




MULHERES, MATERNIDADE E SAÚDE MENTAL

WOMEN, MATERNITY AND MENTAL HEALTH

Fabiana Teixeira Ramos Tavares (UENF) ¹ 

Abstract - This study aims to deepen the understanding of the reality of women in Brazil, highlighting the factors associated with their mental health. While mental health is a challenge for most mothers, single mothers face additional obstacles. IBGE data indicate that in Brazil more than 11 million women are solo mothers, with more than 1/3 of families headed by women, with 63% of them living below the poverty line (Caldas, 2021). Delboni (2021) points out that domestic, psychological and obstetric violence, in addition to moral harassment, increase the risk to pregnant women's health. Guimaraes et al. (2019) indicate that the incidence of mental health problems among pregnant women in Brazil varies from 31% to 41%, being higher in the central region of the country. Guerra et al. (2014) discuss the physical and psychological implications of pregnancy, which, without adequate monitoring, can pose risks to the health of the mother and child. This study adopts a deductive and qualitative approach to analyze the impact of gender inequality on female mental health. Based on a bibliographical review, the research examines scientific articles, dissertations and theses to explore the complex relationship between gender inequality, the pandemic and the mental problems faced by women. The urgency to achieve gender equality and an equitable distribution of domestic responsibilities is justified as an imperative of social justice and a commitment to Human Rights. The study highlights the need to invest in public health and school infrastructure, promote the equal participation of women in the labor market, implement humanized care policies during pregnancy, childbirth and postpartum, and create family support structures. These measures can help ensure that maternal mental health ceases to be a public health problem, ensuring a more favorable environment for the well-being of mothers, especially those who face additional challenges as solo mothers.

Keywords: female mental health; solo mother; gender inequality

Resumo - Este estudo objetiva aprofundar a compreensão da realidade das mulheres no Brasil, destacando os fatores associados à sua saúde mental. Embora a saúde mental seja um desafio para a maioria das mães, as mães solas enfrentam obstáculos adicionais. Dados do IBGE indicam que no Brasil mais de 11 milhões de mulheres são mães solo, sendo que mais de 1/3 das famílias são chefiadas por mulheres, com 63% delas vivendo abaixo da linha de pobreza (Caldas, 2021). Delboni (2021) aponta que violência doméstica, psicológica e obstétrica, além do assédio moral, aumentam o risco para a saúde das gestantes. Guimaraes et al. (2019) indicam que a incidência de problemas de saúde mental entre gestantes no Brasil varia de 31% a 41%, sendo mais alta na região central do país. Guerra et al. (2014) discutem as implicações físicas e psicológicas da gestação, que, sem acompanhamento adequado, podem representar riscos para a saúde da mãe e do filho. Este estudo adota uma abordagem dedutiva e qualitativa para analisar o impacto da desigualdade de gênero na saúde mental feminina. Fundamentando-se em uma revisão bibliográfica, a pesquisa examina artigos científicos, dissertações e teses para explorar a complexa relação entre desigualdade de gênero, a pandemia e os problemas mentais enfrentados pelas mulheres. A urgência em alcançar a igualdade de gênero e uma distribuição equitativa das responsabilidades domésticas é justificada como um imperativo de justiça

¹ Mestre em Cognição e Linguagem - UENF

social e um compromisso com os Direitos Humanos. O estudo destaca a necessidade de investir em saúde pública e infraestrutura escolar, promover a participação igualitária das mulheres no mercado de trabalho, implementar políticas de atendimento humanizado durante a gestação, parto e pós-parto, e criar estruturas de apoio familiar. Essas medidas podem contribuir para que a saúde mental materna deixe de ser um problema de saúde pública, garantindo um ambiente mais favorável ao bem-estar das mães, especialmente aquelas que enfrentam desafios adicionais como mães solo.

Palavras-chave: saúde mental feminina; mãe solo; desigualdade de gênero.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental das mulheres no Brasil é um tema que demanda atenção, sobretudo devido aos desafios estruturais e sociais enfrentados em diversas esferas da vida. Destacam-se a desigualdade de gênero, a violência doméstica, a sobrecarga materna de responsabilidades familiares e as condições socioeconômicas adversárias, que agravam os índices de transtornos psicológicos. A situação torna-se ainda mais complexa quando evidenciada a realidade das mães solo, que enfrentam diversas vulnerabilidades em um sistema que frequentemente carece de políticas públicas específicas para atendê-las.

A urgência em alcançar a igualdade de gênero e a redistribuição equitativa das responsabilidades domésticas não se limita a uma questão de justiça social, configura-se como um compromisso com os Direitos Humanos. A sobrecarga enfrentada pelas mães que criam seus filhos sozinhas, especialmente no Brasil, ilustra o impacto desproporcional que essas desigualdades exercem sobre a saúde mental feminina. Segundo Caldas (2021), mais de 11 milhões de mulheres brasileiras são responsáveis apenas por seus filhos, sendo que 63% dessas famílias vivem em condições de pobreza. Essa realidade é agravada pela acumulação de funções domésticas e profissionais, associada à falta de suporte emocional e estrutural. A ausência de políticas públicas específicas para apoiar essas mulheres contribui para um ciclo de exaustão emocional, problemas psicológicos e vulnerabilidade socioeconômica.

O impacto dessa sobrecarga na saúde mental das mães solo é amplamente documentado. Delboni (2021) ressalta que o estresse gerado pela sobreposição de papéis e responsabilidades pode desencadear transtornos como depressão, ansiedade e síndrome de burnout. Esses problemas afetaram o bem-estar individual das mulheres e a qualidade das interações familiares e o desenvolvimento saudável dos filhos. Ademais, a exclusão social dessas mães agrava o isolamento emocional, criando um ambiente em que a busca por apoio psicológico ou soluções para o equilíbrio das demandas cotidianas torna-se ainda mais difícil. É nesse cenário que a igualdade de gênero e a redistribuição das responsabilidades familiares emergem como estratégias centrais para promover a equidade e a saúde mental e a inclusão social.

A redistribuição das responsabilidades domésticas, associada à criação de políticas públicas focadas no suporte às mães solo, é uma medida urgente para mitigar os impactos da desigualdade de gênero na saúde mental feminina. Guimaraes et al. (2019) destacam que a ampliação de redes de apoio social e a criação de programas governamentais voltados para o cuidado infantil e a saúde mental das mulheres são passos fundamentais para reduzir a sobrecarga materna. Vale ressaltar, o fortalecimento de legislações que asseguram igualdade salarial e oportunidades justas no mercado de trabalho são essenciais para garantir que essas mulheres possam exercer seus direitos de forma plena. A promoção da igualdade de gênero, portanto, deve ser entendida como uma ação coletiva que transcende o âmbito familiar, alcançando a esfera pública e política, na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que mais de 11 milhões de mulheres no Brasil são mães solo, e 63% dessas famílias vivem abaixo da linha de pobreza (Caldas,

2021). Além disso, a violência de diferentes formas - como doméstica, psicológica e obstétrica - e o assédio moral aumentam os riscos para a saúde mental, especialmente durante a gestação (Delboni, 2021). Esse cenário é agravado pela pandemia de COVID-19, que trouxe novos desafios para as mulheres, intensificando desigualdades e limitando o acesso a redes de suporte e serviços de saúde mental.

A incidência de problemas de saúde mental entre gestantes brasileiras, variando de 31% a 41%, segundo Guimaraes et al. (2019), reflete a necessidade de abordar o tema com uma perspectiva integrada. A relevância da pesquisa reside na compreensão de como as desigualdades de gênero impactam a saúde mental feminina, especialmente em contextos de extrema vulnerabilidade. A análise dessa relação é essencial para a formulação de políticas públicas que promovam a equidade de gênero, o bem-estar psicológico e a inclusão social.

O impacto das desigualdades de gênero sobre a saúde mental feminina é amplamente abordado na literatura científica, reforçando a urgência de medidas efetivas. Segundo Saffioti (2004), a violência contra a mulher é uma das formas mais explícitas de expressão da desigualdade de gênero, causando danos psicológicos profundos e muitas vezes irreparáveis. No Brasil, os dados são alarmantes: de acordo com o Atlas da Violência de 2021, mais de 65% dos casos de feminicídio ocorrem dentro do ambiente doméstico. Esse cenário reflete a imunidade de políticas preventivas e de apoio psicológico especializado para mulheres em situação de violência, agravando os índices de transtornos como ansiedade, depressão e síndrome de estresse pós-traumático (Delboni, 2021).

A pandemia de COVID-19 intensificou essas disparidades, criando barreiras ao acesso aos serviços de saúde mental e suporte social. De acordo com Davis, Bent-Goodley (2020), no estudo realizado sobre os impactos da pandemia em populações vulneráveis, as mulheres enfrentam um aumento de 50% na carga de trabalho doméstico, combinado com uma redução drástica nas redes de apoio. No entanto, esse desequilíbrio sobrecarregou emocionalmente as mulheres e impediu suas oportunidades de buscar assistência profissional para lidar com os desafios psicológicos, ou que aprofundou problemas de saúde mental preexistentes.

Outro aspecto preocupante é a situação das mães solo, frequentemente negligenciada nas políticas públicas. Guimaraes et al. (2019) destacam que essas mulheres vivem, em sua maioria, em condições socioeconômicas adversas, com pouco ou nenhum acesso a recursos básicos como educação, habitação e saúde. A falta de suporte estruturado amplia os riscos de problemas psicológicos, como baixa autoestima e esgotamento emocional, que afetam diretamente a dinâmica familiar. Portanto, é imprescindível que sejam implementadas políticas públicas inclusivas e integradas, alinhadas às recomendações de autores como Caldas (2021) e Delboni (2021), que propõem a ampliação de serviços de saúde mental, a inclusão de programas de apoio social e a garantia de acesso a recursos educacionais e econômicos, promovendo a mitigação desses impactos.

Nesse sentido, adota um método dedutivo e qualitativo, baseada em revisão bibliográfica de artigos científicos, dissertações e teses, para explorar a complexa relação entre desigualdade de gênero, saúde mental e maternidade. Buscar-se, assim, identificar os fatores estruturais que perpetuam os desafios enfrentados pelas mulheres e propor soluções que priorizem a saúde mental materna como um componente fundamental para o desenvolvimento social e humano.

Este estudo está estruturado de forma a abordar inicialmente o contexto socioeconômico das mulheres brasileiras, com foco nas mães solo e suas condições de vida. Em seguida, são discutidos os impactos da desigualdade de gênero na saúde mental e as consequências da violência estrutural para as gestantes. Por fim, o estudo propõe estratégias para mitigar esses impactos, destacando a necessidade de políticas públicas inclusivas que promovam uma melhor qualidade de vida para mulheres e suas famílias.

2 DESENVOLVIMENTO

Caldas (2021) chama atenção para a realidade socioeconômica das mães solo no Brasil, destacando que mais de 11 milhões de mulheres assumem sozinhas a responsabilidade de criar seus filhos, em um contexto de desigualdade estrutural. Mais de 63% dessas famílias vivem abaixo da linha de pobreza, o que impõe desafios relacionados ao acesso a serviços básicos, à estabilidade financeira e ao suporte emocional. Este cenário é agravado por condições de trabalho precárias e pela sobrecarga das responsabilidades domésticas, perpetuando um ciclo de vulnerabilidade.

Nesse sentido, Delboni (2021) argumenta que a violência em suas diversas formas - doméstica, psicológica, obstétrica e moral - intensifica os riscos à saúde mental das gestantes. A violência obstétrica, por exemplo, é apontada como um reflexo da desigualdade de gênero dentro do sistema de saúde, gerando traumas físicos e emocionais que afetam profundamente o bem-estar das mulheres. Esses fatores revelam como a violência estrutural é uma dimensão central da opressão que impacta diretamente a experiência gestacional e materna.

Complementando esta análise, Guimaraes et al. (2019) fornecem evidências quantitativas sobre a prevalência de problemas de saúde mental entre gestantes brasileiras, destacando taxas que variam de 31% a 41%. Essa alta incidência é ainda mais alarmante na região central do país, onde a precariedade dos serviços de saúde e as condições socioeconômicas desfavoráveis intensificam a vulnerabilidade das gestantes, reforçando a necessidade de uma assistência pré-natal mais comprometida e humanizada.

Guerra et al. (2014) avançamos na discussão ao explorar as implicações físicas e psicológicas da gestação. Segundo os autores, a ausência de acompanhamento médico adequado pode acarretar complicações que afetam tanto a mãe quanto o bebê, com desdobramentos no longo prazo. Além disso, o impacto psicológico da gestação sem suporte é amplificado em situações de vulnerabilidade social, como no caso das mães solo que enfrentam jornadas duplas de trabalho e limitações de acesso a redes de apoio.

Diante desses elementos, o estudo propõe estratégias para mitigar esses impactos, enfatizando a necessidade de políticas públicas inclusivas. Medidas como o investimento em saúde pública, a criação de programas de apoio às mães solteiras, o fortalecimento de iniciativas de igualdade de gênero e a implementação de atendimento humanizado durante a gestação e o pós-parto são essenciais para transformar essa realidade. As ações integradas podem melhorar a qualidade de vida das mulheres e de suas famílias além de romper com os ciclos de exclusão e desigualdade que perpetuam a pobreza e os problemas de saúde mental no Brasil.

A saúde mental feminina no Brasil é atravessada por diversos fatores estruturais, culturais e econômicos que moldam uma realidade desafiadora para muitas mulheres. Entre os aspectos mais marcantes, encontram-se as desigualdades de gênero, que perpetuam a sobrecarga das responsabilidades domésticas e familiares, muitas vezes sem apoio adequado. Essa condição é agravada em contextos de violência, pobreza e exclusão social, os quais aumentam os riscos para o desenvolvimento de transtornos mentais.

Um grupo particularmente vulnerável é o das mães solo, que representa mais de 11 milhões de mulheres no Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Essas mulheres enfrentam as demandas emocionais e práticas de criar filhos sozinhas, e convivem com a realidade de que 63% dessas famílias vivem abaixo da linha de pobreza (Caldas, 2021). A falta de uma rede de suporte sólida, aliada às finanças e sociais, cria um ambiente propício ao desenvolvimento de ansiedade, depressão e outras condições psicológicas.

A violência em suas múltiplas formas - como a doméstica, psicológica, obstétrica e o assédio moral - agrava ainda mais a saúde mental feminina, especialmente no período da gestação e no pós-

parto. Delboni (2021) destaca que a falta de assistência humanizada durante esses momentos críticos aumenta significativamente o risco de danos psicológicos duradouros. Essas adversidades são ainda mais evidentes em gestantes de regiões vulneráveis, como no centro-oeste do Brasil, onde, segundo Guimaraes et al. (2019), a prevalência de transtornos mentais pode atingir até 41% das mulheres.

No que se refere à saúde mental feminina, é fundamental que políticas públicas e intervenções sejam inovadoras, priorizando uma abordagem humanizada e integral que considere tanto os aspectos biológicos quanto os psicossociais.

Delboni (2021) enfatiza a importância da capacitação de profissionais da saúde para oferecer um atendimento acolhedor e empático, especialmente no que diz respeito ao reconhecimento de sinais de sofrimento psíquico durante o pré-natal e o puerpério. Além disso, a criação de redes de suporte comunitário, como grupos de apoio às gestantes e mães, pode contribuir para reduzir o impacto dos fatores estressores.

Guimaraes et al. (2019) também apontam para a necessidade de ampliar o acesso a serviços de saúde mental, especialmente em regiões mais vulneráveis. Estratégias como a disponibilização de atendimento psicológico e psiquiátrico nas unidades básicas de saúde e a realização de campanhas educativas podem ser eficazes para prevenir e tratar transtornos mentais nessa população.

Portanto, um cuidado humanizado e integrado, aliado à redução das desigualdades regionais, pode desempenhar um papel crucial na melhoria da saúde mental feminina durante a gestação e o pós-parto.

2.1 A pandemia e o agravamento das desigualdades

A pandemia de COVID-19 intensificou desigualdades preexistentes e trouxe novos desafios para as mulheres no Brasil. O aumento das demandas domésticas, a redução das redes de apoio e o impacto econômico desproporcionalmente sentido pelas mulheres passaram pelo período ainda mais desafiador para aquelas que já viviam em condições de vulnerabilidade. Essa conjuntura ressaltou a necessidade de um olhar mais atento às questões de saúde mental feminina e à criação de estratégias eficazes para mitigar esses impactos e promover um suporte adequado.

Durante a pandemia, muitas mulheres enfrentaram uma sobrecarga dupla ou até tripla, acumulando tarefas domésticas, responsabilidades profissionais (no caso das que pudessem manter seus empregos) e cuidados com crianças ou familiares doentes. Esse cenário contribuiu para um aumento nos níveis de estresse, ansiedade e depressão. O isolamento social e as medidas de distanciamento também dificultaram o acesso a redes de apoio informais e formais, como familiares, amigos e serviços de saúde mental. Para mulheres em situação de vulnerabilidade, como aquelas em comunidades periféricas trabalhadoras informais ou chefes de família, essas dificuldades foram ainda mais acentuadas, exacerbando as desigualdades já existentes.

Nesse sentido, a pandemia também revelou a necessidade de compensar as políticas de proteção social e a inclusão de mulheres em programas de suporte emocional e econômico. Investimentos em serviços de saúde mental acessíveis, capacitação de profissionais para atender às especificidades do público feminino e campanhas de conscientização sobre a importância da saúde mental são algumas estratégias que podem ser renovadas.

Por fim, o enfrentamento dos impactos da pandemia sobre as mulheres requer um esforço coletivo, envolvendo o fortalecimento das políticas públicas, o engajamento da sociedade civil e a promoção de ações que visem à equidade de gênero e à redução das desigualdades estruturais. Apenas com uma abordagem integrada será possível mitigar os efeitos da crise e construir uma sociedade mais justa e resiliente para as mulheres.

A promoção da qualidade de vida para mulheres e suas famílias, especialmente no âmbito da saúde mental, é uma questão de extrema relevância, considerando as desigualdades estruturais e sociais que perpetuam ciclos de sobrecarga e vulnerabilidade. Este artigo discute a necessidade de estratégias integradas que abrangem tanto as raízes das desigualdades de gênero quanto as demandas específicas relacionadas à saúde mental feminina, com ênfase em políticas públicas, suporte comunitário e ações interdisciplinares.

2.2 Políticas Públicas inclusivas e suporte institucional

Para garantir um impacto positivo na saúde mental feminina, é essencial o fortalecimento de políticas públicas que promovam o suporte integral às mulheres em situação de vulnerabilidade. Medidas como a criação de centros de acolhimento e atendimento psicossocial, voltados para mães solo, vítimas de violência doméstica e trabalhadoras informais, são fundamentais. Programas como os de saúde mental comunitários que oferecem atendimento gratuito e acessível devem ser ampliados, garantindo suporte preventivo e terapêutico. A implementação de licenças parentais igualitárias também é uma medida fundamental, pois redistribui as responsabilidades parentais e reduz a sobrecarga materna.

A educação em saúde mental é bastante significativo na redução do estigma e no incentivo à busca por apoio psicológico. Campanhas educativas podem sensibilizar a sociedade sobre os impactos das desigualdades de gênero na saúde mental feminina, destacando a importância do autocuidado e do reconhecimento precoce de transtornos psicológicos. Iniciativas como grupos de apoio comunitário e palestras externas para mulheres e suas famílias podem criar um ambiente de diálogo e acolhimento, fortalecendo redes de suporte emocional e social.

Outra perspectiva são as redes de apoio comunitário, pois têm um impacto direto na melhoria da qualidade de vida das mulheres. Grupos de troca de experiências, como círculos de mães, oferecem um espaço seguro para discutir desafios relacionados à maternidade, trabalho e saúde mental. Essas iniciativas de economia solidária e cooperativas permitem que as mulheres alcancem maior autonomia financeira, diminuindo as disparidades socioeconômicas. A integração de instituições como escolas, Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) e organizações locais também é uma ideia válida para a construção de uma rede de cuidado interligada, que atenda às demandas das mulheres e de suas famílias.

As empresas locais também podem/devem incentivar a promoção da saúde mental de seus colaboradores. Políticas organizacionais inclusivas podem incluir programas de bem-estar, acesso a sessões de terapia e horários flexíveis. Dessa forma, a promoção da igualdade de gênero no ambiente corporativo e o incentivo à contratação de mulheres em condições de vulnerabilidade são iniciativas que trazem benefícios para a inclusão social e a equidade no mercado de trabalho. O suporte contínuo por meio de treinamentos e mentorias também fortalece a autonomia e o bem-estar psicológico dos colaboradores.

Investir na saúde mental feminina é essencial para romper ciclos de vulnerabilidade e promover resultados positivos nas gerações futuras. O bem-estar psicológico das mulheres reflete diretamente no ambiente familiar, influenciando o desenvolvimento emocional e cognitivo dos filhos. Programas que integram mães e filhos em atividades de fortalecimento de vínculos são fundamentais para minimizar os estressores familiares e promover relações saudáveis.

2.3 Justificativa do Estudo

Este estudo justifica-se pela necessidade de compreender e abordar de maneira integrada os fatores que influenciam a saúde mental feminina no Brasil, com atenção especial para as mães solo.

A persistência das desigualdades de gênero e a falta de políticas públicas inclusivas tornam esse um problema de saúde pública e justiça social. A análise desse tema é fundamental para a promoção do bem-estar psicológico das mulheres e, sobretudo, para o fortalecimento das estruturas familiares e sociais, que dependem diretamente de sua saúde mental.

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica, para analisar a relação entre desigualdade de gênero, maternidade e saúde mental no contexto brasileiro. Baseando-se em artigos científicos, dissertações e teses, o estudo busca identificar os principais fatores estruturais e culturais que impactam a saúde mental feminina e propor estratégias para a mitigação desses desafios. A abordagem na maternidade solo é especialmente relevante, considerando sua alta prevalência e as múltiplas vulnerabilidades enfrentadas por essas mulheres.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental feminina no Brasil é influenciada por uma combinação complexa de fatores estruturais, sociais e culturais, que revelam uma realidade de desigualdades e desafios profundos. Este estudo analisa a desigualdade de gênero, a violência nas suas diversas formas e as condições socioeconômicas adversárias que impactam as qualidades do bem-estar psicológico das mulheres, especialmente das mães solo. Além disso, destacou a necessidade de uma abordagem mais inclusiva e humanizada para enfrentar essas questões, considerando as especificidades de cada contexto.

Os resultados apresentados reforçam a importância de ações integradas que combinam políticas públicas, investimento em saúde mental e fortalecimento das redes de apoio às mulheres. Medidas como a promoção da igualdade de gênero, a ampliação dos serviços de saúde humanizados e a criação de programas direcionados às mães solo são fundamentais para transformar essa realidade. Ainda mais urgente é a implementação de políticas que equilibrem a divisão das responsabilidades domésticas e promovam o acesso equitativo ao mercado de trabalho.

Outro ponto central é a necessidade de atenção especial ao período gestacional e ao pós-parto, momentos em que as mulheres enfrentam vulnerabilidades psicológicas significativas. Estratégias de atendimento humanizado, capacitação de profissionais de saúde e campanhas de conscientização sobre os impactos da violência obstétrica podem reduzir os riscos para a saúde mental de gestantes e puérperas.

Por fim, uma pesquisa destaca que a promoção da saúde mental feminina vai além de uma questão individual; trata-se de um compromisso social que envolve toda a sociedade. Investir no bem-estar das mulheres significa promover famílias mais saudáveis, crianças mais protegidas e comunidades mais resilientes. Assim, ao reconhecer a urgência de enfrentar essas desigualdades e criar um ambiente mais justo e acolhedor, damos um passo importante para garantir o exercício dos direitos humanos e a construção de uma sociedade mais equitativa.

Este trabalho, ao mesmo tempo em que apresenta os desafios enfrentados, busca abrir caminhos para novas investigações e ações que fortaleçam a saúde mental das mulheres no Brasil, especialmente em contextos de vulnerabilidade. A superação desses desafios é possível, desde que se mobilizem esforços coletivos e compromissos firmes com a transformação social.

A melhoria da qualidade de vida de mulheres e suas famílias no âmbito da saúde mental exige um esforço multidimensional que envolve ações coordenadas entre o governo, a sociedade civil e a iniciativa privada. A valorização da saúde mental feminina deve ser uma prioridade nas políticas públicas e nos esforços sociais, garantindo que as mulheres tenham o suporte necessário para enfrentar os desafios pelas desigualdades estruturais. Nesse sentido a construção de uma sociedade mais equitativa e saudável só será possível quando o bem-estar das mulheres for reconhecida como um pilar central

para o fortalecimento das estruturas familiares e sociais.

REFERÊNCIAS

CALDAS, A. C. **Desemprego, medo e sobrecarga: a realidade de mães solo na pandemia.** Acesso em 15 abr.2022. 2022. 1 maio 2021. Disponível em:

<https://www.brasildefato.com.br/2021/05/01/desemprego-medo-e-sobrecarga-a-realidade-de-maes-solo-na-pandemia>. Acesso em: 15 abr. 2022.

DELBONI, C. **Pandemia impacta saúde mental materna e dá sinais de estresse e depressão.**

Acesso em 16 Abr. 2022. 3 maio 2021. Disponível em:

<https://emails.estadao.com.br/blogs/kids/pandemia-impacta-saude-mental-materna-e-da-sinais-de-estresse-e-depressao/>. Acesso em: 16 abr. 2022.

GUERRA, M. et al. **Promoção da saúde mental na gravidez e no pós-parto.** Abr. 2014. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/18436/1/Promo%C3%A7%C3%A3o%20da%20sa%C3%BAde%20mental%20na%20gravidez%20e%20no%20p%C3%B3s-parto.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2022.

GUIMARAES, F. J. et al. **Adoecimento mental em gestantes.** Jan. 2019. Disponível em:

https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v18n53/en_16956141-eg-18-53-499.pdf. Acesso em: 4 jul. 2022.