

# O DIÁRIO DA MÃE SOLO

mãe solo

DIMINUA O  
PESO DE SUAS  
=: CULPAS =

ISSO NÃO QUER  
DIZER QUE VOCÊ NUNCA ERRA,  
APENAS QUE SEMPRE PODE ERRAR.  
(e também que muitas vezes nem errada está.)

Start

# Guerreira ou Sobre carregada?

A culpa é muito grande, porque eu os amo mais do que tudo, mas sinto-me sufocada, exaurida em minhas forças. A obrigação de cuidar deles é minha. Talvez o que me corrói é essa obrigação moral, de ser a mãe perfeita, de ser a supermulher nota mil, porque sempre achei que deveria ser boa em tudo. E errei feio...

Você acredita que ser chamada de Guerreira é um elogio?



Você acredita que é fraca por se sentir sobre carregada?

Acredite! Ninguém precisa dar conta de tudo.

# Guerreira ou Sobrecarregada?

Fabbro e Heloani (2010) argumentaram que o cuidado dos filhos é algo que perturba a mulher trabalhadora, o cuidados mesmo quando assumidos, sobrecarregam as mães com atividades profissionais e domésticas dificultando a percepção em encontrar uma solução. A mulher acredita na obrigação como valor, além do sentimento de culpa diante dessa obrigação moral em conflito com o amor que sente pelos filhos.

Dizer ser guerreira é romantizar seu cansaço! Quando chega em casa e começa a segunda, terceira jornadas de trabalho. Com quem você divide as responsabilidades???

Cansada de ser forte!  
Ser mãe, mulher,  
provedora, dona de  
casa, 24 horas por dia

!!!!

Opressão!  
Quem te opprime?  
Quem disse como deve se sentir?  
Quem define as regras?

# Cansaco não é preguiça



Aquela mulher  
não se cuida,  
não?

Mulher com casa  
suja, onde já se  
viu?

Ah, ela que vá  
lavar uma  
louça

Nossa,  
que mal  
amada..

Se quer  
trabalhar, ela  
que aguente

Ela esta toda  
arrumada, com  
certeza que não  
tem casa para  
limpar

**As mulheres são ensinadas a serem mulheres, desde o nascimento, igualmente homens!**



**Então porque, a mulher nasceu para saber cuidar da casa, filhos e ainda ter que trabalhar para sustentar todas as outras tarefas?**



**Muito do que somos ou fazemos foi ensinado durante anos, como cozinhar o melhor bolo de cenoura ou ter grandes habilidades em fazer as melhores apresentações em reuniões de trabalho**



**A exigências que são impostas sobre a mulher (cuidar da casa, filhos, de si mesma, entre tantas outras) acabam por sobrecarregá-la, dificultando o seu ingresso no mercado de trabalho.**

**Não esquece de entregar aquele relatório até amanhã**



**Mãeee, cadê meu tênis?**

**Filha, domingo temos almoço em família, vê se não falta de novo!**

**Tinha reunião do Pedrinho hoje!**

**Estou sem roupa para usar essa semana! Preciso lavar!**

**Não vai dar tempo de almoçar na casa da minha mãe!**

**E para além da dificuldade de ingressar nesse meio, há também as atividades domésticas que não deixam de existir. Mesmo trabalhando fora, a mulher carrega a responsabilidade de cuidar da casa**

Ao ser perguntado a algumas mães,  
quais foram as maiores dificuldades em  
ser mãe solo...

Trabalhava  
em torno de  
10 a 12 hrs por  
dia

Dar o que eles  
realmente  
necessitavam:  
saúde,  
segurança.

Orientação do  
mundo aos  
filhos

O preconceito  
dos outros  
com um filho  
sem pai.

Conciliar tempo  
de qualidade  
com a criança e  
trabalho

Rotinas com  
escola e  
trabalho e  
dificuldade nas  
finanças

Todas questões podem  
ser ainda maiores  
quando se tem filhos. As  
obrigações além do  
trabalho externo,  
cuidados com a casa,  
também são  
direcionadas aos  
cuidados com os filhos.

Quando vemos uma criança fazendo bagunça ou birra num ambiente público, a primeira pergunta que é feita é “onde está a mãe dessa criança?”. Então é nesse momento que percebemos a falha na construção social, já que essa criança também tem um pai (presente ou não) então, Porquê não é chamado ele para a cena quando o filho é mal criado?

Cadê o  
pai???



# Cadê o pai???

Isso expressa de uma pressão social sobre o papel da mulher ser mãe, quais são suas responsabilidades.



Com o movimento feminista, foi se adquirindo mais independência e equidade sobre as responsabilidades, lutando contra o pensamento patriarcal enraizado da sociedade.

No século XX, as imposições da igreja católica sobre a mulher eram sempre do cuidado ao homem (pai, marido e filhos), perdendo seu valor quando esses últimos saiam de casa.

Então, devemos começar a questionar o “Cadê o pai dessa criança??” pois em tese ela deveria ter um!!

# Um dia no parque

“Meu filho estava brincando no parque com outras crianças, enquanto eu estava o observando no banco da praça, que há perto de casa. Após alguns minutos, percebo que tem duas pessoas conversando no banco logo ao lado meu. Elas falavam sobre uma criança, não sabia dizer se era alguma que estava brincando no parquinho ou não. Quando então começo a escutar para me certificar sobre quem elas falam.

Elas diziam que aquela é uma criança abandonada, que não tem limites e que a mãe não havia dado educação a ela. Diziam “onde já se viu, uma criança com as roupas sujas, será que essa mãe não sabe deixar seu filho limpo?” e mais, “pois é, essa criança

deve ser largada, olhe lá, ela fica jogando areia para cima, ainda vai brigar com outras crianças. Que mal educada!” a outra complementa “a mãe dessa criança deve estar mexendo no celular, falando com homens e nem liga para seu filho”

Então, nesse momento observo e entro em choque, pois é do meu filho que estão falando. Logo me levando e digo: “pois essa criança é meu filho, e não ele não está sendo mal cuidado, apenas está brincando e por isso está sujo. E não a mãe dele não está mexendo no celular, mas sim trabalhando arduamente para dar o melhor para ele. Por isso, eu, o pai da criança, estou cuidando dele e muito bem, já que é meu dia de ficar com ele.”



Pois é, nem sempre é  
a mãe quem está  
responsável pela  
criança. Então porquê  
ela é sempre a  
criticada?



# Realidade financeira.



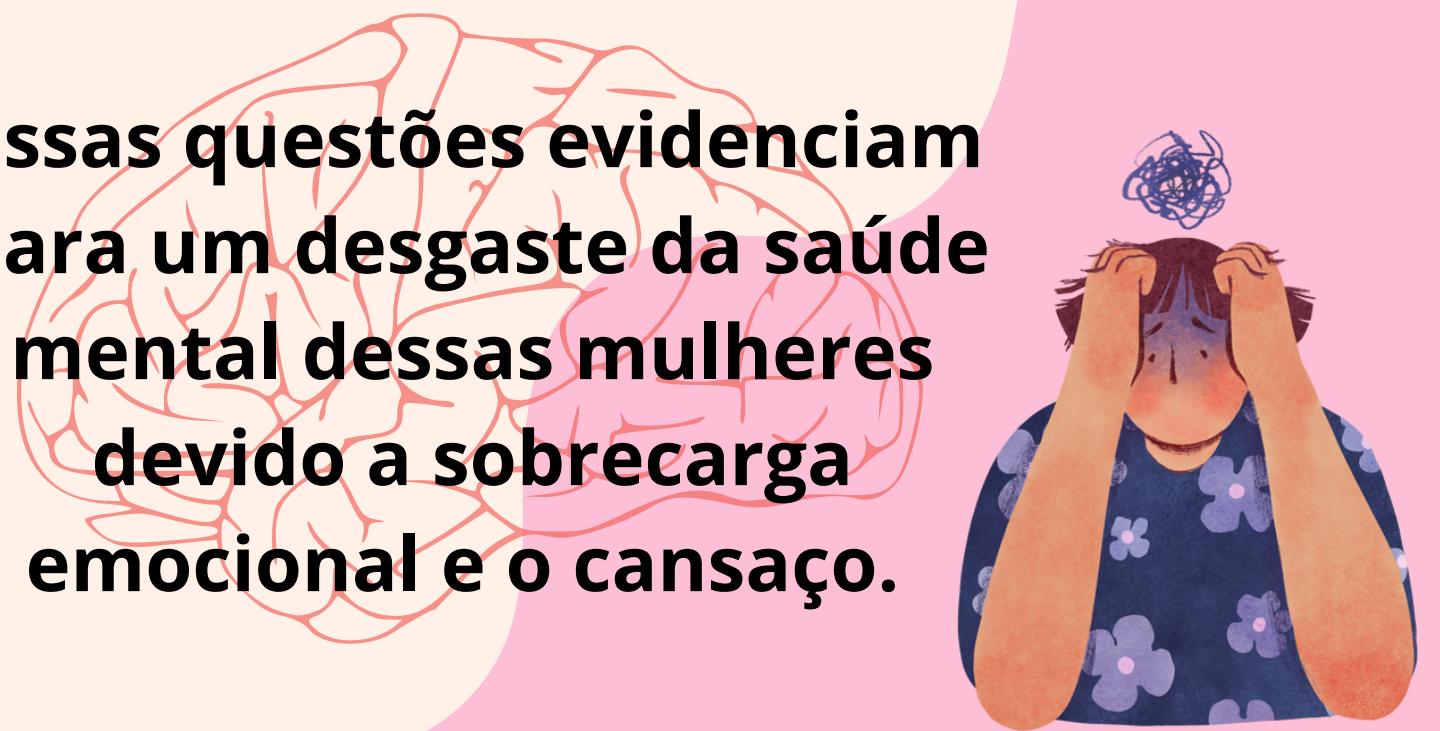
Além da falta de responsabilização do pai sobre a criação do filho, outro cenário que podemos observar é um enorme número de crianças que não têm o nome do pai em seu registro de nascimento, cerca de que 5.494.267 milhões de crianças de acordo com o Projeto Pai Presente<sup>1</sup>.

Assim mães dessas crianças precisam assumir total responsabilidade sobre a criação de seus filhos e ainda dar conta das questões financeiras da casa. Se deparando com a desigualdade salarial de gênero, recebendo em média cerca de 20%<sup>2</sup> a menos que homens e executando a mesma função.



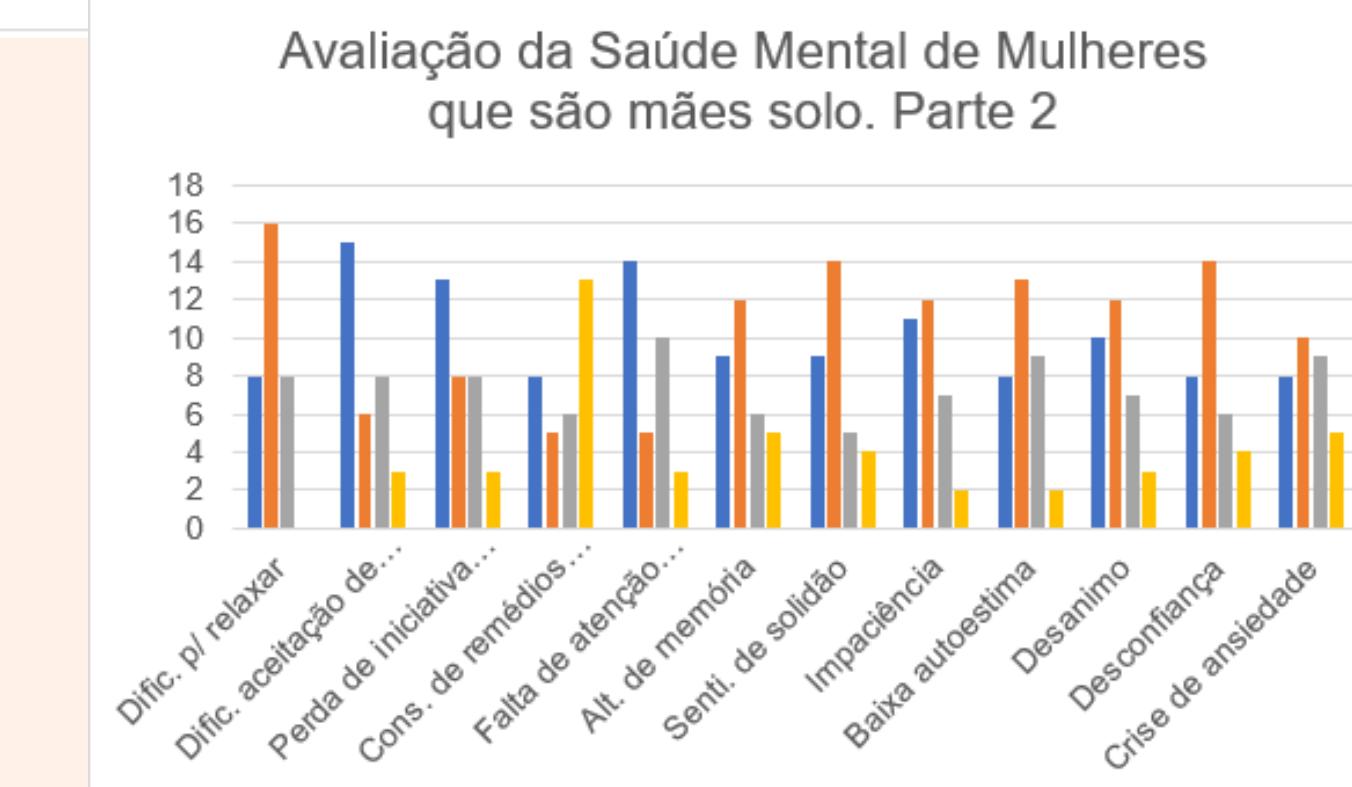
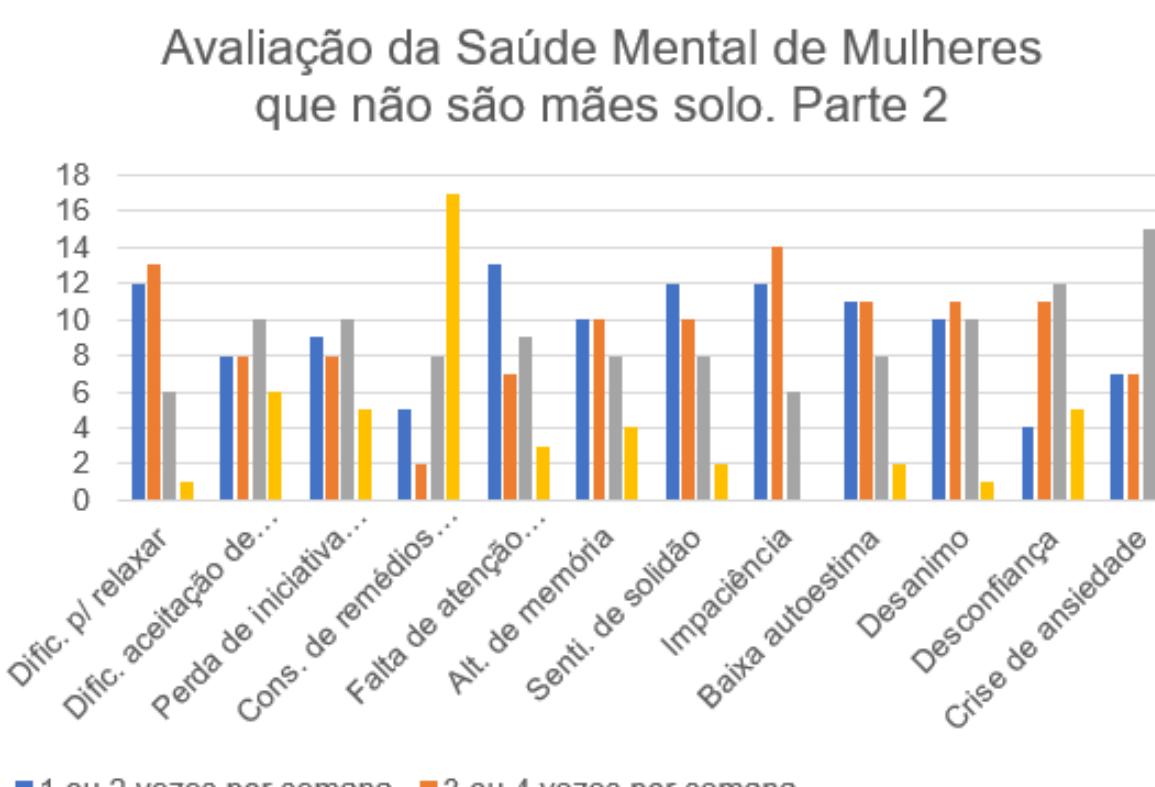
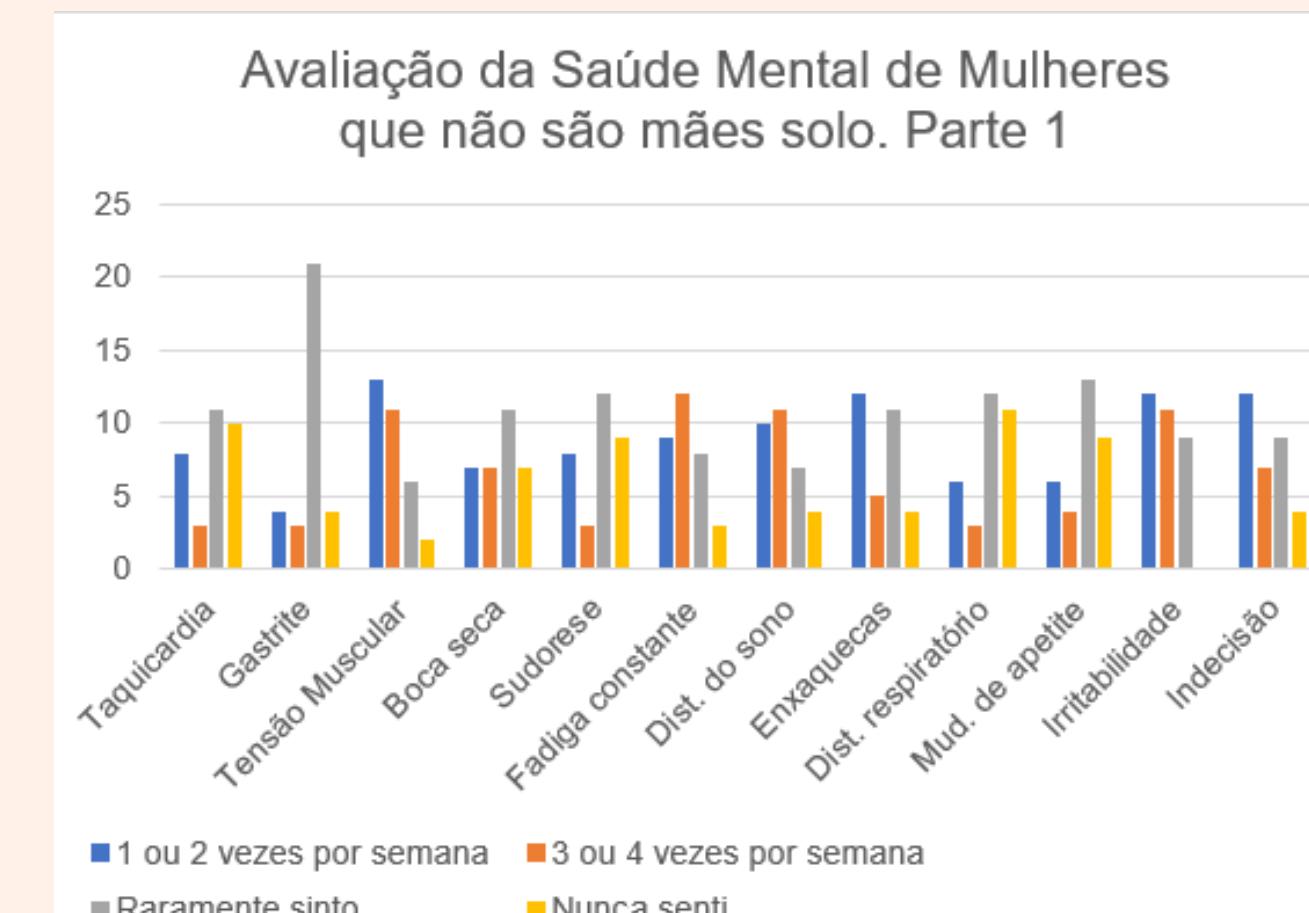
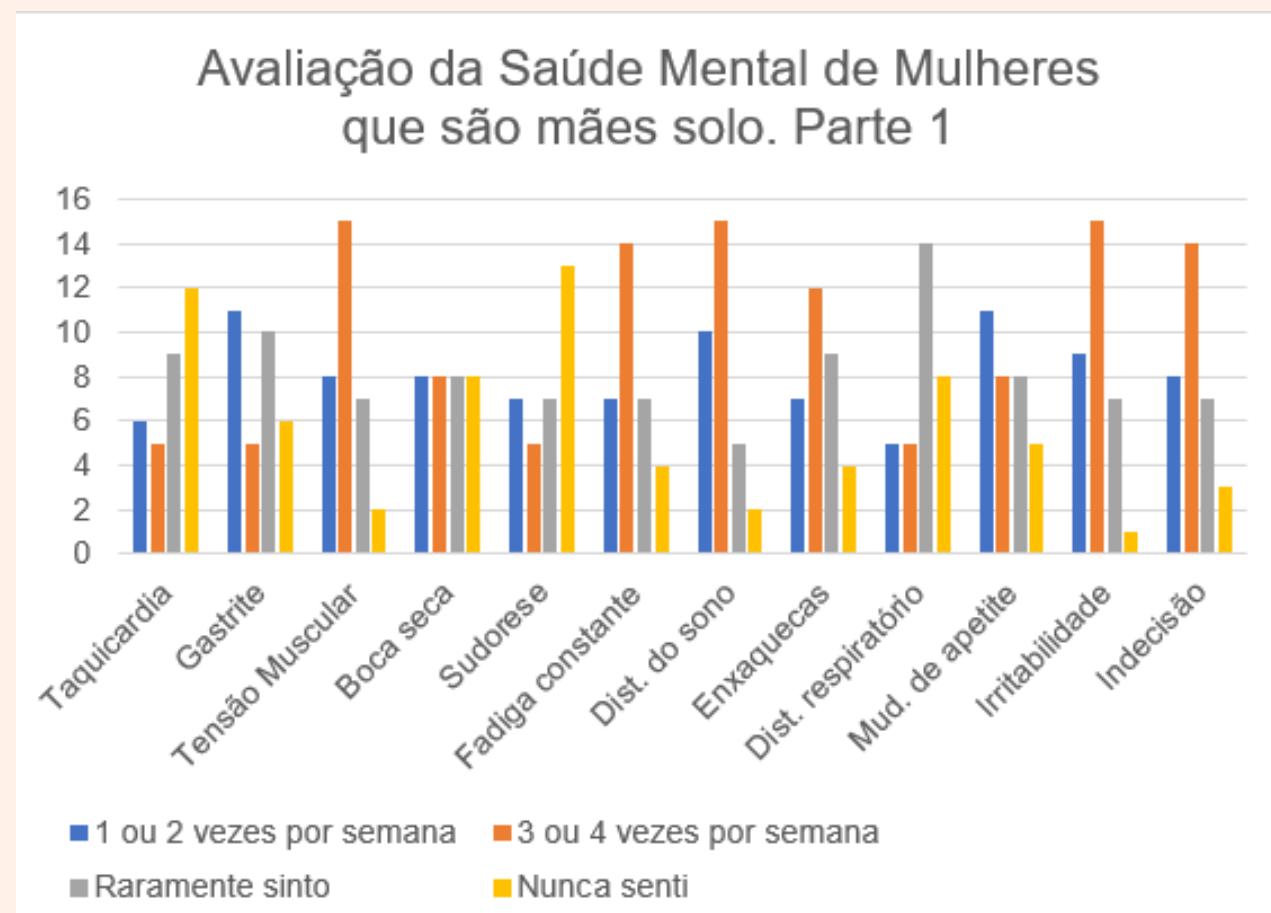
Essa mulher então, precisa dar conta de ser multitarefas e se sobrecarregando no processo

Essas questões evidenciam para um desgaste da saúde mental dessas mulheres devido a sobrecarga emocional e o cansaço.



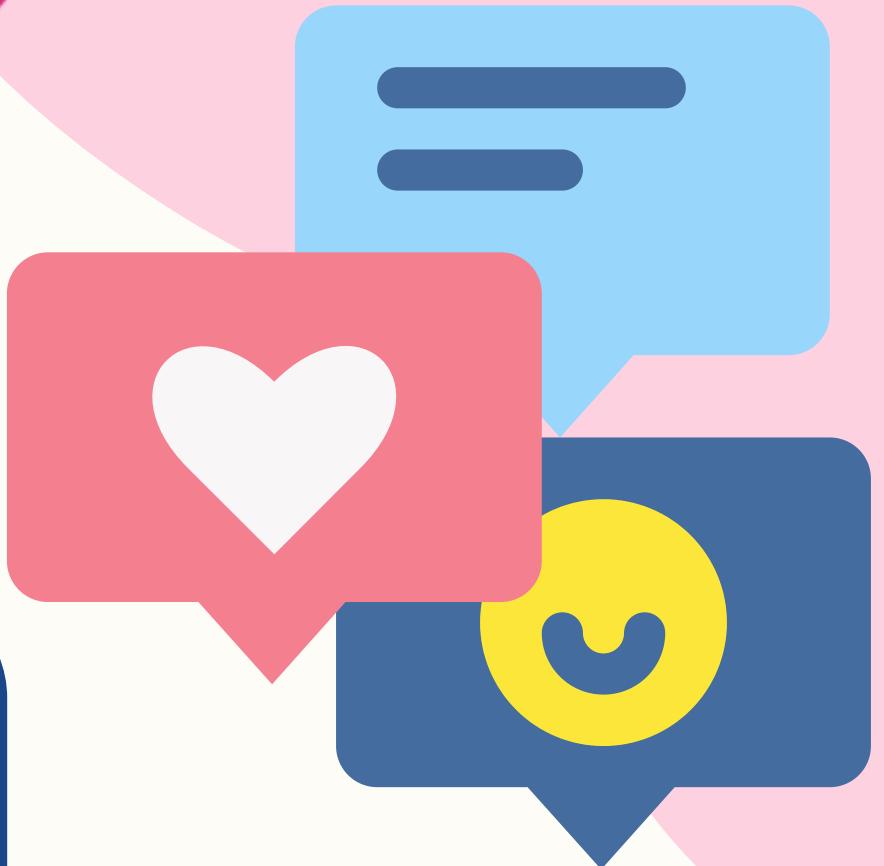
# SAÚDE MENTAL E A SOBRECARGA

Em estudos realizados pelas alunas do Unibrasil em 2022, foi observado que mães solo apresentam maiores sintomas de sobrecarga emocional do que mães com parceiros(as). Evidenciado nos gráficos abaixo





# Rede de apoio



**Com as redes sociais,  
essas mães encontraram  
lugar de escuta e de  
olhar. Conseguindo  
expressar, mostrando  
para outras mães que  
seu lugar também existe  
e que todas nós devemos  
apoiar uma as outras .**



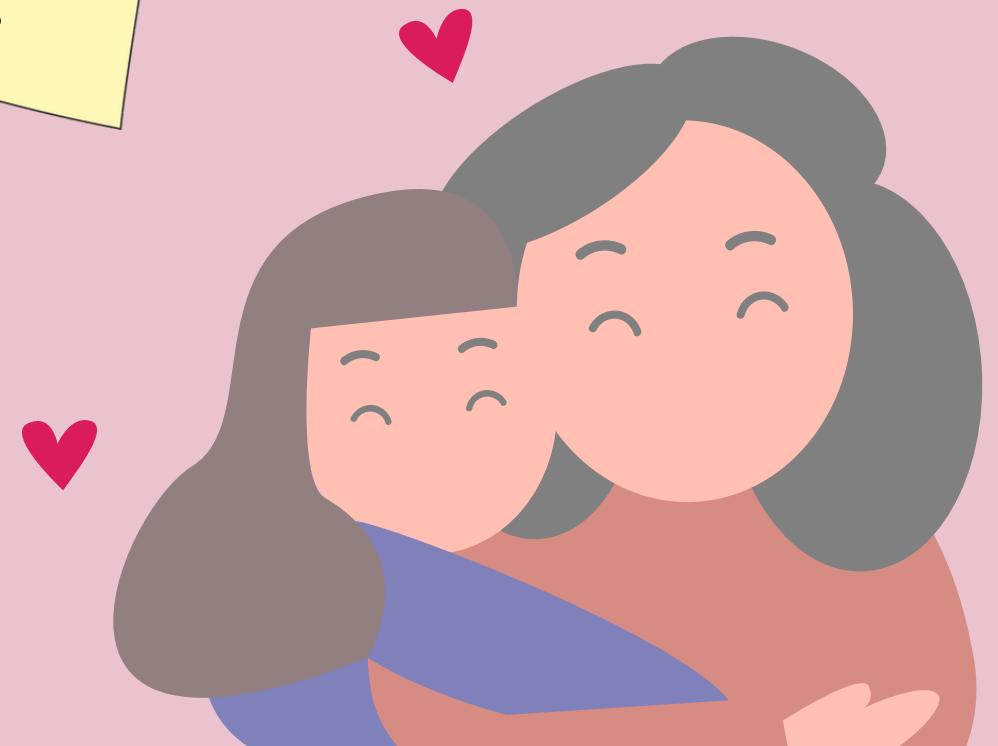
**Por muito tempo, a sociedade luta contra a ideia que uma família só pode existir se for composto por um homem e uma mulher. Esse conceito enraizado na comunidade tenta controlar o destino dessas mulheres, traçando uma rota de como elas deveriam ser e não como elas querem ser.**

**Essas mães querem poder escolher o seu destino, sem ser julgada e a pontada com uma mãe ruim, só por que ela decidiu ser mãe solteira ou ....**



**Viver somente  
com seu filho,  
como uma  
escolha.**

**Construir uma  
família com  
uma outra  
mulher.**



**Uma mulher  
não precisa  
ser casada  
para ser feliz.**

# Cartilha desenvolvida pelas alunas:

Amanda F. dos Santos; Anna Karolyna F. Pessoa; Anny Caroliny R. de Paula;  
Edilene Santos

Disciplina Gênero, Sexualidade e Saúde Pública - 2022-1 9ºPSAN

Orientado pela prof. Ms. Fernanda de Ferrante

## REFERÊNCIAS

- <sup>2</sup> ALVARENGA, Darlan. Mulheres ganham em média 20,5% menos que homens no Brasil. G1, 08 de março de 2022. Dia das Mulheres. Disponível em: <<https://g1.globo.com/dia-das-mulheres/noticia/2022/03/08/mulheres-ganham-em-media-205percent-menos-que-homens-no-brasil.ghtml>>. Acessado em 04 de abr. de 2022.
- FRANÇA, A. L. de; SCHIMANSKI, Édina. Mulher, trabalho e família: uma análise sobre a dupla jornada feminina e seus reflexos no âmbito familiar (Women, work and family: analysing feminine work and its consequenses to family affairs) DOI:  
<http://dx.doi.org/10.5212/Emancipacao.v.9i1.065078>. Emancipaçao, [S. I.], v. 9, n. 1, 2009.
- <sup>1</sup> GALVAO, Lize Borges. Mãe solteira não. Mãe solo! Considerações sobre maternidade, conjugalidade e sobrecarga feminina. Revista Direito e Sexualidade, v. 1 n. 1. p. 1-23, maio, 2020.
- MACEDO, Shirley. Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19: tecendo sentidos. Rev. NUFEN, Belém , v. 12, n. 2, p. 187-204, ago. 2020 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-25912020000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912020000200012&lng=pt&nrm=iso)> . acessos em 20 jun. 2022. <http://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol12.nº02rex.33>.
- SILVA, C., CASSIANO, K., CORDEIRO, D. Mãe solo, feminismo e Instagram: análise descritiva utilizando mineração de dados. Intercom -Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/centroeste2019/resumos/R66-0561-1.pdf>>. Acesso em: 19 de junho. de 2022.
- Fotos por Jesusita AC,. Disponível em <<https://br.pinterest.com/pin/755127062515210606/>>