



PSICOLOGIA ARGUMENTO

ISSN 0103-7013

Licenciado sob uma Licença Creative Commons



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.43.122.A004>

Vivências Da Maternidade De Mulheres Profissionais Da Saúde Durante A Pandemia Da Covid-19

*Motherhood Experiences Of Women Healthcare Professionals During The Covid-19
Pandemic*

Marlon Marinho Santiago
Mestre em Psicologia da Saúde
Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS
<https://orcid.org/0009-0005-9464-2681>
marlonsantiago.psi@gmail.com

Clarissa Maria Dubeux Lopes Barros
Docente do Mestrado em Psicologia da Saúde
Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS
<https://orcid.org/0000-0003-4790-8203>

Letícia Lira Travassos
Graduada no Curso de Psicologia
Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS
Recife, Pernambuco, Brasil
<https://orcid.org/0009-0001-5873-8177>

Resumo

A pandemia da COVID-19 exacerbou a sobrecarga das mães trabalhadoras, que conciliaram os cuidados familiares com o emprego formal em 2020. Este estudo qualitativo e idiográfico, conduzido virtualmente, investigou os impactos na saúde mental dessas mulheres da área da saúde. Os desafios incluíram enfrentar o medo da infecção, adaptar-se às mudanças na dinâmica familiar e lidar com a autoexigência profissional. Estratégias de enfrentamento envolveram apoio familiar, uso de redes sociais e fé. Resultados indicaram impactos expressos por angústia, medo e ansiedade, revelando desgaste psicológico. A abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) ofereceu respostas significativas. O estudo destaca a complexidade dos desafios enfrentados por mulheres multifacetadas na pandemia, enfatizando a necessidade de abordagens integradas na promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Mulheres. Mães. Trabalhadoras da saúde. Saúde mental. Pandemia.

Resumen

La pandemia de COVID-19 ha exacerbado la carga de trabajo de las madres trabajadoras, quienes conciliaron los cuidados familiares con el empleo formal en 2020. Este estudio cualitativo e idiográfico, llevado a cabo virtualmente, investigó los impactos en la salud mental de estas mujeres del área de la salud. Los desafíos incluyeron enfrentar el miedo a la infección, adaptarse a los cambios en la dinámica familiar y lidiar con la autoexigencia profesional. Las estrategias de afrontamiento involucraron apoyo familiar, uso de redes sociales y fe. Los resultados indicaron impactos expresados por angustia, miedo y ansiedad, revelando desgaste psicológico. El enfoque de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) proporcionó percepciones profundas. El estudio destaca la complejidad de los desafíos enfrentados por mujeres multifacéticas en la pandemia, enfatizando la necesidad de enfoques integrados en la promoción de la salud mental.

Palabras clave: Mujeres. Madres. Trabajadoras de la salud. Salud mental. Pandemia.

Abstract

The COVID-19 pandemic has exacerbated the burden on working mothers who juggled family care with formal employment in 2020. This qualitative and idiographic study, conducted virtually, investigated the mental health impacts on these women in the healthcare sector. Challenges included facing the fear of infection, adapting to changes in family dynamics, and dealing with professional self-demand. Coping strategies involved family support, use of social networks, and faith. Results indicated impacts expressed through distress, fear, and anxiety, revealing psychological strain. The Cognitive Behavioral Therapy (TCC) approach provided deep insights. The study highlights the complexity of challenges faced by multifaceted women during the pandemic, emphasizing the need for integrated approaches in promoting mental health.

Keywords: Women. Mothers. Healthcare workers. Mental health. Pandemic.

Introdução

No ano de 2020 instalou-se uma crise sanitária mundial, em decorrência da propagação do novo Coronavírus, cujas medidas de contenção foram especialmente o isolamento e o distanciamento social, deixando milhares de pessoas sem renda e sem

trabalho (Silveira & Fontana, 2021). Em tempos de crise social, a saúde da população se torna mais vulnerável, sobretudo às doenças mentais. Considerando o agravo nesse âmbito causado pela pandemia a partir do ano de 2020, considera-se que significativa parcela da população de todo o mundo vivenciou momentos de acirramento ou de ponto de partida de algum agravamento psíquico (Organização Pan-Americana de Saúde, 2022).

Dentre os grupos afetados pela pandemia, as mulheres representaram uma parcela potencialmente mais vulnerável. Os impactos mais observados giram em torno da situação de perda de empregos até o excessivo acúmulo de tarefas no espaço doméstico para as mulheres que conseguiram se manter trabalhando de forma assalariada durante a pandemia (Tosta, Farias, & Costa, 2022).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as taxas de desemprego no Brasil alcançaram a média de 14,7% apenas no primeiro trimestre de 2021, totalizando 14,8 milhões de pessoas fora do mercado de trabalho. Deste percentual, a porcentagem de 17,9% são mulheres negras e pertencentes a grupos desfavorecidos economicamente (Aiello-Vaisberg, Gallo-Belluzzo, & Visintin, 2020). Os referidos dados, que manifestam quantitativamente os danos sofridos pela mulher no contexto da pandemia, também podem ser lidos a partir de uma perspectiva histórica.

O papel social das mulheres passou por fortes mudanças socioculturais no decorrer do tempo, contrapondo as ideias de uma sociedade conservadora e patriarcal que por muito tempo impôs às mulheres atividades do lar e de cuidado. Entretanto, apesar de secundarizar o ambiente doméstico para ocupar outros contextos e espaços sociais, a mulher permanece fortemente ligada ao papel de mãe, esposa e dona de casa, muitas vezes ocorrendo a junção dessas funções, o que gera sobrecarga nas mulheres (Freitas & Costa, 2020).

No âmbito acadêmico, estudos relacionados à maternidade e trabalho discutem a conciliação dessas duas esferas (Aiello-Vaisberg, Gallo-Belluzzo, & Visintin, 2020). Exploram as dificuldades enfrentadas por mulheres que são mães e trabalhadoras no contexto do trabalho remoto (Macêdo, 2020). Além disso, ressaltam a sobrecarga de múltiplas jornadas, incluindo trabalho produtivo, trabalho reprodutivo e demandas familiares e pessoais (Oliveira, 2020).

O trabalho e a maternidade se apresentam como um aspecto relevante de ser explorado dentro da vida de uma mulher, porque ambos desempenham um papel fundamental na sua identidade e no seu papel na sociedade. As mulheres enfrentam desafios únicos no equilíbrio desses dois aspectos, que podem afetar sua saúde, bem-estar e desempenho de ambos os papéis (Dizaho, Dizaho, Salleh, & Abdullah, 2016).

A construção do presente estudo justifica-se ao considerar, entre outros aspectos, que o impacto do contexto pandêmico sobre as profissionais da saúde que também são mães, pode não ficar limitado apenas a esse período, ou seja, o estado emocional e psicológico desse grupo formado por mulheres no Brasil pode reverberar por um largo intervalo de tempo no pós-pandemia (Bezerra et al, 2020).

Objetivo

Nesse contexto, o presente estudo tem por objetivo geral: Analisar os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental de mulheres profissionais da saúde, que vivenciaram a maternidade e se mantiveram trabalhando presencialmente, de forma assalariada, durante o ano de 2020. E por objetivos específicos: Coletar dados sociodemográficos relevantes sobre as profissionais da saúde que conciliaram maternidade e trabalho durante a pandemia; Identificar os desafios enfrentados pelas profissionais da saúde que conciliaram maternidade e trabalho; Investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas por essas mulheres para lidar com a maternidade e trabalho durante a pandemia; Identificar quais impactos na saúde mental foram expressos durante a pandemia.

Métodos

Este estudo é de abordagem qualitativa, método que se concentra em entender e interpretar as experiências e perspectivas das pessoas, e o papel do pesquisador é de ser um instrumento que possibilita o contato direto e prolongado com o meio e a situação investigada (Bogdan & Biklen, 1994).

Atenta-se para a abordagem idiográfica na tentativa de desvelar um arsenal de informações minuciosas, validando um conjunto de informações a partir de cada indivíduo, entendendo que o que é considerado para um, não necessariamente deverá se

aplicar a outro ou ao grupo ao qual pertence (Tavares, 2003). Alguns axiomas podem ser ponto de partida para a abordagem idiográfica se referindo a um sujeito. Assim, toda a conjectura da significância de uma informação recebida se baseia no próprio ser e não no comportamento que esse ser performa em grupos, ultrapassando a ideia normativa ou de critério coletivo, enfatizando sua performatividade independente das ocasiões serem de caráter diverso ou similares e avaliadas por abordagens independentes (Tavares, 2003).

A pesquisa foi realizada no formato on-line na Região Metropolitana do Recife, Pernambuco por meio de vídeo chamada pela plataforma Google Meet, uma vez que esse recurso digital tem demonstrado segurança e confiança na transmissão de informações veiculadas, tal como, o favorecimento de momentos de interação e comunicação entre as pessoas.

O estudo foi realizado no período de 01/05/2023 a 01/12/2023. Em relação à coleta de dados, foi iniciada apenas após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS, CAAE: 68355023.2.0000.5569.

A população do estudo foi composta por mulheres profissionais da saúde, mães e em exercício da maternidade e que se mantiveram economicamente ativas no mercado de trabalho formal e presencial durante o ano de 2020 coincidente com a pandemia da COVID-19. Foram entrevistadas seis profissionais da saúde, entre 38 a 45 anos que trabalhavam de forma assalariada em unidades de saúde. Considerando os critérios de inclusão: Mulheres profissionais da saúde; Mães economicamente ativas no mercado de trabalho da saúde no formato presencial; Mães, profissionais da saúde, em exercício da maternidade durante o ano de 2020; Acessar à internet com familiaridade para plataformas digitais, redes sociais e uso de smartphone e Critérios de exclusão: Afastamento do trabalho em período superior à 15 dias; Profissionais da saúde que estiveram grávidas durante o ano de 2020; Profissionais da saúde que foram demitidas durante o ano de 2020.

Para a análise dos dados alcançados por meio das entrevistas semiestruturadas foi utilizada a análise de conteúdo com os critérios de Bardin (Bardin, 2011). Ademais, também foi utilizado o referencial da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e o embasamento do conceito ampliado de gênero para ampliar a lente da leitura e interpretação dos depoimentos coletados.

Resultados

A população do estudo consistiu em seis mulheres profissionais da saúde, que permaneceram ativas no mercado de trabalho formal e presencial durante o ano de 2020, período coincidente com a pandemia da COVID-19. Para garantir o sigilo e o anonimato, foram atribuídos nomes fictícios a estas mulheres. Elas são mães e exerceram suas atividades de forma presencial, enfrentando desafios únicos, os quais serão explorados em detalhes nas seções subsequentes.

Quadro 1
Amostra da pesquisa

NOME	IDADE	FILHOS	FORMAÇÃO	CARGO
Irene	42	2	Enfermagem	Enfermeira Lider
Raimunda	38	2	Enfermagem	Enfermeira
Nazaré	45	1	Enfermagem	Enfermaria Pediátrica
Joana	43	1	Fisioterapia	Fisoterapia Respiratória
Larissa	39	2	Odontologia	Saúde Bucal
Eduarda	45	2	Psicologia	Psicóloga

Discussão

O presente estudo detém como objetivo analisar os impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental de mulheres profissionais da saúde, que vivenciaram a maternidade enquanto se mantinham em atividade laboral presencial e assalariada durante o ano de 2020. Para aprimorar a clareza e a coerência na apresentação dos dados colhidos, optou-se pela organização da discussão em eixos temáticos. Esta estrutura permite explorar de modo aprofundado e articulado as distintas dimensões das experiências

relatadas, valorizando as singularidades de cada narrativa. A abordagem idiográfica adotada busca garantir que as nuances e particularidades das vivências destas mulheres sejam preservadas, evitando generalizações e favorecendo uma análise que destaque as distintas formas de enfrentamento e resiliência observadas ao longo do estudo.

Desafios da maternidade e do trabalho durante a pandemia da COVID-19

A pandemia da COVID-19 impôs desafios sem precedentes para as mulheres, especialmente para aquelas que são mães e trabalhadoras. A interseção entre maternidade e trabalho se tornou um campo desafiador, com as demandas de cuidar dos filhos e manter a estabilidade financeira colidindo intensamente. A narrativa da entrevistada a seguir, reflete as experiências compartilhadas por muitas mulheres durante a pandemia. A sobrecarga emocional e financeira se destaca, evidenciada pela responsabilidade de sustentar a família em meio às dificuldades enfrentadas pelo parceiro (Silva, 2021).

Meu marido também é... teve dificuldade, então eu que sustentei. Eu sustentei um bom período. Se não fosse eu assim, trabalhando e dobrando, a gente não estava muito...
(Irene, 42 anos, Enfermeira)

Essa sobrecarga ilustra as pressões adicionais enfrentadas pelas mulheres, especialmente as mães que precisam equilibrar as demandas do trabalho e da família. Ao adotar o referencial da TCC, podemos explorar os pensamentos e emoções subjacentes à experiência da entrevistada. Ela pode estar lidando com sentimentos de culpa, ansiedade ou exaustão devido à carga emocional e física de sustentar a família durante a pandemia. Esses aspectos psicológicos são cruciais para entender o impacto da situação sobre o bem-estar mental das mulheres e podem influenciar suas estratégias de enfrentamento e resiliência (Hofmann, Asmundson, & Beck, 2013).

Evidencia-se na fala acima as crenças e pensamentos relacionados aos papéis sociais familiares, à autoeficácia pessoal e aos possíveis impactos emocionais de assumir essa responsabilidade financeira, refletindo-se na condição de chefe do lar. No contexto da pandemia, a incerteza sobre a extensão do perigo e a ansiedade relacionada foram elementos centrais. Essa ansiedade é caracterizada por nervosismo, preocupação e agitação do corpo, envolvendo tanto aspectos cognitivos quanto físicos. Essa percepção

de perigo está associada à avaliação de falta de habilidade para reagir (Hofmann, Asmundson, & Beck, 2013).

O entendimento é que a ansiedade se caracteriza por ser um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo e preocupação que está associado a ativação ou agitação do corpo. Ela possui um componente de pensamento, denominado de ansiedade cognitiva, e um grau de ativação física percebida, definida como ansiedade somática. Ressalta-se que a ansiedade está relacionada a um conceito de perigo frente a determinado estímulo, associado à avaliação de falta de habilidade para reagir (Wells, 1997, citado por Rosito, 2008). Portanto, as respostas fisiológicas envolvidas na ansiedade podem acentuar as respostas autonômicas a partir de sua percepção consciente, acentuando a sensação de ansiedade. Da mesma forma, o controle destas respostas pode gerar alívio (Graeff, 1999, citado por Rosito, 2008).

A incerteza, principalmente o medo mesmo, principalmente no início, em 2020 mesmo, que ninguém sabia a real extensão do perigo

(Raimunda, 38 anos, Enfermeira)

... Porque independente de eu estar com medo e ver as pessoas todo mundo em casa, eu não podia ter esse luxo de tá com a minha família, de ficar em casa. Então, eu coloquei acima a minha profissão, porque quando eu me formei eu fiz um juramento."

(Nazaré, 45 anos, Enfermeira)

Era esse de ter que tá lá, saber o que estava colocando sua vida em risco, a gente não sabia como era esse grau de Covid, a gente via muito na televisão, mas era tudo novo.

(Joana, 43 anos, Fisioterapeuta)

A falta de informações substanciais sobre a epidemiologia, tratamento e prevenção da COVID-19 contribui para a sensação de insegurança, especialmente entre os profissionais que lidam diretamente com indivíduos infectados pelo vírus. Uma pesquisa conduzida na China revela que as enfermeiras do sexo feminino demonstraram ser mais propensas a manifestar sintomas depressivos, ansiedade, estresse e dificuldades relacionadas ao sono em comparação aos enfermeiros do sexo masculino (Paiano et al.,

2020). A vivência dos desafios e conflitos emocionais enfrentados por uma profissional de saúde, ao conciliar sua atuação no ambiente hospitalar com a maternidade, sentia o peso do medo em relação à sua própria segurança e à possibilidade de levar a doença para casa, afetando sua família.

A preocupação da entrevistada com o medo de contrair o vírus e a incerteza sobre a gravidade da COVID-19 pode ser examinada sob a perspectiva da TCC, onde a identificação de pensamentos automáticos negativos desempenha um papel crucial. O receio da entrevistada em relação ao risco de contaminação e a ênfase na ideia de evitar a culpa podem ser compreendidos à luz da TCC, que permite avaliar crenças irrationais e distorcidas (Paiano et al., 2020).

Observa-se que as condições de vida e saúde da população são impactadas tanto física quanto mentalmente devido ao contexto pandêmico, às medidas de prevenção e ao isolamento social. Transtornos psicológicos, angústias mentais e perturbações no padrão de sono têm impactos adversos na qualidade de saúde e no bem-estar das pessoas, contribuindo para uma vida com limitações. Esses distúrbios têm o potencial de se agravar e se tornar fatores de risco para doenças crônicas e virais, exercendo influência sobre a adoção de comportamentos relacionados à saúde. Durante períodos de isolamento social, verifica-se uma propensão ao aumento da incidência desses quadros (Barros et al., 2020).

Assim sendo, constata-se que a teoria cognitiva de Beck para os problemas emocionais se baseia nos distúrbios de pensamentos. A disfunção de pensamento pode estar relacionada a pensamentos negativos automáticos que podem ser reflexo de crenças desadaptativas que o indivíduo desenvolveu durante o período de formação de sua personalidade (Wells, 1997, citado por Rosito, 2008).

Atrelado ao medo da autocontaminação e da contaminação propagada, surgiu a necessidade de ampliar ou adotar hábitos rígidos de higiene e prevenção de contágio, bastante perceptível pelo uso não flexível da máscara respiratória.

Porque, era bem complicado passar um dia inteiro com aquela máscara N95, é, ter medo de pegar em tudo, tudo que a gente pegava poderia representar um perigo.
(Raimunda, 38 anos, Enfermeira)

Desafio também foi mudar os hábitos de higiene, de alimentação. Por exemplo, máscaras já tinham o hábito de usar, muitos profissionais não. Mas, assim dentro do hospital, fora não, fora foi todo mundo que entrou nesse processo (Larissa, 39 anos, Odontologista)

A entrevistada compartilha a dificuldade de passar um dia inteiro usando a máscara N95, destacando o constante temor de contaminação ao tocar em qualquer objeto. Essa experiência é marcada pela complexidade emocional relacionada à necessidade de precaução e ao desafio contínuo de se proteger contra possíveis perigos (Teixeira et al., 2020). Ademais, uma das entrevistadas tomou a decisão de alterar a dinâmica de sono da família devido às condições de saúde da tia, passando a dormir com ela no quarto, enquanto seu filho passa a dormir com o esposo. Essa mudança reflete preocupações com a saúde e demonstra uma adaptação na rotina familiar para lidar com essas preocupações.

Minha tia que é também enfermeira e que dormia com meu filho no quarto. Só que como ela era diabética, hipertensa, obesa. Então, inicialmente eu não dormia com ela. Então eu passei a dormir com ela no quarto e meu filho com meu esposo.

(Larissa, 39 anos, Odontologista)

Esse trecho resume a mudança na dinâmica de sono da pessoa, indicando uma decisão significativa de dormir com a tia no quarto, possivelmente motivada por preocupações com a saúde dela (diabetes, hipertensão, obesidade), e seu filho passar a dormir com o esposo.

Destaca-se ainda desafios emocionais enfrentados por uma profissional de saúde ao conciliar sua dedicação ao trabalho, a busca por excelência no atendimento aos pacientes e a responsabilidade familiar durante um período de escassez de informações e medo relacionado à pandemia o que sintetizamos como autocobrança na vida pessoal e profissional.

Eu me cobrava muito em querer dar o melhor para o meu paciente, assistido por mim naquele plantão. Além de tentar ter mais conhecimento teórico, que era muito escasso (Eduarda, 45 anos, Psicóloga)

Até onde vale a pena, eu me doar tanto, eu posso pegar e morrer, ou eu posso pegar e levar para minha família e matar alguém da minha família. Eu sentia como se eu fosse uma bomba, é como se eu fosse a morte para minha família (Eduarda, 45 anos, Psicóloga)

A narrativa da entrevistada destaca os desafios emocionais enfrentados por profissionais de saúde durante a pandemia, resumidos como autocobrança na vida pessoal e profissional. Ela expressa a pressão de oferecer o melhor atendimento, mesmo com conhecimento teórico escasso, e o medo de contaminar a família. Essas experiências destacam a importância de fornecer apoio emocional e recursos adequados às profissionais de saúde para lidar com o estresse e proteger sua saúde mental durante esse período desafiador.

Estratégias de enfrentamento, resiliência e apoio

Durante a pandemia da COVID-19, a tecnologia como estratégia de enfrentamento e o uso constante de recursos da internet foi mencionado como parte integrante desse contexto. A administração das relações familiares e a adaptação às demandas do contexto pandêmico se deslocaram significativamente para o ambiente online, onde a conectividade virtual se tornou fundamental para manter a comunicação e o suporte entre os membros da família, além de facilitar o acesso a serviços e informações relevantes (Nitahara, 2021).

Ao adotar a perspectiva da TCC, é possível explorar como as famílias fazem uso consciente da tecnologia como uma ferramenta de enfrentamento. Isso inclui não apenas a comunicação diária, mas também o compartilhamento de recursos, estratégias de enfrentamento e busca por apoio emocional através de plataformas digitais. A integração dessas ferramentas tecnológicas pode ajudar as famílias a mitigar o impacto negativo imposto do isolamento social e das restrições pela pandemia, promovendo assim a resiliência e o bem-estar familiar (Nitahara, 2021).

Então a forma foi utilizando a tecnologia, a seu favor, o telefone, para poder dialogar com o esposo que estava em casa.. Porque eles eram online o tempo todo, porque era escola online, então eles viviam muito na internet, e era a forma de eu administrar.

(Irene, 42 anos, Enfermeira)

Durante a pandemia, foram implementadas medidas rigorosas de precaução, com destaque para a proibição de tocar o rosto e a ênfase na prática frequente de lavar as mãos e o rosto. Essas medidas têm impacto direto nas cognições da pessoa, influenciando seus pensamentos relacionados à segurança, controle e ansiedade, especialmente quando analisadas à luz da TCC.

A gente não podia passar a mão no rosto, a gente não podia, tudo lavava o rosto, lavava o rosto, mãos. (Raimunda, 38 anos, Enfermeira)

Durante o isolamento social, a adaptação da rotina familiar foi destacada, levando a uma maior proximidade entre os membros da família. As entrevistadas enfatizaram a importância de passarem mais tempo juntos em casa, especialmente durante as refeições (Barbosa, 2020). Essa mudança na rotina pode ter gerado diversas emoções entre os membros da família, sendo fundamental compreendê-las à luz da TCC. Essa abordagem pode ajudar as famílias a lidar melhor com os desafios do isolamento e fortalecer os laços familiares (Lopes, Melo, & Santana, 2012).

Aproximação com a família fora do horário de trabalho. A gente não tinha mais para onde ir, não podia sair para canto nenhum. Então, terminou que nesse período a minha folga era sempre dentro de casa com todo mundo. Então aproximou mais

(Raimunda, 38 anos, Enfermeira)

Rotina de questão de alimentação, porque a gente preza, né? Tipo, o máximo de tempo, se a gente tiver condição de comer junto, no café da manhã, almoço e jantar. A gente prioriza isso, mas se não puder no almoço, mas que no café da manhã e no jantar (Larissa, 39 anos, Odontologista)

Outra estratégia destacada foi a adaptação bem-sucedida do filho às aulas on-line é enfatizada como um ponto positivo na fala. A pessoa expressa alívio sendo a transição para o ensino on-line percebida como uma mudança bem-sucedida, proporcionando uma experiência mais tranquila para a família.

Como era online a aula, então facilitou muito, meu filho se adaptou bem na questão da aula online, eu não tive dificuldade enquanto a isso, era menos uma preocupação (*Larissa, 39 anos, Odontologista*)

Essa experiência destaca a relevância e os benefícios da educação remota em momentos desafiadores, como a pandemia, ressaltando aspectos positivos, como a alfabetização de crianças durante esse período. Essas vivências enfatizam a importância da adaptabilidade e resiliência diante de mudanças inesperadas, além de evidenciar o potencial do ensino online para proporcionar oportunidades de aprendizado eficazes, mesmo em circunstâncias adversas (Tokarnia, 2020).

A entrevistada a seguir compartilha uma reflexão profunda sobre a importância da busca por ajuda psicológica, especificamente através da terapia, como uma estratégia essencial de enfrentamento. Ao relatar sua experiência pessoal, ela destaca a necessidade de assistência emocional para enfrentar os desafios da maternidade e do trabalho durante a pandemia (Bonifácio, 2023)

"Então, o que me ajudou muito foi eu admitir que eu estava precisando de ajuda. E foi quando eu busquei terapia, sabe? Eu faço terapia há dois anos.

(*Eduarda, 45 anos, Psicóloga*)

Nesse contexto, a busca por ajuda psicológica, especialmente através da terapia, emerge como uma estratégia eficaz para lidar com os desafios enfrentados. A entrevistada destaca a importância de admitir a necessidade de assistência emocional para enfrentar as demandas emocionais e práticas da maternidade e do trabalho, reconhecendo a complexidade desses desafios. Sua escolha pela terapia é enfatizada como um elemento-chave em sua estratégia de enfrentamento, destacando a importância de buscar apoio

profissional para promover o bem-estar mental e emocional em tempos desafiadores (Bonifácio, 2023).

No trecho a seguir, a entrevistada destaca que encontrou suporte na fortificação de sua fé como uma maneira de enfrentar os desafios impostos pela pandemia. A busca por "escapatória em Deus" indica uma estratégia de enfrentamento baseada na fé e na espiritualidade, que desempenhou um papel significativo em sua capacidade de lidar com as mudanças e os impactos da pandemia.

Eu rezei muito, sabe? Eu me apeguei muito a isso. Eu já tinha o lado da espiritualidade, sou católica, cristã, mas eu não, eu nunca tinha experimentado da forma que foi, sabe? De antes de sair pra trabalhar, tá dentro do carro, chorando, pedindo a Deus para não morrer, pedindo a Deus sabedoria. E aí se apegar, rezar um Salmo (Respiração profunda)... repetidamente, várias vezes ao dia. (Eduarda, 45 anos, Psicóloga)

Não, eu não digo que eu usei estratégias, mas eu acho que eu fortaleci muito mais a minha fé. Então, isso foi um suporte pra mim. Então, eu busquei escapatória em Deus, na minha fé. (Nazareth, 45 anos, Enfermeira)

A fé tornou-se uma fonte de consolo e entendimento diante das perdas e mudanças, proporcionando uma visão mais positiva e aceitação do que aconteceu durante a pandemia. A espiritualidade, em particular a prática intensificada de oração e apego à fé, tornou-se uma estratégia essencial de enfrentamento para lidar com os desafios da maternidade e do trabalho durante a pandemia (Lima et al., 2023).

A prática de preces fervorosas antes do trabalho, relatada pela entrevistada, reflete uma profunda conexão com a espiritualidade. Essa rotina diária, que busca proteção, sabedoria e força divina, evidencia uma estratégia de enfrentamento relevante. Isso ressalta a importância da espiritualidade como fonte de apoio emocional, especialmente em tempos de crise, como a pandemia. A repetição dessas práticas espirituais pode ser compreendida à luz das evidências que indicam os benefícios da espiritualidade na promoção do bem-estar psicológico e na redução do estresse e da ansiedade (Souza, Anunciação, & Landeira-Fernandez, 2023).

A conexão espiritual da entrevistada pode ser vista como um mecanismo de enfrentamento adaptativo, ajudando-a a encontrar significado e propósito em meio à incerteza e ao medo associados à pandemia. Ao se sentir apoiada por uma força divina e ao buscar orientação espiritual, ela pode experimentar um senso de paz interior e resiliência diante dos desafios. Portanto, a experiência relatada pela entrevistada ressalta a importância de reconhecer e valorizar a espiritualidade como parte integrante do cuidado holístico, especialmente no contexto da saúde mental e do enfrentamento de situações adversas como a pandemia da COVID-19 (Souza, Anunciação, & Landeira-Fernandez, 2023).

Durante a pandemia, o suporte familiar emerge como uma estratégia vital para enfrentar os desafios da maternidade e do trabalho. No contexto da TCC, esse apoio pode ser interpretado como uma identificação positiva de pensamentos automáticos relacionados ao apoio social. Reconhece-se, assim, a importância crucial do suporte emocional na gestão do estresse enfrentado por essas mulheres. Além de destacar a relevância do suporte familiar, a TCC oferece ferramentas para fortalecer e otimizar esse recurso, promovendo uma adaptação mais saudável e resiliente a esse momento desafiador da vida (Rodrigues & Hartwig, 2017).

Então, assim, eu tinha um suporte muito bom, porque é minha mãe, que sempre me auxilia quando eu preciso, então, assim, ela era o meu suporte. Minha filha foi o meu suporte com o meu neto. Então, assim, deu pra mim conciliar as duas coisas

(Nazaré, 45 anos, Enfermeira)

A estratégia de contar com o suporte familiar representa uma forma adaptativa de enfrentar os desafios.

Não, fazia tudo do jeitinho, assim, mas tentava, né, manter de uma forma mais natural possível. Para que também não assustasse as crianças que já são em extrema situação de vulnerabilidade

(Joana, 43 anos, Fisioterapeuta)

A entrevistada destaca a importância de manter uma abordagem natural e transmitir segurança às crianças na casa de acolhimento. Essa atitude reflete a preocupação em evitar pensamentos irracionais ou excessivamente negativos que poderiam afetar o ambiente emocional das crianças.

Em suma, foram analisados alguns dos desafios enfrentados na interseção entre maternidade e trabalho sob a perspectiva da TCC. No entanto, é imprescindível abordar outro aspecto crucial: o impacto desses desafios na saúde mental.

Sobrecarga de tarefas e impactos na saúde mental à luz da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC)

Durante a pandemia da COVID-19, a sobrecarga de tarefas, sobretudo para as mães que atuam como profissionais da saúde emergem como uma questão de extrema preocupação. Essas mulheres enfrentam desafios singulares ao tentar conciliar suas obrigações profissionais com os cuidados familiares, tudo isso em meio a um ambiente caracterizado por incertezas e estresse agravado pela crise de saúde pública. A narrativa da entrevistada a seguir ilustra vividamente essa realidade, evidenciando a tensão vivenciada durante longos períodos de plantão e a angústia decorrente do conflito entre as demandas profissionais e o anseio por estar junto à família (Custódio Duarte et al., 2023).

Aí eu dei 48h de plantão, aí eu não tenho condição, e muita gente morrendo. Então você ficava naquela tensão, mas você queria ir voltar para casa, né?

(Irene, 42 anos, Enfermeira)

Tinha minhas técnicas doentes no isolamento, passaram mal lá no plantão. Quando eu vi, estava dizendo que tinha que ir para o isolamento. Então, próprios amigos, indo para o isolamento e você não poder fazer nada. Foi uma sensação horrível. Muito triste.

(Irene, 42 anos, Enfermeira)

A entrevistada enfrentou um período de trabalho extremamente intenso, realizando plantões de 48 horas em um ambiente de saúde com muitas pessoas em

situação crítica. Esta experiência foi marcada por uma tensão constante, onde o desejo de ajudar entrava em conflito com a necessidade de cuidar de si mesma e retornar para casa. Na perspectiva da TCC, foram identificados pensamentos automáticos associados a essa experiência, tais como crenças sobre responsabilidade e autoexigência, além das estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com o estresse e a tensão emocional (Custódio Duarte et al., 2023).

A experiência central expressa na fala é a angústia emocional causada pela condição de saúde precária de colegas de trabalho, que ficaram doentes e precisaram ser isolados durante o plantão. A sensação de impotência diante da situação gerou sentimentos intensos de tristeza e horror (Custódio Duarte et al., 2023).

As repercussões na saúde mental, decorrentes da quarentena e do isolamento social prolongado, são consideradas um dos principais fatores. Os sintomas psicológicos variados podem manifestar-se em diferentes estágios do tratamento da doença, abrangendo desde o diagnóstico e tratamento até o período de isolamento, seja ele hospitalar ou domiciliar (Rodrigues & Hartwig, 2017).

A suspensão das aulas presenciais para seus filhos teve um impacto negativo significativo na saúde mental, conforme descrito pela entrevistada. Esse evento é considerado um agravante, tornando a situação ainda mais difícil. Além disso, a referência aos amigos doentes sugere que a situação difícil também se estende aos contatos sociais. Como mencionado pela entrevistada:

Os meninos, meus filhos sem aula, em casa. Isso, agravando mais ainda, né?
Estava agravando. Foi terrível, foi terrível. Porque seus amigos doentes.

(Irene, 42 anos, Enfermeira)

Essa síntese destaca a preocupação e o desafio associados à interrupção da educação presencial para os filhos, destacando como essa mudança teve implicações negativas na vida da pessoa, ampliadas pelo contexto de saúde e bem-estar dos amigos (Silva Feliciano & Lustosa Kaczan, 2022).

A seguir, as entrevistadas descrevem a presença constante do medo associado aos cuidados necessários durante a pandemia. Embora os cuidados fossem necessários o

tempo todo, a experiência era marcada por um componente significativo de medo, permeando diversas situações.

É assim, cuidados que a gente deveria ter o tempo inteiro, mas com um medo. Então, tudo era a gente tinha muito medo. Então, isso dava muito medo. Quando a gente começou a ver chegando mais perto da gente o problema, aí foi dando mais medo, mais medo mesmo

(Raimunda, 38 anos, Enfermeira)

O medo de morrer, de deixar filho, de perder filho, de trazer doença pra casa. eu tinha iniciado uma medicação o Revoc, estava na terapia, só que eu fazia online. Olha, era o estresse. muito cansativo. Aí a ansiedade aumentava, eu não podia transferir para meu esposo. Medo de morrer medo de de de matar entre aspas né.

(Larissa, 39 anos, Odontologista)

Eu me sentia muito insegura. Eu me sentia muito amedrontada. Isso atingia diretamente a forma como eu vi o mundo, sabe? É como se eu não tivesse mais perspectiva de vida nenhuma.

(Eduarda, 45 anos, Psicóloga)

A perspectiva da TCC identifica que as cognições ligadas ao medo persistente estão frequentemente associadas a pensamentos automáticos negativos. Esta abordagem enfatiza a avaliação da validade desses pensamentos e a modificação de padrões cognitivos disfuncionais para facilitar uma adaptação mais saudável às circunstâncias. Uma das entrevistadas expressa preocupações com o medo da responsabilidade, especialmente no âmbito profissional, e a possível culpa decorrente de resultados negativos. A TCC, nesse contexto, se concentra na gestão de emoções como a culpa e na reavaliação realista das responsabilidades (Hofmann, Asmundson, & Beck, 2013).

As entrevistadas compartilham experiências marcadas por medos intensos relacionados à pandemia. Além disso, destacando as estratégias de enfrentamento, como o uso de medicação e a participação em terapia on-line. Essa síntese reflete uma vivência complexa e desafiadora durante o contexto pandêmico.

Os impactos emocionais durante a pandemia, especialmente relacionados à insegurança e ao medo, afetaram profundamente a sua visão de mundo. A morte repentina de pessoas próximas fez com que ela refletisse sobre a brevidade da vida, gerando uma sensação de falta de controle sobre os acontecimentos. Esse sentimento de impotência e a percepção da efemeridade, da existência tiveram um peso significativo, influenciando sua saúde mental e contribuindo para uma perspectiva desafiadora e angustiante durante esse período difícil (Hofmann, Asmundson, & Beck, 2013).

Devido à pandemia do novo coronavírus, a situação envolveu a necessidade de restrição e isolamento social, aderindo às precauções necessárias para evitar a propagação da COVID-19. Como resultado, enfrentamos desafios relacionados à saúde mental da população, incluindo sentimentos de medo, pânico e a separação de entes queridos, devido à crise sanitária (Custódio Duarte et al., 2023).

Olhe, eu não vou dizer que, é, que adoeci, ou que, ou que, digamos, que me deixou mais fragilizada assim, a ponto de não conseguir fazer minhas atividades, não. Mas, muito receio, muito... O medo, como eu te falei, o medo sempre existiu, né?

(Joana, 43 anos, Fisioterapeuta)

A entrevistada, destaca a articulação entre o medo, a necessidade de trabalhar e a ausência de adoecimento mental durante a pandemia. A coexistência do medo, inerente à situação de trabalhar durante a pandemia, com a necessidade financeira.

Essa dinâmica pode ser interpretada à luz da TCC, que examina a interação entre pensamentos, emoções e comportamentos. O medo pode ser considerado uma resposta emocional, enquanto a necessidade de trabalhar representa um comportamento orientado por fatores externos. A capacidade de enfrentar o medo, continuar trabalhando e manter suas atividades cotidianas sugere uma adaptação positiva à situação desafiadora.

Conclusão

Diante dos desafios enfrentados por mães que equilibram maternidade e trabalho durante a pandemia da COVID-19, esta pesquisa revela uma interação complexa de fatores que impactaram significativamente a saúde mental. As entrevistadas relataram

sobrecarga emocional e física ao lidar simultaneamente com responsabilidades, como o medo de contaminação, mudanças na dinâmica familiar, demandas profissionais intensificadas e adaptações contínuas às medidas preventivas. O uso de estratégias de enfrentamento, como apoio familiar, redes sociais e suporte religioso, demonstrou a resiliência dessas mulheres diante de circunstâncias desafiadoras. No entanto, os impactos na saúde mental foram expressos por palavras como angústia, medo e ansiedade, indicando um desgaste psicológico significativo.

A análise dos dados pela TCC proporcionou uma compreensão mais significativa dos processos cognitivos e comportamentais. A autoexigência, adaptações às medidas preventivas e dificuldades emocionais foram identificadas como elementos centrais nas experiências das mães trabalhadoras.

Este estudo contribui para entender os desafios enfrentados por mulheres multifacetadas durante a pandemia, destacando a importância de abordagens integradas para a promoção da saúde mental. Ressalta-se a necessidade de políticas que reconheçam e mitiguem as desigualdades de gênero, assegurando ambientes de trabalho e familiares mais equitativos e sustentáveis. Ao dar voz às experiências dessas mulheres, a pesquisa destaca a urgência de medidas que promovam a saúde mental e o bem-estar das mães trabalhadoras em tempos de crises globais.

Referências

- Aiello-Vaisberg, T. M. J., Gallo-Belluzzo, S. R., & Visintin, C. (2020). Maternidade e sofrimento social em tempos de Covid 19: Estudo de Mommy Blogs. *SciELO Preprints* DOI: 10.1590/scielopreprints.356.
- Barbosa, C. (2020, 20 de março). Isolamento e ansiedade: como adaptar a rotina durante o período de quarentena. *Brasil de Fato*. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2020/03/20/isolamento-e-ansiedade-como-adaptar-a-rotina-durante-o-periodo-de-quarentena>
- Barros, M. B. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S., Romero, D., Souza Júnior, P. R. B., Azevedo, L. O., Machado, Í. E., Damacena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A. O., Silva, D. R. P., Pina, M. F., & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta

brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), e2020427. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). *Investigação qualitativa em educação* (M. J. Alvarez, S. B. dos Santos, & T. M. Baptista, Trad.). Porto Editora.

Bonifácio, C. E. (2023). A importância do acompanhamento psicológico durante a gestação e após o parto na perspectiva de mulheres gestantes e puérperas. *Repositório Universitário da Ânima (RUNA)*. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br>

Bezerra, G. D., Sena, A. S. R., Braga, S. T., dos Santos, M. E. N., Correia, L. F. R., Clementino, K. M. de F., Carneiro, Y. V. A., & Pinheiro, W. R. (2020). O impacto da pandemia por COVID-19 na saúde mental dos profissionais de saúde: revisão integrativa. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, 93, e-020012. <https://doi.org/10.31011/reaid-2020-v.93-n.0-art.758>

Custódio Duarte, M. L., da Silva, D. G., de Mattos, L. G., Bombardi, I. P., de Almeida, T., Garcia, Y. E., & Verginio, B. G. (2023). Saúde mental de enfermeiras, mulheres e mães no período da pandemia de COVID-19. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 44, e20220006. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20220006>

Pasquoto de Freitas, M. V., & Moraes da Costa, M. M. (2020). A DESCONSTRUÇÃO DO CONCEITO DE MULHER-FAMÍLIA PARA MULHER-PARA-SI: UMA ANÁLISE SOBRE A (RE)INCLUSÃO DAS MULHERES NA SOCIEDADE E NO MERCADO DE TRABALHO CONTEMPORÂNEO. *Argumenta Journal Law*, (32), 297–316. <https://doi.org/10.35356/argumenta.v0i32.1729>

Graeff, F. G. (1999). Ansiedade. In Neurobiologia das doenças mentais (pp. página inicial - página final). São Paulo: Lemos Editorial. IN: Rosito, L. E. (2008). Níveis de ansiedade traço-estado em jogadores de futebol das categorias de base de clubes profissionais (Dissertação de mestrado). Programa de Pós-graduação em Epidemiologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Hofmann, S. G., Asmundson, G. J. G., & Beck, A. T. (2013). The Science of Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 199-212. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.01.007>

Dizaho, E., Dizaho, R., Salleh, A., & Abdullah, A. (2016). The impact of work-family conflict on working mothers' career development: A review of literature. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioral Sciences*, 4(1), 328–334.

Silveira de Lima, C., Armua, N. da C., de Oliveira, M. P., & Arrieira, I. C. de O. (2022). Fé e espiritualidade no enfrentamento do adoecimento de pacientes clínicos internados

em um hospital universitário / Faith and spirituality in coping with illness of patient clinicians admitted to a university hospital. *Journal of Nursing and Health*, 12(3). <https://doi.org/10.15210/jonah.v12i3.21395>

Lopes, R. F. F., Melo, T. C. V. D., & Santana, R. G. (2012). Interfaces da terapia cognitivo-comportamental familiar com a teoria piagetiana. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2), 101-108.

Macêdo, S. (2020). Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19: tecendo sentidos. *Revista do NUFEN*, 12(2), 187-204.

Nitahara, A. (2021, 25 de novembro). Estudo mostra que pandemia intensificou uso das tecnologias digitais. Agência Brasil. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-11/estudo-mostra-que-pandemia-intensificou-uso-das-tecnologias-digitais>

de Oliveira, A. L. (2020). A espacialidade aberta e relacional do lar: a arte de conciliar maternidade, trabalho doméstico e remoto na pandemia da COVID-19. *Revista Tamoios*, 16(1).

Organização Pan-Americana de Saúde. (2022). Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>

Paiano, M., Jaques, A. E., Nacamura, P. A. B., Salci, M. A., Radovanovic, C. A. T., & Carreira, L. (2020). Mental health of healthcare professionals in China during the new coronavirus pandemic: an integrative review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73, e20200338. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0338>

Rodrigues, A. M. A., & Hartwig, M. D. (2017). Las técnicas de tcc en el control de la ansiedad en mujeres puerto por cesariana. *Psicología para América Latina*, (28), 119-130.

Silva, A. B. (2021, 16 de março). Como mulheres brasileiras se desdobram na pandemia. Disponível em: <https://www.migrante.org.br/migracoes/como-mulheres-brasileiras-se-desdobram-na-pandemia/>

Silveira, D., & Fontana, G. (2021, 11 de março). Mulher, preta, baixa escolaridade: o retrato do desemprego no Brasil. G1. Globo. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2021/03/11/mulher-preta-baixa-escolaridade-o-retrato-do-desemprego-no-brasil.ghtml>

Souza, A. V. de ., Anunciação, L., & Landeira-Fernandez, J.. (2023). Spirituality, religiosity and mental health during the COVID-19 pandemic. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 40, e210206. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210206>

Tavares, M.. (2003). Validade clínica. *Psico-usf*, 8(2), 125–136.
<https://doi.org/10.1590/S1413-82712003000200004>

Tosta, M. C. F., Farias, J. C. S., & Costa, C. L. (2022). Impacto da COVID-19 no mundo do trabalho de mulheres em Goiás / Impact of COVID-19 on the world of work of women in Goiás. *Brazilian Journal of Development*, 8(2), 14148–14166.
<https://doi.org/10.34117/bjdv8n2-374>

Wells, A. (1997). Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide. John Wiley & Sons.