

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

PAULA ANDREZA ALVES DELMONDES

**A SOBRECARGA MATERNA E SEUS IMPACTOS NA RELAÇÃO MÃE- FILHO:**  
perspectivas e intervenções da enfermagem

JUAZEIRO DO NORTE-CE  
2025

PAULA ANDREZA ALVES DELMONDES

**A SOBRECARGA MATERNA E SEUS IMPACTOS NA RELAÇÃO MÃE- FILHO:**  
perspectivas e intervenções da enfermagem

Trabalho de Conclusão de Curso II - TCC II do curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de bacharel em Enfermagem.

**Orientadora:** Prof. Me. Itamara da Costa Sousa

JUAZEIRO DO NORTE-CE  
2025

PAULA ANDREZA ALVES DELMONDES

**A SOBRECARGA MATERNA E SEUS IMPACTOS NA RELAÇÃO MÃE- FILHO:**  
perspectivas e intervenções da enfermagem

Trabalho de Conclusão de Curso II - TCC II do curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de bacharel em Enfermagem.

**Orientadora:** Prof. Me. Itamara da Costa Sousa

**Aprovado em:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Me. Itamara da Costa Sousa**  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
Orientadora

---

**Prof.<sup>a</sup> Me. Cícera Rejane Tavares de Oliveira**  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
1º Examinador

---

**Prof.<sup>a</sup> Esp. Mônica Maria Viana de Oliveira**  
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio  
2º Examinador

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois foi Ele que plantou em mim esse sonho, e esteve comigo todos os dias dessa graduação. Conseguir finalizar esse ciclo é a reflexo do seu amor e cuidado comigo.

Agradeço ao meu eu do passado que há 05 anos atrás decidiu ingressar nessa jornada sem nenhuma certeza, mesmo assim confiou, derramou lágrimas, mas nunca desistiu. A você, minha eterna gratidão.

Dedico este trabalho às minhas filhas, Analice e Elis, que foram companheiras incansáveis nessa jornada. Agradeço por compreenderem minhas lutas, sonharem comigo e compartilharem horas de estudo, aulas, trabalhos e congressos. Vocês foram minha força e inspiração para seguir em frente, mesmo nos momentos mais difíceis. Este TCC é também um pouco de vocês.

Ao meu esposo, Samuel, por ter sido meu apoio constante. Por desempenhar, com amor, os inúmeros papéis que exerceu, uma tarefa que sei não ter sido fácil. Você me incentivou a ir mais longe e a correr atrás dos meus sonhos, mesmo quando tudo parecia difícil. Foi você quem me impulsionou, essa conquista também é sua.

Aos meus pais, Jair e Denora, vocês me ensinaram sobre o valor do esforço e da honestidade. Sou grata por poder ir além do que vocês foram em termo de estudo, sabendo que cada passo que dou carrega o exemplo e a força que recebi de vocês. Agradeço a criação recebida, os meus irmãos, Murilo e Beatriz, mas em especial a minha irmã mais velha, Vanessa. Por vibrar comigo, sua forma acolhedora me deu coragem para persistir.

Aos meus amigos de graduação: Barbara, Erika, Isaac, Nara, Natan e Raphaelly. Dividir com vocês horas de estudos, alegrias e lágrimas foi para mim uma honra, nosso vínculo vai além dos muros da faculdade.

A minha orientadora, Itamara por me ajudar e me acolher durante a criação de cada etapa desse projeto, sua ajuda foi de grande valia.

Aos meus amigos que se tornaram irmãos: Ivaldo Junior, Hially e Vitória Letícia, deixo minha gratidão. Obrigada por me acolherem quando precisei, por me ouvirem com tanto carinho. A amizade de cada um de vocês foi essencial e, de muitas formas, me salvou.

Agradeço por fim, a todas as mulheres que me tem como inspiração. Este trabalho é a prova de que podemos ir além. Que nossos filhos vejam em nós, que não renunciamos nossos sonhos por eles, mas que sonhamos alto e os levamos conosco, inspirando-os a sonhar também. Meu mais sincero obrigado

*É justo que muito custe, o que muito vale*

## RESUMO

A sobrecarga é compreendida como a imposição de demandas que excedem a capacidade de suporte do indivíduo. No contexto da saúde materna, esse fenômeno assume relevância significativa, pois é capaz de comprometer a integridade física e emocional da mulher, ultrapassando seus limites de resistência. O estudo tem como objetivo evidenciar na literatura os fatores, causas e consequências da sobrecarga materna no desenvolvimento infantil, e as estratégias de intervenção adotadas pela enfermagem para minimizar esses impactos. Adotou-se como método a Revisão Integrativa de Literatura, com abordagem qualitativa, realizada entre fevereiro e abril de 2025. As buscas foram realizadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), integrando as bases LILACS, SciELO e MEDLINE, utilizando os descritores: “Relações mãe-filho”, “Sobrecarga de estresse psicológico” e “Mães”, e o operador booleano AND. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em português, inglês e espanhol. Os resultados evidenciam que a sobrecarga materna é um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos emocionais, sociais, culturais e econômicos, que impactam diretamente o bem-estar da mulher e o desenvolvimento do vínculo afetivo com o filho. A exaustão física e psicológica decorrente das múltiplas demandas do cuidado compromete a saúde mental materna e repercute negativamente na relação mãe-filho. Constatou-se ainda que a atuação da enfermagem é essencial na identificação precoce dos sinais de sobrecarga, na oferta de suporte psicossocial e na implementação de estratégias de cuidado humanizado. Conclui-se que o fortalecimento das práticas de enfermagem e das redes de apoio contribui significativamente para a promoção da saúde integral da díade mãe-filho e para a prevenção dos efeitos adversos associados à sobrecarga materna.

**Palavras chaves:** Sobrecarga materna. Relação mãe-filho. Enfermagem.

## ABSTRACT

Overload is understood as the imposition of demands that exceed an individual's capacity for support. In the context of maternal health, this phenomenon assumes significant relevance, as it constitutes a condition capable of compromising the woman's physical and emotional integrity, surpassing her limits of resistance. The study aims to highlight in the literature the factors that contribute to maternal overload, its effects on the mother-child emotional bond, and the nursing intervention strategies adopted to minimize these impacts. The method used was an Integrative Literature Review with a qualitative approach, conducted between February and April 2025. Searches were carried out in the Virtual Health Library (BVS), integrating the LILACS, SciELO, and MEDLINE databases, using the descriptors "Mother-Child Relations," "Psychological Stress Overload," and "Mothers," combined with the Boolean operator AND. Articles published between 2020 and 2025 in Portuguese, English, and Spanish were included. The results show that maternal overload is a multifactorial phenomenon influenced by emotional, social, cultural, and economic aspects that directly affect the woman's well-being and the development of the mother-child bond. The physical and psychological exhaustion resulting from multiple caregiving demands compromises maternal mental health and negatively impacts the mother-child relationship. It was also found that nursing plays an essential role in the early identification of overload signs, the provision of psychosocial support, and the implementation of humanized care strategies. It is concluded that strengthening nursing practices and support networks significantly contributes to promoting the integral health of the mother-child dyad and preventing the adverse effects associated with maternal overload.

**Keywords:** Maternal overload. Mother-child relationship. Nursing.

<b>Quadro 1</b> - Etapas da RIL .....	18
<b>Quadro 2</b> - Estratégia de entrada de dados para a pesquisa integrada .....	20
<b>Quadro 3</b> - Caracterização dos artigos incluídos na RIL- Juazeiro do Norte .....	23

## LISTA DE ABREVIACOES E SIGLAS

AM	Aleitamento Materno
BVS	Biblioteca Virtual de Saúde
CE	Ceará
COFEN	Conselho Federal De Enfermagem
CPP	Contato pele a pele
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
LILACS	<i>Literatura Latino-Americana e Do Caribe Em Ciências Da Saúde</i>
MEDLINE	<i>Medical Literature Analysis and Retrieval System Online</i>
RAPS	Rede de Atno Psicossocial
RIL	Revisão integrativa da Literatura
RN	Recém-nascido
SciELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
TEA	Transtorno do Aspectro Autista
UNILEÃO	Centro Universitário Doutor Leão Sampaio
PNAISM	Política Nacional de Atno Integral  Saúde da Mulher
SBP	Sociedade Brasileira de Pediatria
MS	Ministério da saúde
APS	Atno Primária  Saúde

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	12
2.1 OBJETIVO GERAL.....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	12
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	13
3.1 MATERNIDADE.....	13
3.2 RELAÇÃO MÃE-FILHO .....	14
3.3 SOBRECARGA MATERNA: DESAFIOS E IMPLICAÇÕES NA VIDA DAS MULHERES CONTEMPORÂNEAS.....	16
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	19
4.1 TIPO DE ESTUDO .....	19
4.2 IDENTIFICAÇÃO DA QUESTÃO NORTEADORA .....	19
4.3 PERÍODO DE COLETA DE DADOS.....	20
4.4 BASE DE DADOS PARA A BUSCA .....	20
4.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO .....	20
4.6 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS .....	20
4.7 ANÁLISES, ORGANIZAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS .....	21
4.8 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA.....	23
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	24
5.1 CONSEQUÊNCIAS DA SOBRECARGA PARA O BINÔMIO MÃE FILHO .....	30
5.2 A ENFERMAGEM COMO AGENTE DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MATERNA E CUIDADO AO BEBÊ.....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	34
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	38

## 1 INTRODUÇÃO

A maternidade é uma experiência complexa e desafiadora, compreendida como um processo resultante de relações de consanguinidade entre mãe e filho. Alterações biológicas do corpo feminino durante a gestação são esperadas, e quando somadas a fatores psicológicos e sociais que antecedem a fase gestacional podem ser fatores agravantes para o desenvolvimento da relação entre mãe e filho (Cunha; Eroles; Resende; 2020).

Conforme dados das Estatísticas do Registro Civil divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE; 2022), no Brasil, cerca de 6.958 mulheres tornam-se mães diariamente, em vista disso, faz-se necessário compreender a dinâmica e influência de fatores sobre o bem-estar dos estressores desencadeantes com a finalidade de evitá-los.

A idealização da maternidade e as exigências sobre o cuidado dos filhos fizeram com que o amor materno fosse visto como algo natural e universal, estabelecendo-o como uma característica essencialmente feminina. O imaginário social sobre a maternidade impõe à mulher um conjunto de responsabilidades e culpas que começam desde a gestação e se prolongam após o nascimento do bebê. A cultura associa ao feminino, e conseqüentemente à função materna, qualidades como o instinto de proteção, a dedicação exclusiva, o sacrifício, a suavidade e a feminilidade (Arruda; Coelho, 2022).

Para Bezerra e Paula (2023) a maternidade é uma jornada desafiadora que envolve múltiplas responsabilidades. As mães precisam conciliar as muitas demandas do dia a dia, os cuidados com os filhos, a administração do lar e a vida profissional, além de lidar com diversas pressões externas, exigindo adaptação e força diária.

O conceito de sobrecarga refere-se à imposição de uma demanda superior à capacidade de suporte, configurando-se como uma carga que pode comprometer a integridade física e emocional. No contexto da maternidade, observa-se que são exigidas das mulheres competências que frequentemente ultrapassam seus limites de resistência física e psíquica. A representação social acerca da maternidade é frequentemente construída de forma idealizada, associando-a a uma imagem encantadora e à concepção de uma mãe plenamente feliz. Essa representação romantizada está enraizada em construções culturais que perpetuam expectativas e normas sobre o papel materno (SILVA., et al 2021).

A vivência da maternidade, em alguns momentos, exige da mulher um esforço além dos recursos naturais do corpo e da mente. Quando isso ocorre, podem surgir sinais de exaustão e sobrecarga. Se essa sobrecarga se torna intensa, a mãe pode desenvolver o

esgotamento materno. Quando a mãe é afetada pela exaustão e sobrecarga, fica vulnerável a um desgaste emocional significativo (Roskam; Raes; Mikolajczak, 2017).

Diante disso, surge o questionamento: De que maneira a sobrecarga materna influencia e na construção do vínculo afetivo com o filho e como a enfermagem atua para minimizar esses impactos?

O termo “sobrecarga materna” não foi encontrado em uma revisão bibliográfica detalhada, isso reforça a necessidade da abordagem detalhada sobre o tema. A investigação sobre a sobrecarga é fundamental devido aos seus impactos significativos na qualidade da interação mãe-filho e, por conseguinte no desenvolvimento infantil. A compreensão dessa problemática possibilita a formulação de estratégias baseadas em evidências para mitigar seus efeitos adversos, favorecendo o bem-estar materno e infantil. Além disso, a análise desse fenômeno reveste-se de grande relevância para a área da enfermagem, cuja atuação é essencial no acolhimento, na promoção da saúde e no suporte às mães em diferentes contextos assistenciais. Dessa forma, o estudo da sobrecarga materna contribui para o aprimoramento das práticas de cuidado, possibilitando intervenções mais eficazes e integradas.

A escolha do tema decorre da experiência pessoal enquanto mãe, possibilitando uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados pelas mulheres durante a maternidade. A vivência direta da sobrecarga materna permitiu observar seus impactos na qualidade da interação mãe-filho e no bem-estar geral. Essa experiência motivou a busca por um entendimento mais amplo do fenômeno, suas consequências e estratégias para minimizar seus efeitos negativos.

Além da perspectiva individual, a observação das dificuldades enfrentadas por outras mães reforça que a sobrecarga materna é uma realidade comum, frequentemente subestimada, o que evidencia sua relevância para a área da enfermagem. Como futura profissional de saúde, compreender essa condição torna-se essencial para a oferta de um cuidado mais humanizado e eficaz às mães, tanto no contexto hospitalar quanto na atenção primária.

A enfermagem é fundamental no acolhimento e suporte às mulheres, sendo este estudo uma contribuição para o aprimoramento das práticas assistenciais voltadas à mitigação da sobrecarga materna e à promoção da saúde e do bem-estar materno e infantil. Dessa forma, a escolha do tema transcende sua importância acadêmica e social, fundamentando-se também em uma perspectiva experiencial que possibilita um olhar mais sensível e aprofundado sobre a necessidade de abordagens preventivas e interventivas no cuidado às mães.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

- Evidenciar na literatura fatores, causas e consequências da sobrecarga materna no desenvolvimento infantil

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar os fatores que contribuem para sobrecarga materna
- Investigar os impactos da sobrecarga materna no vínculo afetivo mãe-filho: principais causas e consequências
- Conhecer estratégias de intervenção utilizadas pela enfermagem para minimizar os efeitos da sobrecarga materna.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 MATERNIDADE

A maternidade é tradicionalmente considerada um estágio da vida de uma mulher em que em algum momento, vivenciará, considerando a cobrança social que reflete tanto nas mulheres que tem o desejo de vivenciar, quanto as que não desejam, devido a maternidade coercitiva em decorrência de questões sociais, biológicas e até mesmo religiosas. Culpabilizando as por não desejarem ter filhos e gerando uma forte cobrança social, impondo de forma obrigatória a maternidade, independentemente dos desejos da mulher potencializando os medos em relação a condição materna (César; Loures; Andrade, 2019).

Desde os primeiros anos de vida. Meninas são frequentemente apresentadas com bonecas e utensílios domésticos em miniatura um processo de socialização que prepara para um papel de cuidadoras. Associando-as à esfera doméstica, à maternidade e ao desempenho de funções tradicionalmente atribuídas (Marques; Santos; Daniel, 2022).

Fala-se que a maternidade é natural a mulher, e que todas já nascem com um suposto instinto materno para cuidar e amar seus filhos, isso é justificável quando analisadas as influências religiosas e culturais que trazem a função materna como uma realização pessoal e social. Religiões muitas vezes exaltam a figura da mãe como símbolo de pureza, abnegação e sacrifício. Criando regra do fator que dá legitimidade ao “ser mulher” (Zanini; Gonzaga, 2022).

Caporal et al. em 2017, diz que há uma regulação no corpo e nas vontades, considerando ser uma condição obrigatória de ser mulher sendo uma forma de reafirmação da identidade feminina. Desde a infância as meninas são expostas a práticas e discursos que reforçam a ideia do cuidar, nutrir, educar tendo o papel único e exclusivamente da mulher e mãe, formando um imaginário coletivo não como escolha, mas obrigação moral e afetiva.

Historicamente, a figura feminina foi vista como sexo frágil nos diferentes papéis em que desempenha, entretanto, essa configuração está sendo desconstruída através das várias lutas e movimentos, como por exemplo a criação dos métodos contraceptivos e anticoncepcionais, a possibilidade de alternativas na carreira profissional, a autonomia na carreira financeira e a desnaturalização da maternidade, no qual a mulher passou a ter voz. Logo, abriu-se espaço para que a maternidade se tornasse uma escolha da mulher, visto que antes era considerada um papel social e um destino na sua vida (Gois; Domingo; Leonel, 2023).

A gravidez representa um momento de reestruturações e reajustes na vida da mulher impactando diretamente os papéis em que ela desempenha. Ao nascer um bebê, nasce uma mãe, transformando significativamente a vivência da mulher, e seu ciclo social. É um momento delicado, marcado de expectativas e inseguranças devido ao novo papel que demanda cuidado e responsabilidades para o desenvolvimento saudável e harmonioso do recém-nascido (Delgado., et al 2021).

Compreendida por ser uma parte da vida da mulher marcada por um período de intensas transformações fisiológicas biológicas e sociais, principalmente emocionais o que a torna uma jornada desafiadora desde a concepção, momento que inicia o processo maternal. É um período que demanda uma grande atenção, por ser um motivo de intensas cobranças socioculturais, familiares e pessoais, gerando estressores tornando-a suscetível ao aparecimento de transtornos mentais (Melo et al., 2018).

### 3.2 A IMPORTÂNCIA DA RELAÇÃO MÃE-FILHO

Após a concepção, no período gestacional, inicia se a relação materna e fetal com a formação da placenta, onde acontece a transferência de nutrientes, anticorpos e hormônios através do sangue da mãe para o feto. A placenta é o órgão principal na construção do vínculo mãe- bebê. A conversa é uma das principais formas nessa ligação, construindo uma relação sólida emocionalmente positiva. Experiências positivas ao longo da gestação, do parto e do puerpério contribuem significativamente para uma maternidade mais saudável, garantindo um bem-estar para a mãe e o bebê. Todavia, quando a mulher não se considera apta ou há prejuízos nesse elo. Pode vir a acontecer desgaste nessa relação, prejudicando a interação (Ivo *et al*; 2024).

O vínculo mãe-bebê propicia o desenvolvimento emocional, social e cognitivo saudável da criança ao longo de toda a sua vida. O estabelecimento do laço entre mãe e bebê é fundamental na primeira infância, tendo uma relevância mais significativa nessa fase do que em etapas posteriores. Vários estudiosos atribuem à postura emocional da mãe em relação ao bebê o papel de estruturadora e definidora da sua vida psíquica, ou seja, permite as identificações que podem impactar seu desenvolvimento futuramente (Braga; Silva; Bonassi, 2021).

Durante os primeiros anos a criança precisa de uma interação afetiva consistente a figura materna, pois esse vínculo é fundamental para o desenvolvimento de forma saudável a presença de afeto, cuidado gera segurança emocional, desenvolvimento de autoconfiança e

autoestima. Em casos em que há prejuízos ou fragilidades nessas ligações, acarreta impactos negativos em diversas áreas do seu desenvolvimento, comprometendo como a criança enxerga a si e ao seu redor (Ivo *et al*; 2024).

A equipe multiprofissional é fundamental no cuidado à mulher e ao recém-nascido, pois é responsável por sensibilizar e incentivar práticas humanizadas. Especialmente nas primeiras horas após o parto, é essencial favorecer a interação entre mãe e filho. Para isso, a equipe deve garantir um ambiente adequado, monitorando como por exemplo, a temperatura, o controle de ruídos e a luminosidade, evitando a separação entre mãe e recém-nascido. Por fim, é importante destacar a relevância do Contato pele a pele (CPP), e da amamentação na primeira hora de vida, pois esses são indicadores de qualidade assistencial e devem ser monitorados (Brasil,2018).

A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança tem como objetivo promover e proteger a saúde da criança e o AM (Aleitamento Materno). Apesar da existência de estratégias que estimulam a amamentação apenas 50% dos recém-nascidos (RN) são amamentados durante a primeira hora de vida (Brasil, 2018).

O CPP precoce e imediato proporciona ao recém-nascido (RN) a termorregulação, estabilização cardiorrespiratória e controle dos níveis glicêmicos, além disso a associa a redução do estresse causado pelo nascimento, e a redução e percepção da dor durante os procedimentos invasivos promovendo tranquilidade. Nas mães, o CPP promove a liberação de catecolaminas, melhora a interação e o vínculo entre mãe e RN devido a ativação bioquímica dos circuitos de recompensa, fortalecendo a estabilidade fisiológica e emocional, reduz o potencial da dor, aumenta a satisfação das mães e melhora a produção de leite diminuindo também a probabilidade de desenvolver distúrbios no vínculo. O aumento do tempo e o início precoce do AM na primeira hora de vida fortalece o vínculo do binômio mãe-filho, além disso, inicia o sentimento de confiança da mãe em suas habilidades parentais, reduz os níveis de cortisol pós-parto, propiciando a genetriz, um momento acolhedor e marcante para a nova fase da maternidade. (Pereira; Moura, 2024).

A compreensão do crescimento e desenvolvimento pessoal da criança a se formar, envolve a conexão entre o ambiente familiar e social, apresentando um desafio para as políticas públicas que buscam garantir a integralidade da atenção desde a infância. Reconhece-se também a relevância das redes de cuidado e proteção social, bem como os fatores determinantes de saúde, vulnerabilidade e riscos que influenciam o desenvolvimento e a qualidade de vida da criança, incluindo, assim, a mãe. A escuta ativa e o olhar acolhedor do

profissional devem ser direcionados tanto à criança quanto a mãe, com atenção ao vínculo que se estabelece entre eles (Brasil; 2018).

Diversos fatores influenciam a qualidade da interação entre mãe e bebê, sendo a escolaridade, o estado civil e a própria interação durante o período da amamentação elementos centrais nesse processo. A percepção materna sobre o vínculo com o bebê é diretamente afetada pelos conhecimentos adquiridos por meio da escolarização e pelas experiências vivenciadas ao longo da vida. Mulheres com maior nível de escolaridade tendem a apresentar maior consciência sobre a importância do contato afetivo e da responsividade durante os cuidados com o recém-nascido, especialmente no contexto da amamentação (Silva; Leite, 2020).

Além disso, o estado civil também exerce papel relevante, uma vez que mães que contam com o apoio de um parceiro e de uma rede de suporte sólida composta por familiares, amigos ou profissionais, geralmente sentem-se mais seguras e acolhidas. Essa rede de apoio contribui para reduzir o estresse e promover um ambiente emocionalmente estável, o que favorece a criação de um vínculo afetivo mais consistente entre mãe e filho. A inclusão ativa dos pais nos cuidados com o bebê, em especial durante a amamentação, também tem sido considerada um fator relevante para o fortalecimento das relações familiares (Silva; Leite, 2020).

### 3.3 SOBRECARGA MATERNA: DESAFIOS E IMPLICAÇÕES NA VIDA DAS MULHERES CONTEMPORÂNEAS

Caracterizada por ser um esgotamento emocional e físico decorrente da sobrecarga das atribuições da maternidade, a exaustão materna traz desafios e exigências impostos pela cultura na criação dos filhos, soma-se as expectativas sociais em torno da formação dos descendentes (Paula et al. 2022).

De acordo com uma pesquisa realizada por Ribeiro (2022), através da comunidade materna Mommys, com 634 mães do estado de Minas Gerais, com idade entre 25 e 59 anos, foi possível apontar que 28,2% das mulheres não têm com quem dividir as tarefas de casa. Já 71,8% afirmam ter ajuda de alguém, entretanto, costumam estar presentes em todas as atividades: 82,1% realizam tarefas domésticas; 82% fazem supermercado e outras compras; 81,4% acompanham as tarefas escolares; 75,3% acompanham atividades extracurriculares e 91% acompanham os filhos em consultas e tratamentos médicos. Hoje isso é uma realidade disposta devido aos múltiplos papéis que mulheres exercem.

Dados coletados recentes pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) referentes a 2022, apontam que as mulheres passam, em média, 9,6 horas a mais por semana realizando tarefas domésticas e cuidando de pessoas em comparação aos homens. Enquanto as mulheres dedicam cerca de 21,3 horas semanais a essas atividades, os homens dedicam apenas 11,7 horas. Esse cenário evidencia a contínua desigualdade na distribuição das responsabilidades domésticas no Brasil (Brasil, 2022).

Nas últimas décadas, o papel da mulher na sociedade tem passado por transformações significativas. Se antes sua principal função era cuidar da casa e dos filhos, atualmente ela também busca formação acadêmica e está presente no mercado de trabalho. Configurando as múltiplas adequações da vida social (Perrelli; Tonelli, 2017).

Apesar do crescimento da figura feminina no mercado de trabalho, é notório a divisão desigual dos papéis sociais entre homens e mulheres, recaindo majoritariamente sobre elas, resultando em um desequilíbrio entre a vida pessoal e a profissional, a divisão igualitária confere a mulher a exercer um crescimento profissional sem renunciar a maternidade, quando isso não ocorre, resulta a necessidade de abdicar uma das opções, a escolha mais frequente entre as mulheres é priorizar os filhos, considerando-os mais significativos que a carreira (Mota; et al., 2019).

No que diz respeito a mulheres com o aumento de benefícios econômicos, passa a surgir novas possibilidades de buscar alternativas, como, por exemplo: a participação no orçamento familiar, o que favorece maior contribuição nas despesas da casa, e pode fazer com que as mulheres negociem uma menor participação nas tarefas do lar fazendo assim com que se descubra capaz de colaborar financeiramente, e até manter as finanças do lar, promovendo uma difusão nos papéis masculino e feminino (Mota; et al., 2019).

A tripla jornada consiste em conciliar simultaneamente as responsabilidades para garantir os direitos de cidadania, bem-estar e desenvolvimento pessoal e profissional das mulheres. Entretanto, apesar dos avanços, ainda existem desigualdades na distribuição das tarefas domésticas, tornando a tripla jornada uma realidade desafiadora para as mulheres (Pirrolas; Correia, 2020).

A conciliação entre as obrigações laborais e as tarefas domésticas e familiares torna-se ainda mais desafiadora para as mães que residem sozinhas com filhos pequenos, especialmente pela inexistência de outro adulto no lar que possa colaborar na divisão dos cuidados com as crianças é necessário que outros membros família possam dar suporte para os pais, no cuidado com os filhos contribuindo significativamente e aliviando a carga das mães (Dessen; Braz, 2000). Além disso, a delegação parcial desses cuidados a profissionais como

babás e creches, fazendo com que as mães possam a conciliarem a maternidade com o trabalho (Monteiro; Lemos; Costa, 2021).

Aliviando as tantas tarefas exercidas pela mulher, ainda tem a questão psicológica. Poles (2018) afirma que a fase apontada como maior prevalência a vulnerabilidade, o período de pré e pós-parto são reconhecidos como fases de maior suscetibilidade em apresentar riscos no desenvolvimento de transtorno mentais. Ao tornar-se mãe a mulher abdica as atividades sociais que anteriormente eram praticadas e tem a frequência reduzida, diminuído sua participação ou, em certos casos, cessando-a completamente para dedicar-se aos cuidados da criança. A adaptação abrupta de novos papéis pode gerar uma significativa demanda psicológica.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 TIPO DE ESTUDO

Adotou-se como caminho para obtenção dos resultados, o estudo do tipo Revisão Integrativa de Literatura (RIL), com abordagem qualitativa.

A revisão integrativa, possui uma ampla abordagem metodológica referente às revisões, tornando-a abrangente, pois ela permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do que está sendo analisado. Integrando dados oriundos da literatura teórica e empírica, além de definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, bem como análise de problemas metodológicos de um tópico relacionado a um tema específico. A diversidade de fontes e amplitude da amostra, contribuem para construção de um panorama utilizado na área da saúde para o aprofundamento de assuntos por parte dos profissionais fundamentado em fatos cientificamente comprovado (Hassunuma et al, 2024). Esse tipo de pesquisa tem contribuído para o desenvolvimento da prática da Enfermagem Baseada em Evidências. Para se desenvolver esta proposta metodológica, foi seguido seis passos descritos no Quadro 1:

**Quadro 1-** Etapas da RIL

PASSOS	DESCRIÇÃO
1	Identificação do problema com construção de uma pergunta norteadora;
2	Busca ou amostragem na literatura;
3	Coleta dados;
4	Análise crítica dos estudos incluídos;
5	Discussão dos resultados;
6	Apresentação da revisão integrativa;

Fonte: SOUZA; SILVA; CARVALHO (2010)

### 4.2 IDENTIFICAÇÃO DA QUESTÃO NORTEADORA

A formulação da pergunta norteadora é etapa fundamental na condução da revisão integrativa, pois direciona a definição do problema de pesquisa, da população de interesse e

das variáveis relevantes. Essa pergunta constitui a base para a estruturação dos critérios metodológicos, guiando a seleção, análise e síntese dos estudos incluídos na revisão. (Mendes, Silveira, Galvão 2019)

A RIL tem por objetivo sumarizar as pesquisas sobre o assunto construindo conclusões a partir da pergunta norteadora (Crossettl, 2012). Nesse caso: De que maneira a sobrecarga materna influencia a construção do vínculo afetivo com o filho e quais as ações de enfermagem para minimizar na minimização desses impactos?

#### 4.3 PERÍODO DE COLETA DE DADOS

A pesquisa foi realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2025, por meio de acesso online às bases de dados científicas disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

#### 4.4 BASE DE DADOS PARA A BUSCA

Foi adotada a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) para busca de fontes, conforme link: <https://bvshalud.org/>. A BVS é uma biblioteca virtual que é estruturada como uma rede, que envolve instituições e profissionais de informação dos países da América Latina e do Caribe. Cada país integra redes nacionais de informação em saúde. Essa abordagem descentralizada e colaborativa favorece a criação, organização e divulgação de informações e evidências científicas na área da saúde, ela integra outras bases, a saber: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), garantindo uma gama na cobertura das publicações relevantes para o tema supracitado.

#### 4.5 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram adotados como critérios de inclusão artigos com idioma: português; inglês e espanhol com ano de publicação dos últimos 5 anos, ou seja, de 2020 a 2025 de conteúdo online e gratuito. Foi excluído os artigos duplicados que, com base na leitura do resumo, não se mostrarem pertinentes à resposta da pergunta norteadora.

#### 4.6 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Para se realizar (busca ou amostragem na literatura), inicialmente foi escolhido os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) pelo *site*: <http://decs.bvs.br/> e cruzado os termos através do operador booleano AND, estas

estrategicamente selecionadas a fim de obtenção de literaturas com a temática afim, gerou a seguinte estratégia de entrada nas bases de dados (Quadro 1):

**Quadro 2-** Estratégia de entrada de dados para a pesquisa integrada

<b>ESCOLHA DOS DADOS DE ENTRADA PARA PESQUISA INTEGRADA</b>	
<b>DeCS</b>	<b>Operador booleano</b>
Relações mãe-filho	AND
Sobrecarga de Stress Psicológico	
Mães	

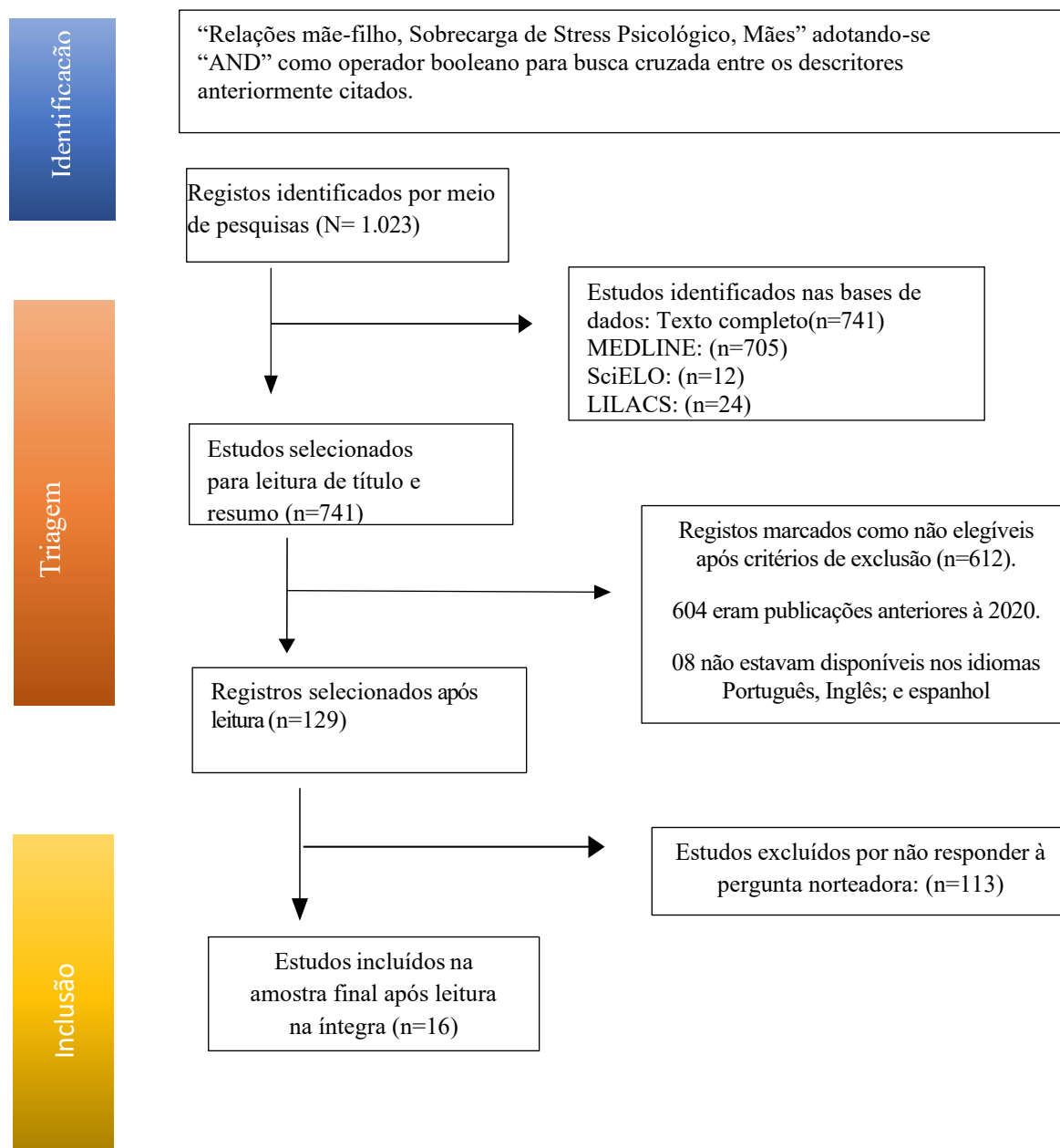
Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

#### 4.7 ANÁLISES, ORGANIZAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

A análise foi realizada em quadros e tabelas, foram analisados na íntegra, as temáticas que responderam à pergunta norteadora do estudo, a apresentação dos dados e resultados ocorreu por meio de um quadro, possibilitando uma análise mais completa e detalhada de todas as informações

Figura 1 – Fluxograma do processo de busca e seleção dos artigos.

Após a aplicação da estratégia de busca, identificação, seleção e exclusão, foram selecionados para o estudo 16 artigos conforme figura 1



Fonte: elaborado pela autora, 2025.

A busca pelos estudos foi realizada utilizando os descritores “Relações mãe-filho”, “Sobrecarga de Stress Psicológico” e “Mães”, aplicando-se o operador booleano “AND” para o cruzamento entre esses termos. Inicialmente, a população encontrada foi de 1.023 estudos. Nas bases de dados MEDLINE, SciELO e LILACS foram identificados 741 textos completos, sendo 705 provenientes da MEDLINE, 12 na SciELO e 24 da LILACS.

Na etapa da triagem mediante leitura de título e resumo de 741 estudos. 604 foram excluídos por serem publicações anteriores ao ano de 2020, e 08 por não estarem disponíveis nos idiomas português, inglês ou espanhol; após essas exclusões, 129 estudos foram selecionados para leitura de título e resumo. Com a leitura dos títulos e resumos, os 129 documentos permaneceram para a etapa seguinte, porém, após análise detalhada, 113 foram excluídos por não responderem à pergunta norteadora da pesquisa. Ao final, 16 estudos foram incluídos na amostra definitiva após leitura completa na íntegra.

#### 4.8 ASPECTOS ÉTICOS E LEGAIS DA PESQUISA

Por ser uma revisão de literatura, este estudo incluí artigos que respeitam os aspectos éticos nos critérios da Resolução N° 510/16, sem necessidade de aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa, pois é composto apenas de dados secundários e não envolve seres humanos. Além disso, as informações do texto foram identificadas, respeitando a origem dos dados e dos seus autores.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Quadro 3** Caracterização dos artigos incluídos na revisão integrativa da literatura. Juazeiro do Norte, 2025.

Após a leitura integral dos artigos selecionados para amostra, estes foram categorizados e organizados em quadros, destacando os principais achados após análise criteriosa dos artigos. Foram apontados fatores que contribuem para aumento da sobrecarga em mães e os seus impactos, no que se diz respeito aos filhos.

CAUSAS	FATORES	AUTORES/ANO	PRINCIPAIS ACHADOS
1. Sobrecarga emocional e psicológica	Depressão, ansiedade e estresse	Ramírez et al. (2024); Copatti et al. (2023); Monteiro et al. (2020)	Elevados níveis de estresse e depressão prejudicam o vínculo mãe-filho, afetam a saúde mental e intensificam a sobrecarga.
	Culpa, exaustão e sentimento de impotência	Copatti et al. (2023); Sá et al. (2024)	Mães relataram solidão, falta de espaço pessoal e exaustão emocional.
	Experiências adversas na infância materna	Constantino et al. (2025)	Históricos traumáticos influenciam a interação materna, aumentando a vulnerabilidade emocional.

CAUSAS	FATORES	AUTORES/ANO	PRINCIPAIS ACHADOS
2. Estressores socioculturais e ambientais	Estresse cultural e imigratório	Wen et al. (2025); Yan et al. (2025); Armah et al. (2024); Perez et al. (2024)	Discriminação, dificuldades financeiras e choque cultural geram sobrecarga e reduzem a sensibilidade materna.
	Condições socioeconômicas desfavoráveis	Gherlone et al. (2021); Sandoval et al. (2021)	Situações de vulnerabilidade socioeconômica aumentam o estresse psicossocial materno.
	Pandemia e isolamento social	Ramírez et al. (2024); Copatti et al. (2023)	A separação de mães e bebês e o acúmulo de funções domésticas intensificaram ansiedade, depressão e estresse.

CAUSAS	FATORES	AUTORES/ANO	PRINCIPAIS ACHADOS
	Crianças com condições crônicas ou especiais	Sá et al. (2024); (Danzmann; Lunardi; Smeha(2024). Cohen (2021); Monteiro et al. (2021)	O cuidado intensivo de filhos com TEA, síndrome congênita pelo Zika e DM1 aumenta a sobrecarga materna.
3. Sobrecarga física e de cuidados	Redução do autocuidado e descanso	Sá et al. (2024); Cohen (2021)	Tempo excessivo dedicado ao cuidado do filho reduz oportunidades de descanso e lazer para a mãe.

CAUSAS	FATORES	AUTORES/ANO	PRINCIPAIS ACHADOS
4. Impactos na relação mãe-filho	Qualidade do vínculo afetivo	Ramírez et al. (2024); Monteiro et al. (2021)	Estresse e depressão materna prejudicam o apego seguro e a qualidade do vínculo.
	Baixa sensibilidade materna	Perez et al. (2024); Armah et al. (2024)	Sobrecarga compromete a capacidade de interpretar sinais da criança.
	Interações frustrantes e menor disponibilidade	Bruce et al. (2024); Sandoval et al. (2021)	Estresse parental e limitações de tempo reduzem interações afetivas espontâneas.

CAUSAS	FATORES	AUTORES/ANO	PRINCIPAIS ACHADOS
5. Rede de apoio e papéis parentais	Ausência ou fragilidade do apoio paterno	(Danzmann; Lunardi; Smeha., 2024).	A baixa participação do pai amplia a carga sobre a mãe e aumenta o risco de adoecimento psíquico.
	Sobrecarga diante da desigualdade de papéis	Copatti et al. (2023)	Mães acumularam funções de cuidado e trabalho doméstico durante a pandemia, intensificando a sobrecarga.
	Falta de suporte social e institucional	Sá et al. (2024); Gherlone et al. (2021)	A ausência de políticas públicas e apoio comunitário acentua vulnerabilidade e estresse.

CAUSAS	FATORES	AUTORES/ANO	PRINCIPAIS ACHADOS
6. Repercussões no desenvolvimento infantil	Desenvolvimento socioemocional e linguagem	Bruce et al. (2024); Perez et al. (2024)	Estresse materno e neonatal afetam a gesticulação, vocabulário e regulação emocional da criança.
	Regulação emocional e neuroendócrina	Perez et al. (2024)	Estresse sociocultural materno repercute na resposta neuroendócrina do bebê.
	Rotinas familiares e bem-estar infantil	Cohen (2021)	Mães sobrecarregadas reduzem oportunidades de interação afetiva espontânea, prejudicando o vínculo.

Dessa forma, destaca-se a relevância do processo de seleção dos artigos, que evidenciou as contribuições da enfermagem no campo da saúde mental materna, com ênfase na integralidade do cuidado. As ações de enfermagem identificadas reforçam a importância da escuta qualificada, do acolhimento e do acompanhamento contínuo, promovendo o fortalecimento do vínculo afetivo entre mãe e filho e a redução dos efeitos da sobrecarga emocional e física materna.

## 5.1 FATORES QUE CONTRIBUEM PARA SOBRECARGA MATERNA

Conhecida na literatura como um fenômeno multidimensional, a sobrecarga materna é capaz de gerar impactos profundos e duradouros na relação entre mãe e filho. Seus efeitos geram impactos profundos e permanentes na ligação mãe-filho. A sobrecarga materna não afeta apenas a mãe, mas também repercute na forma como a criança se desenvolve e no modo como o vínculo entre ambos se fortalece ou se fragiliza. Com base na RI foi apontado que condições tais como falta de rede de apoio, acúmulo de tarefas domésticas, baixa participação paterna, condições socioeconômicas desfavoráveis e a vivência do puerpério por se tratar de um período marcado por vulnerabilidade emocional e transformações intensas na identidade feminina acabam por influenciar a maneira como a mulher atravessará essa nova etapa e vivenciará as demandas do ciclo materno-infantil (Monteiro et al., 2021; Copatti et al., 2023; Perez et al., 2024).

O Ministério da Saúde, por meio da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (PNAISM) e das diretrizes de atenção ao pré-natal e puerpério, reconhece que o bem-estar materno é determinante para o desenvolvimento infantil. Segundo o órgão, situações de exaustão física e emocional estão intrinsecamente relacionadas ao aumento de sintomas depressivos e à diminuição da responsividade materna, elementos que são fundamentais na construção de vínculos seguros (BRASIL, 2016). A literatura corrobora que a sobrecarga compromete a capacidade da mulher, para responder de forma mais sensível às demandas do bebê, especialmente durante o primeiro ano de vida, essa fase é decisiva para a formação da base emocional da criança.

Estudos recentes apontam que mães submetidas a elevados níveis de estresse e cansaço podem apresentar irritabilidade, dificuldade de concentração, menor tolerância ao choro e às necessidades infantis, além de sentimento de culpa e inadequação (Monteiro et al., 2021; Perez et al., 2024). Tais fatores prejudicam a qualidade da interação, pois reduzem a disponibilidade emocional da mãe, afetando diretamente a construção de vínculos seguros e o desenvolvimento de competências socioemocionais da criança. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) aponta que a relação de cuidado nos primeiros anos de vida influencia o desenvolvimento da autorregulação emocional, autoestima e capacidade de interação social da criança.

Em casos em que a mãe desenvolve depressão pós-parto, sofrimento psíquico intenso ou esgotamento emocional severo, os impactos tornam-se ainda mais evidentes. Crianças expostas à baixa responsividade materna tendem a apresentar mais irritabilidade, dificuldades

no sono, problemas alimentares e atrasos no desenvolvimento motor e linguístico. O Ministério da Saúde orienta, que a triagem para depressão pós-parto seja realizada na Atenção Básica, devido a relevância desses fatores na relação mãe-filho. A identificação precoce de sofrimento emocional materno é considerada estratégia fundamental de prevenção de agravos ao desenvolvimento infantil (Brasil, 2018; Ramírez et al., 2024; Monteiro et al., 2021).

A sobrecarga também pode comprometer a amamentação, prática que demanda tempo, energia e apoio constante e dedicação. Segundo o MS, o abandono do aleitamento materno está frequentemente relacionado ao esgotamento físico, dores, ansiedade e falta de apoio familiar ou profissional. A interrupção dessa prática interfere não apenas no estado nutricional da criança, mas também no fortalecimento do vínculo afetivo, já que o momento da amamentação é considerado um dos principais canais de comunicação não verbal entre mãe e bebê, por se tratar de um momento único em que somente a figura materna pode executar.

Outro aspecto relevante é o impacto estrutural da sobrecarga em famílias em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Mulheres que enfrentam pobreza, desemprego, violência doméstica, falta de apoio social ou criação por meio da maternidade solo. Reflete em índices mais elevados de sobrecarga e, conseqüentemente, maior risco de interações parentais fragilizadas. Estudos como os de Mohammed et al. (2025) e Mutawtah et al. (2023) demonstram que fatores sociais e culturais influenciam diretamente o nível de estresse materno, podendo gerar comportamentos parentais inconsistentes, menores níveis de sensibilidade emocional e redução do tempo disponível para a estimulação e cuidado da criança.

A presença de filhos com condições crônicas como TEA, DM1, Zika congênita ou prematuridade também intensifica a sobrecarga materna, pois exige da mulher habilidades específicas de cuidado e aumentando demandas de vigilância, terapias, consultas e rotinas mais complexas. Nessas famílias, a exaustão física e mental torna-se ainda maior, impactando a forma como a mãe interage com a criança e respondendo às suas necessidades diárias, reduz também o tempo de autocuidado da mulher, tornando a figura da mãe como a figura central nesse processo. O MS, em seus protocolos de atenção a crianças com condições crônicas, aponta que o desgaste emocional pode prejudicar a continuidade das terapias, dificultar a promoção de estimulações adequadas e fragilizar o vínculo afetivo (Sá et al., 2024; Cohen, 2021; Monteiro et al., 2021; Danzmann; Lunardi; Smeha, 2024).

O prejuízo ao autocuidado materno também tem impacto indireto sobre a criança. Mães sobrecarregadas tendem a negligenciar o sono, alimentação e cuidados básicos com a própria saúde, elas acabam negligenciando atividades básicas e necessárias para uma vida

saudável e estável. Esses fatores que reduzem ainda mais sua capacidade de cuidar de forma responsiva. Esse ciclo de desgaste contínuo pode se perpetuar ao longo dos anos, afetando a qualidade da parentalidade e repercutindo negativamente no comportamento e desenvolvimento da criança.

Por fim, é importante destacar que a relação mãe-filho é profundamente influenciada pelo contexto social, cultural e familiar. A sobrecarga não é um problema individual, mas um fenômeno estruturado por desigualdades de gênero e políticas públicas que hoje são insuficientes de suporte à maternidade. Assim, os impactos sobre a relação mãe-filho devem ser entendidos dentro desse conjunto de fatores que determinam as condições do cuidado. O reconhecimento da sobrecarga materna como um problema de saúde pública é fundamental para que estratégias de prevenção e apoio sejam fortalecidas, garantindo uma relação mais saudável e vínculos mais seguros (Sá et al., 2024; Cohen, 2021; Monteiro et al., 2021; Danzmann; Lunardi; Smeha, 2024).

## 5.2 CAUSAS E CONSEQUENCIAS QUE IMPACTAM NO BINOMIO MÃE-FILHO

A sobrecarga materna é um fenômeno complexo que resulta na interação entre fatores emocionais, socioculturais, econômicos e físicos, e que repercute diretamente no vínculo estabelecido entre mãe e filho. As causas que desencadeiam essa sobrecarga são diversas e multifacetadas, e podem se manifestar de forma cumulativa, intensificando o desgaste psicológico, a exaustão física e comprometendo a qualidade das interações afetivas. Pesquisas recentes demonstram que, quando a mãe enfrenta níveis elevados de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, perde parte de sua capacidade em responder de forma sensível às demandas do bebê, o que diminui significativamente, e culmina de forma negativa o desenvolvimento socioemocional infantil (Ramírez et al., 2024; Copatti et al., 2023; Monteiro et al., 2020). Além disso, sentimento de culpa, exaustão e impotência, frequentemente relatados por mães sobrecarregadas, contribuem para o enfraquecimento do vínculo e para a percepção de insuficiência no exercício da maternidade (Copatti et al., 2023; Sá et al., 2024). Estudos também indicam que experiências adversas na infância da própria mãe podem aumentar a vulnerabilidade emocional, afetando sua disponibilidade afetiva para o bebê, dificultando a criação de laço entre eles (Constantino et al., 2025).

Os estressores socioculturais e ambientais constituem outra categoria central na gênese da sobrecarga materna. Mulheres imigrantes ou que vivenciam discriminação, dificuldades financeiras e barreiras linguísticas apresentam níveis mais altos de tensão emocional,

reduzindo a sensibilidade materna e aumentando a probabilidade de interações frustrantes com a criança (Wen et al., 2025; Yan et al., 2025; Armah et al., 2024; Perez et al., 2024). Da mesma forma, condições de vulnerabilidade socioeconômica como moradia precária, baixa renda e desemprego evidenciam forte relação com o desgaste psicológico e menor capacidade de oferecer um ambiente estável com qualidade ao bebê (Gherlone et al., 2021; Sandoval et al., 2021).

Pesquisas mostram que a sobrecarga física intensa está associada à diminuição de oportunidades de lazer, sono insuficiente e fadiga persistente, fatores que contribuem para a redução da capacidade materna de oferecer respostas afetivas consistentes ao bebê (Cohen, 2021; Sá et al., 2024).

As repercussões dessa sobrecarga na relação mãe-filho são amplas e se manifestam de diferentes formas. O estresse materno crônico prejudica o estabelecimento de apego seguro, interferindo na qualidade do vínculo afetivo e na responsividade materna durante as interações diárias (Ramírez et al., 2024; Monteiro et al., 2021). A baixa sensibilidade materna caracterizada pela dificuldade de interpretar sinais do bebê, atraso em responder às suas necessidades e menor contato físico e visual tem sido observado em mães que enfrentam condições intensas de sobrecarga emocional e sociocultural (Perez et al., 2024; Armah et al., 2024). Consequentemente, as interações tornam-se mais frustrantes e menos espontâneas, reduzindo a disponibilidade emocional e afetando o desenvolvimento da confiança e da segurança emocional da criança (Bruce et al., 2024; Sandoval et al., 2021).

A insuficiência da rede de apoio e a desigualdade dos papéis parentais também são fatores determinantes na intensidade da sobrecarga e, portanto, repercutem diretamente no binômio mãe-filho. A pouca participação do pai nos cuidados de rotina aumenta significativamente o risco de adoecimento psíquico materno, já que a mulher se vê sobrecarregada com todas as responsabilidades do cuidado, da casa e, muitas vezes, do trabalho remunerado (Danzmann; Lunardi; Smeha, 2024). Durante a pandemia, esses efeitos tornaram-se ainda mais evidentes, com mães acumulando múltiplas tarefas e sofrendo intensificação da exaustão física e emocional (Copatti et al., 2023). A falta de suporte social e institucional, como ausência de políticas públicas efetivas, limita o acesso a serviços de saúde, educação e assistência social, ampliando o sofrimento e a vulnerabilidade das famílias (Sá et al., 2024; Gherlone et al., 2021).

As consequências para o desenvolvimento infantil são igualmente preocupantes. Crianças expostas à sobrecarga materna apresentam maior risco de atrasos na linguagem, dificuldades de autorregulação emocional, prejuízos na interação social e alterações na

resposta neuroendócrina ao estresse (Bruce et al., 2024; Perez et al., 2024). A diminuição das interações afetivas espontâneas no ambiente familiar, frequentemente resultante da fadiga materna, limita oportunidades cruciais de estimulação cognitiva e emocional, interferindo diretamente no desenvolvimento global da criança (Cohen, 2021).

### 5.3 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO UTILIZADAS PELA ENFERMAGEM PARA MINIMIZAR OS EFEITOS DA SOBRECARGA MATERNA

A atuação da enfermagem na redução dos efeitos da sobrecarga materna é reconhecida como fundamental tanto pela literatura científica quanto pelas diretrizes do Ministério da Saúde, que reforçam a importância de ações integrais, contínuas e humanizadas no cuidado à mulher e ao binômio mãe-filho. A enfermagem possui papel estratégico por estar presente em todos os níveis de atenção, desde o pré-natal até o período pós-natal e puericultura, possibilitando uma abordagem ampliada que contempla aspectos físicos, emocionais, sociais e familiares. Assim, as intervenções desenvolvidas por esses profissionais podem prevenir o adoecimento materno, fortalecer o vínculo afetivo e promover um desenvolvimento infantil mais saudável.

Nesse contexto, a escuta qualificada e o acolhimento emocional configuram-se como pilares essenciais da prática de enfermagem. A construção de um ambiente seguro, no qual a mulher possa expressar medos, angústias e expectativas, contribui para a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico e para o fortalecimento da autonomia materna. Freitas, Ogliari e Aoyama (2025) destacam que cuidar da dimensão emocional da puérpera exige preparo técnico e sensibilidade, uma vez que envolve observar mudanças comportamentais, reconhecer vulnerabilidades e oferecer suporte consistente diante das transformações vivenciadas no puerpério. A escuta ativa possibilita que a mulher se sinta validada e compreendida, favorecendo a redução do estresse emocional e fortalecendo sua capacidade de enfrentar a maternidade de modo mais seguro.

As intervenções realizadas no pré-natal assumem papel estratégico na prevenção e manejo da sobrecarga materna. Durante as consultas, o enfermeiro orienta sobre mudanças corporais, cuidados com a gestação, sinais de alerta, emoções comuns do período e estratégias de enfrentamento. Esse processo educativo tem impacto direto na redução da ansiedade e na preparação da mulher para o período pós-parto. Mutawtah et al. (2023) enfatizam que as intervenções baseadas nas demandas individuais das gestantes como rodas de conversa, orientações personalizadas e educação em saúde fortalecem a autoconfiança materna e ampliam sua rede de apoio, uma vez que facilitam o diálogo com familiares e pares. Além

disso, a criação de ambientes de troca coletivos, como grupos educativos, permite que as gestantes compartilhem experiências e reconheçam que suas dificuldades são comuns, diminuindo sentimentos de isolamento.

O apoio emocional contínuo prestado pela enfermagem constitui uma das principais estratégias para prevenir sintomas depressivos e favorecer a adaptação materna ao puerpério. Mohammed et al. (2025) evidenciam que o suporte constante aumenta a autoeficácia materna conceito associado à confiança da mulher em sua capacidade de cuidar e responder às necessidades do bebê. Essa autoeficácia, por sua vez, é fator protetor contra a sobrecarga emocional, pois mães mais seguras tendem a interpretar com maior clareza os sinais do bebê, reduzindo estressores e favorecendo interações positivas. O Ministério da Saúde também recomenda que os enfermeiros utilizem instrumentos de triagem, como a Escala de Edinburgh para identificar precocemente sintomas depressivos e encaminhar a mulher para atendimento adequado, prevenindo prejuízos tanto maternos quanto infantis.

Na Atenção Primária à Saúde (APS), as visitas domiciliares são uma das estratégias mais eficazes desenvolvidas pela enfermagem para acompanhar e apoiar mães em situação de vulnerabilidade. Essas visitas permitem avaliar o contexto familiar, observar o ambiente de cuidado, identificar sinais de sobrecarga física e emocional, orientar sobre práticas seguras e fortalecer o vínculo entre a família e os serviços de saúde. De acordo com McLeish et al. (2020), as visitas domiciliares ampliam o alcance da assistência, melhoram a autonomia dos cuidadores e promovem ambientes mais seguros e estimulantes para o bebê. A presença do enfermeiro no domicílio cria um espaço de confiança que favorece a expressão das dificuldades enfrentadas pela mãe, permitindo intervenções mais assertivas e contextualizadas.

Outra estratégia relevante refere-se à orientação sobre redes de apoio e à inclusão da família especialmente do parceiro no processo de cuidado. O enfermeiro desempenha papel mediador ao estimular a participação paterna, envolver familiares e esclarecer responsabilidades compartilhadas no cuidado com o recém-nascido e nas tarefas domésticas. Essa ação é fundamental para prevenir a concentração das responsabilidades exclusivamente sobre a mãe, reduzindo significativamente sua sobrecarga emocional e física. A literatura destaca que mães que contam com apoio social e familiar adequado apresentam menor risco de ansiedade, depressão e exaustão (Sá et al., 2024), o que impacta positivamente o vínculo com o bebê e a qualidade das interações afetivas.

A educação em saúde, outro instrumento essencial da prática de enfermagem, abrange orientações sobre aleitamento materno, cuidados com o recém-nascido, técnicas de

organização da rotina, manejo do sono infantil e estratégias de autocuidado. Essas ações tornam a mulher mais preparada para lidar com os desafios da maternidade e reduzem a insegurança que frequentemente contribui para a sobrecarga. Além disso, orientações sobre práticas de autocuidado como descanso adequado, alimentação saudável e reconhecimento dos próprios limites são fundamentais para que a mãe mantenha sua saúde física e emocional preservada, refletindo diretamente no bem-estar do bebê.

Por fim, a atuação da enfermagem também envolve articulação interprofissional, encaminhamentos adequados e integração com políticas públicas, garantindo que a mulher tenha acesso a suporte psicológico, assistência social e demais serviços quando necessário. A articulação entre setores é indispensável sobretudo em situações de vulnerabilidade socioeconômica, violência doméstica, ausência de rede de apoio ou crianças com condições crônicas, cenários nos quais a sobrecarga tende a ser ainda mais intensa.

Assim, as estratégias de intervenção da enfermagem constituem ferramentas potentes para minimizar os impactos da sobrecarga materna, fortalecendo o vínculo mãe-filho e promovendo um desenvolvimento infantil mais saudável. A prática centrada na escuta qualificada, no acolhimento, na educação em saúde e na atuação contínua ao longo da gestação e puerpério oferece suporte fundamental às mulheres, contribuindo não apenas para o bem-estar materno, mas para toda a dinâmica familiar.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo constata que a sobrecarga materna não deve ser compreendida apenas como um problema individual da mãe, mas como uma condição relacional e estrutural, que afeta tanto o bem-estar da mulher quanto o desenvolvimento saudável da criança. Diante desse cenário, faz-se necessário o fortalecimento de políticas públicas, programas de suporte psicossocial e estratégias de intervenção que reconheçam a complexidade desse fenômeno, assegurando condições mais equitativas de cuidado, promovendo a saúde integral da díade mãe-filho, que envolvam não apenas o sistema de saúde, mas também redes comunitárias e familiares de apoio.

Conforme orienta o Manual de Atenção Psicossocial, integrante da política da RAPS, a enfermagem possui papel central nesse processo e atuando colaborativamente em espaços de acolhimento, buscando sensibilizar a família, promover suporte psicossocial e fortalecer suas redes de apoio formais e informais. Dessa maneira, as normativas sustentam que a saúde mental materna não pode ser percebida como demanda isolada, pois sua carga atravessa relações parentais, desigualdades sociais e lacunas de assistência, exigindo atuação de enfermagem não apenas clínica, mas também educativa e comunitária.

Este estudo reafirma, portanto, o papel essencial do enfermeiro como educador e agente de promoção da autoconfiança materna, especialmente por meio de um apoio pré-natal estruturado, fundamentado na escuta ativa e no acolhimento sem julgamentos. Essas práticas podem minimizar os impactos da sobrecarga materna e favorecer o fortalecimento do vínculo mãe-filho, contribuindo para o desenvolvimento saudável do bebê e para a construção de relações familiares mais equilibradas e saudáveis, é crucial que o enfermeiro reconheça e aborde demandas excessivas que impostas às mães para que possa promover um ambiente de suporte com finalidade mitigar a carga e a culpa associadas à maternidade, e um olhar criterioso em risco de desequilíbrio psíquico para que ocorra intervenções precoces.

Apesar das contribuições encontradas, observou-se uma escassez de estudos recentes que abordem a temática sob a ótica da enfermagem, o que demonstra a necessidade de novas pesquisas e intervenções voltadas à saúde mental materna. Conclui-se, portanto, que o enfrentamento da sobrecarga materna requer o compromisso contínuo da enfermagem em promover um cuidado integral, humanizado e interprofissional, capaz de fortalecer vínculos, reduzir vulnerabilidades e garantir o direito das mulheres a uma maternidade mais saudável e digna, minimizando, portanto, os impactos prejudiciais ao desenvolvimento infantil e favorecendo a construção de uma população mais saudável e resiliente.

## REFERÊNCIAS

- ARMAH, A. E. *et al.* Immigration stress and maternal sensitivity in a Mexican immigrant sample: the role of parasympathetic activity and familism values. **Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology**, [s. l.], v. 30, n. 4, p. 805–814, 2024. DOI: 10.1037/cdp0000686. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11879142/>. Acesso em: 26 set. 2025.
- ARRUDA, A. C. C.; COELHO, G. G. A importância da psicologia perinatal como campo de investigação e atuação profissional. **Mudanças: Psicologia da Saúde**, São Bernardo do Campo, v. 30, n. 1, p. 71-78, jan./jun. 2022. Disponível em: <https://revistas.metodista.br/index.php/mudancas/article/view/651>. Acesso em: 21 set. 2025.
- BEZERRA, J. T.; PAULA, S. M. **Sobrecarga materna e o seu impacto na saúde mental**. 2023. 31 f. Monografia (Graduação em Psicologia) – Rede de Ensino Doctum, Unidade Serra, Serra, 10 dez. 2023. Disponível em: <https://repositorio.doctum.edu.br/handle/123456789/xxxx>. Acesso em: 29 set. 2025
- BRAGA, M. C. A.; SILVA, N. A. D; BONASSI, S. M. Vínculo mãe-bebê: acolhimento e intervenções no âmbito institucional, combate aos desamparos da maternidade. **Vínculo - Revista do NESME**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 1-9, mai./ago. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.32467/issn.19982-1492v18nesp.p468-484>. Acesso em: 29 set. 2025.
- BRASIL. Conselho Federal de Enfermagem. Resolução nº 678, de 19 ago. 2021. **Aprova a atuação da equipe de enfermagem em saúde mental e em enfermagem psiquiátrica**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 21 ago. 2021. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-678-de-16-de-julho-de-2021-334470841>. Acesso em: 23 set. 2025.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Estatísticas do Registro Civil, 2022. Rio de Janeiro: IBGE**, 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9110-estatisticas-do-registro-civil.html>. Acesso em: 29 set. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção à saúde do recém-nascido: guia para os profissionais de saúde**. 2. ed. atual. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_saude\\_recem\\_nascido\\_v1](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_recem_nascido_v1). Acesso em: 29 set. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes para a organização da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) no âmbito do SUS**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: [http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_organizacao\\_raps\\_sus.pdf](http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_organizacao_raps_sus.pdf). Acesso em: 29 set. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de atenção psicossocial: a rede de atenção psicossocial – RAPS**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. (Cadernos de Atenção Básica). Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_atencao\\_psicossocial\\_raps.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_psicossocial_raps.pdf). Acesso em: 29 set. 2025.

**BRASIL. Ministério da Saúde.** Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança: orientações para implementação. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2018/07/Pol%C3%ADtica-Nacional-de-Aten%C3%A7%C3%A3o-Integral-%C3%A0-Sa%C3%BAde-da-Crian%C3%A7a-PNAISC-Vers%C3%A3o-Eletr%C3%B4nica.pdf>. Acesso em: 17 mai. 2025.

BRUCE, M. *et al.* The combined contributions of newborn stress and parenting stress on toddler language development. **Journal of Pediatrics**, [s. l.], v. 270, p.114006, jul. 2024. DOI: 10.1016/j.jpeds.2024.114006. Disponível em <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2024.114006>. Acesso em: 11 out

BUSH, N. R. *et al.* Transmissão intergeracional de estresse: estressores de múltiplos domínios da infância materna e da gravidez predizem a saúde mental das crianças em uma coorte racial e socioeconomicamente diversa e multilocal. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, [s. l.], v. 58, p. 1625–1636, 2023. DOI: 10.1007/s00127-022-02401-z. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02401-z>. Acesso em: 16 mai.

CAPORAL, B. R. *et al.* Romanização da maternidade: reflexões sobre gênero. In: **SEMINÁRIO INTERINSTITUCIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO**, 22., 2017, Cruz Alta. Anais. Cruz Alta: UNICRUZ, 2017. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/819731694/ROMANTIZACAO-DA-MATERNIDADE-REFLEXOES-SOBRE-GENERO>. Acesso em: 14 mai.

CARVALHO, V. S. *et al.* Principais dificuldades vivenciadas por primíparas no cuidado ao recém-nascido. **Revista Eletrônica Acervo Saúde, Piauí**, v. 13, n. 2, p. e5498, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e5489.2021>. Acesso em: 23 mai.

CÉSAR, R. C. B.; LOURES, A. F.; ANDRADE, B. B. S. A romanização da maternidade e a culpabilização da mulher. **Revista Mosaico, Vassouras**, v. 10, n. 2 (Suplemento), p. 47–56, 2019. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/1956/1342>. Acesso em: 23 Maio 2025.

COHEN, S. R.; MIGUEL, J.; WISHARD G, A. Child-rearing routines among Mexican-heritage children with autism spectrum disorder. **Autism**, [s. l.], v. 24, n. 1, p. 80–94, 2021. DOI: 10.1177/1362361319849244. Disponível em: <https://escholarship.org/uc/item/9bx2r8t9>. Acesso em: 10 out. 2025.

CONSTANTINO, N. *et al.* Associations between maternal adverse childhood experiences and mind-mindedness: An analysis of mother-infant interaction. **Infant Behav Dev.** 2025 Jun;79:102048. doi: 10.1016/j.infbeh.2025.102048. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40064137/>. Acesso em: 10 out. 2025.

COPATTI, A. L.; HOEWELL, A. G.; FERRARI, A. G.; SILVA, M. R. Relatos da pandemia: ser mulher e mãe em tempos de Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Porto Alegre, v. 43, e253659, p. 1–15, 2023. DOI: 10.1590/1982-3703003253659. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003253659>. Acesso em: 13 SET. 2025.

CORDELLA, C. *et al.* Attachment and stress in children with type 1 Diabetes and their mothers. **Revista Chilena de Pediatría**, Santiago, v. 91, n. 1, p. 68–75, 2020. DOI: 10.32641/rchped.v91i1.1197. Disponível em: [https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v91n1/en\\_0370-4106-rcp-rchped-v91i1-1197.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v91n1/en_0370-4106-rcp-rchped-v91i1-1197.pdf). Acesso em: 16 set. 2025.

CROSSETTI, M. G. O. Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem: o rigor científico que lhe é exigido. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 33, n. 2, p. 8–13, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rngenf/a/9TrSVHTDtDGhcP5pLvGnt5n/>. Acesso em: 18 nov. 2025.

CUNHA, A. C.; EROLES, N. M. S.; RESENDE, L. M. Tornar-se mãe: alto nível de estresse na gravidez e maternidade após o nascimento. **Interação em Psicologia**, v. 24, n. 1, p. 89–98, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/62877> Acesso em: 20 mai. 2025.

DANZMANN, P. S.; LUNARDI, R. V.; SMEHA, L. N. Olhar materno: o envolvimento do pai na vida do(a) filho(a) com autismo. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 29, n. 1, p. 1–12, 2024. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/55626>. Acesso em: 17 nov. 2025.

FREITAS, C. B. de; OGLIARI, K. B. da C.; AOYAMA, E. de A. Enfermagem e o impacto do suporte emocional no puerpério: cuidado integral para a mãe além do parto. **Ciências da Saúde**, v. 29, ed. 151, 21 out. 2025. DOI: 10.69849/revistaft/ni10202510211701. Disponível em: <https://revistaft.com.br/enfermagem-e-o-impacto-do-suporte-emocional-no-puerperio-cuidado-integral-para-a-mae-alem-do-parto/>. Acesso em: 18 nov. 2025

DELGADO, *et al.* New motherhood concepts, implications for healthcare: a qualitative study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 24, p. 13118, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182413118>. Acesso em: 18 nov. 2025.

GALLEGOS, E. *et al.* A Descriptive Study of the Quality of Life and Burden of Mothers of Children and Adolescents with Type 1 Diabetes. **Occup Ther Health Care**. 2023 Apr;37(2):296-312. doi: 10.1080/07380577.2022.2038401. Epub 2022 Feb 21. PMID: 35189069. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07380577.2022.2038401> Acesso em: 17 set. 2025.

GHERLONE, C.; Hill D.R, Feinn R; Hollenbach J.P. **Hair cortisol concentrations among urban and rural-dwelling mother-child dyads, La Romana, Dominican Republic. Stress**. 2021 Jul;24(4):413-420 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33222576/> Acesso em: 15 out.

GOIS, J. S; DOMINGOS, G. M; LEONEL, J. C. A escolha pela não maternidade e sua influência no processo de construção da identidade feminina. **Unificando Saberes**, v. 1, n. 2, p. 50-70, 2023. Disponível em: <https://revistas.unifio.br/psicologia/article/view/1471>. Acesso em: 18 nov. 2025.

HASSUNUMA, R. M. *et al.* Revisão integrativa e redação de artigo científico: uma proposta metodológica em 10 passos. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, v.

5, n. 3, p. 1–16, 2024. Disponível em:  
<https://www.editoraintegrar.com.br/publish/index.php/rema/article/view/4275> Acesso em: 18 maio 2025.

HUKILL J. F. *et al.* Maternal Postpartum Depression Screening and Early Intervention in the Neonatal Intensive Care Unit. *Adv Pediatr.* 2024 Aug;71(1):55-67 Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38944489/>. Acesso em: 18 maio 2025.

IVO, D. R. M. S. *et al.* Depressão pós-parto e os impactos na relação mãe-bebê: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 2, p. 1897–1912, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1524>. Acesso em: 18 maio 2025

KEETON, V. F. *et al* Social Needs and Acculturation as Predictors of Emotional Problems and Perceived Stress Among Latinx Mothers with Low Income. **J Immigr Minor Health.** 2023 Aug;25(4):755-764. doi: 10.1007/s10903-022-01430-9. Epub 2022 Nov 24 Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10903-022-01430-9>. Acesso em: 18 maio 2025

KIM, S. Y. *et al.* Culture's influence on stressors, parental socialization, and developmental processes in the mental health of children of immigrants. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 14, p. 343-370, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084925>. Acesso em: 18 maio 2025

KUPER, H, *et al.* The association of depression, anxiety, and stress with caring for a child with Congenital Zika Syndrome in Brazil; Results of a cross-sectional study. **PLoS Negl Trop Disiases.** 2019 Disponível em:  
<https://journals.plos.org/plosntds/article?id=10.1371/journal.pntd.0007768>. Acesso em: 17 ago 2025.

MANIAN, N. *et al.* “Efeitos da Depressão Materna e da Sensibilidade na Regulação das Emoções Infantis: O Papel do Contexto" **Children** 12, nº 10: 1323 2025. DOI: 10.3390/children12101323. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9067/12/10/1323> Acesso em: 17 ago 2025.

MARQUES, C. J. C.; SANTOS, C. K.; DANIEL, S. S. **A romantização da maternidade e seus impactos psicológicos.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário UNA, Belo Horizonte, 2022. Orientador: Prof. Acrísio Luiz Gonçalves. Disponível em:  
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/fb54be12-b79a-445f-9609-a4ab67ff70dd/download>. Acesso em: 05 mar 2025.

MCINTOSH, D. L. *et al.* Saúde infantil e bem-estar psicossocial no contexto de sobrecarga de papel materno e depressão. **Família Relat.** Fevereiro de 2025; 74(1):430-445. DOI: 10.1111/fare.13091. Epub 2024 30 de setembro. Disponível em:  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/fare.13091>. Acesso em: 17 nov. 2025.

MCLEISH, J. *et al.* **A qualitative study of first time mothers' experiences of postnatal social support from health professionals in England** Setembro de 2021; 34(5):e451-e460.

DOI: 10.1016/j.wombi.2020.10.012. Disponível em:  
<http://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.10.012>. Acesso em: 01 Nov 2025.

MELO, S. B. *et al.* Depressive symptoms in postpartum women at Family Health Units. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 18, n. 1, p. 163-169, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/JvpJLL47PzVXjjnGp8mLNF/>. Acesso em: 23 mai. 2025.

MENDES, S.D.K.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. **Texto & Contexto Enfermagem, Florianópolis**, v. 28, e20170297, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/HZD4WwnbqL8t7YZpdWSjypj/?lang=pt> Acesso em: 22 out. 2024.

MOTA, C. *et al* Reforçando a contribuição social de gênero: a servidora pública qualificada versus a executiva. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, v. 53, n. 1, p. 101–123, jan./fev. 2019. DOI: 10.1590/0034-761220170087. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rap/a/ZyvC75wxtPKghVZcrVGzH3S/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2025.

MOHAMMED, H. H. *et al.* The effectiveness of nurse-led antenatal education on maternal self-efficacy: an evidence-based *approach*. **BMC Nursing**. 2025; 24:895. doi: 10.1186/s12912-025-03471-5. Disponível em: <http://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-025-03471-5> Acesso em: 19 mai. 2025.

MONTEIRO, P. F. H. Q.; LEMOS, A. H. C.; COSTA, A. S. M. As razões do *opt-out*: um estudo sobre mulheres que interromperam suas carreiras em função da maternidade. **Sociedade, Contabilidade e Gestão**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 134-? maio/ago. 2021. DOI: [https://doi.org/10.21446/scg\\_ufrj.v0i0.42934](https://doi.org/10.21446/scg_ufrj.v0i0.42934). Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/scg/article/view/42934> 5 Acesso em: 10 out. 2025.

MUTAWTAH, M.; CAMPBELL, E.; KUBIS, H.-P.; ERJAVEC, M. Women's experiences of social support during pregnancy: a qualitative systematic review. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 23, art. 782, 10 nov. 2023. DOI: 10.1186/s12884-023-06089-0. Disponível em: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-023-06089-0>. Acesso em: 1 nov. 2025.

O'DEA, A. G. *et al.* Associations between maternal psychological distress and mother-infant bonding: a systematic review and meta-analysis. **Archives of Women's Mental Health**, v. 26, p. 441-452, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00737-023-01332-1>. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00737-023-01332-1>. Acesso em: 1 nov. 2025.

PAULA, J.A. *et at.* Burnout parental: revisão de escopo. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20210203, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203>. Acesso em: 20 mai. 2025.

PENNA, A. L. *et al.* Impact of the COVID-19 pandemic on maternal mental health, early childhood development, and parental practices: a global scoping review. **BMC Public**

**Health**, v. 23, p. 388, 2023. DOI: 10.1186/s12889-023-15003-4. Disponível em: <http://doi.org/10.1186/s12889-023-15003-4> Acesso em: 20 out. 2025

PEREIRA, T, L; MOURA, T, S. Contato pele a pele: benefícios fisiológicos e importância no vínculo mãe-bebê: uma revisão integrativa. In: **SAÚDE DA MULHER E DO RECÉM-NASCIDO: NOVOS PARADIGMAS – VOLUME 2**, 2024. p. 66-77. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/contato-pele-a-pele-beneficios-fisiologicos-e-importancia-no-vinculo-mae-bebe-uma-revisao-integrativa>. Acesso em: 17 nov. 2025.

PERRELLI, M. T.; TONELLI, M. J. F. Mulheres do petróleo: sentidos atribuídos. **Psicologia Argumento**, v. 16, n. 3, p. 222-231, 2017. DOI: 10.1590/S0102-377220000003000. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/102050>. Acesso em: 24 mai.

PIRROLAS, O. A. C.; CORREIA, P. M. A. R. Profissão, família e educação – conciliação da tripla jornada: uma questão de políticas e práticas organizacionais ou uma questão de sexo? **Revista da FAE**, v. 23, n. 1, p. 7–22, 2020. Disponível em: <https://revistafae.fae.edu/revistafae/article/view/642> Acesso em: 23 mai. 2025.

POLES, M, M. **Sintomas depressivos no puerpério imediato: ocorrência e fatores de risco**. 2018. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Faculdade de Medicina de Botucatu, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Botucatu, 2018. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/11449/153685/3/poles\\_mm\\_me\\_bot.pdf](https://repositorio.unesp.br/bitstream/11449/153685/3/poles_mm_me_bot.pdf). Acesso em: 18 nov. 2025.

RAMÍREZ, V. F. *et al.* The effect of the separation of mother–preterm newborn infants hospitalized during the COVID-19 pandemic on maternal depression and stress levels, infant development, and bonding quality on Chilean dyads. **Infant Mental Health Journal: Infancy and Early Childhood**. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/imhj.22118>. Acesso em: 01 out. 2025

RIBEIRO, E. O impacto da sobrecarga mental na rotina das mães. **Revista Mommys**, São Paulo, ed. 34, p. 13–17, dez. 2021/jan. 2022. Disponível em: [https://portalmommys.com.br/novo/wp-content/uploads/2022/01/Mommys\\_Ed34.pdf](https://portalmommys.com.br/novo/wp-content/uploads/2022/01/Mommys_Ed34.pdf). Acesso em: 03 nov. 2025.

ROSKAM, I; RAES. E, M; MIKOLAJCZAK, M. Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. **Front Psychol**. 2017 Feb 9; 8:163. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00163. Erratum in: *Front Psychol*. 2018 Jan 30;9:73. Disponível em: [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00163/full?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00163/full?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 23 mai. 2025.

SÁ, A. K. S. Q. *et al.* Evolution of overload in mothers of children with congenital zika virus syndrome. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, v. 15, e12696, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v15.12696>

SANDOVAL, O.E. *et al.* Raising Children in Risk Neighborhoods from Chile: Examining the Relationship between Parenting Stress and Parental Adjustment. **Int J Environ Res**

**Public Health**. 2021 Dec 21;19(1):45. Disponível em: <https://doi:10.3390/ijerph19010045>. PMID: 35010304; PMCID: PMC8751053. Acesso em: 23 set. 2025

SANTOS, C. C. S.; CORDEIRO, A. L. A. Maternidade e formação docente: fatores interferentes na permanência de discentes mães na educação superior. **Anais do GT 12: Formação de Professores**, 2021. Disponível em: <https://sol.sbc.org.br/index.php/semiedu/article/view/20290/20118> Acesso em: 23 maio 2025.

SILVA, M. S. L. *et al.* Um olhar além da beleza da maternidade: burnout materno. **Revista Saúde Coletiva**, Barueri, v. 12, n. 83, p. 12116–12127, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2022v12i83p12116-12127> Acesso em: 23 mai. 2025.

SILVA, T. A. G.; LEITE, M. F. Vínculo afetivo materno: processo fundamental para o desenvolvimento infantil – uma revisão de literatura. **Revista Salusvita (Online)**, Bauru, v. 39, n. 1, p. 277–295, 2020. Disponível em: [https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita\\_v39\\_n1\\_2020/salusvita\\_v39\\_n1\\_2020\\_art\\_19.pdf](https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v39_n1_2020/salusvita_v39_n1_2020_art_19.pdf). Acesso em: 13 mai. 2025.

SILVA, D. D. L. *et al.* Principais dificuldades vivenciadas por primíparas no cuidado ao recém-nascido. **Revista Eletrônica Acervo Saúde, Piauí**, v. 13, n. 2, p. e5498, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e5489.2021>. Acesso em: 13 mai. 2025.

UCHOA, J. L. *et al.* Influência dos determinantes sociais da saúde no contato pele a pele entre mãe e recém-nascido. **Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília**, v. 74, supl. 4, e20200138, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/3MnQd3jrF9XSYscwBBJ5ftC/>. Acesso em: 23 mai. 2025.

VILANOVA, J. R. S. *et al.* Carga de mães de crianças diagnosticadas com transtorno do espectro do autismo: estudo de método misto. **Rev Gaucha Enferm**. 2022 23 de maio; 43:e20210077. Inglês, português. DOI: 10.1590/1983-1447.2022.20210077. pt. PMID: 35613240. Disponível em [https://seer.ufrgs.br/index.php/rgenf/article/view/125659?utm\\_source=chatgpt.com](https://seer.ufrgs.br/index.php/rgenf/article/view/125659?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 13 out

WEN, W. *et al.* Stress Spillover Among Mother-Adolescent Dyads in Mexican Immigrant Families: How It Varies from Early to Late Adolescence. **J Youth Adolesc**. 2025 Sep;54(9):2339-2353. doi: 10.1007/s10964-025-02197-6. Epub 2025 May 24. PMID: 40411675; PMCID: PMC12420714. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02197-6> Acesso em: 10 out

ZANINI S, S.; GONZAGA, A. T. S. A visão de mulheres que escolheram não ter filhos: um estudo psicossocial. **Psicologia em Ênfase**, v. 3, p. 1–??, abr. 2022. Disponível em: <https://ojs.unialfa.com.br/index.php/psicologiaemenfase/article/view/179>. Acesso em: 17 nov. 2025.