

SOBRECARGA MATERNA E SUAS IMPLICAÇÕES NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

**MATERNAL OVERLOAD AND ITS IMPLICATIONS FOR CHILD
DEVELOPMENT**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 29/07/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/785168539](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/785168539)

Bianca Soares Ribeiro¹

Maria de Fatima Nascimento da Conceição Cordeiro²

Neire Abreu Mota Porfiro³

RESUMO

A maternidade é atravessada por condições históricas, sociais e culturais que atribuíram predominantemente às mulheres a responsabilidade pelo cuidado dos filhos e pela organização da vida doméstica. Na contemporaneidade, a permanência dessa atribuição, associada ao trabalho remunerado e à insuficiência das redes de apoio, pode produzir sobrecarga física, mental e emocional. Este artigo objetiva analisar de que forma a sobrecarga materna pode interferir na disponibilidade emocional da mãe, na qualidade dos cuidados e, conseqüentemente, nas condições de desenvolvimento infantil. Trata-se de pesquisa qualitativa, descritiva e bibliográfica, desenvolvida mediante leitura e análise interpretativa de livros, artigos científicos e dados institucionais relacionados à construção social da maternidade, à saúde emocional materna, aos vínculos iniciais e ao desenvolvimento humano. A discussão foi organizada em três eixos: maternidade e divisão social do cuidado; sobrecarga materna e saúde emocional; e possíveis repercussões sobre o desenvolvimento infantil. A literatura analisada indica que o acúmulo de responsabilidades, quando acompanhado de apoio insuficiente, pode reduzir a disponibilidade física e psíquica da cuidadora e dificultar respostas sensíveis e consistentes às necessidades da criança. Essas repercussões não são automáticas nem podem ser atribuídas exclusivamente à mãe, pois dependem das relações familiares, das condições socioeconômicas, das políticas de proteção e dos diferentes ambientes nos quais mãe e criança estão inseridas. Conclui-se que o cuidado infantil deve ser compreendido como responsabilidade compartilhada entre família, sociedade e Estado, com fortalecimento das redes de apoio e das ações de promoção da saúde mental materna.

Palavras-chave: maternidade; sobrecarga materna; desenvolvimento infantil; saúde mental; rede de apoio.

ABSTRACT

Motherhood is shaped by historical, social, and cultural conditions that have predominantly assigned women responsibility for childcare and domestic life. In contemporary society, the persistence of this assignment, combined with paid work and insufficient support networks, may generate physical, mental, and emotional overload. This article aims to analyze how maternal overload may affect mothers' emotional availability, the quality of care, and, consequently, the conditions of child development. This is a qualitative, descriptive, and bibliographic study based on the interpretive reading and analysis of books, scientific articles, and institutional data concerning the social construction of motherhood, maternal emotional health, early bonds, and human development. The discussion was organized into three thematic axes: motherhood and the social division of care; maternal overload and emotional health; and possible repercussions for child development. The literature indicates that accumulated responsibilities, when accompanied by insufficient support, may reduce caregivers' physical and psychological availability and hinder sensitive and consistent responses to children's needs. These repercussions are neither automatic nor attributable exclusively to mothers, as they depend on family relationships, socioeconomic conditions, protection policies, and the different environments in which mothers and children live. It is concluded that childcare should be understood as a shared responsibility among family, society, and the State, requiring stronger support networks and actions to promote maternal mental health.

Keywords: motherhood; maternal overload; child development; mental health; support network.

1. INTRODUÇÃO

A maternidade foi historicamente associada à imagem da mulher abnegada, integralmente dedicada à proteção, à educação e ao bem-estar dos filhos. Essa representação, embora não contemple a diversidade das experiências maternas, permanece presente em expectativas sociais que naturalizam o cuidado como uma atribuição predominantemente feminina. Badinter (1985) questiona a compreensão do amor materno como instinto universal e demonstra que os sentidos atribuídos à maternidade variam conforme as condições históricas, econômicas e culturais.

As transformações relacionadas à presença feminina no trabalho remunerado e em diferentes espaços sociais não foram acompanhadas, na mesma proporção, por uma distribuição equilibrada das tarefas domésticas e parentais. No Brasil, as mulheres dedicaram, em 2022, 21,3 horas semanais aos afazeres domésticos e ao cuidado de pessoas, enquanto os homens dedicaram 11,7 horas (IBGE, 2024). A diferença evidencia a permanência da divisão sexual do trabalho e ajuda a compreender por que muitas mães acumulam atividades profissionais, administração doméstica, sustento familiar e cuidado cotidiano dos filhos.

Quando essas responsabilidades são exercidas sem participação parental equilibrada, recursos materiais adequados ou uma rede de apoio efetiva, podem produzir desgaste físico, mental e emocional. A sobrecarga materna não se limita ao volume de tarefas executadas, pois envolve também a responsabilidade contínua de planejar, antecipar e administrar necessidades familiares. Em tais circunstâncias, cansaço, irritabilidade, ansiedade e redução do tempo de descanso podem afetar o bem-estar da mulher e sua disponibilidade para as interações cotidianas com a criança.

O desenvolvimento infantil, por sua vez, constitui um processo multidimensional, marcado pela articulação entre aspectos físicos, cognitivos e psicossociais (Papalia; Martorell, 2022). Bronfenbrenner (1996) contribui para essa compreensão ao situar a criança em sistemas ambientais interdependentes, entre os quais se encontram família, escola, comunidade e sociedade. Por essa abordagem, as condições emocionais da mãe são relevantes, mas não atuam isoladamente: relacionam-se aos vínculos familiares, às condições socioeconômicas, às oportunidades de proteção social e à presença de outros cuidadores.

As relações iniciais de cuidado ocupam lugar importante na constituição da segurança emocional. Winnicott (1983) destaca a função de um ambiente suficientemente estável e responsivo, enquanto Bowlby (1982, 2002) enfatiza a importância da continuidade e da qualidade dos vínculos afetivos.

Essas contribuições permitem examinar como o esgotamento da principal cuidadora pode dificultar a responsividade às necessidades infantis. Ao mesmo tempo, exigem uma leitura que não converta a mãe em única responsável pelo desenvolvimento dos filhos nem interprete eventuais dificuldades de cuidado como falhas individuais desvinculadas das condições concretas de vida.

Diante dessa problemática, formulou-se a seguinte questão: de que forma a sobrecarga materna pode interferir na disponibilidade emocional da mãe e na qualidade dos cuidados oferecidos à criança durante a primeira infância? O estudo tem como objetivo analisar as possíveis implicações dessa sobrecarga no desenvolvimento infantil. Especificamente, busca identificar fatores associados ao fenômeno,

compreender seus efeitos sobre o cuidado e discutir suas repercussões no contexto familiar.

A relevância do tema decorre da necessidade de deslocar o debate da culpabilização individual para a análise das condições sociais de sustentação do cuidado. No campo da Psicologia, essa compreensão pode qualificar práticas de acolhimento, avaliação e intervenção com mães e famílias, reconhecendo simultaneamente as necessidades emocionais da criança e os limites enfrentados por mulheres submetidas a jornadas extensas e apoio insuficiente.

2. METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como pesquisa qualitativa, descritiva e bibliográfica. A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar a interpretação de significados, valores, relações e condições sociais implicados nas experiências humanas, dimensões que não se reduzem à mensuração de variáveis (Minayo, 2001). O caráter descritivo corresponde ao propósito de identificar e discutir fatores relacionados à sobrecarga materna e suas possíveis repercussões sobre o cuidado e o desenvolvimento infantil.

O levantamento bibliográfico reuniu livros, artigos científicos e dados institucionais relacionados à maternidade, à divisão social do cuidado, à saúde emocional materna, aos vínculos iniciais e ao desenvolvimento humano. A pesquisa apoiou-se, principalmente, nas contribuições de Badinter (1985), Bowlby (1982, 2002), Bronfenbrenner (1996), Erikson (1971), Vigotski (2007), Winnicott (1975, 1983) e Papalia e Martorell (2022), além de informações produzidas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024).

O material foi examinado mediante leitura exploratória, seletiva e interpretativa. Posteriormente, os conteúdos convergentes foram organizados em três eixos temáticos:

- a. maternidade e construção social do cuidado;
- b. sobrecarga materna e saúde emocional da mulher;
- c. possíveis repercussões da sobrecarga no desenvolvimento infantil. Por se tratar de uma revisão bibliográfica de caráter narrativo, o estudo não pretende mensurar efeitos nem estabelecer relação causal direta entre a sobrecarga materna e desfechos específicos na criança. Seu alcance consiste na articulação crítica das contribuições teóricas selecionadas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Maternidade e Construção Social do Cuidado

A análise da literatura evidencia que a associação entre maternidade e responsabilidade exclusiva pelo cuidado não decorre apenas de fatores biológicos. Ela foi construída e reforçada por formas históricas de organização familiar e social. Maldonado (1991) observa que, especialmente a partir do século XIX, a maternidade adquiriu uma função social relacionada à educação das crianças, enquanto o homem era direcionado aos espaços públicos e produtivos.

Badinter (1985) aprofunda essa discussão ao questionar a ideia de um amor materno natural, homogêneo e invariável. Para a autora, a valorização da mãe integralmente dedicada aos filhos consolidou um ideal que passou a orientar julgamentos sobre as mulheres e suas práticas de cuidado. A permanência desse modelo tende a

produzir exigências difíceis de conciliar com a diversidade de trajetórias femininas e com as responsabilidades profissionais assumidas na vida contemporânea.

A desigualdade na distribuição do trabalho não remunerado demonstra que essas expectativas continuam operando nas relações cotidianas. Os dados do IBGE (2024) revelam que o tempo dedicado pelas mulheres aos cuidados e afazeres domésticos é quase o dobro daquele registrado entre os homens. Além do esforço físico, existe uma carga mental associada ao planejamento da rotina, ao acompanhamento das necessidades da criança e à administração da casa, muitas vezes pouco reconhecida pelos demais integrantes da família.

Esse arranjo pode ser particularmente desgastante para mães solo, chefes de família e mulheres que não contam com apoio familiar, comunitário ou institucional. A rede de apoio não se resume à presença eventual de outras pessoas, mas envolve a partilha efetiva das tarefas, o suporte emocional, a disponibilidade para o cuidado e o acesso a serviços públicos.

Desse modo, a sobrecarga deve ser analisada à luz das condições concretas em que a maternidade é exercida, e não como incapacidade individual da mulher.

3.2. Sobrecarga Materna e Saúde Emocional da Mulher

A sobrecarga materna manifesta-se quando as demandas de cuidado, trabalho e organização familiar excedem os recursos físicos, emocionais, sociais e materiais disponíveis. O fenômeno pode incluir cansaço persistente, restrição do sono, irritabilidade, ansiedade, tristeza e sensação de insuficiência. Tais manifestações não são

uniformes, pois variam conforme a intensidade das responsabilidades, as condições socioeconômicas, a idade dos filhos e o apoio recebido.

As expectativas de disponibilidade permanente podem ainda favorecer sentimentos de culpa. Quando a maternidade é representada como exercício espontâneo de dedicação ilimitada, o reconhecimento do cansaço ou da ambivalência tende a ser interpretado pela própria mulher e por seu entorno como sinal de inadequação. A contribuição de Badinter (1985) permite compreender que essa cobrança é socialmente produzida e que a pluralidade das experiências maternas não corresponde ao ideal de perfeição estabelecido culturalmente.

Na perspectiva de Winnicott (1983), o desenvolvimento emocional inicial requer um ambiente suficientemente bom, capaz de oferecer continuidade, proteção e respostas ajustadas às necessidades do bebê.

O conceito de “suficientemente bom” não pressupõe perfeição nem ausência de falhas. Ao contrário, reconhece que o cuidado ocorre dentro de possibilidades humanas e depende de condições ambientais que sustentem quem cuida. Portanto, a teoria não deve ser utilizada para responsabilizar isoladamente a mãe, mas para destacar a importância de que ela também seja amparada.

Quando o esgotamento se torna intenso e persistente, a capacidade de perceber, interpretar e responder às manifestações da criança pode ser reduzida. Isso não significa ausência de afeto, mas limitação temporária dos recursos psíquicos e físicos da cuidadora.

Em razão disso, a rede de apoio atua como fator protetivo: ao permitir descanso, compartilhamento de decisões e divisão das tarefas, amplia as condições para que a mãe preserve sua saúde e participe das interações com maior disponibilidade.

3.3. Desenvolvimento Infantil e Relações de Cuidado

O desenvolvimento infantil envolve mudanças interdependentes nos domínios físico, cognitivo e psicossocial. Papalia e Martorell (2022) assinalam que essas dimensões são influenciadas tanto por características individuais quanto pelas experiências ambientais. A criança, portanto, não se desenvolve isoladamente, mas por meio de relações, práticas culturais e oportunidades de participação em diferentes contextos.

A teoria bioecológica contribui para superar explicações centradas exclusivamente na relação entre mãe e filho. Bronfenbrenner (1996) compreende o desenvolvimento como resultado das interações entre a pessoa e ambientes organizados em sistemas. A família constitui um microsistema relevante, porém é afetada por condições externas, como trabalho, renda, acesso aos serviços de saúde, políticas de assistência, valores culturais e organização comunitária. Nessa leitura, a sobrecarga materna pode ser simultaneamente vivenciada no ambiente doméstico e produzida por fatores situados além dele.

Vigotski (2007) igualmente destaca a origem social dos processos psicológicos superiores. As interações com adultos e outras crianças, mediadas pela linguagem e pela cultura, favorecem a aprendizagem e a formação de novas capacidades. Consequentemente, a qualidade do ambiente de desenvolvimento não depende de uma

única pessoa: outros cuidadores, familiares, instituições educativas e espaços comunitários também participam da formação infantil.

Nos primeiros anos, contudo, a estabilidade das relações de cuidado possui importância particular. Erikson (1971) situa nesse período a construção da confiança básica, favorecida por experiências de proteção e previsibilidade. Bowlby (1982, 2002), por sua vez, ressalta que vínculos contínuos com uma figura cuidadora disponível contribuem para a segurança emocional. A referência à mãe ou à “mãe substituta” em obras clássicas deve ser compreendida funcionalmente, abrangendo a pessoa que exerce o cuidado regular, e não como determinação de que essa função pertença exclusivamente à mulher.

A sobrecarga pode dificultar a continuidade dessas experiências quando reduz a disponibilidade emocional, aumenta a irritabilidade ou limita o tempo de interação. Entre as possíveis repercussões encontram-se dificuldades na regulação emocional e menor previsibilidade das respostas do cuidador. Não obstante, tais possibilidades não configuram um resultado inevitável.

A presença de outros vínculos seguros, o apoio social, a participação paterna, a educação infantil e o acompanhamento profissional podem funcionar como recursos de proteção.

3.4. Implicações da Sobrecarga Materna no Desenvolvimento Infantil

A articulação dos estudos examinados indica que as repercussões da sobrecarga ocorrem principalmente por mediações relacionais e ambientais. O acúmulo de tarefas pode gerar esgotamento; este, por sua vez, pode reduzir a sensibilidade e a consistência das respostas

às necessidades infantis. A criança pode vivenciar um ambiente menos previsível, especialmente quando não existem outros cuidadores disponíveis para compartilhar a atenção, o afeto e as atividades cotidianas.

Ainda assim, é necessário evitar uma interpretação linear segundo a qual toda mãe sobrecarregada produziria prejuízos no desenvolvimento do filho. O desenvolvimento humano resulta de múltiplas influências, e as famílias constroem estratégias diversas para enfrentar situações adversas. Além disso, relações afetivas preservadas podem coexistir com cansaço e dificuldades materiais. O conceito de risco, nesse contexto, expressa aumento de vulnerabilidade, não determinação de um desfecho.

Outro resultado da análise consiste na necessidade de distinguir responsabilidade pelo cuidado e culpabilização materna. Reconhecer a relevância das interações iniciais não autoriza atribuir à mulher, de forma exclusiva, o êxito ou as dificuldades do desenvolvimento infantil. Ao contrário, a literatura social e bioecológica evidencia que a capacidade de cuidar depende de suporte familiar, trabalho digno, renda, acesso à saúde, educação infantil e políticas de proteção social.

No campo psicológico, essa compreensão recomenda intervenções que acolham a mãe sem julgamentos, investiguem sinais de sofrimento e considerem a dinâmica familiar e comunitária. Também requer a inclusão de pais, companheiros e outros cuidadores nas ações de orientação, evitando que a própria oferta de ajuda reforce a centralização do cuidado na mulher. O atendimento deve valorizar recursos existentes, identificar necessidades

específicas e, quando necessário, articular encaminhamentos à rede de saúde e assistência social.

Por fim, o fortalecimento das redes de apoio constitui medida relevante tanto para a saúde da mulher quanto para o desenvolvimento da criança. A corresponsabilização parental, a participação da família ampliada, o acesso a creches e serviços públicos e a promoção da saúde mental podem reduzir a exposição prolongada ao esgotamento.

Dessa maneira, proteger o desenvolvimento infantil implica também criar condições sociais para que as pessoas responsáveis pelo cuidado sejam cuidadas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo analisou de que forma a sobrecarga materna pode interferir na disponibilidade emocional da mãe, na qualidade do cuidado e nas condições de desenvolvimento infantil. A literatura examinada demonstrou que o fenômeno está relacionado à permanência de uma divisão desigual das responsabilidades domésticas e parentais, intensificada pelo trabalho remunerado, pela insuficiência de recursos e pela fragilidade das redes de apoio.

Os aportes psicológicos discutidos indicam que a estabilidade, a sensibilidade e a continuidade das relações de cuidado favorecem a segurança emocional e o desenvolvimento integral da criança. Quando a mãe se encontra submetida a esgotamento intenso e persistente, sua capacidade de responder às demandas infantis pode ser temporariamente reduzida. Essa associação, entretanto, não é direta nem determinista, pois depende das condições

familiares, sociais e econômicas, da presença de outros cuidadores e dos recursos de proteção disponíveis.

A análise também evidenciou que o reconhecimento da importância do cuidado materno não deve resultar na culpabilização da mulher. O desenvolvimento infantil é produzido em uma rede de relações que envolve família, comunidade, instituições e políticas públicas. Por essa razão, a prevenção das repercussões da sobrecarga requer divisão equitativa das responsabilidades parentais, ampliação dos serviços de apoio, acesso à educação infantil e atenção qualificada à saúde mental materna.

Conclui-se que promover o bem-estar da criança exige reconhecer e sustentar as necessidades de quem cuida. No campo da Psicologia, esse posicionamento demanda escuta contextualizada e intervenções que considerem a mulher, a criança e suas relações, sem reduzir dificuldades complexas a características individuais.

Como limite, esta pesquisa apresenta caráter bibliográfico narrativo e não mensura a magnitude das associações discutidas. Estudos futuros podem investigar diferentes configurações familiares e avaliar, empiricamente, como redes formais e informais de apoio influenciam a saúde materna e o desenvolvimento infantil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BADINTER, Elisabeth. **Um amor conquistado:** o mito do amor materno. Tradução de Waltensir Dutra. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

BOWLBY, John. **Cuidados maternos e saúde mental.** Tradução de Vera Lúcia Baptista de Souza e Irene Rizzini. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

BOWLBY, John. **Formação e rompimento dos laços afetivos.** Tradução de Álvaro Cabral. São Paulo: Martins Fontes, 1982.

BRONFENBRENNER, Urie. **A ecologia do desenvolvimento humano:** experimentos naturais e planejados. Tradução de Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

ERIKSON, Erik H. **Infância e sociedade.** Tradução de Gildásio Amado. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Estatísticas de gênero:** indicadores sociais das mulheres no Brasil. 3. ed. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. (Estudos e Pesquisas. Informação Demográfica e Socioeconômica, n. 38). Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102066_informativo.pdf. Acesso em: 10 abr. 2026.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MALDONADO, Maria Tereza. **Psicologia da gravidez:** parto e puerpério. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 1991.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social:** teoria, método e criatividade. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano.** 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.

SILVA, Silvana Greco da. Do feto ao bebê: Winnicott e as primeiras relações materno-infantis. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p. 29-54, 2016.

VIGOTSKI, Lev Semionovitch. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

WINNICOTT, Donald Woods. **O ambiente e os processos de maturação**: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Tradução de Irineo Constantino Schuch Ortiz. Porto Alegre: Artmed, 1983.

WINNICOTT, Donald Woods. **O brincar e a realidade**. Tradução de José Octávio de Aguiar Abreu e Vanede Nobre. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

¹ Graduanda do Curso em Psicologia pela Faculdade Católica de Rondônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Graduanda do Curso em Psicologia pela Faculdade Católica de Rondônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Professora do Curso em Psicologia pela Faculdade Católica de Rondônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)