

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

MATERNIDADE SOLO E SAÚDE MENTAL: ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS

Raiane da Silva
Graduando Raiane da Silva do Curso de Bacharel em Psicologia pela Faculdade UNAMA.
https://orcid.org/0009-0003-4425-124X. E-mail: promotoraraiane@gmail.com

Amanda Moura
Graduando Amanda Moura do Curso de Bacharel em Psicologia pela Faculdade UNAMA.
https://orcid.org/0009-0003-4068-6158. E-mail: Amandamouraalves1901@gmail.com

Mariana da Silva de Souza Cruz
Mestre em teoria e pesquisa do comportamento – UFPA. http://lattes.cnpq.br/8497766848657438.
https://orcid.org/0009-0005-5292-5296. E-mail: marianasouzacruz@hotmail.com

DOI-Geral: http://dx.doi.org/10.47538/RA-2026.V5N4
DOI-individual: http://dx.doi.org/10.47538/ra-2026.V5N4-19

RESUMO: A maternidade solo configura-se como uma realidade social crescente e complexa, marcada pela responsabilidade exclusiva da mulher na criação dos filhos. Esse contexto impõe desafios emocionais, sociais e econômicos que impactam diretamente a saúde mental das mães, sobretudo diante da sobrecarga de papéis, da fragilidade das redes de apoio e das exigências da vida contemporânea. Diante desse cenário, compreender a maternidade solo sob a perspectiva psicológica torna-se fundamental para o desenvolvimento de estratégias de cuidado, acolhimento e promoção do bem-estar emocional. O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre maternidade solo e saúde mental, destacando as estratégias psicológicas utilizadas para o enfrentamento dos desafios contemporâneos vivenciados por mães que exercem a parentalidade de forma solo. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter exploratório, descritivo, correlacional e hipotético-dedutivo, desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica sistemática. Serão analisados livros, artigos científicos e documentos institucionais publicados entre os anos de 2010 e 2024, selecionados em bases de dados acadêmicas reconhecidas, com foco nos temas maternidade solo, saúde mental e intervenções psicológicas. Os resultados indicam que mães solos apresentam maior vulnerabilidade a quadros de estresse, ansiedade e exaustão emocional, associados à sobrecarga de responsabilidades e à ausência de corresponsabilidade parental. A literatura analisada evidencia que o acompanhamento psicológico favorece a regulação emocional, o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, contribuindo de forma significativa para a promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico dessas mulheres. Conclui-se que as estratégias psicológicas desempenham papel essencial no enfrentamento dos desafios da maternidade solo, ao promover equilíbrio emocional, autonomia subjetiva e qualidade de vida. Além disso, os achados reforçam a importância do investimento em práticas clínicas e em políticas públicas voltadas especificamente às mães solo, reconhecendo a centralidade da saúde mental no exercício da maternidade e na construção de relações mais saudáveis no contexto familiar e social.



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

PALAVRAS-CHAVE: Maternidade Solo. Saúde Mental. Estratégias Psicológicas. Psicoterapia. Enfrentamento Emocional.

SOLO MOTHERHOOD AND MENTAL HEALTH: PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR COPING WITH CONTEMPORARY CHALLENGES

ABSTRACT: Single motherhood is a growing and complex social reality, marked by women's exclusive responsibility for raising children. This context imposes emotional, social, and economic challenges that directly impact mothers' mental health, especially given the overload of roles, the fragility of support networks, and the demands of contemporary life. In this scenario, understanding single motherhood from a psychological perspective becomes fundamental for developing strategies for care, support, and the promotion of emotional well-being. This study aims to analyze the relationship between single motherhood and mental health, highlighting the psychological strategies used to cope with the contemporary challenges experienced by mothers who parent alone. This is a qualitative, exploratory, descriptive, correlational, and hypothetical-deductive research study, developed through a systematic literature review. Books, scientific articles, and institutional documents published between 2010 and 2024, selected from recognized academic databases, focusing on the themes of single motherhood, mental health, and psychological interventions, will be analyzed. The results indicate that single mothers are more vulnerable to stress, anxiety, and emotional exhaustion, associated with an overload of responsibilities and a lack of parental co-responsibility. The literature reviewed shows that psychological support promotes emotional regulation, strengthens self-esteem, and fosters the development of more adaptive coping strategies, significantly contributing to the promotion of mental health and psychological well-being in these women. It is concluded that psychological strategies play an essential role in addressing the challenges of single motherhood by promoting emotional balance, subjective autonomy, and quality of life. Furthermore, the findings reinforce the importance of investing in clinical practices and public policies specifically aimed at single mothers, recognizing the centrality of mental health in the experience of motherhood and in building healthier relationships within the family and social context.

KEYWORDS: Single Motherhood. Mental Health. Psychological Strategies. Psychotherapy. Emotional Coping.

INTRODUÇÃO

A maternidade solo configura-se como uma realidade social cada vez mais presente na sociedade contemporânea, marcada pela responsabilidade integral da mulher na criação e cuidado dos filhos. Esse contexto envolve não apenas desafios práticos, mas também impactos significativos na saúde mental, uma vez que as mães solos frequentemente enfrentam sobrecarga emocional, fragilidade das redes de apoio, pressões sociais e exigências econômicas. No campo da psicologia, compreender essa vivência

torna-se essencial para ampliar o debate sobre saúde mental feminina e para o desenvolvimento de estratégias de cuidado que considerem as especificidades dessa experiência materna.

Diversos estudos apontam que a maternidade exercida de forma solo pode aumentar a vulnerabilidade a quadros de estresse, ansiedade, exaustão emocional e sofrimento psíquico, especialmente quando associada a contextos de desigualdade social e ausência de suporte institucional. Apesar da relevância do tema, observa-se ainda uma lacuna na literatura quanto à sistematização de estratégias psicológicas voltadas especificamente ao enfrentamento dos desafios contemporâneos da maternidade solo, sobretudo no que se refere ao fortalecimento emocional e à promoção da autonomia subjetiva dessas mulheres.

Diante desse cenário, o presente estudo terá como objetivo geral: analisar a maternidade solo a partir da perspectiva da saúde mental, investigando o papel das estratégias psicológicas no enfrentamento dos desafios vivenciados por mães solo na contemporaneidade. De forma específica, busca-se compreender os principais impactos psicológicos da maternidade solo na saúde mental das mulheres; identificar os fatores de vulnerabilidade emocional associados a essa vivência; analisar o papel do acompanhamento psicológico no fortalecimento emocional das mães solo; e investigar como as estratégias psicológicas contribuem para o enfrentamento dos desafios contemporâneos da maternidade solo.

A problemática que orienta esta pesquisa consiste em compreender: de que maneira a maternidade solo impacta a saúde mental das mulheres e como as estratégias psicológicas, especialmente o acompanhamento psicológico, podem contribuir para o enfrentamento dos desafios contemporâneos dessa vivência? Marcada por responsabilidades exclusivas e contextos de vulnerabilidade, afeta a saúde mental das mulheres e como as intervenções psicológicas podem atuar na promoção do equilíbrio emocional.

A hipótese da investigação, parte-se de que o acompanhamento psicológico e o uso de estratégias psicológicas adequadas contribuem significativamente para a regulação

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

emocional, o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento de recursos de enfrentamento mais adaptativos frente às demandas da maternidade solo.

Metodologicamente, a pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica,

de abordagem qualitativa, com caráter exploratório e descritivo, correlacional e hipotéticodedutiva, permitindo a análise crítica de produções acadêmicas sobre maternidade solo, saúde mental e intervenções psicológicas. Para tanto, o artigo está organizado em seções que abordam a fundamentação teórica sobre maternidade solo e saúde mental, os principais desafios enfrentados por essas mulheres, o papel do apoio psicológico, a discussão dos resultados encontrados na literatura e, por fim, as considerações finais, nas quais se destacam as contribuições do estudo e suas implicações para a prática psicológica.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

MATERNIDADE SOLO E SEUS IMPACTOS PSICOLÓGICOS

A maternidade solo refere-se à condição em que a mulher assume, de forma exclusiva, a responsabilidade pelo cuidado, educação e sustento dos filhos, configurando uma experiência marcada por múltiplas exigências emocionais e sociais. No contexto contemporâneo, essa vivência ocorre, muitas vezes, em cenários de desigualdade econômica e fragilidade das redes de apoio, o que amplia a sobrecarga psicológica enfrentada pelas mães. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, observa-se crescimento expressivo de famílias monoparentais femininas no Brasil, evidenciando a centralidade desse fenômeno na realidade social e a necessidade de maior atenção no campo da saúde mental (IBGE, 2021).

Do ponto de vista psicológico, a maternidade solo tende a intensificar elevados níveis de estresse, ansiedade e esgotamento emocional, sobretudo quando a mulher necessita conciliar trabalho remunerado, atividades domésticas e cuidado integral dos filhos. A ausência de corresponsabilidade parental limita as possibilidades de descanso físico e psíquico, favorecendo a instalação de quadros de exaustão prolongada e sofrimento mental (Magalhães; Nascimento; Rocha, 2022).



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

A construção social da maternidade exerce influência direta sobre esses impactos psicológicos. Estudos recentes apontam que a permanência de ideais normativos de maternidade, baseados na abnegação feminina e na responsabilização exclusiva da mulher pelo cuidado, contribui para sentimentos recorrentes de culpa, inadequação e fracasso, intensificando o sofrimento psíquico das mães solo (Garcia; Guerra, 2023).

Além das pressões simbólicas, fatores socioeconômicos aprofundam a vulnerabilidade emocional dessas mulheres. A instabilidade financeira, a precarização das condições de trabalho e a ausência de políticas públicas efetivas de apoio à maternidade ampliam a insegurança cotidiana e o medo em relação ao futuro, favorecendo estados persistentes de ansiedade e sobrecarga emocional (Nobre et al., 2025).

A sobrecarga emocional manifesta-se, ainda, na dificuldade de as mães solo priorizarem o cuidado consigo mesmas. A centralidade absoluta das demandas dos filhos faz com que muitas mulheres negligenciem suas próprias necessidades emocionais, físicas e subjetivas, resultando em processos de autoanulação e desgaste progressivo da saúde mental (Nobre et al., 2025).

Sob a perspectiva da saúde mental, relatórios internacionais destacam que mulheres em contextos de vulnerabilidade social, incluindo mães solo, apresentam maior risco de adoecimento psíquico, sendo frequentemente impactadas por fatores estruturais como pobreza, isolamento social e ausência de suporte institucional. A Organização Mundial da Saúde destaca que desigualdades sociais e de gênero figuram entre os principais determinantes do sofrimento mental feminino (OMS, 2022).

As ambivalências emocionais vividas pelas mães solo, entretanto, frequentemente não encontram espaços legítimos de escuta e acolhimento, uma vez que o sofrimento materno tende a ser silenciado socialmente. A expectativa de resistência e resiliência permanente dificulta a busca por ajuda psicológica e reforça o isolamento emocional, agravando os impactos psíquicos da maternidade solo (Garcia; Guerra, 2023).

Ressalta-se que os impactos psicológicos da maternidade solo não decorrem de fragilidades individuais, mas de condições sociais, culturais e estruturais que naturalizam a sobrecarga feminina. A responsabilização exclusiva da mulher pelo cuidado reflete desigualdades de gênero historicamente construídas, que produzem efeitos diretos e



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

persistentes sobre a saúde mental das mães solo (Magalhães; Nascimento; Rocha, 2022; IBGE, 2021).

Dessa forma, compreender a maternidade solo e seus impactos psicológicos exige uma análise integrada entre dimensões emocionais, sociais e culturais. Tal compreensão é fundamental para subsidiar estratégias de cuidado psicológico e políticas públicas intersetoriais que promovam o fortalecimento emocional das mães solo, contribuindo para práticas de cuidado mais humanizadas e para a promoção da saúde mental na sociedade contemporânea (OMS, 2022).

SAÚDE MENTAL E VULNERABILIDADE EMOCIONAL

A saúde mental é compreendida como um estado de bem-estar emocional, psicológico e social que permite ao indivíduo lidar com as exigências da vida cotidiana, estabelecer relações saudáveis e exercer suas potencialidades. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, esse equilíbrio é fortemente influenciado por fatores individuais, sociais, econômicos e culturais, incluindo as condições de vida, o acesso a redes de apoio e a proteção social (OMS, 2022). No contexto da maternidade solo, tais fatores tendem a se apresentar de forma mais fragilizada, ampliando a vulnerabilidade emocional das mulheres.

A vivência da maternidade solo expõe as mulheres a uma carga emocional contínua, marcada pela responsabilidade exclusiva sobre o cuidado e o sustento dos filhos. A ausência de suporte material e afetivo constante pode gerar sentimentos persistentes de insegurança, medo e solidão, os quais impactam diretamente a saúde mental. Estudos recentes indicam que mães solos apresentam maior incidência de sintomas ansiosos e depressivos, sobretudo quando inseridas em contextos de vulnerabilidade social (Magalhães; Nascimento; Rocha, 2022).

A vulnerabilidade emocional manifesta-se, frequentemente, por meio da dificuldade de regulação emocional diante das múltiplas demandas cotidianas. A sobreposição de tarefas, aliada à necessidade de tomada de decisões constantes sem compartilhamento de responsabilidades, reduz os espaços de descanso psíquico e

favorece o esgotamento emocional. Esse cenário é recorrente entre mulheres que exercem a maternagem de forma solitária, especialmente em famílias monoparentais femininas (IBGE, 2022).

O estresse crônico constitui um dos principais fatores de risco para o adoecimento psíquico nesse contexto. Pesquisas atuais apontam que a exposição prolongada a situações estressoras associadas à precariedade econômica, à sobrecarga do cuidado e à invisibilidade social compromete significativamente o equilíbrio emocional das mães solo, favorecendo manifestações de fadiga intensa, irritabilidade e dificuldades de concentração (Magalhães; Nascimento; Rocha, 2022).

Outro aspecto relevante da vulnerabilidade emocional refere-se à invisibilização social do sofrimento materno. A naturalização da sobrecarga feminina e a expectativa de desempenho materno ideal fazem com que as dificuldades emocionais das mães solo sejam frequentemente minimizadas ou silenciadas. Esse processo contribui para o isolamento emocional e para a internalização do sofrimento, intensificando o risco de adoecimento psíquico (Garcia; Guerra, 2023).

A compreensão dessa vulnerabilidade exige o reconhecimento de que o sofrimento das mães solo não decorre de fragilidades individuais, mas de condições estruturais marcadas por desigualdades de gênero, classe e acesso desigual às políticas públicas. Dados do Censo Demográfico de 2022 revelam aumento significativo de famílias monoparentais femininas no Brasil, evidenciando a centralidade social dessa configuração familiar e os desafios associados à manutenção do cuidado e da saúde mental (IBGE, 2022).

Além disso, barreiras institucionais e estigmas sociais dificultam o acesso das mães solo aos serviços de saúde mental. A insuficiência de políticas públicas específicas e a fragmentação das redes de cuidado contribuem para a manutenção de estados prolongados de sofrimento emocional, contrariando as diretrizes internacionais de promoção e proteção da saúde mental baseadas em direitos humanos (OMS, 2022).

Reconhecer a saúde mental das mães solo implica compreender que o equilíbrio emocional depende tanto de recursos internos quanto de condições externas favoráveis. A ausência de redes de apoio, de reconhecimento social do trabalho reprodutivo e de

políticas de proteção social intensifica o desgaste psicológico, exigindo intervenções que extrapolem o âmbito individual.

Dessa forma, a análise da saúde mental e da vulnerabilidade emocional na maternidade solo evidencia a necessidade de estratégias psicossociais integradas, baseadas em acolhimento, fortalecimento emocional e prevenção do adoecimento psíquico, contribuindo para a construção de práticas de cuidado mais humanas, equitativas e sustentáveis.

O PAPEL DO APOIO PSICOLÓGICO

O apoio psicológico desempenha papel central no enfrentamento dos desafios emocionais associados à maternidade solo, ao oferecer um espaço de escuta qualificada e acolhimento das vivências subjetivas das mulheres. A psicoterapia possibilita que sentimentos como medo, culpa, exaustão e ambivalência sejam reconhecidos e elaborados de forma consciente, favorecendo o fortalecimento da saúde mental. Esse processo contribui para a organização das respostas emocionais e para a redução da sobrecarga psíquica, uma vez que promove maior integração entre aspectos emocionais e cognitivos do funcionamento mental, conforme apontam estudos atuais da neurociência aplicada à clínica psicológica (Silva, 2025; OMS, 2022).

Na abordagem centrada na pessoa, a escuta empática e a aceitação incondicional constituem elementos fundamentais do processo terapêutico. Um ambiente terapêutico seguro favorece o desenvolvimento da autonomia emocional, permitindo que a mãe solo se reconheça como sujeito legítimo de cuidado e não apenas como cuidadora. Evidências contemporâneas indicam que ambientes emocionalmente seguros contribuem para a modulação dos sistemas neurocognitivos relacionados ao estresse, promovendo autorregulação emocional e respostas adaptativas diante da sobrecarga cotidiana (Silva, 2025; OMS, 2022).

O acompanhamento psicológico também contribui de forma significativa para a ressignificação de expectativas irreais associadas à maternidade. Ao questionar padrões idealizados de desempenho materno, frequentemente marcados por exigências de



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

perfeição e abnegação, a psicoterapia auxilia na redução de sentimento de culpa e inadequação. Pesquisas recentes indicam que essa reorganização cognitiva reduz a autocrítica excessiva e favorece maior flexibilidade emocional, aspecto essencial para a preservação da saúde mental em contextos de alta demanda afetiva (Silva, 2024; Garcia; Guerra, 2023).

No campo da terapia cognitivo-comportamental, estudos contemporâneos demonstram que a identificação e a reestruturação de pensamentos disfuncionais estão associadas à redução significativa de sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Meta-análises recentes indicam que a psicoterapia cognitivo-comportamental favorece a modulação dos sistemas cognitivos envolvidos na resposta ao estresse crônico, gerando efeitos positivos sustentados sobre o funcionamento emocional (CUIJPERS et al., 2025; Silva, 2024).

Por meio do acompanhamento psicológico, a mãe solo pode desenvolver estratégias de enfrentamento que favoreçam a organização emocional, o estabelecimento de limites e a priorização do autocuidado. Esse processo fortalece a capacidade de autorregulação emocional e amplia os recursos internos para lidar com múltiplas demandas. A literatura neuropsicológica recente associa essas competências ao aumento da flexibilidade cognitiva e à redução da vulnerabilidade ao esgotamento emocional (Magalhães; Nascimento; Rocha, 2022; Silva, 2025).

O apoio psicológico também atua na prevenção de quadros mais graves de adoecimento psíquico, ao possibilitar a identificação precoce de sinais de exaustão emocional, ansiedade persistente e sintomas depressivos. Intervenções psicoterapêuticas consistentes favorecem a construção de resiliência emocional, reduzindo a ativação prolongada dos sistemas neurobiológicos do estresse, frequentemente associados ao burnout materno (CUIJPERS et al., 2025; Silva, 2024).

Além disso, a psicoterapia contribui para o fortalecimento da autoestima e da identidade feminina para além do papel materno. Ao ampliar a compreensão de si mesma e de suas necessidades subjetivas, a mulher pode reconstruir projetos pessoais e resgatar dimensões identitárias frequentemente negligenciadas na maternidade solo. Evidências recentes indicam que a integração entre identidade, cognição e emoção constitui fator

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

protetivo relevante para o bem-estar psicológico (Silva, 2025; Magalhães; Nascimento; Rocha, 2022).

O apoio psicológico também favorece a ampliação das redes de apoio, ao estimular a busca por recursos sociais, comunitários e institucionais. A conscientização sobre a importância do suporte emocional contribui diretamente para a redução do isolamento psicológico vivenciado por muitas mães solo, reconhecido como fator de risco relevante para o adoecimento mental em contextos de vulnerabilidade social (Silva, 2024; OMS, 2022).

Nesse sentido, a psicoterapia não se limita ao alívio do sofrimento individual, mas constitui uma estratégia de fortalecimento emocional e promoção da saúde mental. Ao legitimar a experiência da maternidade solo e reconhecer suas especificidades, o acompanhamento psicológico contribui para práticas maternas mais sustentáveis, favorecendo o equilíbrio entre exigências emocionais, cognitivas e sociais envolvidas no cuidado (Silva, 2025).

Assim, o apoio psicológico configura-se como elemento essencial no enfrentamento dos desafios contemporâneos da maternidade solo, promovendo equilíbrio emocional, autonomia subjetiva e qualidade de vida. Investir em estratégias psicológicas fundamentadas em evidências clínicas e neurocientíficas significa reconhecer a centralidade da saúde mental no exercício da maternidade e na construção de relações mais saudáveis consigo mesma, com os filhos e com o meio social (Silva, 2024; CUIJPERS et al., 2025).

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de livros, artigos científicos e documentos institucionais previamente publicados. Esse tipo de investigação permite o acesso sistemático a produções acadêmicas consolidadas, favorecendo a construção teórica e a articulação crítica de conceitos relacionados à maternidade solo, à saúde mental e às estratégias psicológicas de enfrentamento. A pesquisa bibliográfica mostra-se apropriada quando o objetivo



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

consiste na sistematização do conhecimento existente, possibilitando a análise comparativa de diferentes perspectivas teóricas (Lakatos; Marconi, 2021).

ABORDAGEM DA PESQUISA

Quanto à abordagem, o estudo adota uma perspectiva qualitativa, uma vez que busca compreender os significados, as vivências emocionais e os processos subjetivos relacionados à maternidade solo. A abordagem qualitativa é particularmente adequada em pesquisas na área da saúde mental, pois permite apreender fenômenos complexos em sua profundidade, considerando os contextos sociais, culturais e simbólicos que atravessam a experiência das mães solo (Minayo, 2021; Creswell; Creswell, 2022).

NÍVEL DA PESQUISA

No que se refere ao nível metodológico, a pesquisa será classificada como exploratória, descritiva, correlacional e hipotético-dedutiva, possibilitando uma análise ampla, integrada e teórica do fenômeno investigado.

O caráter exploratório justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão sobre a maternidade solo e seus impactos na saúde mental das mulheres, temática que, apesar de socialmente relevante e crescente, ainda apresenta lacunas analíticas no campo da psicologia, especialmente no que concerne às estratégias psicológicas de enfrentamento.

O caráter descritivo permitirá organizar e sistematizar as principais contribuições teóricas acerca das vivências emocionais das mães solo, dos fatores de vulnerabilidade psicológica e dos efeitos do acompanhamento psicológico. Essa dimensão facilita a compreensão de como fenômenos como sofrimento psíquico, estresse, ansiedade e exaustão emocional são abordados na literatura científica (Lakatos; Marconi, 2021).

O estudo também assume um caráter correlacional, ao buscar identificar relações teóricas entre maternidade solo, saúde mental e estratégias psicológicas de enfrentamento, sem pretensão de estabelecer causalidade direta. A perspectiva hipotético-dedutiva

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

orienta a análise a partir de uma hipótese previamente formulada, examinada à luz das evidências disponíveis na literatura científica, permitindo avaliar se, e de que modo, o acompanhamento psicológico contribui para a regulação emocional, o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento de recursos adaptativos frente às exigências da maternidade solo.

POPULAÇÃO E AMOSTRA

POPULAÇÃO

A população teórica da pesquisa será composta por mulheres que vivenciam a maternidade solo, considerando-se o contexto acadêmico do curso de Psicologia da Universidade da Amazônia (UNAMA) como referência institucional para a produção e análise do conhecimento científico. Ressalta-se que não haverá participação direta de sujeitos, uma vez que se trata de uma investigação de natureza exclusivamente bibliográfica.

AMOSTRA

A amostra do estudo será constituída por artigos científicos, livros e pesquisas acadêmicas que abordem a maternidade solo, a saúde mental materna e as intervenções psicológicas, publicados entre os anos de 2010 e 2024. Os critérios de inclusão contemplarão: relevância temática, rigor metodológico, procedência de fontes confiáveis e alinhamento com os objetivos do estudo. As buscas serão realizadas em bases de dados acadêmicas reconhecidas, como SciELO, Google Acadêmico e periódicos especializados em psicologia clínica e social.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da revisão bibliográfica evidenciam que a maternidade solo se configura como um contexto de elevada vulnerabilidade psicossocial, no qual se destacam níveis acentuados de estresse, ansiedade e sobrecarga emocional. A

literatura analisada aponta que a responsabilização exclusiva pelo cuidado dos filhos, associada à fragilidade das redes de apoio e às exigências econômicas, contribui de forma significativa para o sofrimento psíquico dessas mulheres. Estudos recentes demonstram que a maternidade solo está fortemente associada ao aumento do risco de adoecimento mental, sobretudo quando inserida em contextos de desigualdade social e de insuficiência de políticas públicas de proteção social (IBGE, 2022; Garcia; Guerra, 2023; OMS, 2022).

No conjunto das produções analisadas, observa-se elevada recorrência de sintomas ansiosos, depressivos e de esgotamento emocional, frequentemente descritos como respostas a uma sobrecarga contínua e prolongada. Pesquisas contemporâneas indicam que o estresse crônico vivenciado por mães solo compromete os processos de regulação emocional e cognitiva, favorecendo estados persistentes de tensão psíquica e prejuízos ao bem-estar subjetivo (Magalhães; Nascimento; Rocha, 2022; OMS, 2022).

Os resultados também evidenciam que a ausência de corresponsabilidade parental intensifica sentimentos de solidão, insegurança e medo em relação ao futuro. A falta de apoio afetivo e instrumental dificulta a elaboração das demandas emocionais inerentes à maternidade, contribuindo para o isolamento psicológico. A literatura recente destaca que a invisibilização social do cuidado materno e a naturalização da sobrecarga feminina constituem fatores agravantes do sofrimento psíquico das mães solo (Garcia; Guerra, 2023; Nobre et al., 2025).

Em contrapartida, as produções científicas revisadas indicam de forma consistente o acompanhamento psicológico como uma estratégia eficaz para o enfrentamento desses desafios. Os estudos analisados apontam que a psicoterapia contribui para a melhoria da regulação emocional, ao possibilitar a identificação, compreensão e elaboração das vivências afetivas relacionadas à maternidade solo. Evidências atuais indicam que o espaço terapêutico favorece a reorganização dos processos emocionais, reduzindo níveis de ansiedade, estresse e sofrimento psíquico (CUIJPERS et al., 2025; OMS, 2022).

Outro resultado relevante refere-se ao fortalecimento da autoestima e da autonomia emocional das mães solo que acessam acompanhamento psicológico. A literatura aponta que a psicoterapia possibilita a ressignificação de crenças disfuncionais associadas à culpa, à inadequação e à exigência de perfeição materna. Estudos recentes

baseados na terapia cognitivo-comportamental evidenciam que a reestruturação cognitiva favorece o desenvolvimento de estratégias mais adaptativas de enfrentamento, promovendo maior senso de competência emocional frente às demandas cotidianas (CUIJPERS et al., 2025; Magalhães; Nascimento; Rocha, 2022).

Sob a perspectiva das neurociências aplicadas à saúde mental, os resultados discutidos encontram respaldo em pesquisas que destacam a importância da integração entre processos cognitivos, emocionais e contextuais para a autorregulação do estresse. Estudos recentes indicam que ambientes emocionalmente seguros e intervenções psicológicas estruturadas favorecem o funcionamento adaptativo do sistema nervoso, contribuindo para a redução da sobrecarga psíquica e para a promoção do bem-estar psicológico (OMS, 2022).

Além disso, a literatura evidencia que o apoio psicológico atua como fator preventivo ao possibilitar a identificação precoce de sinais de exaustão emocional, ansiedade persistente e sintomas depressivos. Intervenções psicoterapêuticas baseadas em evidências mostram-se eficazes na redução do risco de quadros mais graves de adoecimento mental, como depressão e burnout, especialmente em contextos de sobrecarga prolongada, como a maternidade exercida de forma solo (CUIJPERS et al., 2025).

Os resultados também indicam que o acompanhamento psicológico favorece a ampliação das redes de apoio social e institucional. Estudos apontam que mães solos que desenvolvem maior consciência sobre a importância do suporte emocional tendem a buscar recursos externos com maior frequência, reduzindo o isolamento psicológico e fortalecendo fatores protetivos à saúde mental (Nobre et al., 2025; OMS, 2022).

No campo teórico, os achados desta pesquisa reforçam a compreensão da maternidade solo como um fenômeno multifacetado, que não pode ser explicado exclusivamente por fatores individuais. A articulação entre gênero, condições socioeconômicas, redes de apoio e processos subjetivos evidencia a necessidade de abordagens psicológicas integradas e sensíveis às desigualdades estruturais que atravessam a experiência das mães solo (Garcia; Guerra, 2023; IBGE, 2022).



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

Como limitação do estudo, destaca-se a natureza exclusivamente bibliográfica da pesquisa, o que impossibilita a análise empírica direta das vivências das mães solo em contextos específicos. Embora a revisão teórica permita uma compreensão abrangente do fenômeno, investigações futuras podem aprofundar a temática por meio de estudos de campo, como entrevistas, grupos focais ou estudos de caso, ampliando a compreensão das estratégias psicológicas utilizadas no cotidiano dessas mulheres.

Por fim, os resultados e discussões apresentados contribuem para o avanço do conhecimento sobre a relação entre maternidade solo e saúde mental, ao evidenciar o papel central das estratégias psicológicas no enfrentamento dos desafios contemporâneos. O estudo reforça a importância do investimento em práticas clínicas, ações institucionais e políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental das mães solo, reconhecendo a psicoterapia como ferramenta essencial para a construção de equilíbrio emocional, autonomia subjetiva e qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a maternidade solo a partir da perspectiva da saúde mental, destacando os impactos psicológicos vivenciados pelas mulheres que exercem a maternidade de forma exclusiva e as estratégias psicológicas utilizadas para o enfrentamento dos desafios contemporâneos dessa experiência. Ao longo da pesquisa, foi possível compreender que a maternidade solo constitui um fenômeno complexo, atravessado por fatores emocionais, sociais, econômicos e culturais, que exercem influência direta sobre o bem-estar psicológico das mães.

Os resultados da revisão teórica permitiram alcançar o primeiro objetivo específico da pesquisa, que consistiu em compreender os principais impactos psicológicos da maternidade solo na saúde mental das mulheres. A literatura analisada evidencia que mães solos estão mais expostas a quadros de estresse crônico, ansiedade, sintomas depressivos e esgotamento emocional, decorrentes da sobrecarga de responsabilidades, da ausência de corresponsabilidade parental e da fragilidade das redes de apoio. Esses impactos não devem ser compreendidos como expressão de fragilidade

individual, mas como respostas psicológicas a um contexto de exigências contínuas e, muitas vezes, invisibilizadas socialmente.

No que se refere ao segundo objetivo específico, que busca identificar os fatores de vulnerabilidade emocional associados à vivência da maternidade solo, constatou-se que a sobreposição de tarefas, a pressão social por um ideal de maternidade pautado na abnegação, a instabilidade financeira e a escassez de políticas públicas eficazes configuram importantes fatores de risco para o adoecimento psíquico. A vulnerabilidade emocional dessas mulheres é intensificada pela naturalização da sobrecarga feminina e pelo silenciamento do sofrimento materno, o que dificulta a busca por apoio psicológico e institucional.

O terceiro objetivo específico da pesquisa consiste em investigar como o acompanhamento psicológico contribui para o fortalecimento emocional das mães solo, destacando as estratégias que favorecem o enfrentamento dos desafios contemporâneos da maternidade. A análise da literatura demonstra que a psicoterapia se configura como uma estratégia fundamental de cuidado em saúde mental, ao oferecer espaços de escuta qualificada, acolhimento emocional e elaboração do sofrimento psíquico. O acompanhamento psicológico favorece a regulação emocional, o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, o fortalecimento da autoestima e a ampliação da autonomia emocional, possibilitando uma vivência materna mais saudável e sustentável.

A partir desses achados, a hipótese de investigação que busca ser confirmada. Partiu-se do pressuposto de que o acompanhamento psicológico e o uso de estratégias psicológicas adequadas contribuem significativamente para a regulação emocional, o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento de recursos de enfrentamento mais adaptativos frente às demandas da maternidade solo. Os resultados discutidos ao longo do estudo evidenciam que mães solos que têm acesso a suporte psicológico apresentam maior capacidade de lidar com o estresse cotidiano, ressignificar experiências de culpa e inadequação e desenvolver maior flexibilidade emocional diante das adversidades.

Do ponto de vista teórico, o estudo contribui para o campo da psicologia ao reforçar a compreensão da maternidade solo como um fenômeno psicossocial que exige



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

abordagens integradas e sensíveis às especificidades dessa vivência. A articulação entre saúde mental, gênero e maternidade amplia o debate acadêmico e fortalece a necessidade de práticas psicológicas que considerem o contexto social e emocional das mães solo, superando leituras individualizantes do sofrimento psíquico.

No âmbito prático, os achados desta pesquisa reforçam a importância da ampliação de políticas públicas e serviços de psicologia voltados especificamente para mães solo. A inserção de ações de promoção da saúde mental, prevenção do adoecimento psíquico e fortalecimento emocional em serviços públicos de saúde pode contribuir de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida dessas mulheres e de suas famílias. O investimento em estratégias psicológicas não beneficia apenas as mães, mas também repercute positivamente no desenvolvimento emocional e no bemestar dos filhos.

É importante reconhecer, contudo, algumas limitações do estudo. Por tratar-se de uma pesquisa de natureza bibliográfica, não foi possível acessar diretamente as vivências empíricas das mães solo em contextos específicos. Embora a revisão teórica permita uma compreensão ampla e fundamentada do fenômeno, estudos futuros podem aprofundar essa temática por meio de pesquisas de campo, como entrevistas, grupos focais e estudos de caso, possibilitando a escuta direta das experiências subjetivas dessas mulheres.

Como sugestões para pesquisas futuras, destaca-se a necessidade de investigações que explorem diferentes contextos socioculturais da maternidade solo, bem como estudos que avaliem a eficácia de intervenções psicológicas específicas voltadas para esse público. Pesquisas interdisciplinares que articulem psicologia, serviço social e políticas públicas também podem contribuir para a construção de estratégias mais abrangentes de cuidado e proteção à saúde mental das mães solo.

Por fim, conclui-se que a maternidade solo exerce impacto significativo sobre a saúde mental das mulheres, tornando essencial o reconhecimento dessa vivência como uma questão de saúde pública e de justiça social. O acompanhamento psicológico configura-se como uma estratégia indispensável para o enfrentamento dos desafios contemporâneos da maternidade solo, promovendo equilíbrio emocional, autonomia subjetiva e qualidade de vida. Ao evidenciar a centralidade da saúde mental nesse contexto, o presente estudo reafirma a importância de práticas psicológicas

comprometidas com o cuidado, a escuta e a valorização da experiência materna, contribuindo para a construção de uma sociedade mais sensível às necessidades das mulheres que exercem a maternidade de forma solo.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 5. ed. São Paulo: Edições 70, 2021.

CRESWELL, John W.; CRESWELL, J. David. **Research design**: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 6. ed. Thousand Oaks: SAGE, 2022. [books.google.com].

CUIJPERS, Pim et al. **Cognitive behavior therapy for mental disorders in adults**: a unified series of meta-analyses. JAMA Psychiatry, v. 82, n. 6, p. 563-571, 2025. DOI: https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2025.0482. [jamanetwork.com].

GARCIA, Camila de Freitas Moraes; GUERRA, Janaína da Silva. **Mãe solo**: saúde mental, estigma, patriarcado e poder. Brazilian Journal of Education, v. 1, n. 2, 2023. DOI: http://dx.doi.org/10.47538/BJE-2023.V1N2-05.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico 2022: **famílias e arranjos domiciliares – resultados preliminares**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

MAGALHÃES, Márcia Alfaia Lins; NASCIMENTO, Leandro Almeida; ROCHA, Wollace Scantbelruy da. **Aspectos psicossociais de mães solo em contexto de vulnerabilidade social**: identidade e enfrentamentos. Revista Fisioterapia & Terapia Ocupacional, v. 26, n. 116, 2022. DOI: 10.5281/zenodo.7342888.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2021.

NOBRE, Dariani Buzo et al. **Maternidade invisibilizada**: a saúde mental de mães solo frente à sobrecarga, ao estigma e à ausência de políticas de apoio. In: Avanços e desafios na aplicação da neurociência translacional para a saúde integral. São Paulo: Editora Cognitus, 2025. DOI: 10.71248/9786583818089-2.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **World mental health report**: transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338.



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

PAGE, Matthew J. et al. **The PRISMA 2020 statement**: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n. 71, 2021. Disponível em: https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71. [bmj.com].

SILVA, Rômulo Terminelis da. **Neurociências**: síndrome de burnout, ansiedade, depressão e a busca do equilíbrio entre trabalho e vida profissional do professor. RevistaFT – Psicologia, v. 29, n. 141, dez. 2024. DOI: https://doi.org/10.69849/revistaft/os102412051150.

SILVA, Rômulo Terminelis da. **Neurologia dos sistemas sensoriais, motores e cognitivos**: interfaces clínicas e educacionais. Cognitionis Scientific Journal, v. 8, n. 2, e685, 2025. DOI: https://doi.org/10.38087/2595.8801.685.

Submissão: julho de 2026. Aceite: agosto de 2026. Publicação: outubro de 2026.