

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES  
CENTRO DE ESTUDOS LATINO-AMERICANOS SOBRE CULTURA  
E COMUNICAÇÃO

LUNA GONÇALVES DALAMA

**REDES DE APOIO ONLINE:** como as mídias e redes sociais têm  
contribuído para reduzir a carga mental de mães durante a pandemia

SÃO PAULO

2022

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES  
CENTRO DE ESTUDOS LATINO-AMERICANOS SOBRE CULTURA  
E COMUNICAÇÃO

**REDES DE APOIO ONLINE:** como as mídias e redes sociais têm  
contribuído para reduzir a carga mental de mães durante a pandemia

**Luna Gonçalves Dalama**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como  
requisito parcial para obtenção do título de  
Especialista em Mídia, Informação e Cultura.

**Orientadora: Profa. Dra. Cláudia Nonato**

SÃO PAULO

2022

## AGRADECIMENTOS

Ao Nicolas, por me permitir ser mãe e vivenciar toda a revolução, a resiliência e a empatia que a maternidade pode provocar em uma mulher.

Ao meu marido, Alexandre, que sempre me incentiva a estudar e me aprimorar como pessoa e profissional, e que também ensina ao Nicolas que homens e mulheres devem ter os mesmos direitos trabalhistas, acadêmicos e domésticos.

À minha sogra, Josefa, por ter sido minha rede de apoio presencial em momentos cruciais dessa pós-graduação.

Às minhas irmãs Laryssa e Nayara, que vibram com as minhas conquistas e me ajudaram a pagar os boletos do CELACC. Ao meu pai, por sempre torcer por mim.

À minha irmã Gabriella, à minha mãe, Eliane, à minha tia Elenilda e a todas as minhas amigas-mães, por serem parte da minha rede de apoio online nesta pandemia.

À Leticia (*in memoriam*), que um dia me perguntou se eu seria “só” mãe daqui para frente.

À professora Dra. Cláudia Nonato, que desde a disciplina de *Mídias e Representações Sociais da Diversidade* demonstrou profundo conhecimento dos temas tratados, generosidade e escuta atenta nas aulas, e que aceitou o desafio de me orientar, tornando a reta final dessa pós-graduação mais leve e enriquecedora.

**REDES DE APOIO ONLINE:** como as mídias e redes sociais têm contribuído para reduzir a carga mental de mães durante a pandemia<sup>1</sup>

**Luna Gonçalves Dalama<sup>2</sup>**

**Resumo:** Este artigo traz uma investigação para entender como mulheres-mães brasileiras têm enfrentado a pandemia entre 2020 e 2022 e de que forma as redes de apoio online (mídias, redes sociais, *apps* de troca de mensagens, grupos de mães, terapia online) cumprem o papel de reduzir a carga mental e ajudar, emocionalmente, essas mulheres a atravessar este momento tão difícil e complexo. Para entender melhor esse cenário, foi aplicado um questionário online, respondido por 201 mães de quatro regiões do país, entre janeiro e fevereiro de 2022. Também foi realizada uma entrevista com a influenciadora digital Thaís Vilarinho, sobre os desafios de ter filho(s) num período de isolamento social. Ao todo, 48,8% das participantes disseram que contam com uma rede de apoio online, o que as ajuda a adaptar-se ao novo contexto. Um entrave ao uso, porém, é a falta de tempo das respondentes, além da falta de acesso à internet no país.

**Palavras-chave:** Rede de apoio online; maternidade; pandemia; mídia; redes sociais.

**Abstract:** This article aims to analyze how Brazilian mothers have faced the pandemic between 2020 and 2022 and how online support groups (media, social networks, instant messaging apps, mothers' groups, online therapy) fulfill the role of reducing mental load and helping emotionally these women through this very difficult and complex time. To better understand this scenario, an online survey was applied, which was answered by 201 mothers from four regions of the country, between January and February 2022. An interview was also carried out with digital influencer Thaís Vilarinho, about the challenges of having a child/children in a period of social isolation. Of this total, 48.8% of the participants said they have an online support group, which helps them adapt to the new context. An obstacle to this, however, is the lack of time of mothers, in addition to the lack of internet access in Brazil.

**Keywords:** Online support groups; motherhood; pandemic; media; social media.

**Resumén:** Este artículo tiene como objetivo analizar cómo las madres brasileñas han enfrentado la pandemia entre 2020 y 2022 y cómo las redes de apoyo en línea (medios de comunicación, redes sociales, aplicaciones de mensajería instantánea, grupos de madres, terapia virtual) cumplen con el rol de reducir la carga mental y ayudar emocionalmente a esas mujeres en este momento difícil y complejo. Para comprender mejor este escenario, se aplicó un cuestionario en línea, respondido por 201 madres de cuatro regiones del país, entre enero y febrero de 2022. También se realizó una entrevista con la influyente digital Thaís Vilarinho, sobre los desafíos de tener hijo(s) en un período de aislamiento social. En total, 48,8% de las madres participantes dijeron que cuentan con una red de apoyo en línea, lo que les ayuda a adaptarse al nuevo contexto. Sin embargo, un obstáculo para ello es la falta de tiempo de esas mujeres, además de la falta de acceso a internet en Brasil.

**Palabras clave:** Grupos de apoyo en red; maternidade; pandemia; médios, redes sociales.

---

<sup>1</sup> Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Mídia, Informação e Cultura, sob orientação da Prof<sup>a</sup> Dra. Cláudia Nonato.

<sup>2</sup> Jornalista da *Revista E*, do Sesc São Paulo, pós-graduanda em Mídia, Informação e Cultura pelo CELACC-USP, e mãe do Nicolas, de 2 anos e 9 meses, em tempo integral. E-mail: [luna.dalama@gmail.com](mailto:luna.dalama@gmail.com)

# 1. INTRODUÇÃO

A jornada múltipla das mulheres-mães e suas consequências, sobretudo a partir do início da pandemia de Covid-19, que foi decretada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em março de 2020, tem sido tema de inúmeras reportagens e programas jornalísticos, publicações em redes sociais, produções culturais e grupos de apoio. Falar sobre maternidade real, carga mental, invisibilidade, exaustão, solidão, cuidado, trabalho doméstico e falta de participação masculina dentro de casa, entre outros assuntos relacionados, vem ganhando cada vez mais espaço na mídia, no noticiário, em redes sociais, grupos de trocas de mensagens, fóruns de discussão, aplicativos de celular, filmes, podcasts e ambientes de debate público, sejam presenciais ou virtuais.

Na esfera acadêmica, porém, ainda há uma grande lacuna de estudos sobre temas relacionados à maternidade, o que é evidenciado, por exemplo, no Portal de Livros Abertos da Universidade de São Paulo (USP)<sup>3</sup>, no qual pesquisas pelas palavras-chave “maternidade”, “materna(o)”, “mãe”, “carga mental”, “invisibilidade” e “sobrecarga”, entre outras correlatas, terminam sem nenhum resultado. Também há escassez de trabalhos de graduação ou pós-graduação escritos por estudantes brasileiros(as) que vivam essa realidade (como a autora deste artigo: uma mulher, mãe, jornalista, demitida de um emprego CLT no início da pandemia, sem rede de apoio presencial por quase dois anos e obrigada a “empreender” como pessoa jurídica para sobreviver e ajudar no sustento do filho).

Este artigo pretende fazer uma reflexão teórica e jogar luz sobre como mulheres-mães têm atravessado a pandemia no país e de que forma redes de apoio online, na ausência das físicas, vêm cumprindo um importante papel neste período, sobretudo nos meses de maior confinamento, entre 2020 e 2021. Partimos de estudos da Comunicação para fazer a interdisciplinaridade com estudos maternos, de gênero e feministas, a partir de uma perspectiva sociológica.

Autoras como Vilarinho (2022), Zanelo (2016), Iaconelli (2020), Braga (2021), Guimarães (2021) e Oliveira-Cruz, Ferrari *et al.* (2021) fundamentam a teoria deste estudo, cujo principal objetivo é traçar um perfil das mães “pandêmicas” brasileiras e entender quais são as mídias e redes de apoio online que as acolheram e apoiaram nos últimos dois anos, e de que forma essas redes virtuais conseguiram cumprir esse papel. Para atingir os objetivos da

---

<sup>3</sup> Disponível em: <http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/>. Acesso em: 18 de fev. de 2022.

pesquisa, foi aplicado como instrumento de coleta de dados um questionário online<sup>4</sup>, via Google Forms, entre janeiro e fevereiro de 2022, contendo 25 perguntas (17 fechadas e 8 abertas). Um total de 201 mulheres-mães respondeu às questões. Além disso, foi realizada uma entrevista semiestruturada de 70 minutos, via Zoom, com a fonoaudióloga, escritora e influenciadora digital Thaís Vilarinho (criadora do perfil @maeforadacaixa<sup>5</sup>, com 1,1 milhão de seguidores), no dia 7 de fevereiro de 2022.

As redes de apoio online voltadas ao público materno, em geral, incluem perfis no Instagram de influenciadoras-mães, influenciadores-pais ou de especialistas como pediatras, obstetras, nutricionistas, etc.; grupos privados de mães no WhatsApp ou Telegram, grupos públicos ou fechados (apenas para quem se enquadra na descrição das páginas) no Facebook, canais no YouTube, blogs, aplicativos de celular pagos ou gratuitos (como Benditas Mães, BabyCenter e Mãe Fora da Caixa), reuniões via Zoom feitas por espaços que acolhem mães solo, casais e famílias (como Casa Curumim, Lumos Cultural e Casa Moara, todos na capital paulista); terapia online, notícias<sup>6</sup>, filmes, podcasts, livros/e-books e outras mídias.

Um dos entraves a todo esse universo digital, porém, é a falta de acesso à internet no Brasil: um estudo recente do Instituto Locomotiva e da consultoria PwC<sup>7</sup> aponta que 71% da população brasileira com mais de 16 anos não consegue usar a internet todos os dias. Esse grupo é formado principalmente por pessoas negras das classes C, D e E e menos escolarizadas. Ou seja, existem quase 34 milhões de desconectados no país e outros 86,6 milhões que não conseguem se conectar todos os dias. Além das dificuldades financeiras para pagar planos de internet e comprar *smartphones* com boa capacidade de processamento e memória, há comunidades periféricas e regiões remotas no Brasil onde os cabos e operadoras sequer chegam.

Nas páginas a seguir, vamos começar abordando a questão do cuidado e como ele ainda é visto como uma atribuição feminina, de “instinto materno”, tendo a mulher filho(s) ou não. Passaremos, então, para a questão da maternidade na mídia, cujo debate está em alta atualmente, tanto por um aumento do interesse da mídia pelo tema quanto pela presença de mais vozes maternas, evidentes em livros, redes sociais e no próprio noticiário. Na sequência, analisaremos o cenário específico das mães durante a pandemia.

---

<sup>4</sup> Disponível em: <https://bit.ly/3qy3uNT> Questionário encerrado em 15 de fev. de 2022.

<sup>5</sup> Perfil <https://www.instagram.com/maeforadacaixa/>

<sup>6</sup> Já há editorias específicas que cobrem o tema da maternidade em grandes portais, como o UOL: <https://www.uol.com.br/universa/maternidade/>

<sup>7</sup> Disponível em: <https://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2022/03/21/mais-de-33-milhoes-de-brasileiros-nao-tem-acesso-a-internet-diz-pesquisa.ghtml> Acesso em: 21 de mar. de 2022.

## 2. CUIDADO: ATRIBUTO FEMININO?

Existe uma feminização das relações de cuidado, construída histórica e socialmente, que espera que a mulher se ocupe do lar, dos filhos, do marido, dos idosos da família, dos doentes, dos animais de estimação e de quem mais necessitar de ajuda ou atenção. Isso inclui preparar e servir os alimentos, limpar e arrumar a casa, lavar, passar e guardar as roupas, fazer compras no supermercado, planejar/organizar contas e despesas domésticas, guarda-roupas e a despensa, contratar empregada ou babá, comprar novos itens para o lar, etc. Segundo relatório das organizações não governamentais Gênero e Número e Sempreviva Organização Feminista (SOF)<sup>8</sup>, 50% das brasileiras passaram a cuidar de outra pessoa durante a pandemia, e quase 40% das entrevistadas afirmaram que o isolamento social pôs em risco o sustento do lar. Dessas mulheres, 55% eram negras.

Já a ONG feminista Think Olga conduziu uma ampla pesquisa sobre a economia do cuidado durante a pandemia<sup>9</sup>. Com o objetivo de evidenciar o trabalho invisível das mulheres, que gastam uma média de 61 horas semanais em tarefas domésticas e cuidados com outras pessoas, esse dossiê apresenta em textos e infográficos que o cuidado é um dos principais recursos da economia e que deve ser reconhecido, remunerado e redistribuído.

Com o confinamento e o fechamento de escritórios e escolas entre 2020 e 2021, a sobrecarga feminina em relação às atividades de cuidado no ambiente doméstico aumentou ainda mais. E além de serem maioria em funções como diarista e babá, as mulheres correspondem a 78,9% da força de trabalho total na área da saúde no país, conforme apontam dados de 2020 do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA)<sup>10</sup>. Os índices chegam a 85,2% de enfermeiras, 85,3% de técnicas de enfermagem e 85,9% de auxiliares de enfermagem, enquanto, entre os médicos, esse indicador cai para 47,5%. Na pandemia de Covid-19, portanto, a linha de frente da guerra realmente teve rosto (e nome) de mulher.

Há, ainda, uma invisibilidade entre “trabalhadoras do cuidado” que não sejam as das áreas de enfermagem, pedagogia, psicologia ou as tradicionais cuidadoras de idosos: é o caso de empregadas domésticas, donas de casa e mães. Segundo Guimarães (2021, p. 11), “o cuidado é

---

<sup>8</sup> Disponível em:

[https://mulheresnapandemia.sof.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Relatorio\\_Pesquisa\\_SemParar.pdf](https://mulheresnapandemia.sof.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Relatorio_Pesquisa_SemParar.pdf) Acesso em: 1º de out. de 2021.

<sup>9</sup> Disponível em: <https://lab.thinkolga.com/economia-do-cuidado/> Acesso em: 18 de fev. de 2022.

<sup>10</sup> Disponível em: <http://anesp.org.br/todas-as-noticias/2020/4/16/a-guerra-tem-rostro-de-mulher-trabalhadoras-da-sade-no-enfrentamento-covid-19> Acesso em: 18 de fev. de 2022.

aquele fenômeno que está no coração da vida social, mas que tem sido deixado invisível apesar da multiplicidade das suas formas. Ele é um fenômeno plural que pauta a vida cotidiana das mais diferentes formas”. A fala da autora, professora sênior do Departamento de Sociologia da Universidade de São Paulo (USP), foi dita em 2020 no podcast *Cuidar, Verbo Coletivo*<sup>11</sup>, com episódios lançados entre maio e julho daquele ano e organizado posteriormente em um livro homônimo. Ela prossegue:

O cuidado é central porque ele toca a todos em algum momento, mas, mais do que isso, em certos momentos do ciclo de vida ele é a condição definidora de um indivíduo. Quando pensamos em uma criança, ou em um idoso, correntemente os entendemos como pessoas que são, antes de tudo, demandantes de cuidado. (...) Nessa pandemia, nessa experiência de vulnerabilidade coletiva, é a notável visibilidade que o fenômeno do cuidado adquiriu. (...) A gente se despede dizendo “se cuide” (...) Nas mais diferentes línguas, nesse momento, as pessoas aludem (antes e ao final das suas interações) às relações do cuidado, ao autocuidado, ao cuidado dos seus. (GUIMARÃES, 2021, p. 12)

Na visão de Zanello (2016, p. 114), mesmo que uma mulher não tenha seus próprios filhos, ela é vista socialmente como uma cuidadora nata, que tem um “instinto materno”, um “dom” que a torna capaz de maternar, seja a seus pais, irmãos, sobrinhos, doentes da família, etc. “Esse ‘cuidado’ se desdobra em uma naturalização dos cuidados domésticos, cabendo a elas também, em grande parte, até hoje, os serviços de casa. Uma mulher que não priorize o cuidado com os outros (filhos, marido, família) geralmente é julgada como egoísta”. A autora acrescenta que “esse dispositivo se construiu historicamente, sobretudo a partir do século XVIII, momento esse no qual a capacidade de maternagem foi compreendida como desdobramento da capacidade de procriação” (p.113-114).

Para Iaconelli (2020), o que é feito dentro do ambiente doméstico nunca foi considerado pela sociedade como trabalho, mas como “amor” e “obrigação”. É aí que os cuidados com as crianças e com a casa se tornam invisíveis, o que se agrava ainda mais em um período de pandemia, quando as pessoas não podem visitar umas às outras (nem se ajudar) e no qual a economia tem sofrido com a inflação mais alta desde o Plano Real<sup>12</sup>; com a subida do dólar, que chegou a R\$ 5,90 em maio de 2020, e com uma taxa de desemprego que atingiu 14,1% no

---

<sup>11</sup> Disponível em: <https://spoti.fi/35P6n15>. Acesso em: 21 de fev. de 2022.

<sup>12</sup> Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2022/04/11/campos-neto-ve-inflacao-muito-alta-e-surpresa-no-valor-de-marco-o-maior-para-o-mes-em-28-anos.ghtml> Acesso em: 11 de abr. de 2022.



segundo trimestre de 2021, afetando diretamente 14,4 milhões de brasileiros<sup>13</sup>, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Há também o agravante da desigual repartição das tarefas familiares e domésticas entre homens e mulheres, algo muito anterior à pandemia, vindo da estrutura patriarcal e machista. Historicamente, ainda segundo Iaconelli, a parentalidade já foi um dia pensada sob a ótica da coletividade, do bem comum. Mas na sociedade atual, globalizada, capitalista e neoliberal, os filhos ficam restritos aos casais, muitas vezes apenas à mãe – no máximo, a uma pequena rede de apoio. Os cuidados com bebês e crianças, porém, são ininterruptos, e o tempo da infância vai na contramão da performance e da produtividade do capitalismo.

Mulheres podem casar ou não, ter ou não filho e, provavelmente, terão que trabalhar. Podem trabalhar em carreiras até então restritas aos homens, ainda que ganhem menos. Se escolherem a combinação casamento-filho-carreira, terão que rebolar. (...) Mulheres que têm carreiras de sucesso podem se ressentir por não terem filhos, e mães realizadas podem sofrer por não terem carreiras. Quem manteve um olho na carreira e outro na parentalidade costuma se queixar de não conseguir se dedicar a nada integralmente. (IACONELLI, 2020, p. 17-18)

Como destaca Badinter (2011, p. 9), “no final dos anos 1970, providas dos meios de controlar a reprodução, as mulheres aspiram à conquista de seus direitos essenciais, à liberdade e à igualdade (em relação aos homens), que elas pensam poder conciliar com a maternidade”. Abriu-se, assim, uma gama infinita de modos de ser e de viver, que as mães dessas mulheres não conheceram. Com a possibilidade de decidir *se* e *quando* ter filhos, as mulheres trouxeram “para o primeiro plano a ideia de realização pessoal” (p. 10) e também profissional. Passou-se, então, a questionar o papel social da mãe, da maternidade e do cuidado infantil.

## 2.1 Mulheres e mães na pandemia

A pandemia de Covid-19 atingiu de forma muito profunda as mulheres brasileiras, sejam elas mães ou não. Em 2020, dos 480 mil postos com carteira assinada que foram fechados, 462 mil eram ocupados pelo gênero feminino, o que representa mais de 96% do total, de acordo

---

<sup>13</sup> Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2021/08/31/desemprego-fica-em-141percent-no-2o-trimestre-diz-ibge.ghtml> Acesso em: 1º de out. de 2021.

com dados do Ministério do Trabalho<sup>14</sup>. O fechamento de vagas foi maior em setores como comércio e serviços, onde a presença das mulheres é maior, e esse cenário intensificou ainda mais as desigualdades de gênero no mercado formal de emprego.

Somente no terceiro trimestre de 2020, em comparação com o mesmo período de 2019, quase 8,5 milhões de mulheres ficaram fora do mercado de trabalho formal no país, e a participação feminina no mercado como um todo caiu para 45,8%, o nível mais baixo em 30 anos, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), calculada pelo IBGE<sup>15</sup>.

Desde 2018, porém, as mulheres já são responsáveis pela renda familiar em quase metade (45%) dos lares brasileiros, contra 25% em 1995, de acordo com levantamento da consultoria IDados com base em números do IBGE<sup>16</sup>. Ou seja, essas chefes de família são às vezes as únicas responsáveis pelo próprio sustento, pelo de suas casas e pelo de seus filhos, o que levou muitas delas a necessitarem, para sobreviver, do auxílio emergencial oferecido pelo governo federal em 2020 e 2021.

Apenas na categoria de mães solo, que criam os filhos sem um(a) companheiro(a) presente, o Brasil já soma 11,5 milhões de mulheres (segundo o IBGE), a maioria delas sobrecarregada física e mentalmente. Outro dado alarmante: mais de 5,5 milhões de crianças no país não têm o nome do pai na certidão de nascimento, apontam dados do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) com base no Censo Escolar de 2011. Somente em 2021 no país, quase 100 mil crianças nascidas não foram registradas pelo genitor, um número que cresce desde 2017, de acordo com dados da Associação Nacional dos Registradores de Pessoas Naturais (Arpen-Brasil)<sup>17</sup>. O tema foi pauta do *Profissão Repórter*, da TV Globo, no dia 12 de abril de 2022<sup>18</sup>.

Segundo reportagem do jornal *O Globo* publicada em 21 de junho de 2020<sup>19</sup>, “a crise causada pelo coronavírus é mais dramática para as mulheres e empurra boa parte da força de trabalho feminina de volta para casa”. A matéria cita a Pesquisa Nacional por Amostra de

---

<sup>14</sup> Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2021/12/08/mulheres-foram-maioria-entre-os-que-perderam-emprego-em-2020.ghtml>. Acesso em: 18 de fev. de 2022.

<sup>15</sup> Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2021-03-17/os-estragos-invisiveis-da-pandemia-para-as-maes-solo.html> Acesso em: 1º de out. de 2021.

<sup>16</sup> Disponível em: [https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/economia/2020/02/16/internas\\_economia,828387/mulheres-sao-responsaveis-pela-renda-familiar-em-quase-metade-das-casa.shtml](https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/economia/2020/02/16/internas_economia,828387/mulheres-sao-responsaveis-pela-renda-familiar-em-quase-metade-das-casa.shtml) Acesso em: 1º de out. de 2021.

<sup>17</sup> Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/numero-de-criancas-sem-o-nome-do-pai-na-certidao-cresce-pelo-4-ano-seguido/> Acesso em: 21 de fev. de 2022.

<sup>18</sup> Disponível em: <https://g1.globo.com/profissao-reporter/noticia/2022/04/13/profissao-reporter-registra-como-a-ausencia-paterna-marca-a-historia-dos-filhos-a-vida-inteira.ghtml> Acesso em: 12 de abr. de 2022.

<sup>19</sup> Disponível em: <https://oglobo.globo.com/economia/celina/pandemia-faz-sete-milhoes-de-mulheres-deixarem-mercado-de-trabalho-24489196> Acesso em: 13 de ago. de 2021.

Domicílios Contínua (PNADC), que mostrou que 7 milhões de mulheres haviam abandonado o mercado de trabalho formal já na última quinzena de março de 2020, quando começou a quarentena no Brasil.

Mesmo com a retomada gradativa da economia em 2021, muitas mulheres em todo o mundo ainda continuam fora do mercado, revela a diretora-executiva adjunta da ONU Mulheres, Anita Bhatia, em entrevista publicada no jornal *Folha de S.Paulo* em 9 de maio de 2021<sup>20</sup>. “A carga de cuidados das mulheres é muito pesada – e elas já faziam três vezes mais do que os homens antes da pandemia. Agora, com crianças em casa, ensino remoto e outros encargos, mulheres têm abandonado o mercado de trabalho”, disse. Uma situação que, segundo a diretora da ONU Mulheres, terá consequências de longo prazo na renda, na vida e nas perspectivas de carreira dessas mulheres, impactando também a economia dos países.

No entanto, na contramão da maioria das nações, em julho de 2021 o governo da Argentina determinou que o cuidado com os filhos conte para a aposentadoria das mulheres. “A medida vai beneficiar de forma imediata ao redor de 155 mil mulheres mães com idades entre 60 e 64 anos, ou seja, já na faixa etária para se aposentar, mas que não têm os 30 anos de contribuição exigidos por lei”, informa reportagem do portal *g1*<sup>21</sup>. O objetivo do governo argentino, segundo o texto, é “reconhecer o cuidado que as mães tiveram dedicando tempo aos seus filhos e, em muitos casos, tiveram de interromper a trajetória da carreira por causa disso”.

Junto das demissões, do confinamento e da sobrecarga de atividades (principalmente para aquelas mulheres que se mantiveram trabalhando em *home office* e com os filhos em ensino remoto), apareceram também distúrbios de ordem psicológica e emocional, como ansiedade, estresse, depressão, síndrome do pânico, confusão mental e *burnout*<sup>22</sup>. Um estudo inédito realizado pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)<sup>23</sup>, com 184 mulheres que deram à luz durante a pandemia, mostrou que 38,8% delas tiveram depressão pós-parto, índice que é quase o dobro em relação ao registrado (20%) no

---

<sup>20</sup> Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2021/05/mulheres-abandonam-mercado-de-trabalho-apesar-de-retomada-diz-diretora-da-onu.shtml> Acesso em: 1º de set. de 2021

<sup>21</sup> Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2021/07/23/cuidado-com-os-filhos-contara-para-aposentadoria-das-maes-na-argentina.ghtml> Acesso em: 24 de set. de 2021.

<sup>22</sup> Disponível em: <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2021/12/06/amo-meu-filho-e-odeio-a-maternidade-pandemia-aumenta-burnout-entre-maes.htm> Acesso em: 6 de dez. de 2021.

<sup>23</sup> Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/12/10/taxa-de-depressao-pos-parto-dobrou-na-pandemia-revela-estudo-da-usp.htm> Acesso em: 10 de dez. de 2021.

período pré-pandemia no Brasil. A pesquisa também revelou que 14% das puérperas tiveram pensamentos suicidas nesse período.

Ou seja, além de a maternidade ser, por si só, uma experiência impactante na vida da maioria das mulheres, com longos períodos de confinamento, desdobramentos e reflexos físicos, emocionais, identitários, espirituais, profissionais e sociais, a pandemia de Covid-19 dificultou ainda mais esse processo, que já costuma ser solitário, desgastante e, por vezes, doloroso. Vilarinho (2022) conta que, no início do isolamento, com trabalho remoto e aulas online, a pandemia foi muito desgastante para ela, com demandas para além de seus limites. Ela destaca, porém, que essa foi “uma fase atípica na vida de todo mundo”.

Essa questão da pandemia colocou uma luz na nossa carga mental. Para muitas famílias, foi péssimo e casamentos acabaram, e a mãe – que já era solo – ficou solo mesmo, na prática. [Para outras] O cara dentro de casa percebeu isso e falou: “Nossa, uau, calma aí! Eu não faço nada, ela que faz tudo”. Eu recebo muitos relatos sobre isso, de pais [homens] mais participativos, muito mais próximos dos filhos, realmente conhecendo suas crianças e se preocupando com elas. Quando você tem uma mãe que (...) está muito presente, você tem um pai que trabalha o dia inteiro fora e só fica com as coisas boas. (...) Todos os problemas [domésticos] que existem, e são muitos, os caras sentiram na pele. Meu marido foi um deles. (...) Se ele não estivesse [confinado em casa], iria achar que eu estava exagerando, que não era nada disso. Ele sentiu comigo, sabe? O sentir junto. Isso uniu muito a gente, como casal e como pais. (VILARINHO, 2022, n.p)

Os impactos e reflexos da maternidade durante a pandemia, e para além dela, têm sido amplamente debatidos pela mídia, assunto que analisaremos com maior profundidade no tópico a seguir.

## **2.2 Maternidade na mídia**

Com a redução ou mesmo com a ausência de uma rede de apoio física, que, até então, podia contar com a colaboração de avós, sogras, babás, diaristas, creches, cursos presenciais, etc., muitas mulheres acabaram recorrendo às mídias e a redes de apoio online, como grupos de mães no WhatsApp, Telegram ou Facebook, perfis no Instagram, terapia remota, cursos virtuais, filmes, podcasts e livros, entre outros recursos.

E falar sobre maternidade real, carga mental e invisibilidade está na moda. Prova disso são os recentes lançamentos sobre o tema disponíveis na Netflix: *Mães Paralelas*, novo filme do cineasta espanhol Pedro Almodóvar; *A Filha Perdida*, de Maggie Gyllenhaal, cujo longa é baseado no livro homônimo da escritora italiana Elena Ferrante; o drama *Pieces of a Woman* e a série *Maid*, entre muitas outras obras audiovisuais sobre o assunto produzidas nos últimos meses. Na Amazon Prime, destacam-se o drama *Tully*, com Charlize Theron, e a série *Little Fires Everywhere*, com Reese Witherspoon. Todos trabalham aspectos diversos que envolvem a maternidade, como perda de identidade, abandono, sobrecarga, relacionamentos abusivos, diferentes formas de ser mãe e de criar um filho, etc.

Já na mídia tradicional, o jornal norte-americano *The New York Times* publicou, em fevereiro de 2021, um especial intitulado *O Grito Primitivo: Mulheres Americanas Estão em Crise (The Primal Scream: America's Mothers Are In Crisis)*<sup>24</sup>, sobre os efeitos da pandemia na vida, na rotina e na saúde mental das mães nos Estados Unidos. Aqui no Brasil, o tema “maternidade real” abriu o *Fantástico* de 10 de outubro de 2021<sup>25</sup>, após viralizar o vídeo de uma mãe solo que foi filmada passando uma noite em claro com dois filhos pequenos. A reportagem cita que o esgotamento materno é realidade para quem se responsabiliza por bebês e crianças sem rede de apoio, ou seja, sem a ajuda de ninguém para divisão de tarefas. Isso porque um movimento mundial de mães das novas gerações reivindica que elas não sejam mais vistas como “heroínas” ou “guerreiras”, mas como mulheres que precisam da colaboração alheia para manter a própria saúde física e mental, e também a saúde de seus filhos, principalmente nos primeiros meses de vida deles.

Com a atual profusão de podcasts, que abordam os mais variados temas em plataformas de tocadores de áudio (Spotify, Deezer, Google e Apple Podcasts, Soundcloud, etc.), a maternidade também conquistou espaço. É o caso de produtos como *Calcinha Larga*, *Sinuca de Bicos*, *Mamilos*, *Podcast É a Mãe*, *Dilemas*, *Tetas na Mesa*, *Mãezonas da Porra*,

---

<sup>24</sup> Disponível em: <https://www.nytimes.com/interactive/2021/02/04/parenting/working-moms-coronavirus.html>  
Acesso em: 4 de fev. de 2021.

<sup>25</sup> Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/9935716/> O programa incluiu o podcast *Maternidade real: redes sociais mostram o esgotamento das mães*: <https://globoplay.globo.com/podcasts/episode/isso-fantastico/9d09c7c8-0866-4f09-a526-71f898e5ec40> Acesso em: 4 de fev. de 2021.

*Maternativa – Mãe Preta, Empreender para Bem Viver, Escuta que o Filho É Teu, Exaustão Materna e As Cobranças da Maternidade*, entre muitos outros.

Nas redes sociais, as influenciadoras-mães têm ganhado visibilidade principalmente no Instagram. A engenheira química e fotógrafa Morgana Secco (@morganasecco) é hoje uma das mulheres com o maior número de seguidores (3,7 milhões em abril de 2022) nesse segmento. Ela é mãe da pequena Alice, que viralizou em vídeos nos quais aparecia falando palavras difíceis e em uma propaganda do banco Itaú, com Fernanda Montenegro.

Além de Morgana, destacam-se nesse meio: atrizes como Fernanda Lima, Thaís Fersoza, Karina Bacchi e Luana Piovani, entre outras artistas e celebridades; a fonoaudióloga e escritora Thaís Vilarinho (@maeforadacaixa), a turismóloga Andressa Reis (@andressareis, que é uma das poucas influenciadoras-mães negras e produz vídeos irônicos ou bem-humorados sobre a carga mental feminina), as jornalistas Maria Karina (@mariadeantonia, mãe atípica), Daniela Arrais (@daniarrais, mãe lésbica) e Andrea Werner (@lagartavirapupa, que apoia famílias de pessoas com deficiência); a pedagoga e educadora parental Maya Eigenmann (@maya\_eigenmann), a obstetra Dra. Ana Jannuzzi (@drajannuzzi), a pediatra Mariele Rios (@umamaepediatra), as psicólogas Márcia Tosin (@criacao\_neurocompativel) e Fernanda Perim (@psimama), a advogada e escritora Julieta Franco (@recriar\_julieta, que trabalha com a teoria do apego), a educadora parental Lua Barros (@luabarrosf), a neurocientista Karla Mendonça (@bebedorminhoco), a escritora Elisama Santos (@elisamasantosc), a atriz, roteirista e podcaster Helen Ramos (@ahelenramos) e a dentista Fernanda Fontoura (@comidinhasdadiana), além de pediatras, nutricionistas, ginecologistas/obstetras, doulas, dentistas, educadoras, mães solo, mães que vivem no exterior, trisais, etc. Entre os poucos homens que mergulharam nesse universo público da parentalidade, estão o jornalista Marcos Piangers (@piangers), que é pai de duas meninas e tem 1,3 milhão de seguidores no Instagram, e o pediatra e sanitarista Daniel Becker (@pediatriaintegralbr), com 407 mil seguidores.

Segundo Braga (2021), da mesma forma como é difícil falar em “mídia” num sentido único, é também complexo pensar em uma “maternidade midiática”, na medida em que ambas são entidades plurais:

(...) resultado de um complexo processo discursivo de debate entre diferentes agentes. (...) Os ambientes interacionais e discursivos da internet podem ser pensados como um front de lutas por definições de realidade, que produz sentidos e disputam espaço de legitimidade. (...) nas últimas duas décadas, surgiu uma infinidade de páginas dedicadas à maternidade. (...) A atividade comunicacional online motivou muitas mulheres a criarem seus próprios

perfis, páginas e canais nos sites de redes sociais, tematizando a experiência pessoal com a maternidade e assuntos relacionados (BRAGA, 2021, p. 22 e 25)

Além das tradicionais oferta e procura por informações e dicas sobre gravidez, parto, amamentação, legislação e cuidado infantil, tem sido notável hoje em dia “a presença substantiva de uma temática tabu nas mais diversas sociedades que passa pela negação da maternidade, ou seja, ambientes digitais que defendem a expressão dos direitos por opção, do arrependimento da decisão de ser mãe e até mesmo do ódio à maternidade” (BRAGA, 2021, p. 25-26). Oliveira-Cruz, Ferrari *et al.* (2021, p. 40) acrescentam que, no “contexto atual em que se inscreve a relação entre mídia, cultura e subjetividade, a circulação desses discursos nas redes sociais digitais reflete-se nas experiências das usuárias e na percepção sobre seus próprios papéis sociais, enquanto mulheres e mães”.

As redes sociais digitais expandem as possibilidades das práticas comunicacionais de diversos grupos, que tanto constroem quanto se apropriam de sentidos sobre a maternidade, à medida em que compartilham informações, criam e consomem diferentes conteúdos online. Nessa circulação, existe um processo de identificação com algumas mães que se destacam na rede, cujos perfis passam a ser seguidos, e que repercutem entre as demais internautas. (OLIVEIRA-CRUZ, FERRARI *et al.*, 2021, p. 48)

Na seção a seguir, buscaremos compreender melhor como foram realizados o questionário online e a entrevista sobre rede de apoio online, cujos resultados propiciaram a produção deste artigo.

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa incluiu revisão bibliográfica de temas como maternidade, cuidado feminino, mães na pandemia e na mídia, sob a ótica dos estudos de Comunicação, de gênero, maternos e feministas. Abrangeu também uma pesquisa quantitativa com a aplicação de um questionário online<sup>26</sup> via Google Forms, que ficou ativo por um mês, entre 15 de janeiro e 15 fevereiro de 2022. O questionário continha 25 perguntas (17 fechadas e 8 abertas) e foi respondido por um total de 201 mulheres. O início ocorreu em um sábado, e houve várias tentativas de divulgação para outras regiões além do Sudeste e Sul, mas não foi possível alcançar mulheres-mães do Norte do país, por exemplo.

Chegou-se ao número final de respondentes por meio da técnica de amostragem não probabilística conhecida como “bola de neve” (*snowball*), em que indivíduos previamente selecionados por se encaixarem em determinado perfil convidam novos participantes de suas redes de amigos ou conhecidos. Ou seja, assim como uma bola de neve rola montanha abaixo e vai aumentando de tamanho, a amostragem inicial – que começa pequena – passa a ganhar corpo com o passar dos dias. No caso deste estudo, foram escolhidas inicialmente trinta seguidoras/colegas-mães da autora, de sua rede de contato do Instagram e do WhatsApp. Essas mulheres responderam às perguntas e, então, indicaram o questionário a seus respectivos grupos de mães em redes sociais e aplicativos de trocas de mensagens.

Um único homem, que seria o 202º participante, respondeu ao questionário, não se atentando, porém, que este era destinado exclusivamente a pessoas do gênero feminino (cis ou trans). Esse homem respondeu “não/não me enquadro” à maioria das questões e, portanto, foi excluído da amostra analisada. Além dele, uma das mulheres respondeu ao questionário em duplicidade, com as mesmas frases e em horário seguido; portanto, uma das respostas iguais também foi eliminada.

Para melhor compreender o cenário da maternidade na pandemia e comprovar o papel das mídias/redes sociais como redes de apoio online nesse período, este estudo de ordem exploratória incluiu, ainda, uma entrevista semiestruturada de 70 minutos, via Zoom, com a fonoaudióloga, escritora e influenciadora digital Tháís Vilarinho (criadora do perfil @maeforadacaixa, com 1,1 milhão de seguidores), no dia 7 de fevereiro de 2022. A

---

<sup>26</sup> Disponível em: <https://bit.ly/3qy3uNT> Questionário encerrado em 15 de fev. de 2022.



entrevistada, autora de livros como *Mãe Recém-nascida* e o *best-seller Mãe Fora da Caixa* (que virou uma peça de teatro homônima, com a atriz Mía Mello no papel principal), fala, entre outros temas, sobre maternidade na pandemia, rede de apoio física e online, seu trabalho no Instagram, no aplicativo Mãe Fora da Caixa e em uma comunidade da zona sul de São Paulo; o retorno que recebe das leitoras, seus livros já publicados (e o novo, que será lançado no fim de abril) e infância *versus* adolescência. A íntegra da entrevista está no Apêndice A deste artigo.

As respostas ao questionário, que incluiu uma seção de perguntas sociodemográficas, outra sobre educação e carreira, além de questões específicas sobre maternidade e rede de apoio física e online, serão detalhadas no capítulo a seguir. Optou-se por manter o anonimato das mulheres que responderam às perguntas abertas.

## 4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

A maioria (41,8%) das respondentes do questionário online tem entre 36 e 40 anos (faixa etária da pesquisadora, um provável efeito da “bolha” da internet ou da amostragem por bola de neve), seguidas pela faixa de 31 a 35 anos (26,9%) e pela faixa de 41 anos ou mais (23,4%). Todas as participantes são do gênero feminino; 95%, de orientação heterossexual, 3% bissexuais, 0,5% homossexual, 0,5% pansexual e 1% preferiu não declarar. Em relação à cor de pele, a maioria (79,1%) se autodeclara branca, seguida por 10,9% de pardas, 6% de amarelas e 4% de negras:

Com qual cor de pele você se identifica?  
201 respostas

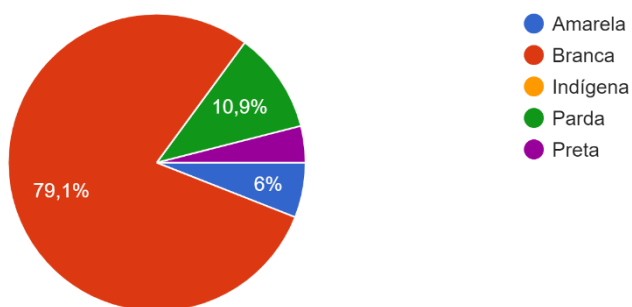


Gráfico 1 – Respostas à pergunta sociodemográfica  
“Com qual cor de pele você se identifica?”

Em relação ao local de residência, 61,2% das mulheres que participaram do questionário online vivem no estado de São Paulo (estado de domicílio da pesquisadora), 21,4% são de Santa Catarina (estado natal da pesquisadora, onde vive parte de suas amigas-mães), e 6,4% moram no exterior. Das cinco regiões do país, apenas a Norte não teve respondentes, conforme o gráfico na página a seguir:

### Unidade da Federação em que reside?

201 respostas

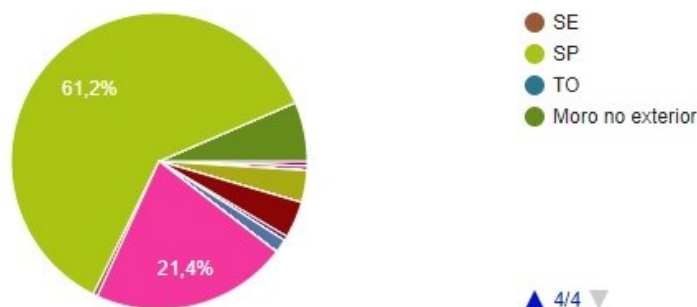


Gráfico 2 – Respostas à pergunta sociodemográfica sobre o estado de residência das participantes

Ainda dentro das questões sociodemográficas, que buscam traçar um perfil das mulheres-mães participantes da pesquisa, uma das perguntas foi sobre a renda familiar e a seguinte, sobre a renda pessoal das mulheres. O orçamento familiar das respondentes é bem variado, mas a maioria (28,9%) ganha mais de 12 salários mínimos por mês, ou seja, mais de R\$ 14.545,00, somando todos os residentes. A renda pessoal também é bastante diversa dentro do universo estudado, mas a maioria (26,4%) recebe entre dois e quatro salários mínimos por mês, isto é, entre R\$ 2.425,00 e R\$ 4.848,00, o que aponta que a maior parte da composição da renda dessas famílias não provém das mulheres-mães.

### Qual é a sua renda familiar?

201 respostas

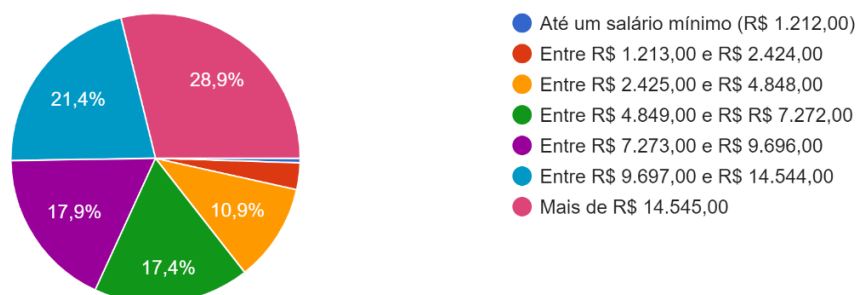


Gráfico 3 – Respostas sobre a renda familiar das entrevistadas

### Qual é a sua renda pessoal?

201 respostas

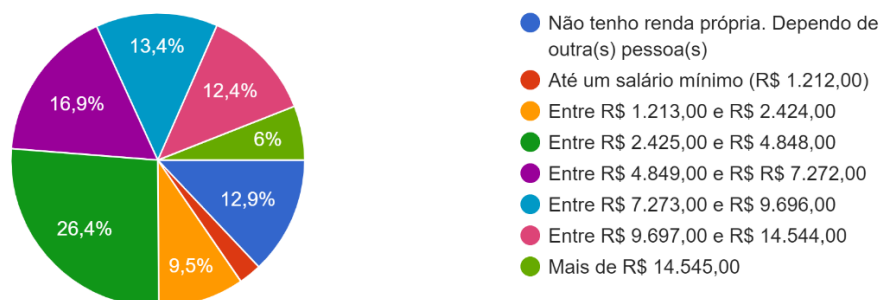


Gráfico 4 – Respostas sobre a renda pessoal das entrevistadas

Quanto ao nível de escolaridade, 40,3% das participantes têm pós-graduação completa, seguidas de 27,4% com ensino superior completo e 10,9% com mestrado – mesmo com alto nível de escolaridade, a maioria ganha até quatro salários mínimos por mês. Essa, porém, é uma realidade bem diferente da do brasileiro médio, considerando-se que mais da metade das pessoas de 25 anos ou mais no país ainda não concluíram o ensino médio, aponta o IBGE<sup>27</sup>. Das 201 mulheres respondentes, 64 (31,8%) se graduaram nas áreas de humanas como Comunicação Social (Jornalismo, Publicidade e Propaganda, e Relações Públicas)/Rádio e TV/Marketing/Design. Do total, 21,9% tiveram jornada e/ou salário reduzido na pandemia e 7% foram demitidas. Além disso, a maioria (37,6%) ainda trabalhava em formato remoto entre janeiro e fevereiro de 2022, 34% em formato híbrido e 28,4%, apenas presencialmente.

Na seção específica de perguntas sobre maternidade, a maioria das mulheres (59,7%) tem um único filho, seguidas de 33,3%, com dois filhos e de 6% com três. Das 201 respondentes, 126 (62,6%) passaram a gravidez e/ou os primeiros meses do(s) filho(s) já no período de pandemia, cuidando de bebês recém-nascidos até crianças de 2 anos, 11 meses e 29 dias (3 anos incompletos). Por outro lado, 154 mães (76,6%) têm filho(s) de 3 anos completos a maiores de 18 anos, ou seja, vivenciaram a gravidez e os primeiros meses dos filhos no período pré-

<sup>27</sup> Disponível em:

<https://g1.globo.com/educacao/noticia/2019/06/19/mais-da-metade-dos-brasileiros-de-25-anos-ou-mais-ainda-nao-concluiu-a-educacao-basica-aponta-ibge.shtml> Acesso em: 20 de fev. de 2022.

pandemia. A soma é superior a 100% porque uma mesma mulher pôde responder a mais de um item nessa questão, conforme o número de filhos.

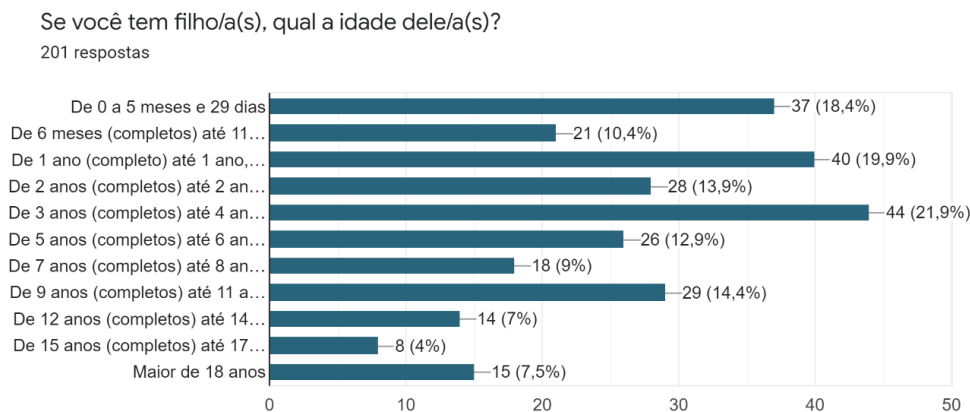


Gráfico 5 – Respostas à questão sobre a faixa etária do(s) filho(s) das entrevistadas

Sobre a rede de apoio física/presencial das mães, a grande maioria (88,1%) respondeu que contou com a colaboração de outra(s) pessoa(s) entre março de 2020 e fevereiro de 2022. Essa rede tem sido formada principalmente por: marido/esposa (70,6% dos casos), avós (43,8%), creche/escola (31,8%), babá (13,4%), sogra (12,9%), empregada doméstica (11,4%) e amigos (1,5%), conforme o gráfico abaixo. Uma das participantes disse no espaço “Outros”: “Só o marido, mas marido não é rede de apoio, é pai”. Em uma pergunta aberta, outra mulher escreveu algo parecido: “Tenho marido, mas não considero ele rede de apoio. Ele é pai”, o que abre uma possibilidade para a própria definição de rede de apoio ser questionada.

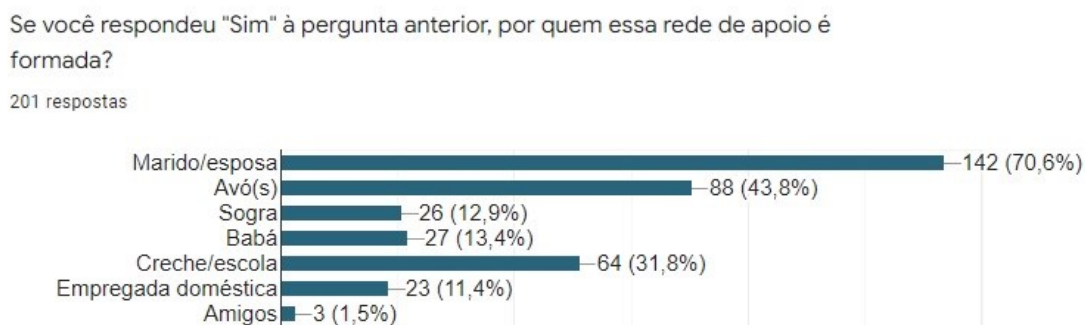


Gráfico 6 – Respostas referentes a quais pessoas fazem parte da rede de apoio presencial das entrevistadas<sup>28</sup>

<sup>28</sup> Os maridos/esposas (no caso de relacionamentos homoafetivos) foram colocados intencionalmente como rede de apoio, mesmo que essa definição possa ser questionada, para diferenciar as respostas das mães que têm um(a) companheiro(a) atuante daquelas que são mães solo ou que o(a) parceiro(a) não divide os cuidados e as tarefas.

Foi feita, ainda, uma pergunta sobre mudanças na rede de apoio ou no emprego durante o período da pandemia, visto que, em alguns meses de 2020 e 2021, a necessidade de isolamento foi maior por conta da alta nos casos e nas mortes por Covid-19. À questão “Se a sua rede de apoio física e/ou situação de emprego mudou ao longo da pandemia (2020-2022), relate aqui”, respondentes contaram que precisaram demitir ou contratar babá/empregada doméstica; perderam o emprego (uma delas, após revelar que estava grávida) ou tiveram redução salarial; algumas (ou os maridos) precisaram se demitir para cuidar da(s) criança(s); outras tiraram o filho da escola ou se mudaram de cidade para ter ajuda de alguém; o contato com os avós ficou restrito ou suspenso durante meses (algumas mães faziam videochamadas para manter essa relação); sogras e avós voltaram a ser rede de apoio após o início da vacinação; há relatos de separações e divórcios de casais; a escola voltou a ser rede de apoio em 2021, principalmente a partir do segundo semestre; quando a situação financeira e de trabalho de algumas respondentes começou a melhorar, foi possível pagar por rede de apoio presencial, como babás e empregadas domésticas; quem mora no exterior não conseguiu visitar os familiares e amigos no Brasil; e uma mulher traz um relato positivo, de que ganhou “vizinhas ótimas que me ajudam”. Todas as respostas a essa questão estão listadas no Apêndice B, ao final deste artigo. A nuvem de palavras abaixo mostra os principais termos contidos nessa resposta:



Figura 1 – Nuvem de palavras criada a partir da resposta “Se a sua rede de apoio física e/ou situação de emprego mudou ao longo da pandemia (2020-2022), relate aqui”

Na opinião de Vilarinho (2022), rede de apoio física é essencial. “Sinto muito mesmo por quem não tem, deve ser um negócio desesperador, insano. Você ter uma criança e ser a única responsável pelo bem-estar dela. É uma coisa de enlouquecer.” Ela acrescenta:

Falo muito para as minhas leitoras, com quem converso por *direct*: “Você não tem uma vizinha de quem você possa se aproximar, de quem possa ser amiga, você não tem ninguém em volta [para ajudá-la]?” Eu vejo que, quando as pessoas estão abertas, de alguma maneira elas vão dando o seu jeito. (...) Eu sempre alerta para elas tentarem olhar um pouco além, para as pessoas em volta. Às vezes, você vai encontrar alguém que você nem imagina, e aquela pessoa vai ser superespecial [na rede de apoio]. Eu, por exemplo, tenho uma irmã superquerida, bem mais nova que eu, e ela nunca foi minha rede de apoio, ela tem a vida dela, o esquema dela. Então, em vez de a gente ficar olhando para o que não tem, que tal a gente procurar? (...) A gente fica magoada [com quem gostaria que colaborasse], acho que isso é normal, faz parte do processo. Eu também já fiquei muito chateada com a minha sogra, com a minha mãe, e a gente vai aprendendo ao longo do caminho. (VILARINHO, 2022, n.p)

Em relação à pergunta específica sobre rede de apoio online durante a pandemia, 48,8% das mães responderam que tiveram algum tipo de suporte virtual entre 2020 e 2022, enquanto 51,2% não tiveram. Uma delas explicou por quê: “Não tenho tempo de navegar na internet com dois filhos pequenos, trabalhar fora e ainda ter que dar conta da rotina doméstica”.

Você tem tido alguma rede de apoio online durante a pandemia (2020-2022)?

201 respostas

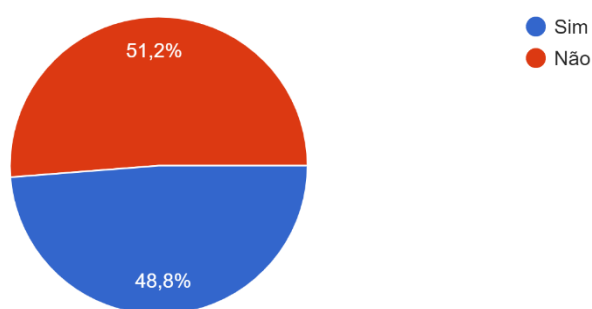


Gráfico 7 – Respostas à questão específica sobre rede de apoio online

Entre as mulheres que têm contado com uma rede de apoio online nos últimos dois anos, 95 (47,2% da amostragem total) detalharam melhor, em resposta aberta, quais redes são essas:

grupos de mães/pais em redes de trocas de mensagens instantâneas (como WhatsApp e Telegram), perfis no Instagram, redes sociais de/sobre mães solo, contato online com amigas(os) e familiares, terapia online, contato com pediatra, sites e textos sobre maternidade, grupos de emprego/vagas e criação de coletivo, entre outras.

Essas redes de apoio virtuais ajudam as participantes, segundo elas mesmas, a: adaptar-se à nova realidade, desabafar, conversar, socializar, desestressar, ser acolhida/acolher, dar/receber conselhos/orientações e consolo, entreter-se/distrair-se/passar o tempo, fortalecer-se, ter/receber empatia, ouvir/ser ouvida, trocar ideias, informações, experiências, dividir as angústias, dificuldades e alegrias da maternidade, não se sentir sozinha, manter o elo com pessoas próximas (por videochamadas, áudios, fotos, vídeos ou mensagens de texto), amenizar a saudade, acompanhar pessoas que enfrentam a mesma situação, “entender que todos estavam passando pelos mesmos problemas e [aprender a] a lidar com isso”, ter ânimo para continuar, tirar dúvidas sobre gravidez, amamentação, pediatria/saúde/sono/alimentação e maternidade em geral, compartilhar informações/notícias/textos sobre a pandemia e o funcionamento/reabertura das escolas, dicas sobre *home office*, recomendação de babá, sugestões de comida por *delivery*, receber apoio moral/emocional/psicológico em tempos difíceis, manter a sanidade mental, diminuir a ansiedade, encontrar soluções a partir das experiências de outras mães, conhecer realidades diferentes, suportar este momento e lembrar que “vai passar”, obter informações atualizadas sobre criação, desmistificando conceitos de familiares; ajudar a tornar os dias mais leves/dar um alívio na rotina. Uma das mulheres relatou que: “Se não fosse a minha rede de apoio online, eu nem teria amamentado”. Todas as respostas a essa questão também estão listadas no Apêndice B.

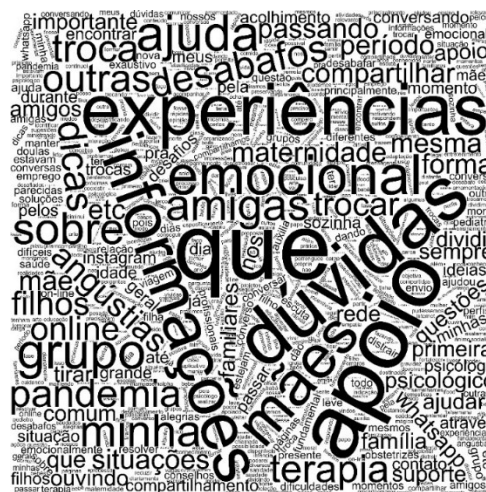


Figura 2 – Nuvem de palavras com as principais respostas à pergunta “De que forma uma rede de apoio online te ajuda durante a pandemia?”



As mulheres responderam, ainda, mais especificamente quais informações e conteúdos buscam em perfis no Instagram e em outras redes de apoio online. Um dos termos mais citados foi “maternidade real”: “Maternidade real, real mesmo, e não essa embalada pelo Instagram”, “Dicas para lidar com as dificuldades, mostrando as dificuldades como elas são, diferente de perfis que mostram [que está] tudo bem”. As participantes da pesquisa também citaram que procuram: palavras de apoio e inspiração, momentos de reflexão com leveza e humor, informações de qualidade sobre gestação, parto, rotina, criação consciente, desenvolvimento infantil, crianças atípicas, educação positiva e não violenta/educação sexual, psicologia infantil, diversidade, escolas, cuidados, odontologia/pediatria e outras especialidades médicas, comportamento/birras/crises de choro, relacionamento, atividades lúdicas e pedagógicas, livros infantis, exercícios físicos, empoderamento feminino/feminismo, parentalidade consciente, amamentação/desmame/introdução alimentar/nutrição/receitas/opções saudáveis para lancheira, sono, cólica, *slings*, fraldas ecológicas/desfralde, saúde física e mental/doenças/Covid-19, estilo de vida, dicas de beleza e autocuidado, cultura, literatura, moda feminina/*looks* infantis, produtos/marcas, mercado de trabalho/negócios/empreendedorismo, terapia, desafios, culpa, dicas de passeios e programações infantis/viagens/restaurantes, informações com evidências científicas, dicas para limitar o tempo de tela (celular, *tablet* ou televisão) dos filhos, de organização da casa, de como lidar com questões do dia a dia de um bebê (pega correta na amamentação, ferramentas que contribuem com o sono, o que esperar em cada fase), textos com afeto, fotos e vídeos fofos ou irônicos, como combater a sobrecarga e a invisibilidade das mães, reflexões, poesia, apoio emocional para mães solo, desromantização da maternidade, etc. Todas as respostas a essa questão também estão listadas no Apêndice B.

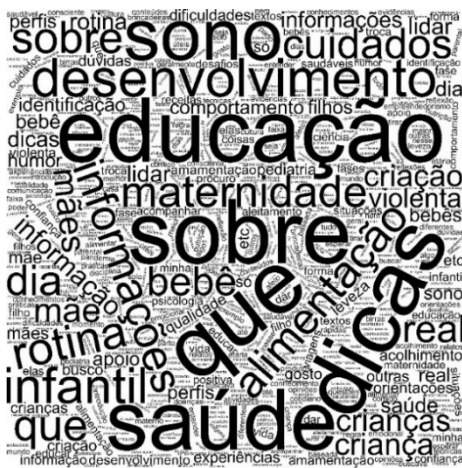


Figura 3 – Nuvem de palavras mostra quais informações e conteúdos as mães mais buscam em perfis no Instagram e em outras redes de apoio online

Para Vilarinho (2022), a presença do online durante a pandemia ajudou muito na interação entre as mães. “Conversei com muitas mulheres, fiz muitos textos voltados para isso e, mesmo ali nos comentários, elas se ajudavam, trocavam. A rede de apoio virtual é muito mais um apoio emocional, é um lugar onde você se sente pertencendo a alguma coisa. (...) Então acho que vale muito”.

Um tempo atrás, bem antes da pandemia, eu criei um post falando: “Gente, coloquem aqui as cidades onde vocês moram, para vocês formarem grupos”. E foram formados vários grupos assim. (...) Antes da pandemia, eu fui no aniversário de um ano do grupo de São Paulo. (...) O [contato] pessoal é muito importante. (...) Ajuda muito no sentido de um “café entre amigas”, sabe? Traz reflexão, ajuda, acalma. (...) Tira aquele negócio engessado de “tem que ser assim”, de não mudar de opinião. (...) Também existem muitas mulheres, é chocante, que estão muito imersas nesse lugar do machismo e entram em grupos para julgar mesmo as outras, apontar o dedo, “não é assim que se faz”. A gente sabe que isso ainda existe muito, está enraizado. Quando a gente se ajuda, se une e tira o julgamento, é aí que a gente tem *força*, é nesse lugar que a gente se *potencializa*, que a gente é *rede de apoio*. O resto é ego. É você querer dizer que está certa, que é a melhor mãe do mundo. (VILARINHO, 2022, n.p, grifo nosso)

A seguir, apresentamos nossas conclusões sobre qual o perfil das mães “pandêmicas” que responderam ao questionário, quais são as mídias e redes de apoio online que as ajudaram nos últimos dois anos, e de que forma essas redes virtuais conseguiram cumprir esse papel.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria das mulheres-mães que participaram desta pesquisa são brancas, heterossexuais, com idade entre 36 e 40 anos, residentes no estado de São Paulo, com renda familiar superior a 12 salários mínimos por mês (mais de R\$ 14.545,00) e renda pessoal entre dois e quatro salários mínimos mensais (de R\$ 2.425,00 a R\$ 4.848,00). Além disso, a maioria tem pós-graduação completa, é da área de humanas, não foi demitida nem teve jornada/salário reduzida(o) na pandemia, trabalha em formato remoto, tem um único filho, passou a gravidez e os primeiros meses da criança no período pré-pandemia, e teve a colaboração de outra(s) pessoa(s) em todo o ou em parte do período que vai de março de 2020 a fevereiro de 2022. Essa rede de apoio presencial é formada, principalmente, por marido/esposa, avós, creche/escola, babá, sogra e empregada doméstica.

A predominância de respondentes brancas, da mesma faixa etária, área de formação e do mesmo estado de residência da pesquisadora, pode ser reflexo do efeito “bolha” das redes sociais, que aproxima pessoas com perfil semelhante, ou da técnica “bola de neve”, cujo início foi o repasse do questionário a seguidoras/colegas da autora do estudo. A renda familiar predominante no questionário, superior a 12 salários mínimos por mês, e a renda pessoal mais citada, entre dois e quatro salários mínimos mensais – capazes de pagar, por exemplo, por uma rede de apoio física que incluía babás e empregadas domésticas –, também superam em muito o salário líquido médio do brasileiro em 2021, que foi de R\$ 1.149, segundo a pesquisa DomesticView, divulgada pela consultoria Kantar<sup>29</sup>.

Especificamente sobre as redes de apoio online, das 201 respondentes, 98 (48,8%) revelaram que tiveram algum suporte virtual nos últimos dois anos. As mídias e redes mais citadas foram: grupos em redes de trocas de mensagens instantâneas (como WhatsApp e Telegram), perfis no Instagram, redes sociais de/sobre mães solo, contato online com amigas(os) e familiares, terapia online, contato com pediatra, sites e textos sobre maternidade, grupos de emprego/vagas e criação de coletivo.

Entre as mães que não fazem uso desses recursos, veio a seguinte resposta: “Não tenho tempo de navegar na internet com dois filhos pequenos, trabalhar fora e ainda ter que dar conta da rotina doméstica”. Um dos entraves para o acesso das outras 51,2% a redes de apoio online,

---

<sup>29</sup> Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/business/salario-liquido-medio-do-brasileiro-cai-para-r-1-149-em-2021-aponta-pesquisa/> Acesso em: 14 de mar. de 2022.

portanto, pode ser a falta de tempo das respondentes, que têm múltipla jornada, além da falta de acesso à própria internet no país, o que pode impedir, por exemplo, que mulheres-mães, antes de mais nada, recebam e respondam a um questionário online.

Sobre a forma como essas redes de apoio online conseguiram ajudar as mulheres-mães no período da pandemia, as principais citações foram: adaptar-se à nova realidade, desabafar, conversar, socializar, desestressar, ser acolhida/acolher, dar/receber conselhos/orientações e consolo, entreter-se/distrair-se/passar o tempo, fortalecer-se, ter/receber empatia, ouvir/ser ouvida, trocar ideias, informações, experiências, dividir as angústias, dificuldades e alegrias da maternidade, não se sentir sozinha, manter o elo com pessoas próximas (por videochamadas, áudios, fotos, vídeos ou mensagens de texto), amenizar a saudade, acompanhar pessoas que enfrentam a mesma situação, “entender que todos estavam passando pelos mesmos problemas e [aprender a] a lidar com isso”, ter ânimo para continuar, tirar dúvidas sobre gravidez, amamentação, pediatria/saúde/sono/alimentação e maternidade em geral, compartilhar informações/notícias/textos sobre a pandemia e o funcionamento/reabertura das escolas, dicas sobre *home office*, recomendação de babá, sugestões de comida por *delivery*, receber apoio moral/emocional/psicológico em tempos difíceis, manter a sanidade mental, diminuir a ansiedade, encontrar soluções a partir das experiências de outras mães, conhecer realidades diferentes, suportar este momento e lembrar que “vai passar”, obter informações atualizadas sobre criação, desmistificando conceitos de familiares; ajudar a tornar os dias mais leves/dar um alívio na rotina. Ou seja, são recursos para falar de maternidade real e para manter a socialização, a saúde mental, a rotina ativa, a atualização sobre as notícias da pandemia e a esperança em dias melhores.

A emergência sanitária global provocada pela Covid-19 criou novos formatos de rede de apoio (como *lives* e rodas de gestante virtuais) e potencializou outros que já existiam em ambiente online (como perfis no Instagram, grupos de mães no WhatsApp, Telegram ou Facebook, e terapia via internet). Nos meses mais fechados do isolamento social, muitas mães tiveram exclusivamente esse tipo de contato com seus amigos, familiares e o mundo exterior, mas, à medida que começaram a vacinação e a flexibilização das regras nas cidades brasileiras, a rede de apoio física foi voltando, seja porque as pessoas já estavam imunizadas, ou porque as escolas reabriram, ou ainda porque a economia voltou a se aquecer, ao menos a ponto de a mulher ou o casal poder pagar pelos serviços de uma babá ou empregada doméstica.

No mundo ideal da maternidade, e num mundo sem pandemia, redes de apoio física e online devem caminhar juntas, cada uma cumprindo um papel: a presencial mais voltada às necessidades físicas e materiais de mães e filhos, enquanto a virtual ajuda a suprir dificuldades emocionais/mentais/psicológicas, a obter informações e notícias confiáveis, e a entrar em contato com outras realidades e pessoas geograficamente distantes, entre muitas outras possibilidades. De acordo com Braga:

(...) o ambiente digital midiático é socialmente apropriado por mulheres, resgatando uma prática social feminina que havia se tornado envelhecida, articulada a uma definição da conversa entre mulheres como assunto essencialmente fútil e desnecessário, enquadrado por uma ordem masculina. Do ambiente de trabalho ou doméstico, a partir do acesso às mídias digitais, a interação feminina encontra na Internet um lugar renovado de expressão. (BRAGA, 2021, p. 25).

Assim, na visão da autora, os ambientes digitais “disponibilizam espaço social para a revitalização e atualização da cultura de gênero, de troca de saberes entre mulheres, instrumentalizando novas gerações de mulheres para o enfrentamento cotidiano das demandas da maternidade, sexualidade e atividade profissional” (p. 16).

A pandemia de Covid-19 ainda não terminou, mas em algum momento futuro (próximo ou não) deve ter fim, como ocorreu em contextos semelhantes no passado. Algumas de suas consequências, porém, só poderão ser sentidas e estudadas anos depois, como é o caso dos efeitos a longo prazo da doença e destes mais de dois anos de isolamento social. Portanto, novas pesquisas relacionadas à maternidade, à mídia e às redes de apoio físicas e online são necessárias, para que esse cenário tão complexo e multifacetado seja mais bem compreendido. A boa notícia, no caso deste estudo, é que a grande maioria (80,6%) das entrevistadas concordou em conversar, futuramente, sobre o tema com a pesquisadora, o que pode permitir um estudo de caso mais longo e abrangente, com novos desdobramentos e abordagens.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BADINTER, Elisabeth. **O conflito**: A mulher e a mãe. Tradução de Véra Lucia dos Reis. Rio de Janeiro: Record, 2011.

BRAGA, Adriana. Maternidades digitais: Identidade, classe e gênero nas redes sociais. *In*: OLIVEIRA-CRUZ, Milene Freire de; MENDONÇA, Maria Collier de (orgs.). **Maternidade nas Mídias**. Santa Maria/RS: FACOS-UFSM, 2021.

GUIMARÃES, Nadya Araujo. Os múltiplos fios que tecem as relações de cuidado. *In*: ANGOTTI, Bruna; VIEIRA, Regina Stela Corrêa (orgs.). **Cuidar, verbo coletivo: Diálogos sobre o cuidado na pandemia da Covid-19**. Joaçaba: Editora Unoesc, 2021.

IACONELLI, Vera. **Mal-estar na maternidade** – Do infanticídio à função materna. 2ª edição. Coleção Ato Psicanalítico, coordenação de Christian Dunker. São Paulo: Zagodoni, 2020.

OLIVEIRA-CRUZ, Milena Freirede; FERRARI, Camila Tatsh *et al.* A maternidade “real” no Instagram: uma reflexão sobre as temáticas predominantemente compartilhadas por mães influenciadoras. *In*: OLIVEIRA-CRUZ, Milene Freire de; MENDONÇA, Maria Collier de (orgs.). **Maternidade nas Mídias**. Santa Maria/RS: FACOS-UFSM, 2021.

VILARINHO, Thaís. **Entrevista I**. [fev. 2022]. Entrevistadora: Luna Gonçalves Dalama. São Paulo, 2022. Dois arquivos .mp4 (70’). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita no Apêndice A deste artigo.

ZANELLO, Valeska. Dispositivo materno e processos de subjetivação: Desafios para a psicologia. *In*: ZANELLO, Valeska; PORTO, Madge (Org.). **Aborto e (não) desejo de maternidade(s): Questões para a psicologia**. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2016. p. 103-122.

## APÊNDICE A

Principais trechos da entrevista semiestruturada realizada com a influenciadora Thaís Vilarinho de forma online, via Zoom, no dia 7 de fevereiro de 2022, com duração de 70 minutos:

### **Perfil no Instagram**

O diferencial foi quando eu comecei a fazer textos mais curtos, que tivessem começo, meio e fim ali na legenda do Instagram. Foi aí que bombou. (...) Porque a pessoa começa e termina o raciocínio e se sente beneficiada de alguma maneira ao ler aquilo. (...) Essa coisa da escrita só faz diferença se (...) tem uma conclusão e se aquilo impacta a pessoa.

### **Postar textos de outras mulheres**

Eu sempre recomendo para elas: “Olha, me manda um texto que você já postou e que já fez sentido para as pessoas”. Daí elas têm isso ao seu favor. Chance de irem mais pessoas pra conhecerem a sua escrita, o seu trabalho é maior. (...) Eu edito os textos, vejo ali a ideia do que elas querem passar e vou conversando com elas. (...) Elas falam que foi uma aula de escrita, tudo porque eu falo sobre sintetizar o assunto, deixar só um assunto forte, porque às vezes vem um texto com três assuntos diferentes. Porque a maternidade é muito ampla, né? (...) Quanto mais você foca no seu assunto, [com] sequência de começo, meio e fim, melhor vai ser. Então às vezes eu dou uma mexida, sempre no sentido de estruturar o texto. Jamais de tirar a ideia que a pessoa tem sobre o texto. A autoria sempre se mantém. Quando está muito confuso e eu acrescento muita coisa minha, digo que dei uma mudada, então eu coloco com [co]autoria. (...) Eu não faço seleção nenhuma, então assim: dia primeiro de março eu falo que está aberto lá nos stories, a pessoa me manda o arroba dela e eu anoto ali no dia

### **Para todas as classes**

Todo mundo [no universo materno] tem um sentimento para colocar para fora, e eu nesse esquema de editar consigo ajudar a pessoa nisso. O @maeforadacaixa é para todas as classes sociais, para qualquer tipo de mulher. Tudo que elas têm para dizer importa, sabe? (...) Acho que o meu perfil não é de classe A, de classe média alta. Tenho um público muito grande, muito amplo, eu percebo muito nas conversas que eu tenho no *direct* [mensagens privadas] que eu tenho muitas leitoras de classe mais baixa, o que me deixa muito feliz. De alguma maneira, eu faço essas mulheres lerem. Porque a minha escrita é fácil. (...) Eu quero comunicar com as com as mulheres do meu país. (...) Eu também tenho um trabalho social aqui na [comunidade de] Paraisópolis, e eu sei que essas meninas não têm tempo. (...) Por isso que é bom [escrever] textos curtos. (...) Eu consigo chegar a todas as classes.

## **Homens**

Eu converso mais com homens que estão nesse meio falando sobre parentalidade, tenho até um curso com o [pediatra] Daniel Becker. (...) Quando eu posto um texto falando de paternidade, aí eles [os homens] interagem mais. (...) Meu marido não curte aparecer e eu super respeito.

## **Sem estereótipos**

O Mãe Fora da Caixa fala sobre maternidade. E a maternidade pode ter várias formas, você pode escolher fazer uma inseminação artificial, você pode ser mãe solo, pode ser casada, pode ser casada com outra mãe. Eu não queria [personificar] um estereótipo, de casal hétero, branco, com filhos. Não é esse lugar de imaginário que eu quero levar para as pessoas, não quero que o Mãe Fora da Caixa fique rotulado nisso. [O projeto] Nunca foi sobre mim, sobre eu ser casada, sobre a minha vida dentro de casa. Sempre foi sobre as sensações da maternidade, e que elas existem independentemente de como se configura a sua maternidade.

## **Perda da identidade**

É chocante como, nas classes mais baixas, essa questão de “virei mãe e desapareci”, “a minha identidade sumiu” – algo que a gente discute tanto [na maternidade] – é uma verdade absoluta. Elas não conseguem, no começo, nem entender que não precisa ser assim.

## **Três projetos**

[Tenho o] Mãe Recém-nascida, um curso pago – uma jornada, na verdade – para grávidas e puérperas, com o objetivo de fortalecer a mulher, para ela ter mais autonomia e acreditar em si. São mais de 200 aulas gravadas, áudios e vídeos. Feito por mim, por Mayara Boaretto, obstetrix e doula formada pela Universidade de São Paulo (USP), e por Lucila Mantovani, escritora e terapeuta que faz as práticas de meditação guiada. É uma metodologia que a gente criou para dar força a essa mulher, levar informação de qualidade e não polarizada [que obrigue a mulher a amamentar, por exemplo], e que [alinhe] essa questão de expectativa e realidade, para que, quando vier uma realidade que não bata com o que ela esperava, não tenha tanto sofrimento assim. Uma vez por mês temos um encontro online com as alunas, em que elas desabafam, falam delas, o que está acontecendo, então tem essa proximidade. (...) E ali elas também podem conhecer outras mulheres. (...) É mais um social, para interagir, para poder falar alguma coisa que você tem dúvida. (...) É uma mãe falando que queria parto normal, mas que não vai dar. (...) Geralmente tem choro e acolhimento. (...) [Faço também] Um projeto social com mães de comunidades. (...) Vou mudar de Paraisópolis para outra comunidade na zona sul. (...) E [tem ainda] o aplicativo gratuito Mãe Fora da Caixa, uma rede de troca de mães onde você pode postar coisas muito pessoais, fazer daquilo um diário da sua maternidade, porque é uma rede social que só tem mulher. Ali você também pode conhecer pessoas da sua cidade, para se conectar com elas.



## **Rede de apoio**

Eu acho rede de apoio essencial. Sinto muito mesmo por quem não tem, deve ser um negócio desesperador, insano. Você ter uma criança e ser a única responsável pelo bem-estar dela. É uma coisa de enlouquecer. (...) Falo muito para as minhas leitoras, com quem converso por *direct*: “Você não tem uma vizinha de quem você possa se aproximar, de quem possa ser amiga, você não tem ninguém em volta [para ajudá-la]?” Eu vejo que, quando as pessoas estão abertas, de alguma maneira elas vão dando o seu jeito. (...) Eu sempre alerta para elas tentarem olhar um pouco além, para as pessoas em volta. Às vezes, você vai encontrar alguém que você nem imagina, e aquela pessoa vai ser superespecial [na rede de apoio]. Eu, por exemplo, tenho uma irmã superquerida, bem mais nova que eu, e ela nunca foi minha rede de apoio, ela tem a vida dela, o esquema dela. Então, em vez de a gente ficar olhando para o que não tem, que tal a gente procurar? (...) A gente fica magoada [com quem gostaria que colaborasse], acho que isso é normal, faz parte do processo. Eu também já fiquei muito chateada com a minha sogra, com a minha mãe, e a gente vai aprendendo ao longo do caminho.

## **Rede de apoio online**

Essa questão do online [durante a pandemia] acho que ajudou bastante [a interação entre mães]. Conversei com muitas mulheres, fiz muitos textos voltados para isso e, mesmo ali nos comentários, elas se ajudavam, trocavam. A rede de apoio virtual é muito mais um apoio emocional, é um lugar onde você se sente pertencendo a alguma coisa. (...) Então acho que vale muito. (...) Um tempo atrás, bem antes da pandemia, eu criei um post falando: “Gente, coloquem aqui as cidades onde vocês moram, para vocês formarem grupos”. E foram formados vários grupos assim. (...) Antes da pandemia, eu fui no aniversário de um ano do grupo de São Paulo. (...) O [contato] pessoal é muito importante. (...) Ajuda muito no sentido de um “café entre amigas”, sabe? Traz reflexão, ajuda, acalma. (...) Tira aquele negócio engessado de “tem que ser assim”, de não mudar de opinião. (...) Também existem muitas mulheres, é chocante, que estão muito imersas nesse lugar do machismo e entram em grupos para julgar mesmo as outras, apontar o dedo, “não é assim que se faz”. A gente sabe que isso ainda existe muito, está enraizado. Quando a gente se ajuda, se une e tira o julgamento, é aí que a gente tem força, é nesse lugar que a gente se potencializa, que a gente é rede de apoio. O resto é ego. É você querer dizer que está certa, que é a melhor mãe do mundo. Eu nunca sei quanto meus filhos pesam, quanto eles medem, nunca fui ligada nesses detalhezinhos. No meu ponto de vista, o que importa é se eles estão bem emocionalmente. Eu vejo muita gente ligada nessas coisinhas, se apegando a cada detalhe, e às vezes não está conectada com a criança. Está vivendo igual a um robô. (...) Ter um ritmo é importante, mas sem tanta rigidez assim. Eles precisam, sim, dormir, têm que ter um tempo de sono, tomar banho mais ou menos naquele horário, dormir mais ou menos naquele horário. E no fim de semana relaxar um pouco, né?

## **Pandemia**

Eu trouxe muitos textos, falei muito disso, sobre escola, aulas online. Para mim, no começo, foi surreal, era muita demanda. (...) Mostrei que me vacinei, que vacinei os meninos. (...) Essa questão da pandemia colocou uma luz na nossa carga mental. Para muitas famílias, foi péssimo

e casamentos acabaram, e a mãe – que já era solo – ficou solo mesmo, na prática. [Para outras] O cara dentro de casa percebeu isso e falou: “Nossa, uau, calma aí! Eu não faço nada, ela que faz tudo”. Eu recebo muitos relatos sobre isso, de pais [homens] mais participativos, muito mais próximos dos filhos, realmente conhecendo suas crianças e se preocupando com elas. Quando você tem uma mãe que, mesmo que trabalhe ou trabalhe mais de casa, está muito presente, você tem um pai que trabalha o dia inteiro fora e só fica com as coisas boas. (...) Todos os problemas [domésticos] que existem, e são muitos, os caras sentiram na pele. Meu marido foi um deles. (...) Meu filho mais novo teve muitas questões com esse negócio de aula online, não se adaptou, ficou muito estressado, nervoso. Eu achei até que ele estava com alguma coisa emocional (...), a pandemia foi muito ruim para ele, negativa. E meu marido via ele se descontrolar com o tanto de lição que tinha, ficar muito nervoso, tenso. Se ele não estivesse [em casa], iria achar que eu estava exagerando, que não era nada disso. Ele sentiu comigo, sabe? O sentir junto. Isso uniu muito a gente, como casal e como pais. (...) Você não sentir junto é muito triste. Você sentir de um jeito, porque você está lá [presente], está vendo o negócio. Aí a pessoa [que está ausente] faz pouco do que você está sentindo, diz: “Não é nada”, “fica tranquila”, “vai passar”. O sentir junto dá sentido para tudo, faz a família se unir. E faz as coisas ficarem mais juntas. (...) Homens tiveram a chance de ver isso [a rotina doméstica]. (...) Na pandemia, recebi muito mais mensagens. Muito mais mulheres sobrecarregadas, muito mais confusão mental, *burnout*, um monte de coisas assim. (...) Essa fase de pandemia é uma fase atípica na vida de todo mundo.

### **O que as leitoras buscam e *feedback***

Às vezes [algumas mulheres] me procuram com dúvidas médicas e eu falo que não sei responder, que é importante procurar um médico. Procuram muito acolhimento, um conselho mais no lugar emocional. Não é à toa que vou começar a fazer uma formação winnicottiana. Sou fonoaudióloga, fiz mestrado e tudo, onde conheci o trabalho desse pediatra e psicanalista inglês. Eu tento nunca chegar num lugar de interferência, de falar: “Faz isso, faz aquilo”. De jeito nenhum. É mais um suporte emocional, um acolhimento mesmo. (...) [As leitoras me ajudam] Para eu seguir meu trabalho, com toda certeza. Não existe escritor sem leitor. (...) Escrever todo mundo escreve e é maravilhoso, eu super recomendo. E quem começou a falar para mim que eu deveria ter um livro foram elas [as leitoras]. Então o livro *Mãe Fora da Caixa* existe por causa delas. “Escreve um livro, eu compraria muito um livro seu”, “por que você não escreve um livro?”. Não foi uma coisa que partiu de mim, mas delas. E eu fiquei: “Será? Ah, não”. A força delas me tornou escritora. Se não fossem elas, eu não seria uma escritora. Isso para mim é muito óbvio.

### **Livros lançados**

[Peguei textos que já tinha e] Escrevi também alguns novos, mas muita coisa que já existia também [ficou] mais organizada, mais relida, editada. (...) As minhas leitoras já sabem quando é texto meu, parece que tem a voz da pessoa ali, né? O que teve no [livro] *Mãe Fora da Caixa* foi uma preparadora de textos, ela me ajudou muito e aprendi muito com ela a ser mais compacta, a focar num tema só. Tudo isso que eu faço com as minhas leitoras. E no *Mãe Recém-nascida* já foi uma coisa muito mais fluida, porque eu já tinha aprendido. Então ela ficou mais focada na organização do livro e tal. [Agora, no novo livro sobre a adolescência] É uma

profissional que faz uma leitura crítica e arruma estrutura gramatical, porque não sou muito boa nesse lance de vírgula. Mas ela falou: “Nossa, está muito bom!”. E aí a gente fica feliz, né? (...) É um livro como os outros, com textos curtos, textos de leitoras também. Eu tenho muito essa característica de entender que não tenho todas as experiências, todos os sentimentos, e que a gente aprende com o sentimento e com a visão do outro. (...) É para todas as classes sociais.

### **Profissão**

[Como fonoaudióloga] Atendo alguns pacientes, atuo aqui no meu bairro. Eu gosto muito de criança, por isso que escrevo para crianças também. Os livros infantis são meu instrumento de trabalho, porque eu quero ver como eles estão falando.

### **Polarização**

A maternidade toda está muito polarizada. Então parece que a gente só tem direito a ser e a estar em dois lugares. (...) Reflete demais [a polarização do mundo]. Parece que você só tem dois polos: ou você vai ser a mãe rígida ou a desencanada. Parece que você só tem essas duas possibilidades, mas não. (...) Adolescente precisa, sim, de limite, mas também precisa ser ouvido. A gente precisa ir em busca desse equilíbrio.

### **Infância x adolescência**

O adolescente está ali fechado no quarto, é muito louco porque é o oposto da infância. Na infância, você quer que a criança pare um pouco de te procurar. A criança precisa de você meio que para respirar, você é o emocional dela. Do outro lado [na adolescência], é o oposto, mas a gente não pode esquecer que continua sendo também parte do emocional desse indivíduo até ele virar um adulto. Então é nosso papel bater na porta, chamar, cobrar coisas que a gente acha que vão ser importantes para a formação [deles]. (...) Tem muita alienação parental, às vezes não consciente [por parte] dos pais. Os pais acham que ele [o filho] está lá jogando [videogame] e está feliz. Mas não é assim, é alienação parental. Você não dá um equilíbrio na vida desse adolescente, ele não fazer um esporte, não sair com os amigos, não ter limite de horário. [Em] Tudo isso a gente tem que ficar de olho. (...) Eu deixei na pandemia [os filhos usarem telas e videogame], só que eu vi que estava em excesso, e aí peguei as rédeas e puxei de novo.

## APÊNDICE B

Respostas a perguntas abertas do questionário aplicado entre janeiro e fevereiro de 2022:

### **1. Se a sua rede de apoio física e/ou situação de emprego mudou ao longo da pandemia (2020-2022), relate aqui:**

- Precisei contratar uma babá
- Redução do salário em mais de 50%
- Me mudei para o interior para ter mais rede de apoio
- Comecei 2020 sem trabalho e não busquei porque precisava cuidar das crianças. A situação mudou em 2021.2, quando passei em um concurso público. A creche/escola só foi uma opção a partir de 2021.2
- Sim, meu filho ia para a creche, com a pandemia contratei uma babá
- Completamente. A faxineira ficou sem vir. Depois estava vindo a cada 15 dias. Depois, uma vez por semana e, quando o bebê estava para nascer até fim de dezembro, com o bebê com 3 meses, ela veio 2x por semana
- Não tenho rede de apoio e não tive mudanças durante a pandemia
- No início da pandemia, fiquei desempregada por um ano. Fui demitida no início da pandemia
- Em 2021, consegui um emprego e três dias antes de iniciar descobri que estava grávida
- Meu marido perdeu emprego, o que fez ele ser a minha principal rede de apoio para cuidar da minha filha
- Trabalha remoto durante a gestação
- Tive redução de carga horária durante os meses mais críticos, mas já voltamos ao horário normal
- Minha rede de apoio física vem para SP de vez em quando (avós e tia da minha filha)
- Não pude contar muito com o apoio dos avós no período mais crítico da pandemia (2020 até meados de 2021)
- Em 2020, minha rede foi só o meu marido. A creche só veio em novembro de 2021, minha sogra só começou a ajudar depois de vacinada. Empregada também só em 2021
- Até a primeira dose da vacina, não consegui voltar a trabalhar com jornalismo. Ficamos somente eu e minha filha por quase 18 meses, quando consegui que ela voltasse à escola integral (a rede pública não havia voltado). Eu recebi ajuda de duas irmãs na primeira tarde de cada episódio de uma série de adoecimentos que, no entanto, duravam quase uma semana de febre e dores pesadas, e semanas para recuperação

- Me separei. Só a babá me ajuda
- Sim, começou com minha licença-maternidade, depois babá, depois escola, eventualmente avó
- [Rede de apoio] Física, durante 2020, mudou na ajuda com a casa. A diarista que me ajudava 2x por semana parou de vir nesse período. Em 2021, retornou 1x por semana. Também adiei a ida da minha filha para a escola, que começaria em 2020 e só começou no meio de 2021. A ajuda dos avós continuou durante a pandemia
- Diminuir jornada/salário para ficar com a bebê
- No começo da pandemia, meu filho não ia mais para a escola e eu não deixava mais ele ter contato com os avós. Sendo assim, fiquei em casa com ele e depois de um tempo comecei a trabalhar de casa para ficar com ele
- Durante boa parte de 2020, ficamos sem funcionária em casa e sem escola
- Fui demitida em dezembro [não diz o ano], sem justa causa, por haver solicitado redução de carga horária noturna para ficar com meu filho. Segundo minha gestora, preferi ser mãe a ser profissional
- Era autônoma e parei de trabalhar (tanto pela escassez de trabalho quanto pela necessidade de gastar mais tempo nos cuidados da família)
- Pedi demissão
- Sim, começou [não diz quem] a trabalhar registrado
- Sim. No início da pandemia, estava empregada com jornada reduzida. Depois pedi demissão. Depois consegui um emprego e na sequência recebi a proposta do meu atual empregador
- Tive períodos de redução de jornada e salário, mas atualmente a situação está normalizada. Quando as escolas estavam fechadas, contava com as avós e eventualmente babá. No ano de 2021, com a abertura das escolas, essa passou a ser minha maior rede de apoio física
- Meu marido desempregado ficou com o filho a maior parte da pandemia. Depois escola (desde agosto de 2021) e a minha mãe em situações de emergência
- Não mudou porque a minha mãe mora comigo e quando preciso ela fica com as crianças
- Não [mudou], somente virou [trabalho] remoto
- Fechei minha empresa em abril de 2021
- Alterou em razão do divórcio (em maio de 2020) e mudança de cidade (em maio de 2021)
- Fiquei sem rede de apoio, depois contratei uma babá temporária, depois fiquei sem novamente. Conteí em poucos momentos com a sogra
- Marido, babá e faxineira
- Ficamos sem empregada e sem ver meus sogros por vários meses

- Sim, perdi a ajuda da minha sogra e tive que negociar com a pessoa que realiza o trabalho doméstico para cuidar do meu filho. Em outubro/21, ele iniciou na escolinha
- Primeiros 8 meses de pandemia, não houve rede de apoio por falta de informações sobre o vírus
- Redução dos alunos particulares por não se adaptarem e/ou impossibilidade de realizar online
- Sim, por conta do isolamento, alguns períodos fiquei sem rede de apoio e escola da criança
- Passei a ter a rede de apoio ampliada (família, em junho de 2020). No fechamento das escolas, até então éramos meu marido e eu para cuidarmos do nosso filho
- Ganhei vizinhas ótimas que me ajudam
- Sim, mudei de endereço e fiquei mais longe da minha mãe, que ajudava a olhar [a criança]
- Deixei de levar na senhora que cuida [da criança] aos finais de semana ou quando não tinha escola
- Sim, porque ficamos sem escola por quase dois anos, e sem apoio da avó deles por quase dois anos também. Em alguns momentos, tivemos uma babá
- Tive que trocar de emprego para ficar *home office* e não colocar a segurança da bebê não vacinada em perigo. Meu marido largou o serviço para cuidar dela
- Eu fui uma grávida da pandemia, cheguei a trabalhar totalmente remoto, depois passei para o híbrido e, agora, estamos voltando ao presencial
- Tinha dois empregos, [de] um fui demitida
- Fiquei a maior parte do tempo em *home office* e, em 2020, com rede de apoio reduzida a meu marido
- Redução de carga horária e afastamento do trabalho
- Mudou, pois tínhamos muita ajuda dos meus sogros, tias e tios, que eram nossa rede de apoio, e agora somos só nós, nos revezando o tempo todo, para todas as questões da casa e do trabalho
- Trabalhava como PJ e não consegui voltar ainda. Me demiti do meu emprego CLT durante a gestação
- Tenho babá desde julho/21 porque fui promovida e não conseguia mais dar conta do trabalho e de uma bebê, que precisava ainda mais de atenção. E também porque foi quando comecei a poder pagar por rede de apoio
- Fiquei em *home office* até dezembro de 2021. Desde então, voltei ao presencial, necessitando acionar outras redes de apoio além do marido
- Fiquei em *home office* durante toda a gestação, mais 6 meses. Rede de apoio familiar foi muito, muito pontual
- Uma das avós é muito mais idosa que a outra. Essa deixou de ser rede de apoio, pois está muito mais isolada para evitar contaminação

- Tivemos momentos em que parte da rede de apoio trabalhou presencial, aí dificultou o suporte. Tenho também minha irmã, que mora no mesmo prédio. Minha sogra e babá, só quando retornei da licença-maternidade e a pandemia já não estava tão ruim, em julho de 2021
- Minha irmã me ajudou de setembro até o início de dezembro [não diz o ano], quando se mudou para outra cidade e ficou inviável ela vir para minha casa
- Como trabalho aos finais de semana, fica difícil a disponibilidade das pessoas que me ajudam, pois elas também têm suas questões com trabalho e família
- A possibilidade de ter babá me ajudou a voltar a trabalhar. Eu dependo dela e ela depende de mim
- 2020 até final de 2021, o meu filho ficou em casa com meu marido, pois fiquei em *home office* somente 2020; 2021 totalmente presencial. Final de 2021, tive que colocar meu filho na escola porque ele estava muito estressado e meu marido também
- Nosso trabalho continuou intenso; às vezes voltava a trabalhar após colocar as crianças para dormir. Nossa única ajuda foi da babá no período que [eu] estava trabalhando, visto que não temos família na capital
- Sim. Meu marido pediu demissão pra ficar com a [filha] mais velha há um ano, eu continuei trabalhando por ter renda maior. Ela entrou para a escola quando o mais novo nasceu, em setembro. Atualmente estou em licença-maternidade
- Sim. A pandemia dificultou a possibilidade de viajar até o Brasil e conviver com a minha família e amigos [vive no exterior]
- Com retorno das aulas [no] início de 2021, não precisei mais de babá (era 2x na semana)
- Não mudou, pois como sou mãe e solteira já contava com o apoio da avó e da babá (minha filha permanece na casa dela)
- Eu tenho uma empresa recente e trabalhei um pouco antes de ter o bebê e no puerpério também, para não deixar meu marido (meu sócio) sozinho com a empresa em formação. Nossa gravidez não foi planejada. Pelo fato de existir a pandemia e eu morar longe da minha família, só tenho apoio do meu marido e minha sogra desde a gestação até o momento
- Retornaria a trabalhar presencialmente, mas tive que trabalhar *home office* até julho de 2021
- Sim. Estive no começo sem apoio nenhum e empregada. Depois, empregada com pouco apoio e depois empregada de novo com apoio, mas sempre sendo lembrada da ajuda que estou recebendo
- Eu estava empreendendo e precisei parar a ideia, pois não fazia mais sentido naquele cenário. Troquei de frente, fui contratada e agora faço parte de uma empresa
- Fiquei sem acesso à escola presencial entre março de 2020 e agosto de 2021
- Fui demitida após dizer que estava grávida
- Sim, no começo da pandemia ficamos sem rede de apoio, apenas eu e meu marido cuidando da criança. Depois, conseguimos contratar uma babá [por] meio período e depois, com a

reabertura das escolas, pudemos rematricular nossa filha. As avós nos ajudaram pontualmente durante a pandemia

- Como empresária, tive o salário reduzido e também tive que dispensar a pessoa que me ajudava com a tarefa de casa

- Sim. Estava casada, em agosto de 2020 sofri agressão física por parte do meu esposo e pedi o divórcio. Estou com medida protetiva, ele saiu de casa, dei entrada no divórcio. Tenho a guarda unilateral da criança, embora atualmente ele esteja pleiteando a guarda compartilhada

- Sim. Caiu muito meu orçamento, pois não consigo pagar nem minha água [por] alguns meses

- Só quando as escolas fecharam

- Sim, mudou com a morte do meu sogro e nossa mudança de cidade

- Sim, perdi a escola, minha funcionária e todos os amigos, verdadeiro caos

- Muito. Babá e escola sem contato até nos sentirmos seguras

- Tive que desacelerar. Consequentemente, ganhar menos. Sou empreendedora desde 2008

- Fechei o escritório e fui para o *home office*

- Não, continuo desempregada e com o apoio do grupo do zap

- Fui demitida em março de 2021 e, desde então, venho estudando para trabalhar remotamente como secretária

- Eu fui contratada em meio à pandemia, com uma filha pequena que não estava tendo aula. Foi uma barra conseguir lidar com trabalho, filha e casa sem nenhum apoio

- Sim, alguns pais ficaram mais restritos e, em qualquer sinal de resfriado, não pude deixar com [os] avós

- Optamos por tirar nosso filho da escola durante a pandemia

- 2020 não tive rede de apoio, parei de trabalhar, pois sou autônoma. 2021, lentamente, iniciei novamente, com pouca rede de apoio

- Sim, mudei de emprego durante a pandemia, para um novo emprego que me daria maior flexibilidade de horário e local de trabalho (*home office*)

- Durante os 6 primeiros meses, ficamos sem rede de apoio

- De maio/2020 a ago/2021, trabalhei em *home office*

- Mudou, pois me separei na semana anterior ao início do isolamento. Fiquei 1 ano e 8 meses [em] *home office*. No período de *home office*, não precisei de rede [de apoio], pois ele estava em casa também [não ficou claro se o ex-marido ficava na casa]

- Perdi o emprego em maio/2021

- Durante o primeiro ano do nosso bebê, eu e meu marido tivemos a ajuda de uma amiga, mas devido à pandemia não pudemos ter ajuda de ninguém da família, porque não podiam vir aos EUA



- Em 2020, no início da pandemia, tive redução de salário e de horas trabalhadas. Já em 2021, permaneci em *home office* e depois em sistema híbrido. Foi o ano [em] que também engravidei e tive o meu filho. Já com a maioria da população vacinada, a rede de apoio permaneceu – família e amigas
- Faço atendimentos e tive que parar de atender. Estou voltando aos poucos
- O primeiro ano, fiquei no trabalho remoto e a única rede que tive foi o pai, que continuou trabalhando presencial. Depois do primeiro ano, e com a reabertura da escola, normalizou, dentro do possível
- Teletrabalho com babá. Agora é presencial, escala de turno com marido e a filha vai para a escola a partir de fevereiro [de 2021]
- Fiquei sem poder contar com minha mãe, que é idosa
- Eu sempre fui sozinha para cuidar dos meninos
- Fui demitida e demiti minha empregada doméstica
- Minha mãe (avó de meus filhos) foi desligada do emprego de 36 anos e acabou me ajudando nos afazeres da casa durante a pandemia
- Com a pandemia, minha filha ficou um período sem ir para a creche. Então, tive de me adaptar a trabalhar com ela [junto]
- Sou empresária, encerrei a atividade de 13 lojas, infelizmente o prejuízo foi enorme e não tivemos ajuda do governo
- Fui demitida de um trabalho e do outro [tive] aulas reduzidas. Tenho marido, mas não considero ele rede de apoio. Ele é pai
- Tínhamos babá e agora não temos mais
- Tivemos que criar nossa rede de apoio remunerada, já que não temos família na cidade
- Para ter apoio dos avós, precisei mudar de cidade, pois a escola não funcionou a maior parte da pandemia
- Eu tinha uma babá na pandemia, mas ela saiu, então coloquei meu filho na creche. Quando ele fica doente ou não tem escola, minha rede de apoio se torna minha sogra ou minha mãe
- Sou professora e deixei de dar aulas entre 2020 e fim de 2021, porque não quis adaptar meus cursos (que são práticos) para o formato online. Também não consegui andar nada com minha pesquisa de doutorado, por estar o tempo todo como cuidadora do bebê. A rede de apoio presencial era muito pontual até o começo da creche
- Sem suporte dos avós, que eram com quem contaria para ajudar nos cuidados com minha filha
- [Em] 2020 as escolas estavam fechadas e eu trabalhei remoto. [Em] 2021 trabalhei presencialmente e as crianças foram para a escola
- No início da pandemia, minha rede de apoio ficou restrita ao meu ex-marido. Ao fim do primeiro ano de pandemia, nos separamos. Aos poucos, ia contando com a ajuda dos avós do meu filho, e a vacinação trouxe mais segurança para esse apoio por parte deles

**2. De que forma uma rede de apoio online te ajuda durante a pandemia?** (para as respondentes que disseram ter rede de apoio online)

- Sigo páginas no Instagram com informações importantes para este período. Além disso, o contato online com amigas que também estão encarando este momento é muito rico
- Através do compartilhamento de experiências em comum (grupo de mães), apoio emocional (minha família), suporte a dúvidas em geral (pediatra, obstetrizes e doulas)
- Escuta, acolhimento, troca de experiências
- Tenho um grupo de WhatsApp com amigas do trabalho que tiveram filhos na pandemia e nos ajudamos MUITO nesse período. O grupo serve desde para desabafos sobre como estamos cansadas, até para trocar dicas, dúvidas de saúde, etc. Tem sido até mais importante do que os grupos que eu tinha na minha primeira filha, antes da pandemia
- Diariamente, com todo tipo de questão com o bebê. Fazem perguntas, contam relatos, dão apoio psicológico
- Deixamos de ver muitos familiares durante a pandemia, e meu filho conversa todos os dias pela internet com os avôs. É uma interação muito positiva e nos ajuda a ficar mais próximos
- Sempre que tenho dúvidas, envio a pergunta e as minhas amigas que possuem filhos me respondem
- Ouvindo dicas e ensinamentos, proposta de atividades educativas de acordo com a idade
- Apoio emocional
- Família, mas já era online antes da pandemia
- Tenho um grupo no aplicativo WhatsApp com amigas mães, e trocamos desabafos, experiências e sugestões
- Com dicas para *home office*, indicação de babá, até envio de comida via iFood
- Ajuda a conversar com outras pessoas e a desestressar emocionalmente
- Ajudou a entender que todos estavam passando pelos mesmos problemas e a lidar com isso
- Com informações, desabafos, etc.
- Com informações, dúvidas e saber que não estava sozinha em algumas angústias de mãe de primeira viagem
- Troca de experiências sobre filhos e maternidade por parte de outras mães, apoio psicológico
- Compartilhar dúvidas e angústias
- Converso mais com a minha rede de apoio online do que com minhas amigas de anos. Compartilhamos o mesmo momento, situações, desabafos, dicas, etc.

- Troca de experiências, entretenimento
- Apoio emocional
- A encontrar empatia, casos semelhantes, tirar dúvidas infinitas, encontrar e compartilhar conteúdo relevante, etc.
- Ajuda a me comunicar e acompanhar conhecidos, profissionais e amigos que passaram pela mesma situação
- Trocando experiências, ouvindo, conversando e inspirando
- Compartilhar desafios durante a maternidade
- Ouvindo minhas questões
- Tirar dúvidas, desabafar, trocar ideias
- Ajuda a não se sentir sozinha, identificar que outras pessoas estão passando por coisas parecidas...e também pelos incentivos vindos dessa rede, dão ânimo de continuar
- A tirar dúvidas sobre gravidez e maternidade. Apoio moral em momentos difíceis. Compartilhamento de informações
- Ter pessoas passando pela mesma situação que você, com filhos na mesma idade, com os mesmos desafios de confinamento, foi muito importante. Para dividir angústias, tirar dúvidas, passar o tempo, se distrair. Tive um grupo que surgiu no meu puerpério e que foi um grande presente pra mim!
- Principalmente na questão psicológica e emocional
- Terapia
- Busco sempre manter o contato com pessoas que estejam passando pelo mesmo que eu – ou que já tenham passado –, pois de alguma forma sempre poderei trocar experiências
- Dando suporte ao ensino dos meus filhos
- Informações rápidas
- De forma essencial. Se não fosse a minha rede de apoio online, eu nem teria amamentado. As trocas de medos e incertezas desse período com mães que vivem a mesma fase é mágica!
- Apoio emocional e também pessoas para dividir e ajudar a solucionar questões em comum
- Continuei com terapia 1x por semana
- Dividindo as angústias e dificuldades
- Psicólogo
- Ajuda dando um apoio moral. É difícil conseguir ajuda para reduzir a carga pesada do dia a dia
- Troca de experiências e apoio emocional

- Ajuda na comunicação pra saber que minha situação é compartilhada com outras mães em situações parecidas
- Compartilho dúvidas, angústias. Grande apoio psicológico
- Ajudou no processo de adaptação a essa nova realidade
- Alguém que escuta
- Alguns textos, pessoas, páginas trazem informações e acolhimento
- Grupo de WhatsApp de mães e pais, cerca de três ao todo, que têm nos apoiado de forma remota durante a pandemia
- Como mãe de primeira viagem, tenho a rede de apoio como um grande auxílio com dicas para deixar a maternidade mais leve e passar pelos desafios do desenvolvimento do bebê sem tanto estresse, e me auxilia como mãe e mulher a não achar que tenho que resolver tudo sozinha, que é importante contar o que sinto para resolver as situações
- A agilidade permite ajuda quando e como eu preciso
- Terapia online
- Criei em parceria com uma amiga mãe uma comunidade no Instagram chamada @mamaesemalpha
- Trocas de mensagens pelo WhatsApp, perfis de Instagram, psicóloga
- Acompanhamento psicológico
- Grupos de emprego e informações
- Cultos da Nova Igreja e escola
- Redes sociais destinadas a mães solo
- Pessoas que estavam passando exatamente pelas mesmas questões, no mesmo período que eu, foi muito importante para compartilhar, trocar e nos fortalecer
- Ouvir!
- Faço terapia online
- Conversando, ouvindo meus desabafos
- Poder compartilhar meus sentimentos e angústias com outras pessoas
- Ajuda a manter contato com amigos e familiares que não posso visitar, preservando o elo com as pessoas mais próximas. Também auxilia como conforto emocional, pois nas conversas é possível dividir as dificuldades vividas no período
- Amigas e psicóloga
- Emocionalmente. Para suportar e me lembrar que vai passar
- Trocas e desabafos, soluções, ideias, consolo

- Com informações atualizadas, desmistificando certos conceitos de nossos familiares
- Compartilhamos conhecimento, vagas de emprego, motivando uma a outra para seguir na caminhada
- Dicas e suporte sentimental
- Ajuda na troca de experiências e no acolhimento emocional
- Com boas conversas, ajudas e opiniões. Ombros amigos para momentos difíceis
- Desabafos e conselhos que devolvem meu norte para aguentar mais um dia exaustivo
- É uma forma rápida e objetiva de encontrar soluções a partir das experiências de outras mães e de conhecer realidades diferentes da minha
- Mantendo a sanidade e organizando a mente
- Temos filhos na mesma idade, então tiramos dúvidas umas com as outras e compartilhamos os perrengues e as alegrias da maternidade
- Distrair, desabafar, dar conselhos, ajudar a tornar mais leves os dias
- Diminui a saudade
- Terapia online; grupo de mães que dividimos situações em comum; familiares e amigos que estão sempre disponíveis para conversar
- Conversar com amigas que estejam no mesmo momento de vida que eu, trocar experiências, conversar e amenizar a saudade da família
- Principalmente em relação à saúde mental. Converso sobre diversos assuntos diferentes do exaustivo mundo pandemia
- Psicóloga
- Terapia online
- Como trabalho com arte, montamos um coletivo chamado Prática Compartidas, para que pudessemos trocar impressões e realizar ações em nossa área (arte-educação) de modo online, já que em geral perdemos nossos projetos. O legal é que o grupo não tratou especificamente só de trabalho, pesquisa, etc., mas das situações domésticas que se misturaram e precisavam coexistir. Esse apoio foi fundamental
- Conversando, se fazendo presente mesmo distante
- Troca de informações, dúvidas, amizades
- Disponibilidade
- Viver o primeiro ano de um filho é bem desafiador. E ter amigas com quem dividir as angústias, as dúvidas e as alegrias é fundamental
- Informações e dicas

- Informações sobre a própria pandemia e a relação com as crianças e o funcionamento das escolas para ajudar a formar opinião, informações sobre questões pediátricas dos bebês, sobre amamentação, possibilidade de conversa com profissionais ministrando *lives* sobre primeira infância, apoio emocional através de perfis de mães
- Terapia
- Socializar
- Em forma de desabafo e troca de ideias e experiências

**3. Quais informações ou conteúdos você busca nesses perfis? (que você segue no Instagram e em outras redes de apoio online)**

- Informações sobre como lidar com questões do dia a dia nessa fase inicial da criança, como a pega correta na amamentação, ferramentas que contribuem com o sono do bebê, o que esperar dos bebês de cada fase, entre outros
- Informações sobre sono do bebê, rotina, alimentação, aleitamento, saúde, humor, educação e desenvolvimento
- Informações sobre saúde e cuidados com bebês
- Dicas de educação não violenta, de saúde, *lookinhos*
- Maternidade leve e real
- [Conteúdos] Pedagógicos, lúdicos
- Receitas, textos sobre os desafios da maternidade, informações sobre saúde
- [Informação] Pedagógica
- O que esperar da criança na faixa etária dela e como estimular o desenvolvimento
- Informações baseadas em evidências científicas, com relatos pessoais
- Não busco, mas gosto de acompanhar mães reais. Nem reclamando demais, nem fantasiando
- Informações com evidência científica sobre a infância
- Identificação, saber que não é só eu que passo
- Educação, sono, comportamento, alimentação
- Alimentação, exercícios
- Consultas rápidas sobre maternidade
- Rotina do bebê
- Informações técnicas e profissionais sobre saúde e bem-estar da criança

- Dia a dia de uma mãe real. Exausta, que enfrenta dificuldades e ao mesmo tempo ama sua cria mais que tudo
- Buscava mais opiniões sobre reabertura de escolas, por exemplo. Para tentar entender todos os lados da discussão
- Educação não violenta. Amamentação, etc.
- Alimentação, sono, primeiros cuidados
- Tirar dúvidas sobre comportamento, relacionamento e saúde
- Educação e psicologia infantil
- Aleitamento materno em livre demanda, puerpério, sono do bebê e educação
- Maternidade baseada em ciência
- Produtos, conhecimentos, descobertas, fases, etc.
- Desenvolvimento infantil, como lidar com as birras, sono e alimentação infantil
- Desenvolvimento infantil, educação, disciplina positiva, sono, desfralde, desmame, psicologia, dicas médicas, textos com afeto, fotos e vídeos fofos ou irônicos, diversidade, como combater a sobrecarga e invisibilidade das mães
- Ajuda na rotina, sono do bebê, nutrição do bebê, maternidade real
- Reconhecer a minha maternidade em outras pessoas
- Como reagir de forma mais construtiva e acolhedora aos desafios diários da educação e como me acolher como mãe solo nesse processo todo
- Buscar entender o que as crianças pensam e por que reagem de algumas formas diferentes
- Geralmente, educação infantil
- Dicas e reflexões. Também histórias do dia a dia, com as quais me identifico como mulher e mãe
- Ciência / medicina com maternidade
- Saúde
- Dicas de atividades e livros infantis
- Leveza e assuntos sobre criação respeitosa
- Empoderamento feminino, amamentação
- Dúvidas, situações parecidas, desabafo
- Apenas dar um alívio na rotina
- Recomendações de restaurantes, viagens e até mesmo sobre dificuldades
- Antes, informações sobre parto e gestação. Agora, dicas sobre cuidados com bebê, criação, etc.

- Dúvidas de saúde e suporte emocional (de mães para mães)
- Experiências dessas mulheres no cotidiano
- Pesquisa sobre desenvolvimento e psicologia
- Orientação sobre maternidade, pediatria, amamentação
- Dicas [de] parto e maternidade
- Sobre educar meu filho para um mundo melhor e mais sustentável
- Informações sobre pediatria e qualidade de sono do bebê
- Sono, cuidados em geral
- Conhecimento
- Cuidados [com o] bebê
- Educação infantil
- Orientações sobre educação
- Disciplina positiva e nutrição
- Criação de filhos
- Busco reflexões, poesia, algo que saia da regra e seja bonito
- Fraldas ecológicas e alimentação vegetariana
- Depende do que o bebê está passando no momento. Banho no chuveiro, rotina/janela de sono, cólica, *slings*, *tummy time*
- Informações sobre educação não violenta, educação sexual e sobre maternidade baseada em evidências
- Como lidar com as diferentes fases do desenvolvimento da criança
- Informações sobre maternidade atípicas, educação, cultura infantil
- Informações sobre a saúde e alimentação do bebê
- Educar para além do que aprendemos
- Cotidiano, sentimentos de culpa, não dar conta, etc. Nada que romantiza [a maternidade]
- Identificação, humor, informação sobre criação sem violência
- Como mediar o mundo para as crias de uma forma real, justa, inclusiva e saudável
- Educação de filhos / orientações de rotina / empreendedorismo materno
- Rotinas
- Sono, alimentação, doenças, rotina
- Acolhimento



- Mais confiança e informação para a introdução alimentar
- Me interessam perfis que tratem da maternidade real, sem romantismo, com informações úteis e importantes
- Dicas, orientações e relatos de experiências
- Maternidade real
- Na maior parte do tempo, informações sobre saúde infantil, mas acompanhar o perrengue delas enquanto mãe é interessante
- Lembrar de nutrir minha humanidade
- Estilo de vida, informações sobre saúde, desafios
- Humor, reflexão e informação
- Às vezes, questões mais técnicas, dicas de cuidados. Outras, acompanhar o desenvolvimento de outros bebês e ver como as outras mães atuam
- Sono de bebê, desenvolvimento motor, pediatria, odontopediatra (freno, cuidados no início da dentição), dicas sobre maternidade, introdução alimentar, receitas rápidas e saudáveis para o bebê
- Comunicação não violenta principalmente
- Desenvolvimento e fases do bebê, dicas de marcas e produtos para bebê
- Parentalidade consciente, educação não violenta, informações sobre saúde
- Dicas sobre alimentação, sono, rotina do bebê
- Dicas sobre sono e rotina do bebê, alimentação, pediatria, educação e apoio emocional para mãe solo (produção independente)
- A primeira é sobre a criação e a outra fala mais da alimentação e é a nutri[cionista] do meu filho
- Podcast *Mamilos*
- Dicas de rotina
- Sobre amamentação, pedagogia, identificação com a vida de outras mães na pandemia, maternidade e feminismo
- Visão masculina da paternidade (homem paterno) e dicas para situações comuns em bebês
- Desenvolvimento, comportamentos desafiadores
- Empreendedorismo
- Educação, saúde, cultura
- Acolhimento, dicas para trazer leveza ao meu dia
- Saúde

- Sono, alimentação, amamentação, cuidados com a saúde do bebê e da mãe, Covid-19, doenças de bebês, cuidados comigo
- Perfis que falam sobre educação e ter paz, confiança em Deus mesmo em meio ao caos
- Compreensão da situação que enfrento todos os dias e reciprocidade
- Informação que me acrescente e me faça uma pessoa/mãe melhor. Eu não gosto muito de perfis que só trazem memes sobre a maternidade
- Dia a dia
- Dicas para educar as crianças com muito diálogo, paciência, mas sem perder a autonomia
- Maternidade, dicas práticas
- Cuidados bucais com os filhos, língua presa, amamentação
- Informações úteis, dicas e discussões sobre educação de crianças e maternidade
- Informações que me ajudem a tirar dúvidas sobre desenvolvimento e criação do nosso filho de 3 anos
- Informativos motivacionais
- Busco informações sobre desenvolvimento infantil, educação parental e saúde com foco na ciência e no bem-estar da criança
- Dicas de saúde e beleza, troca de experiências
- Reportagem
- Dicas, entretenimento e apoio
- Vivência de rotina
- Educação
- Opiniões e caminhos
- Criação e melhores práticas
- Lastros de esperança para dias péssimos
- Sempre procuro por apoio ou exemplo de como se manter bem nesse período e como poder voltar ao mercado de trabalho
- Orientações sobre alimentação e cuidados do bebê
- Trocar conhecimentos, aprender coisas novas e se apoiar quando o desânimo bate
- Conhecimento pessoal como mãe
- Dicas, educação parental, programação infantil
- Eu gosto de conteúdos que reforcem a conexão com as crianças, o poder do afeto, das coisas simples, da qualidade e também da quantidade de tempo com elas. De forma geral, da construção de um vínculo forte de confiança e amor

- Acalento e informação de qualidade
- Dicas de passeio
- Costumo buscar informações em matérias jornalísticas ou trocando ideias com amigas mães
- Negócios
- Identificação
- Terapia
- Sobre como cuidar das crianças, sobretudo da alimentação
- Vida real de mãe!
- Desenvolvimento, atividades, educação, alimentação
- Maneiras de como lidar com mais de um bebê
- Atualizações, aprendizado, informações
- Desromantização da maternidade
- Saúde das crianças; saúde mental das mães; educação positiva e não violenta
- Informações sobre sono e rotina infantil, dicas de alimentação e receitas saudáveis, brincadeiras para cada faixa etária e como abordar o comportamento infantil (birras, crises de choro...)
- Conteúdos relacionados à maternidade
- Alimentação, comportamento
- Informações sobre crianças
- Rotina de uma mãe que se encaixe na minha realidade
- Dicas de como lidar com cada fase da criança
- Desde dica de roupa até dar risada e me identificar com as situações que elas passam
- Educação afetiva
- Dicas para limitar o tempo de tela dos filhos, organização da casa, alimentação e saúde
- Não sigo nenhum, porque a maior parte deles trata de filhos muito pequenos, o que não é o meu caso
- Comportamento da criança em casa no momento de pandemia
- Procuro na internet informações sobre adolescência
- Procuro troca de experiências. Afago, ao ver algo que só nós entendemos
- Geralmente utilizo como ferramenta de trabalho!
- Maternidade real, sem exagero, informação de qualidade e troca

- Dicas
- Educação e alimentação
- Busco informação e acolhimento. Gosto de perfis que dividem o dia a dia, mas sem querer dizer um monte de regra que teríamos que seguir. Maternidade real, real mesmo, e não essa embalada pelo Instagram
- Dicas e inspiração
- Opções saudáveis para lancheira
- Alimentação / sono
- Viagens, programações culturais, literatura, roupas
- Criação consciente, comunicação não violenta, textos de apoio na maternidade, brincadeiras para a criança, dicas sobre saúde e alimentação infantil, viagens e passeios com crianças
- Alimentação saudável
- Leveza para mães, sem fantasia. Dicas pra lidar com as dificuldades, mostrando as dificuldades como elas são, diferente de perfis que mostram tudo bem. Ou seja, sinceridade e identificação. No começo, buscava muitas dicas de pediatra, depois de alimentação. Agora, mais palavras de apoio e momentos de reflexão com leveza
- Acolhimento e dicas
- Humor
- Percebo que certas coisas não acontecem só comigo

# ANEXO A



Figura 1 – Capa da revista *Unidade*, do Sindicato dos Jornalistas de SP, de set./out. 2020



Figura 2 – Matéria principal da revista *Unidade* de set./out 2020, p. 4

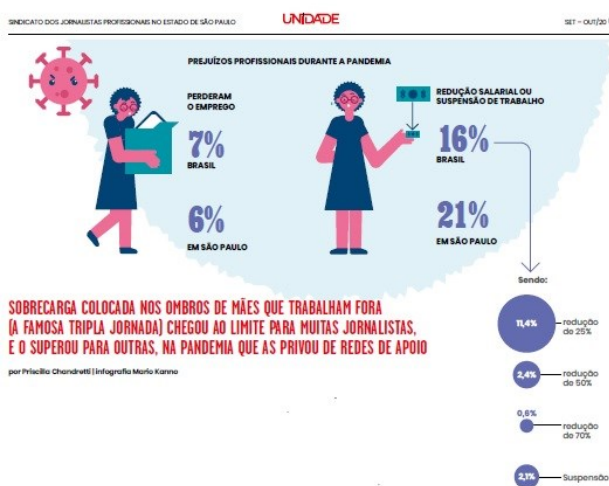


Figura 3 – Matéria principal da revista *Unidade*, de set./out 2020, dados da p. 5



Figura 4 – Matéria principal da revista *Unidade* de set./out. 2020, dados da p. 6



Rita passou por emissoras de TV, portal, revistas. Hoje no *Estadão*, mantém a coluna sobre maternidade e faz podcast

**“ O QUE A GENTE ESTÁ VIVENDO AGORA NÃO É HOME OFFICE, PORQUE PARA CONSEGUIR PRODUZIR E CUIDAR DO TEU FILHO, VOCÊ PRECISA DE APOIO, E TODAS AS NOSSAS REDES DE APOIO NOS FORAM TIRADAS.**

Figura 5 – Matéria da revista *Unidade* de set./out. 2020, trecho da p. 8

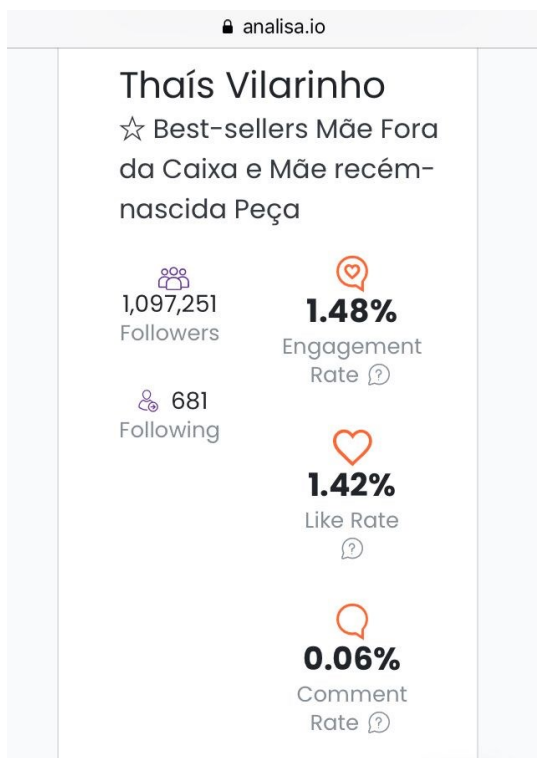


Figura 6 – Dados gerais do perfil do Instagram @maeforadacaixa em set/21

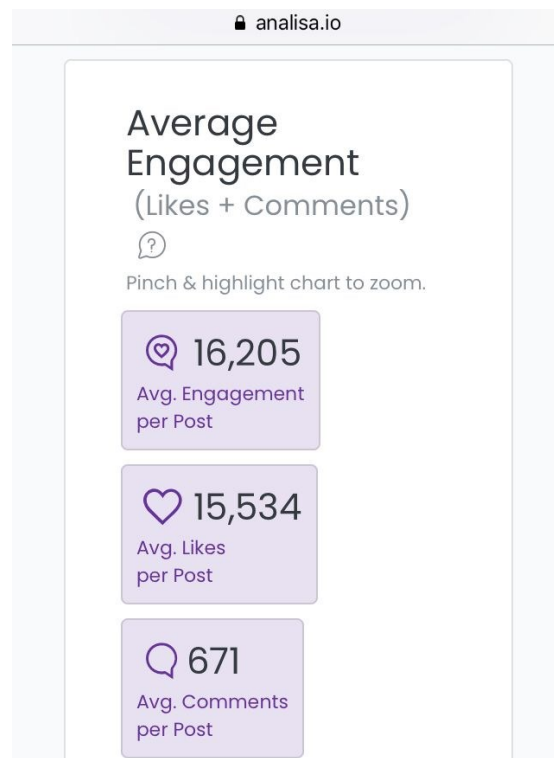


Figura 7 – Dados de engajamento do perfil @maeforadacaixa em set/21

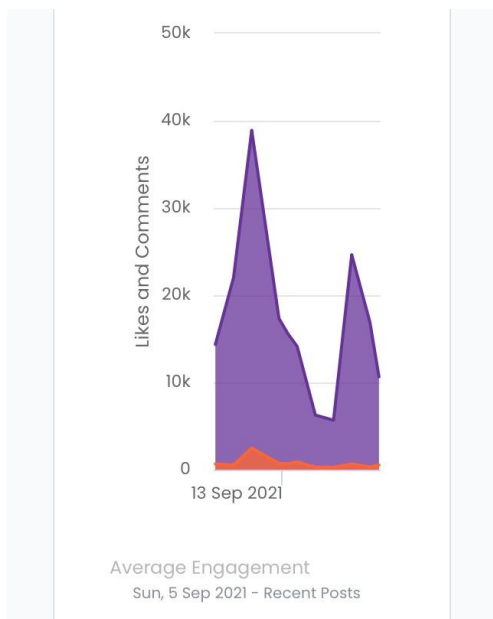


Figura 8 – Gráfico de curtidas (em roxo) e comentários (laranja) do perfil @maeforadacaixa entre 5 e 13/9/2021



Figura 9 – Média de posts do perfil por dia, semana e ano (de abril/14 a set/21)



Figura 10 – Palavras mais usadas nas legendas de posts do perfil @maeforadacaixa

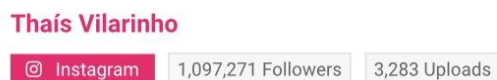


Figura 11 – Número de seguidores (*followers*) e postagens (*uploads*) até 26/9/2021

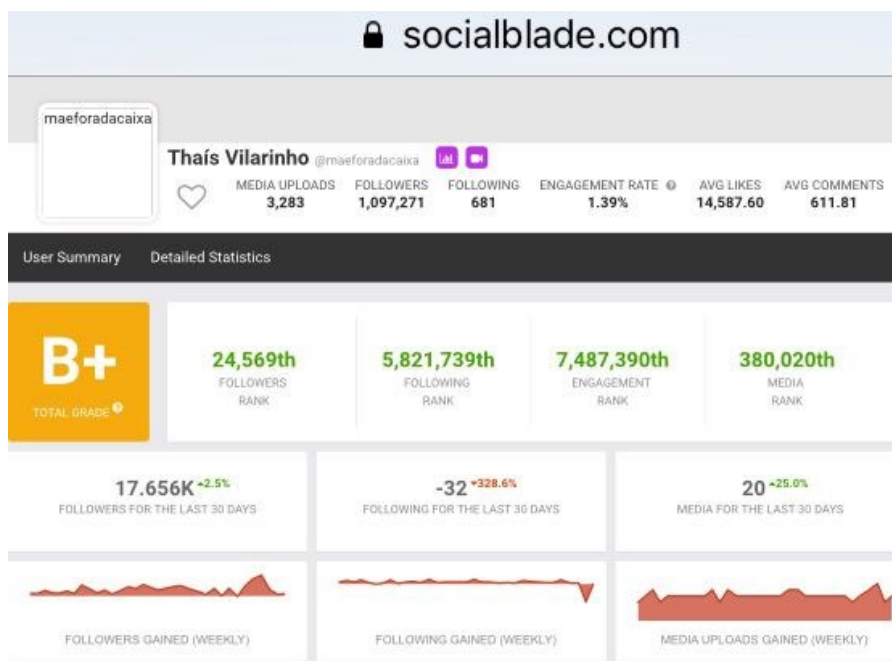


Figura 12 – Métricas gerais do perfil @maeforadacaixa

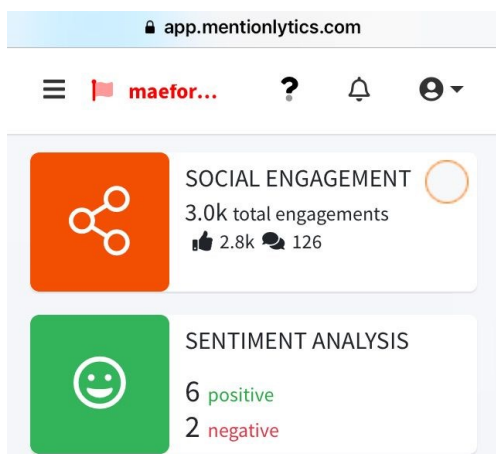


Figura 13 – Dados de engajamento (curtidas e comentários) e reações positivas e negativas de 20 a 25/9/2021

DATE	FOLLOWERS		
2021-09-12	Sun	–	1,091,752
2021-09-13	Mon	+82	1,091,834
2021-09-14	Tue	+435	1,092,269
2021-09-15	Wed	+161	1,092,430
2021-09-16	Thu	+28	1,092,458
2021-09-17	Fri	+69	1,092,527
2021-09-18	Sat	-65	1,092,462
2021-09-19	Sun	+18	1,092,480
2021-09-20	Mon	-27	1,092,453
2021-09-21	Tue	+441	1,092,894
2021-09-22	Wed	+127	1,093,021
2021-09-23	Thu	+3,755	1,096,776
2021-09-24	Fri	+361	1,097,137
2021-09-25	Sat	+134	1,097,271
Daily Averages		+589	
Last 30 days		+17,670	

Figura 14 – Variação no número de seguidores (ganhos e perdas) de 12 a 25/9/2021





Figura 15 – Primeiro post do perfil @maeforadacaixa, há oito anos (abril/2014)



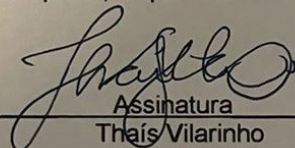
Figura 16 – A influenciadora digital e escritora Thaís Vilarinho com os filhos adolescentes, Matheus e Thomás (dir.)

## ANEXO B

### Termo de consentimento

Concordo em participar, como voluntário/a, da pesquisa intitulada (provisoriamente) "Redes de apoio online: como as mídias têm contribuído para reduzir a carga mental das mães na pandemia", que tem como pesquisadora responsável Luna Gonçalves Dalama, aluna do curso de Mídia, informação e cultura (pós-graduação lato sensu) do Centro de Estudos Latino-Americanos sobre Cultura e Comunicação (CELACC) da Universidade de São Paulo (USP), orientada pela Profa. Dra. Claudia Nonato, as quais podem ser contatadas pelo e-mail [luna.dalama@gmail.com](mailto:luna.dalama@gmail.com) ou telefone (11) 98584-8590.

O presente trabalho tem por objetivo: Analisar como as mídias (Instagram, WhatsApp, notícias de sites e filmes) têm servido de rede de apoio virtual às mulheres-mães nestes dois anos de pandemia de covid-19. Minha participação consistirá em conceder uma entrevista, via Zoom, sobre meu trabalho no perfil @maeforadacaixa, que apoia/dá voz a mães no Instagram. Compreendo que esse estudo possui finalidade de pesquisa e que os dados obtidos serão divulgados seguindo as diretrizes éticas da pesquisa. Sei que posso retirar meu consentimento quando eu quiser, e que não receberei nenhum pagamento por essa participação.

  
Assinatura  
Thaís Vilarinho

São Paulo, 3 de fevereiro de 2022.

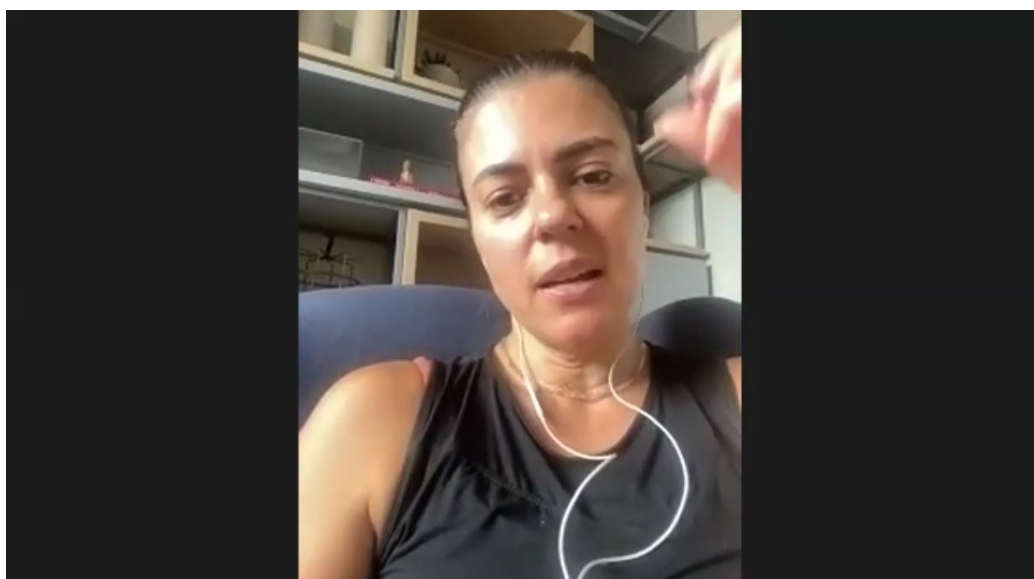


Figura 1 – A influenciadora Thaís Vilarinho em entrevista via Zoom, no dia 7 de fev. de 2022