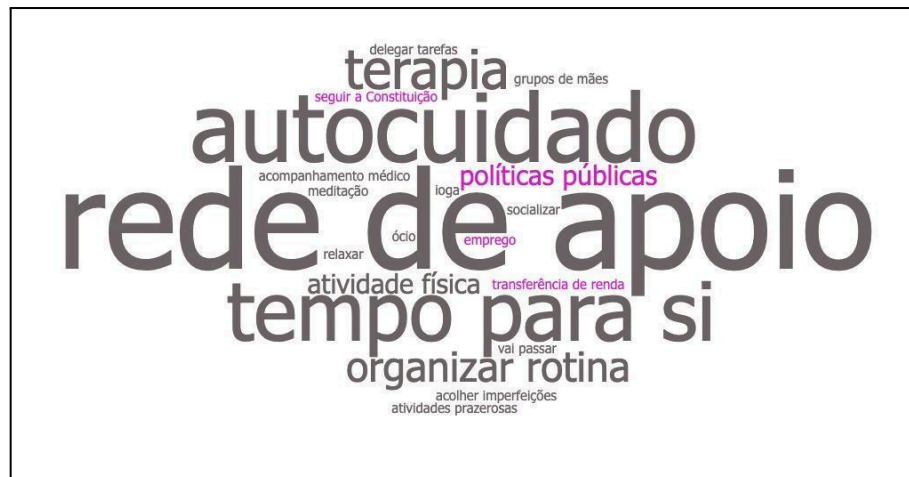
Quadro 6 - Ranking de tratamentos/conselhos e quantidade de vezes mencionadas

Tratamentos/conselhos	Menções
Rede de apoio	10
Autocuidado	7
Tempo para si	2
Terapia	4
Organizar a rotina	3
Políticas públicas	3
Delegar tarefas	2

Socializar	2
Acompanhamento médico	2
Grupos de mães	2
Ioga	1
Meditação	1
Atividades prazerosas	1
Ócio	1
Acolher imperfeições	1
Emprego	1
Transferência de renda	1
Obedecer à Constituição	1
Vai passar	1

Fonte: Elaborado pela autora.

Figura 6 - Nuvem de palavras formada a partir das sugestões e tratamentos apresentados; as palavras em rosa dizem respeito a sugestões de caráter coletivo, cultural e social



Crédito: WordClouds, 2024.

A partir dessa amostra, é possível apontar uma série de críticas à cobertura brasileira do termo burnout materno. A mais evidente diz respeito à contradição entre o que são retratados como sintomas e os tratamentos sugeridos. Temos, de um lado, pontos graves como taquicardia, perda de memória ou mesmo violência em relação às crianças e, de outro, sugestões de tratamentos desproporcionais à

gravidade desses problemas, tais como organizar a rotina, fazer caminhadas matinais, tomar banhos relaxantes ou praticar ioga e *mindfulness*. Ora, se o burnout materno é apresentado em muitas matérias como uma patologia com riscos de agravamento severo, como ele é mostrado de tal maneira que as próprias mães têm de se autodiagnosticar e, pior, lidar elas mesmas com essa questão patológica?

Assim, temos uma cobertura que responsabiliza as próprias mães pela crise de saúde mental que as afeta, com uma patologização rasteira, passando a mensagem de que o esgotamento ou burnout materno é uma questão particular que pode ser resolvida no âmbito privado. Ou seja, individualizando uma questão coletiva, já que as raízes desse sofrimento estão ligadas a problemas socioeconômicos, exigindo uma solução no âmbito da sociedade. Além disso, ao responsabilizar as mães e sugerir medidas superficiais para problemas graves, as matérias analisadas acabam despolitizando a maternidade e tirando a responsabilidade do Estado e da sociedade, que, pelo artigo 227 da Constituição (1988), são corresponsáveis com as famílias pelo bem-estar das crianças.

Essa problematização provoca uma reflexão sobre o interesse público do jornalismo, como mencionado no início. A longa lista de tratamentos, dicas, palpites publicada nas reportagens está, de fato, ajudando as mães exaustas e as suas crianças? Ou está apenas adicionando mais itens (autocuidado, crie rotinas, faça ioga, etc.) na já interminável lista de demandas de uma mãe? São dúvidas que se somam a um dilema que me atinge como jornalista: produzir reportagens sobre as condições físicas e emocionais das mães e cuidadoras é muito útil e importante para chamar atenção para esse problema, dar visibilidade, provocar o debate na sociedade e, quem sabe, colaborar na alteração de políticas públicas.

No entanto, é justamente aí que temos um problema dessa cobertura jornalística sobre o burnout parental: nenhuma matéria faz recortes de classe e raça, um erro grave, visto que as mulheres mais atingidas são pretas, periféricas e pobres. São elas que não costumam ter tempo livre nem dinheiro para se dedicar a si mesmas ou focar no autocuidado ou em atividades relaxantes. Nenhuma dessas matérias retrata essa mãe, a mãe que o burnout não alcança. Faltou usar a interseccionalidade como ferramenta (Collins, 2019) para analisar não só o contexto em que vivem essas mães, mas também o próprio conhecimento produzido com essas reportagens. Um olhar interseccional logo torna evidente quem são as mães que mais sofrem.

Tão problemático quanto essa questão é o fato de apenas 4 das 10 matérias mencionarem a falta de políticas públicas, a real causa do burnout materno. Sem licença parental justa, sem creche e ensino básico gratuito e de qualidade, sem programas de transferência de renda para mães, sem obediência aos direitos trabalhistas das mães... Sem essas e outras políticas públicas, não há psicólogo, exercício físico ou autocuidado que resolva o burnout parental.

No entanto, a cobertura midiática aqui analisada tenta, de uma maneira geral, individualizar um problema que é coletivo, o que, apesar de trazer uma importante luz para o problema, acaba reforçando os estereótipos, construções sociais e culturais do papel de mãe, como detalhado nesta pesquisa. Responsabilizando as mães tanto pelo diagnóstico como pela cura de seus burnouts, tratados quase sempre como uma patologia, as reportagens analisadas acabam retirando a responsabilidade do poder público, da sociedade e das empresas – responsáveis, direta ou indiretamente – por essa situação insustentável para as mães.

A interseccionalidade, como ferramentas de teoria e prática, ressalta um outro questionamento: quem são os editores dessas matérias, a que gênero/cor/classe social/CEP eles pertencem? A quem interessa esse tipo de cobertura, machista e racista, que transfere para a mãe (especialmente as pretas e pobres) mais uma responsabilidade, reforçando a ideia fictícia do instinto materno (Badinter, 1980) e da maternidade como instituição (Rich, 2021)? E a quem interessa, novamente, patologizar uma condição feminina (Friedan, 2020) sem fazer um debate sério sobre as raízes históricas, sociais e culturais do esgotamento materno?

Vale, contudo, o alerta presente no subtítulo deste capítulo [A mídia como mediadora da comunicação sobre riscos no contexto da pandemia]. A mídia não produz o conteúdo dessas comunicações apenas como mediadora entre especialistas e público leigo; ela também "traduz" esse conteúdo à luz de objetivos que lhes são próprios. (Spink *et al.*, 2021, p. 99).

Qual seria o real impacto se essas reportagens publicadas em veículos com as maiores audiências do país trouxessem depoimentos tão incisivos quanto esse, encontrado em apenas uma matéria (*Burnout de mães: por que as mulheres se sentem exaustas na maternidade?*), e proferido pela psiquiatra Patrícia Pipper:

O problema não se resolve dentro dos consultórios, mas mudando a cultura acerca da maternidade e dos papéis de gênero. Precisamos de creches de qualidade, segurança alimentar, seguridade social e licença paternidade e

maternidade mais condizentes com a constituição da parentalidade (Piper *apud* Arima, 2022).

3.3 NA ACADEMIA, O CAMINHO DA EXAUSTÃO MATERNA ATÉ CHEGAR NO BURNOUT MATERNO

A maioria das fontes acadêmicas e jornalísticas consultadas nesta pesquisa a respeito das origens do burnout aponta o psicólogo estadunidense Herbert J. Freudenberger como o responsável por ter cunhado o termo e descrito esse transtorno pela primeira vez. É o caso tanto em fontes de língua inglesa – como o verbete sobre ele no site da Associação de Psicologia Americana (Freudenberger, 1993) e seu obituário publicado no jornal *The New York Times* (Martin, 1999), como em sites brasileiros como o da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT).

No entanto, uma pesquisa mais aprofundada mostra que essas menções podem configurar, mais uma vez, no apagamento do pioneirismo de cientistas mulheres. Isso porque, enquanto o artigo acadêmico de Freudenberger data do início de 1974, a psicóloga social estadunidense Christina Maslach publicou um artigo mencionando o tema (Maslach, 1973) no ano anterior, em co-autoria com Philip Zimbardo.

No trecho em que o termo burnout é citado pela primeira vez, Maslach e Zimbardo explicam como em casos de pessoas que trabalhavam na área de saúde ou na assistência social, a desvinculação (*detachment*) em relação à pessoa atendida funcionava como uma estratégia protetora. Porém, com o passar do tempo, se a desvinculação se tornasse muito extrema, o profissional experimenta o 'burnout', um termo que era usado por advogados que lidavam com questões de pobreza para descrever a perda de qualquer sentimento de sensibilidade ou compaixão em relação aos clientes.

Uma reportagem do jornal estadunidense *The Washington Post* que traça uma história do burnout (Malesic, 2022) reconhece que "o relatório de Maslach precedeu o artigo de Freudenberger por apenas alguns meses", mas afirma que "o burnout foi uma descoberta simultânea". O termo não estava apenas dentro dos muros das pesquisas acadêmicas e entrou no dicionário cultural da época.

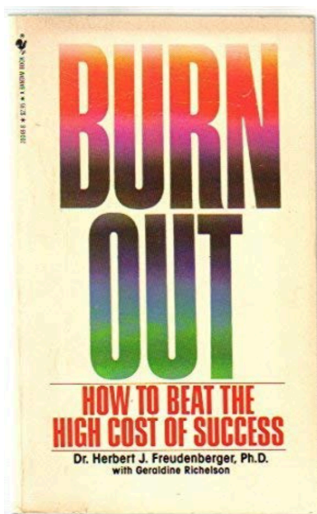
Antes de prosseguirmos seguindo a trajetória do termo burnout desde sua nascente até desaguar no burnout materno, vale ressaltar que Christina Maslach é a criadora do chamado *Maslach Burnout Inventory* (MBI), uma ferramenta diagnóstica

amplamente utilizada até hoje para avaliar o nível de burnout em profissionais, medindo "como o trabalhador vivencia seu trabalho, de acordo com três dimensões conceituais: exaustão emocional, realização profissional e despersonalização" (Carlotto, 2004).

Voltando ao burnout em si, não eram só os psicólogos que estavam descrevendo esse fenômeno. Fora das universidades, Bob Dylan, em sua canção "*Shelter From the Storm*", menciona uma pessoa que pede abrigo da tempestade e conta estar "burnoutado de exaustão", enquanto Neil Young canta sobre os "burnouts" em "*Ambulance Blues*" – ambos nos primeiros meses do ano de 1974. Não há acasos aqui. Por trás dessas pesquisas e músicas que tratam de burnout, temos um contexto de crise estadunidense, sendo o ano de 1973 marcado pelo início da recessão e a crise do petróleo mundial, contrastando com épocas anteriores de expansão econômica do pós-guerra.

O que se viu então foi o início do neoliberalismo penetrando na economia e na vida cotidiana das pessoas. A doutrina que, anos mais tarde, ganharia ainda mais tração com Ronald Reagan, nos EUA, e Margareth Thatcher, no Reino Unido, defendia a redução do Estado, a liberalização econômica, austeridade e fortalecimento do setor privado. Também promovia visões de mundo individualistas e meritocráticas, com foco na responsabilização pessoal e competição no mundo do trabalho, que acabaria culminando com repressão dos sindicatos, precarização do trabalho, fragilização dos direitos coletivos dos trabalhadores e do bem-estar da população (Pereira, 2019). Temos a ascensão de uma cultura que transfere para o indivíduo não apenas a responsabilidade por seu sucesso ou fracasso, mas também as responsabilidades do Estado. São mudanças e sementes do neoliberalismo que vão fermentando o caldo de onde vemos o esgotamento do trabalhador, o burnout laboral, com consequências que atingem com maior peso as mulheres e as pessoas não brancas.

Figura 7 - Capa do livro de Freudenberger



Fonte: <https://www.amazon.com.br/Burnout-High-Cost-Achievement/dp/0553200488>.
Acesso em: 16 abr. 2024

É nesse entorno que o termo vai ganhando fôlego nos EUA, em meio a essa transformação profunda no mundo e de sentimentos de desilusão, exaustão e cinismo por parte dos que imaginaram, nos anos 60, viver de outras maneiras que não centradas em trabalhar o dia todo. Mas se frustraram. A pá de cal veio quando o presidente Reagan demitiu 11 mil controladores de tráfego aéreo que estavam em greve por "burnout precoce", melhores salários e jornadas mais curtas.

Reagan, ainda de acordo com o artigo, enviou uma mensagem que trabalhadores ouvem ainda hoje: lidem vocês mesmos com o burnout de vocês. A mesma mensagem enviada atualmente pela imprensa brasileira e estadunidense às mães esgotadas. A mesma mensagem que me martela de tempos em tempos. "Quem inventou de fazer mestrado enquanto segue a carreira de jornalista e cuida de dois filhos? Agora não quer surtar?" É o que penso neste domingo à noite, tentando terminar este capítulo. Mas hoje fez 38,5° em São Paulo, recorde do ano. Meus filhos não dormem de calor. Eu gritei de raiva, cansaço, frustração, tentando fazer funcionar um ventilador que peguei de cima do armário. Em vão. Ele pifou, talvez tenha queimado por dentro. Burnout. Eu e ele.

Depois que o silêncio foi retornando aos cômodos da minha casa, também voltei a escrever e ajustei meu foco para o cenário acadêmico brasileiro, no qual a primeira pesquisa sobre burnout foi realizada por um cardiologista (França, 1987), enquanto em 1990 é publicado um estudo sobre a situação psicológica de

enfermeiras e as pressões de um ambiente hospitalar (Anselmi, 1990) e traz detalhes sobre possíveis casos de burnout no local:

O stress de enfermeiros no trabalho é denominado na literatura americana "burnout" e vários estudos a respeito tem sido desenvolvidos. Veninga; Pirves & Malach citados por HARRIS (1984), definem "burnout" como um 'conjunto de sinais e sintomas, de cansaço ou esgotamento físico e mental, acarretado por condições de trabalho frustrantes que levam a uma diminuição da produção e a insatisfação. Pode-se pensar que os enfermeiros desse serviço estejam sofrendo um processo de stress, desgaste e sobrecarga de trabalho, semelhante ao descrito acima. Detectou-se, durante a pesquisa, a predominância de mulheres no grupo estudado, 97,83% (Anselmi, 1990).

Quase a totalidade das pessoas afetadas pelo stress no estudo em questão é de mulheres e, ainda assim, o título destaca enfermeiros, no masculino. Sigo a pesquisa e vejo que há um aumento no volume de artigos de burnout laboral na academia brasileira ao longo dos anos 90, com pesquisas em âmbitos hospitalares e de saúde em geral, mas também no atendimento à população, como em serviços sociais, e também em escolas.

No final da década, a Síndrome de Burnout foi incluída na regulamentação da Previdência Social, podendo ser caracterizada como doença ocupacional. Como detalhado em Corbal (2015), por meio da Portaria nº 1339 de 18 de novembro de 1999 do Ministério da Saúde, ficou instituída

A Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho, e incluiu a Sensação de Estar Acabado ("Síndrome de Burnout", "Síndrome do Esgotamento Profissional") nos transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho, tendo como agentes etiológicos ou fatores de risco de natureza ocupacional o ritmo de trabalho penoso (CID10 Z56.3) e Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho (Corbal, 2015).

A partir daí, foi se aprimorando a legislação com novos decretos para regulamentar a Síndrome de Burnout e facilitar o acesso do trabalhador diagnosticado aos seus direitos trabalhistas e previdenciários, como afastamento por licença médica por período curto ou estendido, estabilidade após retorno ao trabalho e até aposentadoria por invalidez.

Mas até este momento estamos falando de burnout no contexto laboral. Então, quando e como o termo migrou do trabalho para uma condição não ligada ao ambiente do trabalho e, mais especificamente, para caracterizar o estado emocional e mental de mães, pais e outras cuidadoras/es de crianças e adolescentes?

Antes de seguirmos essa linha do tempo, é preciso dizer que a discussão na área de saúde, especialmente na psicologia, sobre o que caracteriza um burnout ainda não está resolvida. Há até hoje questionamentos sobre quais e quantos sintomas são precisos para se fechar um diagnóstico, as diferenciações com a depressão e se a origem do estresse deve necessariamente estar ligada ao trabalho ou não, como revela uma publicação sobre o tema (Cox; Tisserand; Taris, 2005).

Quatro anos depois, uma outra pesquisa (Maslach, 2009) atualiza a condição e mostra como o termo assume diferentes significados a depender do contexto em que está inserido:

As raízes do conceito de burnout parecem estar ligadas ao desenvolvimento social, econômico e cultural ocorrido no último quarto do século passado e significam a transformação rápida e profunda de uma sociedade industrial para uma economia de serviços. Essa transformação social está associada a pressões psicológicas que podem se manifestar como burnout. Após a virada do século, o burnout é cada vez mais considerado como uma erosão de um estado psicológico positivo. Embora o burnout pareça ser um fenômeno global, o significado do conceito difere entre os países. Por exemplo, em alguns países, o burnout é usado como um diagnóstico médico, enquanto em outros países é um rótulo socialmente aceito, não médico, que carrega um estigma mínimo em termos de um diagnóstico psiquiátrico (Maslach, 2009).

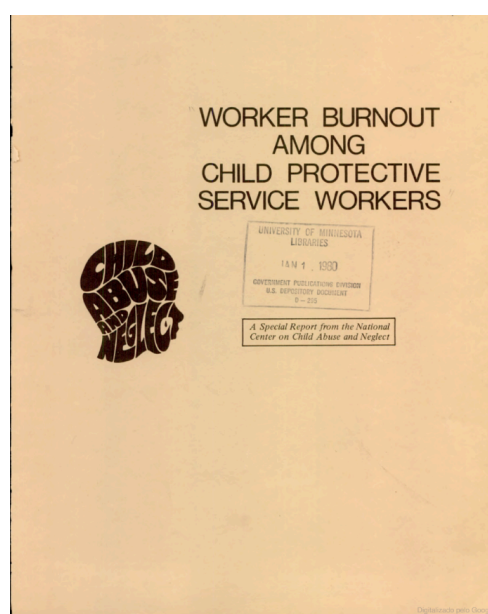
Ao longo dos anos 2010, seguem os questionamentos sobre os usos do termo, com estudos que questionam se o burnout é exclusivamente relacionado ao trabalho:

É demonstrado que o fenômeno do burnout não pode ser limitado ao trabalho, uma vez que o estresse crônico - a suposta causa do burnout - não se restringe ao ambiente de trabalho. [...] Conclui-se que a teoria multidimensional dominante no campo do burnout deve abandonar a ideia de que o burnout é um fenômeno especificamente relacionado ao trabalho e defini-lo como uma síndrome multidimensional. A mudança de uma abordagem específica do trabalho para uma abordagem genérica permitiria uma análise mais refinada e uma síntese mais ampla na pesquisa sobre estresse crônico e burnout (Truchot, 2014).

Diante das variações de conceituação e transformações que vêm ocorrendo desde os anos 2000, fica impossível determinar exatamente quando o burnout atravessa o muro do contexto laboral e passa para outras áreas. Assim, vamos nos deter em apenas um dos muitos braços dessas migrações: o que se inicia em profissões ligadas à infância chegar nas mães.

Ao analisarmos o contexto acadêmico estadunidense, é possível perceber que essa passagem começa a ocorrer no final dos anos 70, quando as pesquisas sobre burnout laboral foram se aprofundando nas/nos chamadas/os profissionais do cuidado de crianças. É o caso de uma pesquisa com funcionárias de creches (Maslach, 1977) e de uma publicação sobre o burnout em funcionários do departamento de proteção às crianças, cuja capa pode ser vista na Figura 8.

Figura 8 - Capa da publicação sobre burnout entre funcionários do serviço social que trabalhavam com crianças

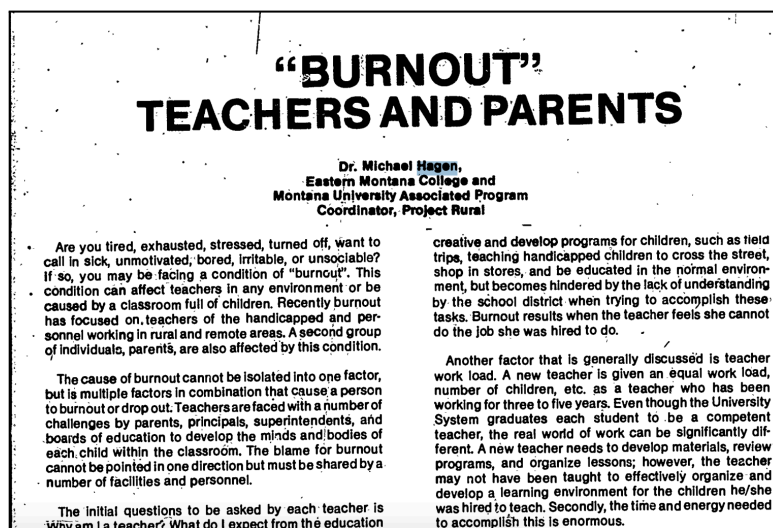


Fonte:

https://books.google.com.br/books?id=h_mqW5zdoHQC&printsec=frontcover&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false Acesso em: 16 abr. 2024

No ano seguinte, cresce o número de artigos sobre mães e pais de crianças com diferentes tipos de deficiências, como um que trata do esgotamento dos recursos psicológicos e/ou físicos dos pais devido ao cuidado prolongado e intenso de seus filhos autistas (Sullivan, 1979) e classifica essa condição de burnout. Outra pesquisa (Meadow, 1981) aprofunda na questão do esgotamento envolvendo cuidadores de crianças surdas. A partir daí – ou seja, do início da década de 80 – o conceito de burnout começa a ser aceito, na Academia estadunidense, para se estudar mães e pais (não apenas os com filhos atípicos) que sofrem com o esgotamento mental. Entre os primeiros registros, o termo "burnout parental" pode ser encontrado em uma publicação sobre primeira infância que trata sobre esgotamento de professores e de pais e mães (Hagen, 1980).

Figura 9 - Artigo que relaciona burnout com pais e mães



Fonte: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED210830.pdf> Acesso em: 16 abr. 2024

No entanto, é em 1983 que o fenômeno começa a ganhar tração nos EUA, quando é publicado o livro "*Parent Burnout*" (Procaccini, 1984), escrito pelo doutor em Administração Joseph Procaccini, em parceria com seu colega psicólogo Mark Kiefaber. Procaccini começou a estudar burnout laboral no fim dos anos 70 e, após uma década estudando o fenômeno entre profissões de cuidado, ele começou a ouvir muitas pessoas na casa dos 30/40 anos dizendo que trabalhar era difícil porque depois tinham de voltar para casa e cuidar dos filhos e de casa. A partir disso, ele percebeu que pais e mães também podiam ter burnout. De acordo com Procaccini (Stepp, 1991), o burnout parental se qualifica por ter um:

Declínio gradual em direção ao esgotamento físico, emocional e espiritual e ocorre gradualmente como resultado do estresse crônico elevado na família e da percepção de falta de controle sobre o que está causando o estresse. Seus sintomas são semelhantes ao esgotamento profissional, mas é mais difícil de tratar. Um trabalhador infeliz pode trocar de emprego; um pai infeliz não pode trocar de filhos. (Stepp, 1991)

O fenômeno do burnout parental nos EUA então se espalha para a mídia, sendo possível encontrar reportagens assustadoramente parecidas com as atuais, analisadas nesta pesquisa, porém com algumas diferenças de contexto relevantes.

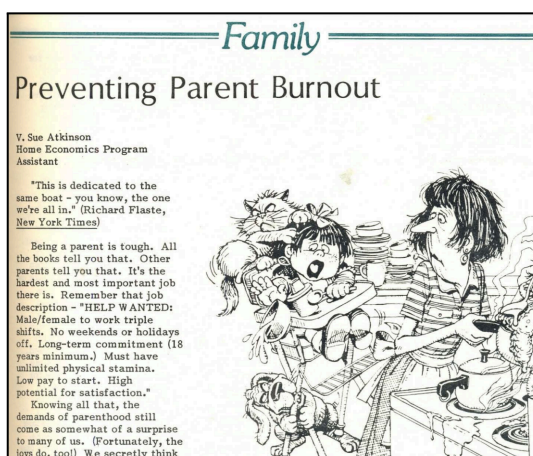
Um exemplo data de 1987 e foi publicada na revista *Living* (Atkinson, 1987), que aborda temas como reciclagem, nutrição e divórcio, e traz uma matéria com o título "Prevenindo o burnout parental".

A reportagem traz conselhos para mães e pais fugirem do burnout. Uma lista que aparentemente é igual às publicadas atualmente, já que seguem a linha do "tire um tempo para você e cuide de você mesma". No entanto, vale se atentar para o fato de que as dicas são mais realistas do que as atuais: "tente dormir, mesmo que não seja à noite", "faça caminhadas, mesmo que seja com seu bebê e apenas por alguns minutos" ou "tire uma folga, mesmo que não seja possível ir para um lugar luxuoso no fim de semana inteiro, algumas horinhas já ajudam".

Outro ponto interessante é que a cobertura jornalística da época não mostra as mães apenas como mulheres vítimas e totalmente alienadas, como a maioria das matérias atuais. Mas, sim, como mulheres mais atentas e conscientes da situação em que se encontram: "Pela primeira vez, me vi sendo parte de uma audiência gigantesca que consome literatura de auto-ajuda: a dona de casa atormentada, a mãe perturbada", diz uma das mulheres ouvidas. A reportagem da *Living* traz ainda alertas para que as mães não caiam na cilada de imitar versões midiáticas da supermãe que dá conta da casa, dos filhos, da carreira e de ainda fazer trabalho voluntário. E ainda aconselha as mães a fugirem de pessoas e livros que a deixem mais insegura. Poderíamos atualizar essa lista com influencers e educadores parentais da atualidade:

Escolha informações sobre a criação de filhos que o façam sentir-se bem consigo mesmo e com seus filhos. Se um determinado livro sobre a criação de filhos sempre deixa você se sentindo preocupado, incerto ou culpado, pare de lê-lo, mesmo que todos os outros digam que é ótimo. Se falar com certas pessoas sobre seus filhos o faz sentir-se inadequado ou defensivo, evite-os ou fale sobre outras coisas. (Atkinson, Sue, 1987)

Figura 10 - Reportagem na revista Living sobre o burnout parental



Fonte: https://orb.binghamton.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=atkinson_bcl.

Acesso em: 16 abr. 2024

Como a revista mencionada era publicada no final dos anos 80, seguimos a análise na década seguinte, ainda no contexto estadunidense. Uma das pesquisas mais referenciadas nesse período foi um artigo da revista *Family Psychology* com o título "Burnout parental: validação do Maslach Inventário de Burnout com amostras de mães" (Levy-Shiff, 1999), que usou o teste para medir o esgotamento de 121 mães entre 18 e 40 anos. A análise identificou fatores de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal (índices presentes no inventário), e os resultados indicam que o esgotamento parental pode diferir do esgotamento ocupacional nas respostas de despersonalização, mas existem semelhanças nos sentimentos de falta de realização pessoal e nos relatos de exaustão emocional.

Passando agora para o cenário europeu, entre as pesquisas mais relevantes sobre o tema está a das pesquisadoras belgas Moïra Mikolajczak e Isabelle Roskam, que se encontram hoje entre as principais referências sobre burnout parental. Um dos estudos mais importantes delas é "*A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources*", ou Referencial Teórico e Clínico do Burnout Parental: O Equilíbrio entre Riscos e Recursos, em tradução livre (Mikolajczak; Roskam, 2018).

Nele, as pesquisadoras apontam convergências entre a exaustão provocada pelo trabalho formal com a que costuma ser vivenciada por pais e, especialmente, mães. Há, segundo elas, similaridades da função materna e de um trabalhador tanto em termos de demanda de tarefas como no estado de estresse emocional e físico que assumir os papéis de mãe provoca. Elas desenvolveram uma métrica – um teste

chamado *Parental Burnout Assessment* – que busca prever quem está sob maior risco de ter um burnout, ou seja, mede os estresses a que a pessoa está submetida que aumentam suas chances de burnout parental, contrapondo com os recursos que aliviam as chances de ter esse esgotamento.

De acordo com as autoras, a definição de burnout materno traz características que vão além das descritas nas matérias jornalísticas analisadas nesta dissertação, pois ressaltam que o primeiro sintoma é a exaustão, mas que ela é seguida por um distanciamento emocional ligado à redução do envolvimento das mães para com os filhos, além de sentimentos de incapacidade de cumprir o papel materno e de vergonha com relação à maternidade, já que essa mulher não se considera uma mãe tão boa quanto ela se considerava no passado ou como ela idealizou ser.

Em outro artigo (Mikolajczak; Roskam, 2018), onde se investigou pais e mães da Finlândia, ficou demonstrado que "um fator de risco ainda mais crucial para o burnout foi o perfeccionismo prescrito pela sociedade: quanto maior o grau desse perfeccionismo relatado pelos pais, maior o nível de burnout parental". A relação entre o perfeccionismo socialmente prescrito, cuja definição para as autoras é pouco detalhada no artigo, e o esgotamento parental foi ainda mais fortalecida quando os pais relataram também um alto nível de perfeccionismo auto-orientado.

Por fim, a relação entre gênero e burnout parental surge à medida que as mães relataram maior incidência de ambos os perfeccionismos do que os pais e, conseqüentemente, também relataram um maior esgotamento que eles" (em tradução livre). A conclusão do estudo sugere que o governo finlandês precisa dar maior atenção ao que pesa na balança do estresse (como condição financeira) e também lidar com as altas expectativas sociais vivenciadas pelas mães, que podem ser equilibradas, por exemplo, ensinando-lhes habilidades como autoaceitação e compaixão.

A pesquisa não deixa claro, no entanto, como o governo deveria ensinar essas habilidades para as mães (e para os pais), mas indica, sim, uma responsabilidade tanto da sociedade como do governo. Isso nos permite voltar ao burnout "original" e traçar um paralelo entre a responsabilização do governo/sociedade pelo burnout parental com a responsabilização das empresas pelo burnout laboral. O estudo, vale dizer, tem uma pesquisa inicial do contexto brasileiro (Matias *et al.*, 2020).

Quando falamos em estudos acadêmicos feministas, vale ressaltar que ainda há muito o que se pesquisar em termos não apenas da saúde mental das mães e cuidadores, mas também da maternidade e da maternagem em si. Ainda hoje, a maternidade é um assunto pendente do feminismo e um "elefante na sala" do feminismo acadêmico, em um cenário onde é urgente discutirmos esses temas nas pesquisas e práticas feministas atuais (Collier, Maria M., 2021). Essa inclusão é fundamental para compreendermos melhor as opressões sofridas pelas mães que, como vimos, podem desembocar em esgotamentos severos.

Voltando à questão da definição de burnout, o psiquiatra e professor da Fundação Dom Cabral, Roberto Aylmer, explicou em uma entrevista (Granato, 2021) que a mudança na classificação da doença pela OMS trouxe uma interpretação direta e indireta da responsabilidade da empresa sobre a saúde integral dos funcionários, fazendo com que ela possa ser obrigada a pagar indenização aos que tiverem diagnósticos de burnout. Para o médico:

[Isso] fica claro quando colocam como uma doença relacionada ao trabalho, e não ao trabalhador. O estresse mal administrado se torna um problema crônico relacionado ao local de trabalho e problemas de gestão da empresa”, afirmou Aylmer. “Com essa classificação, uma vez que o médico faz o diagnóstico, a empresa tem culpa. Não é a pessoa que é exigente demais, perfeccionista ou faz parte de um perfil mais propenso, não é mais uma cobrança interna apenas (Aylmer *apud* Granato, 2021).

Quadro 7 - Linha do tempo do burnout

Linha do tempo: Do burnout laboral ao burnout materno	
<i>De que maneira um termo usado no contexto do mundo do trabalho acabou sendo utilizado na caracterização do estado emocional de mães?</i>	
1973	A psicóloga social estadunidense Christina Maslach publica o artigo " <i>Desumanização em Ambientes Institucionais</i> ", no qual o termo burnout aparece em estudos acadêmicos pela primeira vez.
1974	Poucos meses depois, o psicólogo estadunidense Herbert J. Freudenberger trata do burnout ou síndrome do esgotamento profissional em seu estudo "Um estado de esgotamento mental e físico causado pela vida profissional".
1977	O burnout começa a ser estudado em ambientes de empregos ligados ao cuidado, como creches e hospitais.
1978	Mais pesquisas são realizadas sobre outros profissionais que cuidam e educam crianças, como assistentes sociais da área de proteção à infância.
1979	Estudos começam a focar em mães e pais de crianças, mas com algum tipo de deficiência autistas, citando exaustão dos recursos físicos e emocionais como resultado de cuidados intensivos e de longo prazo.

1982	O uso do termo se amplia com um estudo que identifica a possibilidade de burnout para todos que cuidam e educam crianças portadoras de deficiências físicas e intelectuais, sejam professores, funcionários de escolas e os pais.
1983	Os estadunidenses J. Procaccini, doutor em administração de empresas, e o psicólogo e consultor M. Kiefaber, publicam um livro cunhando o termo " <i>parent burnout</i> " e apontam as similaridades com o burnout laboral.
1985-87	O termo começa a aparecer na mídia dos EUA, como em um artigo na seção <i>Family</i> da revista <i>Living</i> , intitulado "Evitando burnout parental".
2010-2015	Publicadas várias pesquisas defendendo que o termo burnout passe a ser usado em contextos para além dos laborais, por ele ser uma "síndrome multifatorial" e, portanto, com causas que não se limitam ao trabalho.
2018	Considerado referência, estudo das psicólogas belgas Isabelle Roskam e Moïra Mikolajczak reitera termo burnout parental, apontando semelhanças com o laboral em termos de demandas e estresse emocional e físico. Elas criam um teste que mede as chances de se desenvolver burnout parental.
2019	A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o burnout como um "fenômeno ocupacional".
2020	Início da pandemia; mais matérias sobre burnout parental são publicadas.
2022	Burnout ganha CID pela OMS e é considerado uma doença ocupacional, por ser gerada por "um estresse crônico no trabalho que não foi gerenciado com êxito". Antes, era um problema na saúde mental sem ligação direta formalizada com o trabalho.

Fonte: Elaborado pela autora.

Capítulo 4 – Resgatar a maternidade como experiência

4.1 O FEMINISMO NEGRO E A MATERNIDADE COMO MOTOR E LUTA POLÍTICA

A linha do tempo desta dissertação até aqui, está, digamos, bastante desanimadora. Já passamos por saúde materna em frangalhos, opressões em diversos formatos, problemas socioeconômicos que minam o futuro das famílias, contas que jamais fecharão, soluções individuais (e ineficientes) para problemas coletivos, além de inúmeras construções históricas falaciosas e machistas para justificar a maternidade institucionalizada e determinar quais as maternidades aceitas. Um cenário desolador, certo?

Seria, se não fossem as feministas negras que entendem a maternidade por um outro prisma e que nos apontam caminhos para resgatar a maternidade como experiência (Rich, 2021). A intelectual feminista estadunidense Patricia Hill Collins (2019) e outras autoras veem a potência da maternagem e a transformam em resistência, em motor, em ativismo, em luta política. O amor da mãe, sem interferência da maternidade institucionalizada do patriarcado, impulsiona mudanças pessoais e estruturais, como nos mostram também os depoimentos das três mães ouvidas para esta pesquisa, além de outras que ouvi durante a pesquisa.

O poder da maternagem negra (Collins, 2019) funciona quase como um antídoto para nos arrancar dos dentes afiados da maternidade como instituição e para lidar com o sofrimento psíquico-social das mães. É claro que a cura da sobrecarga, da exaustão e do burnout materno depende de reformas políticas e culturais profundas e colossais. Mas Collins nos mostra caminhos e possibilidades, e nos dá ânimo para continuar, como veremos a seguir.

A primeira lição que aprendi ao ler sua obra foi repensar meu lugar de mãe justamente dentro da academia. Os óculos que passei a usar depois que tive acesso a Collins me fizeram enxergar de outra maneira não apenas minha condição de pesquisadora-mãe branca, mas também do meu papel de mestranda que, com bolsa de estudos que cobre apenas a mensalidade da PUC-SP, precisa continuar com o trabalho remunerado de jornalista, além das responsabilidades de cuidar de dois filhos.

No entanto, a autora possibilita um olhar que traz uma experiência positiva para esse tipo de situação, na qual muitas mães-pesquisadoras se encontram, inclusive em cenários bem mais difíceis que o meu:

Sem dispor de verba para pesquisa, bolsa de estudo, licença-prêmio nem outros benefícios que possibilitam aos acadêmicos tomar distância da vida cotidiana e contemplar os contornos e o significado dela, escrevi este livro quando estava totalmente imersa em atividades comuns que me colocaram em contato com várias mulheres afro-americanas. A teoria me permitiu renovar o olhar sobre todas essas associações, ao mesmo tempo que experiências concretas desafiavam as visões de mundo definidas pela teoria (Collins, 2019, p. 18).

Não é que Collins doure a pílula, transformando opressões em lições de vida superficiais ou experiências positivas. Sua teoria funciona como uma ferramenta para nomear as opressões e, a partir dessa tomada de consciência, traçar estratégias teóricas e práticas para transformá-las em luta e em potência.

Essa perspectiva que o feminismo negro de Collins, e de outras autoras, dá à maternidade funcionou como uma virada de chave na minha pesquisa. Estar atenta às opressões sofridas pelas mães, mas, concomitantemente, enxergar a força da maternidade é crucial. Esse pensamento nos ajuda a ressignificar os lugares que as mães ocupam no imaginário social – que tanto foi debatido nesta pesquisa –, seja na sociedade, nas políticas públicas, no regimento interno de universidades e empresas e, especialmente, na própria maneira como as mães se enxergam. E talvez até no modo que se faz pesquisa acadêmica sobre maternagem.

A figura da mãe, a partir da leitura de Collins, não é mais somente a mãe que sofre preconceito, que se sacrifica em prol dos filhos, que precisa de políticas de proteção do Estado, que tem burnout. Ela é, sim, tudo isso. Mas é também a mulher que encontra na maternidade a força-motriz para se politizar, estudar, escolher suas bandeiras, lutar e desenvolver uma coragem que ela própria desconhecia para ajudar outras mães, seus filhos e toda a comunidade.

A maternidade como motor para impulsionar a vida das mulheres permeia todo o livro de Collins. Ela olha a maternagem tanto em um nível mais íntimo, na vida particular, na subjetividade de cada mulher, como em uma visão mais ampla, do impacto da maternidade no coletivo, à medida que mulheres se tornam ativistas após terem seus filhos.

Nessa abordagem mais particular, a autora mostra como a criação dos filhos desperta uma consciência, inclusive de classe, entre outras "fichas que caem", que impactam diretamente na vida pessoal da mãe. Ela mostra o lado empoderador da maternidade negra, mas que, como ela mesma menciona ao longo do livro, pode ressoar também entre as não-negras. Essa maternidade que impulsiona foi corrente nas entrevistas que fiz com as três mães.

Antes de ter filho, eu jamais imaginaria ter a força que eu tenho hoje. Eu já passei tantas coisas, tantas situações difíceis, vários perrengues, que se eles não tivessem aqui, com certeza eu teria desistido.... Então, na verdade, eles são o meu combustível. É, a palavra exata é essa, porque os meus filhos são o meu combustível. Então, eu levanto da cama às vezes muito mal, tipo, uma vontade de ficar na cama... Aí eu olho pra eles, eu olho, tipo, da onde eu saí, do que eu era, do que eu já fiz... E hoje eu consegui dar um conforto melhor pra eles. Poder trabalhar e proporcionar coisas boas pra eles, tanto em experiência, em conselho, quanto coisas materiais, proporcionar coisas que são essenciais pra eles viverem. Tipo assim, proporcionar coisas boas pra eles, né? Então, isso é... Não tem preço. Então, isso é o que me motiva. São meus filhos, em todos os sentidos (Jeiane Rocha).

Me identifiquei muito com a maneira como Jeiane retrata seus filhos, como seu combustível. Também vejo meu filho e minha filha assim. Tenho para mim que Patricia Hill Collins também ficaria feliz de ter conseguido captar o sentimento geral de mães, inclusive brasileiras. Afinal, a partir do cotidiano à sua volta ou mesmo de romances, ela foi mostrando como a gravidez e o nascimento de uma criança podem acender dentro de uma mãe um poder que ela muitas vezes nem sabia que tinha.

Além de pensar na minha própria trajetória, em uma rápida lista mental, lembrei de mais de 10 amigas que antes de serem mães não eram engajadas em nenhuma causa e, depois do nascimento dos filhos, passaram a atuar como ativistas em áreas como urbanismo, alimentação saudável ou direitos trabalhistas para mulheres. Os filhos, assim como nos explica Collins, vão funcionar como catalisadores para o movimento de autodefinição, autovalorização e empoderamento de suas mães.

Agora eu pertencia a mim mesma. Nem meus pais nem meu marido podiam reivindicar minha posse. Havia apenas meu filho, que me consumia e me alimentava [...] o amor do meu filho era incondicional e, assim sendo, me dava mais liberdade que qualquer outra forma de amor que conheci. [...] Finalmente aceitei mamãe como meu nome; percebi que isso não dissiparia minhas outras designações. Descobri que as expandiria – assim como a mim (Golden *apud* Collins, 2019, p. 327).

Filhos que nos consomem e nos alimentam... Ainda atordoada por esse trecho, eu tive de interromper a leitura em **minha casa para ir ao mercado**. No entanto, sabemos que autoras da estatura de Patricia Hill Collins não abandonam nossas mentes mesmo quando não estamos fisicamente perto de suas obras. Longe disso. Elas sempre nos acompanham. Quando estava passando minhas compras no caixa, duas funcionárias conversavam sobre as sacolinhas plásticas do estabelecimento terem acabado. Uma delas disse:

– Eu já avisei ele [o gerente] duas vezes. Então, agora dane-se, porque não é problema meu. Ah, chega, sabe? Eu demorei pra acordar, mas acordei. Mesmo se vier cliente reclamar, não vou mais me estressar à toa, ainda mais com problema que não é meu.

Ainda que eu não tenha sido convidada, entrei na conversa e concordei. E então a funcionária virou para mim e continuou:

– Vou te falar uma coisa. Minha ficha caiu por causa do meu filho, que tá com 6 anos hoje. Eu perdi muita coisa.... o dia que ele andou, que ele escreveu o nominho dele. Não vi nada disso. Estava aqui, trabalhando. Um dia eu pensei: vale a pena? Não vale.

Concordei de novo, e eu e a colega dela ficamos falando sobre como ela estava certa, mas que não deveria se culpar, porque ele ainda era novo e terá muitos marcos na infância, porque é dente que cai, formatura na escola, dormir na casa do amigo... Comentei ainda que achava que o filho dela tinha orgulho da mãe trabalhadora. Ela riu e concordou.

– As crianças são muito espertas, né? Elas sabem tudo, menina!

Eu também acho que as crianças sabem tudo. E nos inspiram a também querer saber cada vez mais, ir atrás, mudar, deixar de fazer hora extra para o chefe do mercado que quer transferir para outras pessoas sua responsabilidade de não deixar acabar os saquinhos. Era sobre isso, exatamente isso, que Collins falava. Ela falava da mãe que trabalha como caixa de um mercado, nos Estados Unidos ou no Brasil, a mãe negra, mal assalariada e obrigada a aceitar um emprego opressor. Mas uma mãe cujo filho foi o catalisador para que ela se autodesfinisse de uma nova maneira, passasse a valorizar mais seu tempo, seu trabalho e também a si mesma.

O filho motiva a determinação de novas prioridades. Acompanhar o filho a "escrever o nominho" ganha mais peso do que "se estressar e fazer o trabalho do

gerente". Ter um filho a fez ampliar seu horizonte, suas designações. Não é mais funcionária do mercado; é a funcionária do mercado que escolhe não mais se estressar com algo que não é de sua responsabilidade e escolhe não trabalhar horas extras para poder acompanhar o crescimento do filho mais de perto. Não são todas que podem escolher. No entanto, é preciso salientar que essa é uma expansão que a permite ver que não é o filho que atrapalha o trabalho, ou a vida, ou a nossa felicidade.

No entanto, essa percepção tão fundamental pode demorar a vir até mesmo para as próprias mães. Foi o caso de Laura Schwengber e Patrícia Piper, entrevistadas nesta pesquisa, que contaram como funcionou para elas essa virada de chave:

Meus filhos são - literalmente - a personificação do fato de que o tempo realmente é implacável com quem não faz o que precisa ser feito. Eu pisquei e meu primogênito fez 1 ano, depois 2, 3, 4 anos e aí chegou o 2º filho; pouco tempo depois chegou a 3ª filha. Via eles crescendo e eu ainda sendo aquela mãe que eu jurava que não seria. Cada grito, cada rompante [meu] por falta de paciência afundava uma adaga mais fundo em meu coração; eu amava tanto meus filhos mas não conseguia cuidar como eu sabia que eles mereciam, não tinha ideia de como sair daquele ciclo que me deixava tão mal e prejudicava meus filhos. Mas graças ao implacável tempo eu percebi que não podia seguir adiando essa transformação (Laura Schwengber).

Me reconheço na fala da Laura sobre a incompreensão de termos gritos e sentimentos negativos misturados a tanto amor. Mas, na maternidade, amor e raiva podem co-existir, juntamente com o medo de que não estamos "amando" nossos filhos ou com a tristeza por tudo o que não podemos fazer por eles – sentimentos confusos e conflitantes que podem se transformar em culpa e autoflagelação nas mães (Rich, 2012), imersas em uma sociedade que não consegue nem tem interesse em atender às necessidades humanas.

Patrícia Piper também fala do tempo que lhe foi necessário para perceber que era preciso desembaraçar os sentimentos e as responsabilizações:

Hoje vejo meus filhos como meus parceiros. Mas não foi sempre assim. Eles já foram a "causa" da sobrecarga, afinal, cuidar deles era minha tarefa. Mas quando passei a estudar economia do cuidado, entendi que eles não são a carga, mas sim todo um sistema que comprime as mulheres nas funções de cuidar. Entender isso tornou tudo com eles melhor. Minha terapeuta fez uma analogia uma vez: se você segura um livro longe do corpo, apenas com as mãos, logo teus braços se cansam. Se você carrega esse livro abraçado a você, ele faz parte do seu corpo, todo teu corpo

carrega o livro e fica mais leve. Isso me deu um insight, porque até hoje sinto meus filhos parte do meu corpo e isso não é peso, é parte de mim. Claro que reconheço meus privilégios de contar com uma rede de apoio paga e não paga que torna essa função de cuidado mais fácil (Patrícia Piper).

Compreender a função de cuidado não como peso, mas como parte, como sugere Patrícia Piper, é seguir a teoria de Collins e identificar a opressão, mas abrir espaço para outros olhares. É não ignorar as injustiças e o sentimento de raiva mas transformá-las em potência e, assim, a partir da nossa mudança de percepção, passar para a ação, ajudar a transformar a visão de outras mulheres e, se encontrar movimentos semelhantes, provocar mudanças maiores.

Esse é um caminho que nos ajuda a lembrar o que foi escondido pela exaustão que a maternidade como instituição nos impõe. Quando a gente arranca essa casca dolorida que nos obrigam a criar – para não adoecermos ou adoecermos menos –, o que fica por baixo muitas vezes é a maternidade como experiência. É a maternagem pulsante, viva, amorosa, presente, inclusive em lembranças do passado.

Adrienne Rich conta que custou a encarar suas memórias de mãe com filhos pequenos, já que, para ela, havia sido um período difícil, em que ela se perdeu. Mas diz que quando se sentiu forte o suficiente para abrir seu diário da época, foi recuperando suas memórias da maternidade sem a interferência patriarcal. Em uma passagem linda, ela lembra de dias de férias perfeitos em que ficou com os três filhos em um período sem compromissos, sem pressões; e de como ela e os meninos foram felizes. E puxa da memória (ou do diário) outra passagem de amor e felicidade profundos, mesmo sem férias, quando o cuidar dos filhos a consumia.

Mas tendo parido três filhos meninos, me encontrei vivendo no grau mais profundo de paixão e confusão, com três corpinhos, logo três pessoas, cujo cuidado muitas vezes comia minha vida, mas cuja beleza, humor e carinho eram incríveis pra mim. Eu os via não como meus "filhos" e potenciais herdeiros do patriarcado, mas como a carne macia de bebês, a delicada insistência de corpos exploradores, a pureza da concentração, a tristeza ou alegria que existem sem diluição nas crianças pequenas. Eu estava mergulhando em poços que me conectavam a zonas há muito esquecidas em mim mesma. Eu era uma mãe inquieta, impaciente, cansada e inconsistente, o choque da maternidade me deixou atordoada; mas eu sabia que amava apaixonadamente esses três meninos (Rich, 2021, p. 195).

Tendo identificado, como poucas, o massacrante peso da maternidade patriarcal, Rich conseguiu separá-lo do amor que sentia como mãe. Com essas duas

maternidades no horizonte, ela conseguiu transformar sua raiva e sua inconformidade em uma teoria que mudou as estruturas acadêmicas feministas e que, 50 anos depois, segue inspirando mulheres a repensar suas maternagens.

4.2 DAS MUDANÇAS PESSOAIS ÀS COLETIVAS

Com sua obra e suas ações, Rich conseguiu provocar mudanças ainda maiores do que as que ela provavelmente experimentou em sua subjetividade, em seu entendimento como mãe ou no relacionamento com seus filhos. Collins também aborda essa manifestação de força que extrapola o impacto pessoal na vida das mulheres; uma maternidade-motor que avança para o coletivo, para o macro, para o pessoal e político, para o ativismo materno.

A maternidade pode ser um espaço no qual as mulheres negras se expressam e descobrem o poder da autodefinição, a importância de valorizar e respeitar a si mesmas, a necessidade de autonomia e independência, assim como a crença no empoderamento da mulher negra. Essas tensões fomentam um espectro de respostas. Algumas mulheres veem a maternidade como um fardo que sufoca sua criatividade, explora seu trabalho e as torna cúmplices de sua própria opressão. Para outras, a maternidade promove o crescimento pessoal, eleva o status nas comunidades negras e serve de catalisador para o ativismo social (Collins, 2019, p. 296).

Se antes, no início deste capítulo, vimos a maternidade funcionando como mola propulsora para a tomada de uma consciência, aqui, ela impulsiona mulheres a tomarem para si bandeiras de causas diversas, frequentemente ligadas a injustiças que acometem as crianças/jovens ou a lutarem por melhorias na vida deles ou de outras mães. Collins abre esse tópico mostrando como outras autoras erraram ao entender a maternidade como inferior a outras lutas políticas, criando hierarquias dentro do feminismo e subestimando a força das mães.

A maternagem ativista do trabalho comunitário das mulheres negras e o poder que ela engendra muitas vezes são mal compreendidos. Chamados negativamente de "política maternal" pelo feminismo de influência norte-americana e europeia, os padrões de ativismo político das mulheres negras, associadas às tradições das mães de criação da comunidade, assim como o poder e conhecimento público que os afro-americanos oferecem a essas mulheres, foram muitas vezes depreciados (Collins, 2019, p. 320).

A autora cita exemplos de como essa caracterização errônea do ativismo das mães está presente em obras como a de Julia Wells, na qual ela diferencia “política maternal” de “feminismo” [aspas de Collins], além de afirmar que mães ativistas não lutam pelos “seus direitos pessoais como mulheres, mas por seus direitos de custódia como mães” (Wells *apud* Collins, 2019, p. 320).

Segundo a explanação de Collins (2019), Wells alega que as mães assumem algumas lutas por saberem que o discurso da maternidade tem apelo, comove e arrebanha aliados facilmente – caso de governos, que, segundo ela, concedem espaços para as mães se organizarem. Como se não fossem as mães que lutassem para conseguirem espaços para suas demandas.

Collins segue fazendo uma crítica à teoria de Wells, que afirma que os movimentos de ativismo materno “têm escopo, duração e sucesso limitado na busca por seus objetivos e, acima de tudo, não devem ser confundidos com maturidade política.” A autora estadunidense afirma que esse tipo de pensamento “estabelece uma hierarquia de feminismos, atribui um status secundário às práticas de mulheres negras nos Estados Unidos e na África, e não reconhece a maternidade como símbolo de poder” (Wells *apud* Collins, 2019, p. 359).

Para Collins, a visão de autoras como Wells – que retrata a maternagem ativista associada ao trabalho comunitário das mulheres negras como um movimento político imaturo – tem como resultado a visão de que essas mulheres são incapazes de desenvolver análises de como a família pode ser um espaço de opressão.

Quando as feministas afirmam que a “política maternal” representa uma forma imatura de ativismo político, isso põe em questão a maternidade como símbolo de poder nas comunidades afro-americanas. O trabalho comunitário das mulheres negras pode ser compreendido por meio da retórica maternal como um sistema estático de ideias passível de ser avaliado por critérios externos e supostamente feministas. Porém, uma abordagem diferente vê o entendimento de maternidade das mulheres negras como um símbolo de poder, e a maternagem ativista decorrente dela como um tema duradouro que politiza as mulheres negras. Compreender a maternidade como símbolo de poder pode levar as mulheres negras a tomar atitudes que, do contrário, jamais considerariam possíveis (Collins, 2019, p. 321).

A maternagem ativista mencionada pela autora foi tema de um estudo envolvendo pesquisadoras do Núcleo de Estudos da Violência (NEV) da USP, da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e do *Danish Institute Against Torture*

(Instituto Dinamarquês Contra a Tortura), que demonstrou a eficácia da ação de mães na organização da luta política. Com o título “Mães, proteção e cuidado entre comunidades afetadas pela tortura e pela violência estatal no Brasil”⁹, o estudo conseguiu identificar o ativismo materno como ferramenta de justiça, já que a participação das mães das vítimas de violência estatal foi, nos casos pesquisados, “crucial para uma efetiva proteção em nível comunitário” (Jesus *et al.*, 2022). A autora ressalta a centralidade do papel da maternidade para conferir legitimidade na luta por justiça, seja na busca pela verdade e por reparação, seja para resgatar a memória do filho, muitas vezes crianças que foram torturadas, presas e mortas; a maternidade, assim, gera capital moral e político para possibilitar a participação das mulheres e para consolidar todas essas lutas.

A maternidade cria tanto a forma quanto o conteúdo das agendas de participação no trabalho de direitos humanos, seja como assistentes sociais, seja como público ou organizadoras de eventos. A maternidade oferece um repertório de avenidas políticas para as mulheres explorarem (Jesus *et al.*, 2022, p.113).

Esse motor do qual fala Collins mostrou evidências na pesquisa do NEV, seja ao identificar a formação das redes dos movimentos de mães, inclusive internacionais, e a solidariedade entre elas, seja na força por busca de justiça. A dimensão exata disso se concretiza no depoimento de uma dessas mães, Márcia Gazza, que co-criou o Movimento Mães de Maio da Leste por acreditar que as mães nunca devem ficar sozinhas: “Não por medo, porque uma mãe que precisa ser ativista já perdeu o medo de tudo. Eu acho que ninguém está do nosso lado, só as mães que se entendem. Só na militância que ainda conseguimos forças e segurança para lutar por justiça.”

Outro ponto importante do ativismo materno é desenvolvido por Collins quando ela critica a autora Julia Wells por qualificar como limitados e de duração e sucesso pontuais movimentos encabeçados por mães na África do Sul e também na América Latina, como o das avós da Plaza de Maio, criado em 1977, na Argentina. Poucos movimentos políticos se afastam tanto do conceito de duração limitada como os das, hoje, avós argentinas. Em julho de 2023, as Abuelas encontraram mais um

⁹ Tradução livre do título original “*Mothers, protection and care amongst communities affected by torture and state violence in Brazil*”.

neto sequestrado pela ditadura argentina, ou seja, a 133ª pessoa a recuperar sua identidade com o apoio da organização.

São inúmeros os exemplos de organizações formadas por mães, avós, cuidadoras que obtêm sucesso na busca por seus objetivos, mostrando **o quão equivocado é rebaixar esses movimentos a uma forma de ativismo de segunda categoria** ou qualificando uma política maternal como algo politicamente imaturo (Collins, 2019).

Afinal, são mães que começaram a importar clandestinamente óleo de maconha para salvar seus filhos de convulsões frequentes, e que pressionam politicamente, com relativo sucesso, por mudanças na legislação para a produção e comercialização de cannabis. São mães como as do Movimento Parem de nos Matar, contra a violência que atinge seus filhos trans. São mães que assumem uma terceira ou quarta jornada de trabalho, como no projeto Quero na Escola, para se organizarem em prol da educação pública de qualidade.

Eu mesma conheci essas e muitas outras organizações de mães militantes enquanto formava meu próprio coletivo, **Política é a Mãe**, formado em 2018, após a eleição de Jair Bolsonaro, para levar informação a mães que queriam se politizar ou se aprofundar na participação política em suas esferas.

Também há aquelas mulheres que fazem ativismo no sentido de ajudar outras mães, fora de organizações formalizadas. É o caso de Jeiane Rocha, ouvida nesta pesquisa, que, em diversos pontos da entrevista, conta como seus três filhos são a motivação para que ela não desista, mesmo sem o apoio dos pais das crianças, que não pagam pensão.

Após ser demitida, na volta da licença-maternidade, de seu emprego em uma portaria de um prédio em São Paulo, Jeiane Rocha a fazer faxinas e acabou criando uma microempresa que emprega outras faxineiras. Ela conta que, como começou a conseguir muitas casas para trabalhar, não tinha como não ajudar outras mães que ela via ficarem sem dinheiro para cuidar dos filhos. E fala das dezenas de vezes que ajudou suas colaboradoras, inclusive com dinheiro para além das diárias das faxinas, para situações trágicas, como a morte de um filho, ajudar familiares e evitar que passassem fome. D. também incentiva as mulheres a terminarem os estudos, a limparem seus nomes e, quando é o caso, a se divorciarem de seus maridos, muitas vezes abusivos.

Muitas outras situações contadas por ela dão contorno real à teoria de Collins sobre mulheres que passam a se autodefinir de maneira distinta após a maternidade e se lançam na tarefa de ajudar outras mães. Laura, depois de ter conseguido reestruturar a própria saúde mental, se dedica hoje a produzir conteúdo sobre autocuidado materno. Já Patrícia, após uma depressão e uma perda gestacional, resolveu focar sua carreira na psiquiatria no período perinatal. Jeiane também auxilia outras mães com indicação de trabalhos de faxina e conta, em vários momentos da entrevista, como os filhos funcionam como sua força-motora: “Se eu não tivesse filho, eu não teria a garra que eu tenho hoje. Garra que, aliás, eu aprendi com a minha mãe.”.

4.3 ANIQUILAR DUALISMOS, RETOMAR A RAIVA E A CORAGEM

Diante desses caminhos abertos pelas feministas aqui citadas e pelas mães que compartilharam suas vivências nesta pesquisa, é preciso que imaginemos outros futuros, para transformar o imaginário social no que diz respeito a maternidades e para lidar com a crise de saúde mental materna. Mas esse não é um exercício fácil. A instituição da maternidade está tão enraizada em nós que limita até mesmo nossa capacidade de imaginar maternagens fora desse sistema. O que fazer então?

Para que a batalha de uma mãe por seu filho – contra doenças, pobreza, guerras, contra todas as forças exploradoras e a crueldade que desvaloriza a vida humana” – se torne uma batalha humana, comum a todos, travada no amor e na paixão por sobrevivência. Mas para que isso aconteça, a maternidade como instituição precisa ser destruída. As mudanças necessárias para que isso aconteça reverberam em todas as partes do sistema patriarcal. Destruir a instituição não é abolir a maternidade. É liberar a criação e a manutenção da vida aconteça no mesmo reino da decisão, do esforço, da surpresa, da imaginação e da inteligência consciente, como qualquer outro trabalho difícil, mas escolhido de maneira livre (Rich, 2021, p. 291).

Cumprir essa tarefa proposta pela autora passa, certamente, por transformar a maternagem em força-motriz para promover mudanças pessoais e políticas, como mencionado anteriormente, segundo a teoria de Collins. No entanto, passa também por outras estratégias, sempre entrelaçadas, como canalizar a raiva para ações, acabar com os dualismos abordados no Capítulo 1, além de ser preciso investir na nossa coragem, nas nossas crianças e na busca por nossa própria experiência.

Essas estratégias serão detalhadas a seguir, porém, antes, é preciso reforçar que são atitudes no âmbito pessoal, mas que não buscam resoluções individuais, já que nossos problemas são coletivos. Buscam, na realidade, mudanças pessoais que visam impactos amplos, estruturais, políticos.

Reconhecer a raiva e não se esforçar para expulsá-la de dentro de você. Cada um dos muitos parágrafos que Rich escreveu sobre isso me ajudou a entender com mais profundidade o quanto a raiva foi e ainda é importante na minha vida. Muitas das minhas conquistas foram movidas pela minha personalidade, às vezes, raivosa. A autora conta que, quando ela era criança, sua raiva infantil era vista como "xilique" e que quando virou mãe sentia "culpa por minhas explosões de raiva serem 'mau exemplo' para meus filhos, como se eles também devessem ser ensinados que 'temperamento forte' era um defeito de caráter, sem relação com o mundo fora da pele flamejante deles". Junto-me, então, ao coro de mulheres que, ao longo dos anos, agradeceram Rich por nos liberar a ter raiva, inclusive na minha maternagem – um sentimento por vezes tabu, por vezes confuso de se identificar.

Eu não sinto raiva de nada, não... O que faz eu acordar todo dia é minha vontade de chegar em algum lugar e ver que eu tô chegando. Não tenho esse negócio de raiva... Quer dizer, acho que quando eu era casada eu tinha. Nossa, eu tava pra morrer, falecer mesmo. Sentia um ódio dentro de mim. Um ódio dele mesmo. Mas não atrapalhava tanto a minha vida, mas pensando aqui agora, nossa, era uma raiva sem fim (Jeiane Rocha).

Jeiane conta que não foi fácil se separar definitivamente de seu ex-marido. A raiva, no caso dela, foi canalizada para a ação e acabou lhe ajudando a tomar decisões difíceis. Porque se mal canalizada e mal compreendida, a raiva pode embaçar nossa visão e nos afastar da meta de melhorar a saúde mental das mães, como podemos ver no depoimento de Laura:

Eu ficava com raiva de ter que fazer um monte de coisa dentro de casa. Não sabia direito... Era uma raiva da minha sobrecarga, de achar que não era justo meu marido chegar do trabalho e sentar no sofá e eu não podia fazer a mesma coisa. Só que eu não consegui externar isso para ele, porque no fundo, no fundo, eu achava que era isso mesmo. Eu ficava me sentindo uma mulher errada, porque eu sentia que era errado uma mulher estar com raiva por não ter direito a descanso. Mas a base é que eu achava que ser mulher era isso. Então, no fim, é como se eu não quisesse ser mulher por causa disso, mas percebi que tava tudo errado (Laura Schwengber).

Novamente, precisamos ressaltar as muitas camadas de sentimentos confusos e imposições absurdas que se sobrepõem ao amor materno, que, por vezes, em pesquisas acadêmicas ou análises psicológicas rasas, ficam em segundo plano. Porque faltam estudos sobre as relações entre mães e filhos, as relações cruas, antes de serem atravessadas pela institucionalização (Rich, 2021). A autora conta que, ao ler seus diários antigos, seguiu sentindo raiva, mas agora não é mais direcionada aos filhos: "Sinto tristeza de ter me perdido naqueles anos, raiva em relação à mutilação e manipulação da relação entre mãe e filho, a maior fonte e experiência do amor". E explica que, às vezes, ficamos presas nessa raiva porque tudo que sentimos por nossos filhos – ternura, admiração, maravilhamento, alegria – fica entrelaçado com tudo que sentimos em relação à instituição da maternidade, que é difusa, sem um escritório central (Rich, 2021).

Mas é preciso sair dessa armadilha confusa, sem apagar totalmente nossa veia raivosa, porque, de acordo com Rich, o amor e a raiva coexistem e a raiva feminina é uma grande ameaça à maternidade como instituição.

O mundo dualista imposto pelo sistema patriarcal limita as potências das mulheres, como já abordado no Capítulo 1. Mulheres obrigadas a ocupar o lugar da alteridade, do "segundo sexo", se dissociam de suas vocações, de sua força, às vezes até de sua raiva. Pagam o altíssimo preço da separação do inconsciente, do emocional, do subjetivo de tudo aquilo que é visto como intelectual e racional. Nesse mundo dual e dicotômico, o espaço para reivindicar qualquer vivência plena é ínfimo. Segundo Adrienne Rich, para lidar com seu destino feminino de ter filhos, ela se dissociou de sua experiência corporal, da sua vida de escritora e pensadora: "Como uma viajante em um aeroporto no qual, diante do voo atrasado, ela folheia uma revista que jamais lia normalmente" (Rich, 2021, p. 21). Sei que essa imagem jamais sairá da minha cabeça porque ela traduz perfeitamente essa alienação materna, que todas nós passamos em maior ou menor grau.

Rich recorre a esculturas de mulheres pré-históricas para olhar a mulher pelo prisma das próprias mulheres em vez do olhar masculino que nos vê como corpos feitos para engravidar e cuidar. O resultado são mulheres poderosas, ligadas a seus corpos fortes e sua espiritualidade. Uma figura muito distante da mulher que espera passivamente, que espera a menstruação, o príncipe encantado, os filhos, a gravidez, a menopausa, o avião atrasado... e sem reclamar, folheando uma revista desinteressante. Essa virada passa, segundo Rich, por aniquilar dualismos e

reconectar corpo, mente, intuição, intelecto e tantos outros elementos já citados. Essa reconexão, que passa por outras maneiras de entender nossos corpos, é outra estratégia poderosa para derrubar a maternidade como instituição.

O corpo feminino tem sido tanto território quanto máquina, natureza virgem a ser explorada e cadeia de montagem que produz vida. Precisamos imaginar um mundo no qual cada mulher seja o gênio que preside seu próprio corpo. Em um mundo assim, as mulheres vão verdadeiramente criar novas vidas, dando a luz não somente a crianças (se assim quiserem), mas também a visões e pensamentos necessários para manter, consolar e transformar a existência humana – uma nova relação com o universo. Sexualidade, política, inteligência, poder, maternidade, trabalho, comunidade, intimidade vão desenvolver novos significados; o próprio pensamento se transformará. E por aí que devemos começar (Rich, 2021, p. 297).

Se conectar com seu corpo, seu inconsciente, ignorar as divisões homem-cultura x mulher-natureza para afinar nosso pensamento crítico e buscar nossa própria experiência como mulher, como mãe, colocando de lado pensadores que fazem da mulher seu objeto de estudo. Aniquilar esses dualismos nos ajuda a cavar dentro de nós mesmas um jeito de pensar feminino, que considera não somente nosso cérebro, mas também nossas memórias, nosso corpo, nossa sexualidade, nosso poder.

Segundo Rich (2021), essa abordagem é o que pode nos dar esperança, já que resgata de nós mesmas para nossos filhos valores que seguem intactos mesmo soterrados pela maternidade institucionalizada: "a ternura, a paixão, a confiança em nossos instintos, a evocação de uma coragem que não sabíamos possuir, a apreensão minuciosa de outra existência humana, a plena compreensão do custo e da precariedade da vida".

Essa coragem das mulheres passa, claro, por matar o Anjo do Lar, ou todas as imposições que nos acorrentam em uma maternidade que segue as vontades patriarcais. Em *Profissões para Mulheres*, a escritora inglesa Virginia Woolf fala de como as mulheres deveriam ter opinião própria e dizer o que pensam em todas as situações da vida, em todas as relações humanas, e, para isso, devem matar o fantasma que ela batizou de Anjo do Lar.

Era ela que me incomodava, tomava meu tempo e me atormentava tanto que no fim matei essa mulher. Vocês, que são de uma geração mais jovem e mais feliz, talvez não tenham ouvido falar dela – talvez não saibam o que quero dizer com o Anjo do Lar. Vou tentar resumir. Ela era extremamente simpática. Imensamente encantadora. Totalmente altruísta. Excelente nas difíceis artes do convívio familiar. Sacrificava-se todos os dias. Se o almoço

era frango, ela ficava com o pé; se havia ar encanado, era ali que ia se sentar – em suma, seu feitio era nunca ter opinião ou vontade própria, e preferia sempre concordar com as opiniões e vontades dos outros (Woolf, Virginia, 2012, p. 11).

E completa:

E, segundo o Anjo do Lar, as mulheres não podem tratar de nenhuma dessas questões com liberdade e franqueza; se querem se dar bem, elas precisam agradar, precisam conciliar, precisam – falando sem rodeios – mentir. Assim, toda vez que eu percebia a sombra de sua asa ou o brilho de sua auréola em cima da página, eu pegava o tinteiro e atirava nela. Demorou para morrer. Sua natureza fictícia lhe foi de grande ajuda. É muito mais difícil matar um fantasma do que uma realidade. Quando eu achava que já tinha acabado com ela, sempre reaparecia sorrateira (Woolf, 2012, p. 13)

Meu Anjo do Lar particular está sempre aqui, na espreita. Sussurrando perguntas do tipo: Por que você está fazendo esse mestrado, pra que estudar mais? Por que você não está lá, preparando legumes no vapor ou ajudando sua filha na lição de casa, sendo uma boa mãe? Mas Virginia Woolf já matou ele pra gente, não podemos esquecer. E Adrienne Rich pediu que não ignorássemos nossa raiva, para que ela nos mova. Além disso, Gloria Anzaldúa nos incitou a ignorar quem nos manda domar nossa língua selvagem e, citando Audre Lorde (2019), dizer coisas sem ordem, coisas que podem ser perigosas, mesmo para quem não quiser ouvir.

As mães que eu entrevistei me disseram muitas coisas "perigosas", que ninguém queria ouvir.

Se tem visão que eu não concordo, eu falo. Tipo, na minha igreja, o pastor segue a Bíblia, certo? E, assim, na Bíblia, tá falando que o homem é o provedor da casa. Mas na minha casa, eu sou o provedor, a mãe, o pai, tudo. Tudo mesmo. Por isso que eu não deixo ninguém entrar com ideia na minha mente. O pastor outro dia pediu pra levantar a mão quem fosse a favor do aborto. Eu levantei. Não vou mudar pra agradar homem. Não vou na igreja pra agradar homem. Se minha filha ou outra mulher é estuprada, não vai abortar? Tô falando isso pra te falar que ninguém vai dar palpite em nada na minha vida (Jeiane Rocha).

Me contaram também sobre como lidavam com Anjos do Lar, que entravam pela fresta da janela do quarto onde elas colocavam seus filhos para dormir.

No meu primeiro filho, as pessoas falavam assim, quando ele dormir, você dorme junto, E acontecia de às vezes eu dormir junto mesmo, mas eu acordava morrendo de culpa, com uma sensação de que eu tinha feito alguma coisa muito errada, porque eu tinha dormido junto com meu filho. "Meu Deus, que porcaria de mulher eu sou." Eu achava que eu não estava

sendo uma boa mãe, porque achava que a maternidade era para ser pesada. Mas hoje eu sei que esse era um tipo de trauma (Laura Schwengber).

E não foi só uma vez:

Eu achava que eu tinha que fazer tudo em casa. Era louco porque quando meu marido queria fazer alguma coisa, lá no fundo eu me incomodava porque eu me sentia, tipo assim, é como se ele fazendo algo.... olha que loucura... era como se ele fazendo alguma coisa pro nosso filho, ele estivesse esfregando na minha cara minha incapacidade como mãe. Loucura. Aí, no segundo filho, eu pensei: cara, não tem condições de eu continuar desse jeito. E a gente [ela e o marido] começou as mudanças em casa (Laura Schwengber).

Laura conta que conseguiu sair do que ela na época chamava de fundo de poço e, depois, passou a chamar de burnout materno, através da busca por uma espiritualidade, aliada ao autocuidado: "Comecei a cuidar melhor da minha conexão com Deus e também a praticar autocuidado, que, para mim, tem a ver com respeitar os próprios limites, desacelerar nos dias que não estou bem." Para ela, a solução para a crise de saúde mental das mães passa, sim, por autoconhecimento e autocuidado, mas não só.

A gente precisa ampliar essa consciência da sociedade. Para mim, o burnout é como uma pessoa com alergia à poeira. Se ela toma um remedinho, vai passar. Mas quando ela voltar pro ambiente empoeirado, não vai ter remédio que dê conta disso. Então eu vejo o burnout como se fosse um alérgico emocional. Por isso que, se a gente quer falar sério mesmo, tem que conscientizar a mulher, sim, claro, mas também temos que ampliar essa conversa para além das quatro paredes do lar, ir para toda a sociedade, inclusive para o mercado de trabalho, que é muito hostil às mães (Laura Schwengber).

Já Jeiane afirma que confia no filho adolescente para amenizar suas questões de saúde mental: "Outro dia eu fiquei muito nervosa de novo. Até com falta de ar, por causa de uma conta. Conversei com meu filho e ele me falou que era crise de ansiedade. Os mais jovens sabem isso de saúde mental melhor que nós, né?". Para ela, grande parte dos problemas das mães é culpa dos maridos ou genitores dos filhos.

Eu vejo muitas mulheres que tentam ajudar o marido drogado. Nossa, toda hora. Elas tentam tanto que ficam num estado que precisam tomar calmante. Tomam diazepam [ansiolítico], sabe? Tem muitas que tomam. O

marido é tipo uma coisa que vai afundando a vida delas, é bem difícil (Jeiane Rocha).

No prefácio do livro *Nascemos de Mulher*, de Adrienne Rich, a escritora Dani McClain diz que a pensadora nos mostra que a origem do caos em que estamos mergulhadas está no homem cronicamente inseguro e confuso pela habilidade de uma mulher de fazer crescer um ser humano dentro dela, colocá-lo pra fora e sobreviver para contar a história; um homem sabe que não pode jamais competir, então quer conquistar e possuí-la, e transformá-la em nada.

Lidar com esses homens que transformam a vida das mães possível de ser vivida somente com ansiolíticos é, de fato, uma dos caminhos necessários para destruir a maternidade institucional. Para Rich (2021), o problema não é apenas o capitalismo ocidental; é, antes de tudo, a necessidade masculina de controlar o poder reprodutor da mulher. Para esse aparente beco sem saída, a pensadora traz uma alternativa, na verdade, uma sugestão para nós, mães.

No âmbito das relações pessoais, se os homens estiverem dispostos a compartilhar o "trabalho do amor", precisaremos mudar nossa maneira de amá-los. Isso significa, entre outras coisas, que vamos parar de elogiar e ser gratas aos pais de nossos filhos quando eles apenas compartilham parcialmente o cuidado e a educação das crianças. (Nenhuma mulher é considerada "especial" porque ela faz suas responsabilidades como mãe; por outro lado, não cumpri-las é considerado um crime social). Significa também que vamos deixar de tratar os homens como se seus egos fossem uma casca de ovo ou como se a preservação do ego masculino às custas de uma relação igualitária fosse algo desejável. Significa que comecemos a esperar dos homens, da mesma forma que das mulheres, que se comportem como nossos iguais sem que haja necessidade de aplaudi-los por isso ou apontá-los como "excepcionais", e que rejeitemos neles a separação tradicional do "amor" e do "trabalho" (Rich, 2021, p. 93)

Graças às deusas, há muitas pesquisadoras, inclusive do Inanna, investigando masculinidades e pensando nessas questões. De minha parte, procuro tratar meu marido como um homem capaz e não como uma casca de ovo frágil. Em seu consultório, Patrícia Piper atende, segundo me conta, muitos homens dispostos a repensar suas posturas para melhorar a dinâmica familiar, bem diferentes do cenário que encontrava há alguns anos. No entanto, ela reconhece que os homens que chegam para as sessões com ela já começaram seus letramentos feministas em casa.

Se essa expectativa em relação aos homens caminhou pouco desde o livro de Rich, há um outro caminho que ela menciona e que, ao meu ver, é bem mais

otimista. A criação de adolescentes mais conscientes sobre temas como gênero, desigualdades e o poder do feminismo. Investir nos jovens meninos de hoje talvez seja uma aposta mais garantida. Para mim, é.

A questão "o que queremos dos nossos filhos?" no fim das contas se torna o que queremos dos homens. O que queremos para nós mesmas? Se eu pudesse escolher apenas um desejo para meus filhos, seria que eles tivessem a coragem das mulheres, que assumem cada vez mais riscos na evolução de uma nova visão, com atos minúsculos de imensa coragem, às vezes atos públicos que lhes custam seu trabalho, sua vida, sendo taxada de loucas, perdendo seguranças. Todas as mulheres que assumem a condução da própria vida sabem que podem esperar uma dor imensa, vinda de dentro ou de fora. Eu gostaria que meus filhos não recuassem em relação a esse tipo de dor, e não se acomodassem nas velhas defesas masculinas, incluindo o desprezo fatalista de si mesmo. E eu desejaria isso a eles não por mim, ou por outras mulheres, mas para eles mesmos, e pelo bem da vida no planeta Terra. (Rich, 2021, p. 217-218)

Considerações finais

Diante das quase infinitas considerações que tenho para finalizar essa dissertação, escolhi não seguir pelo caminho das conclusões definitivas ou das soluções garantidas para o problema da saúde mental das mães e a maneira como a sociedade normatiza a exaustão e o sofrimento materno.

Em vez disso, resolvi recuperar a trajetória que me trouxe até aqui. Como sempre, venho acompanhada de mais perguntas do que respostas. Será que cumpri o que eu queria com essa pesquisa? Fui fiel com o que me motivou a embarcar na vida acadêmica depois dos 40 anos e tendo ficado mais de 20 anos longe das desconfortáveis cadeiras universitárias? Será que saio melhor preparada para ajudar, de um jeito ou de outro, outras mães? A ver...

Para percorrer esse trajeto, volto no tempo, para o dia em que ouvi de uma chefe que meus filhos estavam atrapalhando meu trabalho como editora. Eu sabia que ela estava errada. Senti no meu corpo; eu não conseguia parar de tremer. No entanto, como diz minha terapeuta, eu sempre preciso de evidências para provar o que eu sei, o que sinto. Meu lado de jornalista investigativa fala alto e eu preciso ir a fundo, ter provas concretas, depoimentos, prints, citações, justificativas bem argumentadas.

E o mestrado é uma parte gigantesca dessa minha investigação pessoal para entender por que muitas pessoas acham que filhos atrapalham e inclusive dizem isso a uma mãe. Quis investigar o que estava por trás dessa insanidade que eu ouvi de maneira tão descarada, mas que todas as mães ouvem todos os dias, por vezes de maneira mais sutil. Aliás, não só ouvem. Sentem. Afinal, tem sempre algo ou alguém dizendo que você precisa encarar seu trabalho remunerado como se não tivesse filho, que você precisa dar conta de todas as demandas dos filhos e da casa, que esse é o papel da mãe.

Esse "não dar conta" sempre me foi tão familiar que precisava entrar nessa dissertação. Mas como? As teorias feministas que menciono foram fundamentais para que eu me sentisse apta a implicar, na pesquisa, minhas experiências. Uma delas é ter ajudado a criar a *Política é a Mãe (Poema)*, uma organização que discute como o papel das pessoas que cuidam deve estar no centro das discussões sobre políticas públicas. Lá, aprendi que toda a dimensão do "pessoal é político" aplicado nas muitas possibilidades de maternidades. Fui entendendo como tudo que afeta

nossa vida de mãe tem um fundo político e como frequentemente vivemos uma ideia falsa de que temos agência para decidir sobre nosso maternar. Foi essa semente que me fez ficar atenta às tentativas de individualizar problemas coletivos, neste caso, o sofrimento psíquico-social das mães. Por essa contribuição imensa e pela amizade profunda, agradeço as minhas amigas também fundadoras da *Poema*: Alita Mariah, Ana Castro, Carol Baggio e Renata Senlle.

A experiência nessa organização ajudou a pavimentar meu caminho no mestrado, bem como minhas vivências como mãe e como jornalista. Até tentei evitar misturar essas experiências, mas foi em vão. Como disse minha amada amiga Jessy, em uma de suas muitas sábias observações, "Você é tudo isso aí, amiga, não tem como fugir". Não tinha como mesmo. À medida que fui me aprofundando na pesquisa – lendo Adrienne Rich, Patricia Hill Collins e tantas outras citadas aqui –, fui entendendo como conciliar meu lado mãe, meu lado jornalista e até, que ousadia, meu lado pesquisadora.

Demorou muito para eu sentir que, de fato, posso estar no mundo acadêmico mesmo com essa minha bagagem de mãe e jornalista, que não rende pontos nem nas plataformas nem nos corredores universitários. Tem dias que ainda não me sinto pertencente a esse mundo. Apesar disso, essa mescla de papéis da minha vida real me ajudou a chegar até aqui.

Mas o que exatamente é esse "aqui"? Parte desse destino final é, claro, terminar o mestrado – o que considero uma vitória, diante da dificuldade de conciliar minhas responsabilidades na maternidade, no jornalismo e na vida acadêmica, que ignora quem tem filhos. No entanto, esse "aqui" diz respeito mais à minha motivação inicial: me sentir apta para mostrar para outras mães e para a sociedade que filhos não atrapalham, que o esgotamento que sentimos está ligado a essa miragem que nos venderam do que é ser boa mãe.

O que eu queria era ter mais argumentos e ferramentas para mostrar que nosso sofrimento psíquico-social não vem da nossa maternagem em si ou das nossas crianças e adolescentes, mas de uma longa, profunda e perigosa construção histórica, banhada no machismo. Queria era mostrar que a culpa e a vergonha por nos sentirmos exaustas e desesperadas precisa mudar de lado e que a raiva pode nos ser muito útil nesse caminho.

Minha intenção também era escancarar esse momento em que estamos, com mães colapsando.

Vivemos um ponto de inflexão no qual a maternidade idealizada, que não corresponde às necessidades e possibilidades de mães e crianças, desemboca numa geração desassistida. Para a questão perene sobre o cuidado com as próximas gerações, nossa sociedade responde com um modelo anacrônico baseado na inteira responsabilização das mulheres – resposta que já era insustentável no passado e que agora tende ao colapso (Iaconelli, 2023, p.30).

Além disso, queria também ter mais embasamento para criticar a cobertura jornalística sobre a crise de saúde mental das mães e sugerir abordagens melhores, com mais contexto e sem responsabilizar as mães por questões provocadas por toda a sociedade. Também fiquei decepcionada com as pesquisas acadêmicas recentes sobre essa crise. Uma vontade imensa de sair gritando por aí: "jornalistas, pesquisadores, políticos, melhorem!"

No meio dessa gritaria interna na minha mente, volto à vida real e... vejo que perdi a hora para buscar minha filha na escola. Saio correndo e, no trajeto, percebo que não estou mais discutindo mentalmente com ninguém, mas canalizando minha raiva, como me ensinou Patricia Hill Collins. E então faço uma lista mental de sugestões positivas para a imprensa e a academia, que tento reproduzir aqui. Digo "tento" porque uma parte se perdeu no caminho, como costuma acontecer com mães que estão sempre virando a chave da tripla jornada, ou da tripla ausência.

Aos acadêmicos que se propõem a pesquisar a saúde mental das mães, minha sugestão é para que ampliem seu foco para além do olhar que observa apenas estilos da maternar e perfis psicológicos de mães (perfeccionista, controladora, se aceita ou não ajuda externa etc). Sem ao menos um contexto do entorno em que essas famílias vivem, teremos uma pesquisa acadêmica que não serve aos interesses das mães e de seus filhos.

O mesmo vale para os/as jornalistas. Tantas matérias que li normatizando o esgotamento mental das mães, as responsabilizando pelo diagnóstico e pela própria cura... Sei bem como é a correria de uma redação e a vontade de dar visibilidade para um assunto tão importante. Mas é possível cumprir esse objetivo com a mesma quantidade de tempo e de trabalho. Um bom começo seria ouvir as mães, inclusive as que o burnout não alcança, já que muitas reportagens trazem entrevistas apenas com especialistas. Perguntar às mães sobre as condições em que elas criam os filhos. Apenas esse contexto já ajudaria a não banalizar a "mãe exausta" e reduziria o número de matérias recomendando barbaridades do tipo "tire um tempo para si mesma" (que tempo?), "acione sua rede de apoio" (que rede?) ou "organize sua

rotina" (nossa, nunca tinha pensado nisso!). E vale ouvir profissionais que levem em conta as realidades das mães – esses profissionais existem, como algumas matérias provam.

Mas nada disso será considerado, claro, se o/a jornalista estiver apenas atrás de cliques e audiência. Já que não há esperança possível para esse tipo de jornalismo, me resta então olhar para as mães que vão ler as matérias e posts. Se puder dar uma sugestão, aqui vai: ignorem esse tipo de conteúdo. Repito o conselho da primeira revista estadunidense que encontrei tratando do tema de burnout parental, a revista *Living*, de 1987, que dizia as mães simplesmente parem de ler qualquer livro sobre criação de filhos que te deixe preocupada, insegura ou culpada, mesmo se todo mundo disser que é ótimo. Recomenda ainda evitar conversar sobre filhos com pessoas que te façam sentir inadequadas como mãe. Faço minhas essas palavras escritas há quase 40 anos. Fugam dessas matérias, dessas influencers.

A essas mães e também às que nunca vão se deparar com o conceito de burnout materno porém entendem/sentem todo o esgotamento psíquico-social, digo apenas para não normalizarem a exaustão, para lembrarem que seu problema é coletivo e, portanto, a culpa não é sua; ah, para não esquecerem jamais da força e da potência que a maternidade nos traz. Escrever essa dissertação me ajudou, sim, a estar melhor preparada para ajudar outras mães e a comunicar melhor tudo que aprendi, com a minha experiência com meus filhos, com a experiência de outras mães e com as feministas que estudei ao longo desses dois anos. Assim, digo que cumpri meu objetivo pessoal. Ufa!

E cheguei no fim desse trajeto não apenas com meu objetivo alcançado, mas também com uma espécie bônus: coragem. Coragem para levar adiante o que diz minha orientadora, Carla Cristina Garcia: "Filho não atrapalha o trabalho. O que atrapalha é o machismo de quem acha que filho atrapalha". Coragem para retrucar – com uma bagagem de dois anos de pesquisa – quem pensa e diz barbaridades como essa que eu ouvi. E coragem inclusive para ter pena dessas pessoas. Porque filhos e filhas não atrapalham. Elas nos movem, nos fazem pessoas melhores, nos dão o amor mais sincero e profundo, nos dão coragem.

Referências

ANSELMINI, Maria Luíz. Por que os enfermeiros deixam o emprego: estudo num hospital-escola. **Revista Escola de Enfermagem USP**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 237-250, 1990. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/JSfHjTBbPt96NVjnZCBvfgC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 abr. 2024

ANZALDÚA, Gloria. Falando em línguas: uma carta para as mulheres escritoras do terceiro mundo. **Revista Estudos Feministas**, v. 8, n. 1, p. 229, 2000

ANZALDÚA, Gloria. Como domar uma língua selvagem. Traduzido por Joana Plaza Pinto e Karla Cristina dos Santos. **Cadernos de Letras da UFF – Dossiê: Difusão da língua portuguesa**, n. 39, p. 297-309, 2009.

ARIMA, Katia. Burnout de mães: por que as mulheres se sentem exaustas na maternidade? **Terra**, jun. 2022. Disponível em: https://www.terra.com.br/noticias/coronavirus/burnout-de-maes-por-que-as-mulheres-se-sentem-exaustas-na-maternidade,a15cf3b7819fb71976484fc079816d8frwzr59xr.html?utm_source=clipboard Acesso em: 2 abr. 2024

ATKINSON, Sue. Preventing Parent Burnout. **Living Magazine**, v. 13, n. 8, sept. 1987. Disponível em: https://orb.binghamton.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=atkinson_bcl. Acesso em: 11 abr. 2024

BITTENCOURT, Carla e DELLA BARBA, Mariana. Infâncias Atípicas. Disponível em <https://infanciasatipicas.com.br/>. Acesso em 12 out. 2024.

BADINTER, Elisabeth. **Um amor conquistado – o mito do amor materno**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

BAUER, Anette. et al. The lifetime costs of perinatal depression and anxiety in Brazil. *Journal of Affective Disorders*, v. 319, p. 361–369, dez. 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032722011089>. Acesso em 25 ago. 2024.

BEAUVOIR, Simone. **O Segundo Sexo II: A experiência vivida**. Tradução de Sérgio Milliet. São Paulo: Ed. Difusão Europeia do Livro, 1960.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 2016. 496 p. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf. Acesso em: 5 abr. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Política Nacional de Cuidados segue para o Congresso nesta quarta-feira. **Agência GOV**, 2024. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202407/politica-nacional-de-cuidados-e-envia-da-ao-congresso-nesta-quarta-feira>. Acesso em: 15 set. 2024

CARLOTTO, Mary S.; CÂMARA, Sheila G. Análise fatorial do Maslach Burnout Inventory (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. **Psicol Estud.**, v. 9, n. 3, p. 499–505, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/sqhs5pPk4QBspW3DKXrmxnP>. Acesso em: 14 abr. 2024.

COLLIER DE MENDONÇA, M. **Maternidade e maternagem: os assuntos pendentes do feminismo**. Revista *Ártemis*, v. 31, n. 1, 2021. Disponível em <https://periodicos.ufpb.br/index.php/artemis/article/view/54296>. Acesso em: 22 out. 2024.

COLLINS, Patricia Hill. **Pensamento Feminista Negro**. Conhecimento, Consciência e a Política do Empoderamento. São Paulo: Boitempo, 2019.

CONABOY, Chelsea. **O mito do instinto materno**: Como a neurociência está reescrevendo a história da parentalidade, 2024. São Paulo: Cia das Letras. 2024.

CORBAL, Betyna. Síndrome de Burnout - síndrome do esgotamento profissional. **Previdência Social**, 2015. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/comissoes/comissoes-permanentes/cssf/apresentacoes-em-eventos/eventos-2015/APRESENTAOMBETYNASndromedeBurnout.pdf> 2015. Acesso em: 10 abr. 2024.

COX, Tom; TISSERAND, Mary; TARIS, Toon. The conceptualisation and measurement of burnout. **Work & Stress**, v. 19, n. 3, p. 187-191, 2005. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02678370500387109>. Acesso em: 15 abr. 2024.

DATAFOLHA. 7 em cada 10 mulheres no Brasil são mães e metade, é mãe solo. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2023/05/7-em-cada-10-mulheres-sao-maes-no-brasil-metade-e-solo.shtml> Acesso em: 9 set. 2024

DELAVI, Marlucci; MORTELARO, Priscila K.; NASCIMENTO, Vanda L. V. Violência contra a mulher e o discurso midiático no jornal Folha de São Paulo. *In*: SPINK, Mary Jane *et al.* **COVID-19**: versões da pandemia nas mídias (p. 467). São Paulo: Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia, 2021. Disponível em: www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/606. Acesso em: 1 set. 2024.

FIOCRUZ. Crianças na Pandemia de Covid-19, 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/05/crianc%CC%A7as-pandemia.pdf>. Acesso em: 12 set. 2024

FLORES, Júlia. 'Sobrecarga e esgotamento: pandemia aumenta burnout entre as mães'. **UOL**, 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2021/12/06/amo-meu-filho-e-odeio-a-maternidade-pandemia-aumenta-burnout-entre-maes.htm> Acesso em: 10 abr. 2024.

FRANÇA, Hudson. A síndrome de "burnout". **RBM Rev. Bras. Med.** v. 44, n. 8, p. 197-199, 1987. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-42875>. Acesso em: 12 abr. 2024

FREUDENBERGER, Herbert. Staff Burn-Out. **Journal of Social**, n. 30, p.159-165, 1974. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x> Acesso em: 14/4/2024.

FREUDENBERGER, Herbert. Herbert Freudenberger. **American Psychologist Magazine**, v. 48, n. 4, p. 356–358, 1993. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/h0090736>. Acesso em: 14 abr. 2024.

FRIEDAN, Betty. **A Mística Feminina**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2020.

GARCIA, Carla C. Repensar o trabalho das mulheres. *In*: GARCIA, Carla, C (org.). **Mulheres, Tempos e Trabalhos**. São Paulo: Ed. Annablume, 2018.

GRANATO, Luisa. Burnout vira doença do trabalho em 2022. O que muda agora? **Exame**, 2021. Disponível em: <https://exame.com/carreira/burnout-vira-doenca-do-trabalho-em-2022-o-que-muda-agora/>. Acesso em: 14 abr. 2024

HAGEN, M. "Burnout" Teachers and Parents. *In*: **Early Childhood Special Education Newsletter**. Eastern Montana Coll. p. 36. 1980. Disponível em: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED210830.pdf> Acesso em: 10 abr. 2024

HARAWAY, Donna. Saberes Localizados: A questão da ciência para o feminismo e o privilégio da perspectiva parcial. Tradução. **Cadernos Pagu**, v. 5, p. 7-41, 1995.

HARDING, Sandra. **¿Existe um método feminista?** Tradução de Gloria Elena Bernal, 1998. Disponível em: https://urbanasmad.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/existe-un-mc3a9todo-feminista_s-harding.pdf. Acesso em: 11 jun. 2024

HOOKS, bell. **Teoria feminista: da margem ao centro**. São Paulo: Perspectiva, 2019.

IACONELLI, Vera. **Manifesto antimaternalista - Psicanálise e políticas da reprodução**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2023.

JESUS, Maria Gorete M. *et al.* Mothers, protection and care amongst communities affected by torture and state violence in Brazil. **Journal of the British Academy**, v. 10, n. 3, p. 97-116, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5871/jba/010s3.097>. Acesso em: 10 abr. 2024.

LEVY-SHIFF, Rachel. Fathers' cognitive appraisals, coping strategies, and support resources as correlates of adjustment to parenthood. **Journal of Family Psychology**, v. 13, n. 4, p. 554–567, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0893-3200.13.4.554>. Acesso em: 11 abr. 2024.

LORDE, Audre. **Irmã outsider**: Ensaios e conferências. São Paulo: Ed. Autêntica. 2019.

Loret De Mola, C. et al., 2021. In Increased depression and anxiety during the COVID-19 pandemic in Brazilian mothers: a longitudinal study. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/3jqwWR6N78dfGkWLr5dysQt/?format=pdf&lang=en>

LUCAS, M. G. DE O. Saúde mental da gestante no Brasil de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde 2019. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/27784>. Acesso em: 20 ago. 2024.

MALESIC, Jonathan. Burnout dominated 2021. Here's the history of our burnout problem. **The Washington Post**, 2022. Disponível em: <https://www.washingtonpost.com/history/2022/01/01/burnout-history-freudensberger-maslach/> Acesso em: 12 abr. 2024.

MARTIN, Douglas. *Herbert Freudenberger, 73, Coiner of 'Burnout,' Is Dead*. **The New York Times**, dezembro de 1999. Disponível em: <https://www.nytimes.com/1999/12/05/nyregion/herbert-freudenberger-73-coiner-of-burnout-is-dead.html> Acesso em: 12/4/2024.

MASLACH, Christina; ZIMBARDO, Philip. **Dehumanization in Institutional Settings**. Stanford University, 1973. Disponível em: <https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/AD0766483.pdf> Acesso em: 12 abr. 2024.

MASLACH, Christina The burn-out syndrome in the day care setting. University of California at Berkeley. **Child Care Quarterly**, v. 6, n. 2, June 1977. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Christina-Maslach/publication/226884500_The_Burn-Out_Syndrome_in_the_Day_Care_Setting/links/57bb9a4008ae8a9fc4c27d55/The-Burn-Out-Syndrome-in-the-Day-Care-Setting.pdf. Acesso em: 12 abr. 2024.

MASLACH, Christina, SCHAUFELI, Wilmar, LEITER, Michael;. "Burnout: 35 years of research and practice". **Career Development International**, v. 14, n. 3, p. 204-220, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>. Acesso em: 12 abr. 2024.

MATHIEU, Nicole-Claude. A Anatomia Política. Coleção Bahianas (Neim). Salvador: Editora EDUFBA, 2021.

MATIAS, Marisa. *et al.* The Brazilian–Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. **New Directions for Child and Adolescent Development**, n. 174, p. 67-83, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/cad.20374>. Acesso em: 12 abr. 2024.

MEADOW, Kathryn. Burnout in Professionals Working with Deaf Children. **American Annals of the Deaf.**, v. 126, n. 1, p. 13-22, 1981. Disponível em: <https://muse.jhu.edu/article/386940>. Acesso em: 14 abr. 2024

MESTRE, Simone de O.; SOUZA, Érica R. “Maternidade guerreira”: responsabilização, cuidado e culpa das mães de jovens encarcerados. **Revista Estudos Feministas**, v. 29, n. 2, 2021.

MIKOLAJCZAK Moira; ROSKAM, Isabelle. A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). **Front. Psychol.**, v. 9, n. 886, 2018. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00886. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00886/full> 2018. Acesso em: 14 abr. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Questões de Saúde de A a Z: Saúde Mental. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental> Acesso em: 20 ago. 2024

NASCIMENTO, Aline. Saúde financeira de mulheres negras em tempos de Covid-19. ID-BR. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1TJFAUHv7-PCs2oD5C4EqTXI4S61uk2IQ/view> Acesso em: 3 de jul. 2024

ORTNER, Sherry. Está a mulher para o homem assim como a natureza para a cultura, 1979. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=180522&forceview=1>. Acesso em: 14 ago. 2024.

OXFAM. Tempo de cuidar, 2022. Disponível em: <https://www.oxfam.org.br/forum-economico-de-davos/tempo-de-cuidar>. Acesso em: 2 ago. 2024

PATEMAN, Carole. **O Contrato Sexual**. Tradução de Marta Avancini. Rio de Janeiro: Ed. Paz e Terra, 2008.

PEARSON, C. New Report Confirms Most Working Parents Are Burned Out. **The New York Times**, maio de 2022. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2022/05/05/well/family/parental-burnout-symptoms.html>. Acesso em: 12 abr. 2024.

PEREIRA, D.A. O que é o neoliberalismo? A renovação do debate nas ciências sociais. *Sociedade e Estado*, v. 34, n. 1, p. 211–239, jan. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/se/a/RyfdLystcfKXNSPTLpsCnZp/#> Acessado em 20 set. 2024

PERROT, Michelle. **Mulheres públicas**. Tradução de Roberto Leal Ferreira. São Paulo: Fundação Editora da UNESP, 1998.

PIRES, Roberto, R. C. **Nota Técnica 33/2020**. Os efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilizados das medidas de enfrentamento à crise sanitária da covid-19: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública. Ipea, 2020. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_alphacontent&view=alphacontent&Itemid=364. Acesso em: 10 abr. 2024.

PNAD Contínua - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. 2022 Características gerais dos domicílios e dos moradores. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/17270-pnad-continua.html?edicao=37087> Acesso em: 5 out. 2024.

PROCACCINI, Joseph; KIEFABER, Mark. **Parent Burnout**. Londres: Penguin Books, 1984.

RICH, Adrienn. **Diving into the Wreck: Poems 1971-1972**. Nova York: W.W Norton & Company. 1973.

RICH, Adrienne. **Of Woman Born - Motherhood as Experience & Institution**. Nova York: W.W Norton & Company, 2021.

SOUZA, Beatriz O. et al. **Efeitos da pandemia: percepção de estresse e apoio em famílias com filhos com desenvolvimento atípico**, 2023. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/81402>. Acessado em 20 set. 2024

SPINK, Mary Jane *et al.* **COVID-19: versões da pandemia nas mídias**. Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia, 2021. Disponível em: www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/606. Acesso em: 1 set. 2024.

STEPP, Laura. Parenting - When the fuse blows more moms and dads are suffering from burnout. **The Washington Post**, 1991. Disponível em: <https://www.washingtonpost.com/archive/lifestyle/1991/12/17/parenting/5530c4c4-73b6-468a-8147-676960fbf2a1/> Acesso em: 14 abr. 2024.

SULLIVAN, Ruth. The Burn-Out Syndrome. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, v. 9, n. 1, p. 112-26, mar. 1979. Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=EJ201413> Acesso em: 14 abr. 2024.

THINK EVA. Mães Na Pandemia: A invisibilidade e sobrecarga do trabalho materno em meio à crise global. Disponível em: <https://thinkeva.com.br/estudos/maes-na-pandemia/> Acesso em: 5 jul. 2024.

TRUCHOT, Bianchi *et al.* Is burnout solely job-related? A critical comment. **Scandinavian Journal of Psychology**, v. 55, n. 4, p. 357-361, 2014. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sjop.12119>. Scandinavian Journal of Psychology 55, 357–361. Acesso em: 12 abr. 2024.

VEJA. O culto da mãe perfeita é diabólico com as mulheres, afirma Elizabeth Batinder. **Youtube**, 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Y6UC7QeelC0>. Acesso em: 12 abr. 2024.

WILSHIRE, Donna apud JAGGAR, A. M.; BORDO, S.; LEMOS, B. Gênero, corpo, conhecimento. Rio De Janeiro Rosa Dos Tempos, 1997.

WOOLF, Virginia. Profissões para mulheres. São Paulo. L&PM Pocket, 2012.

WHO - World Health Organization. Fact Sheets - Mental Health. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 20 ago. 2024.