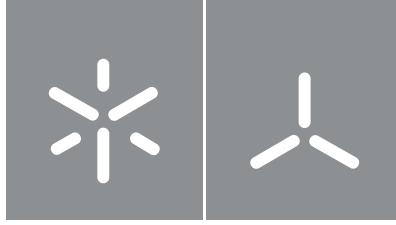




Universidade do Minho
Escola de Arquitetura, Arte e Design

Priscila Pinheiro da Silveira

**MÃE SOLO É...
CONTRIBUTOS DO DESIGN PARA
PROMOVER REDES DE APOIO
EFICAZES E DESEJÁVEIS**



Universidade do Minho

Escola de Arquitetura, Arte e Design

Priscila Pinheiro da Silveira

**MÃE SOLO É...
CONTRIBUTOS DO DESIGN PARA
PROMOVER REDES DE APOIO
EFICAZES E DESEJÁVEIS**

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Design de Produto e Serviços

Trabalho efetuado sob a orientação das
Professora Doutora Alison Burrows
Professora Doutora Paula Trigueiros

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial

CC BY-NC

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Priscila Silveira

Priscila Pinheiro da Silveira

AGRADECIMENTOS

Dedico esta dissertação às minhas duas estrelas-guia, minha madrinha, Rita de Cássia, e minha avó materna, Lourdes Ferreira, a quem dediquei e dedico toda a minha trajetória acadêmica. Dedico também aos meus sobrinhos e afilhados, desejando que compreendam que, embora sonhar seja maravilhoso, concretizar esses sonhos é ainda melhor.

Em primeiro lugar, manifesto minha eterna gratidão e amor aos meus pais, que sempre estiveram ao meu lado, apoiando cada um dos meus sonhos, por mais inusitados que fossem. Agradeço também aos meus irmãos, que seguraram minha mão, mesmo estando do outro lado do mundo. Em especial, agradeço à minha irmã, cujo seu aplauso é tão forte e alto que me faz esquecer aqueles que optam por não aplaudir.

Agradeço profundamente aos meus avós paternos por todas as orações e pensamentos positivos direcionados a mim, mesmo quando a saudade apertava em seus corações. Expresso também minha gratidão à minha comadre Simoni, que sempre me incentivou, torceu, elogiou e demonstrou sincero orgulho mesmo sem compreender plenamente o que faço.

Agradeço ao meu companheiro Diogo, pelo apoio emocional e pela paciência incansável ao me ouvir ler e reler esta tese, bem como por nunca poupar esforços para me apoiar ao longo desta jornada. Nos momentos em que duvidei de minha capacidade, ele esteve sempre ao meu lado, reforçando minha confiança e mostrando minha capacidade. Sua presença, repleta de carinho e cuidado, foi um conforto necessário para os dias mais difíceis.

Agradeço profundamente à Dra. Helena Alpini, por seus valiosos conselhos e por sua presença constante ao longo de toda a minha trajetória acadêmica. Estendo meus agradecimentos à sua filha, Regina Alpini, amiga que, desde a matrícula da licenciatura, me incentivou e apoiou em cada etapa. Também sou grata a Luisa Helena, cujo suporte foi essencial não apenas no âmbito acadêmico, mas também na vida pessoal. Expresso minha gratidão a Gabriela Torrano, amiga que o mestrado me proporcionou e parceira fiel nos trabalhos em grupo. O apoio dessas quatro mulheres foi indispensável para que eu chegasse até aqui.

Gostaria de expressar minha sincera gratidão às minhas orientadoras, Dra. Alison Burrows e Dra. Paula Trigueiros, pelos valiosos conselhos, empatia e exigências que me ofereceram ao longo deste percurso. A orientação delas foi fundamental para que eu pudesse extrair o máximo do meu potencial, tornando essa jornada extremamente gratificante.

A realização deste curso foi uma verdadeira montanha-russa de emoções, que é difícil traduzir em palavras. Cada desafio enfrentado ao longo dessa trajetória acadêmica tornou-se uma oportunidade valiosa de crescimento e aprendizado, proporcionando um sentimento pleno de realização. Embora os obstáculos do mestrado sejam significativos, a experiência é ainda mais difícil devido à condição de imigrante. Contudo, sou imensamente grata a todos os portugueses que me acolheram ao longo desse percurso. Sendo assim, sinto-me preparada para enfrentar uma nova montanha-russa de experiências e desafios que a vida me reserva.

“Faça o teu melhor na condição que você tem, enquanto você não tem condições melhores para fazer melhor ainda!” (Cortella, 2018)

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.



Priscila Pinheiro da Silveira

RESUMO

Esta dissertação explora o contexto social, econômico e emocional das mães solo, investigando suas redes de apoio e propondo soluções de design para potencializar o suporte a essas mulheres, através de lentes de Design Centrado no Humano, Design Participativo e Design Inclusivo. A pesquisa parte do entendimento das famílias contemporâneas, que assumem configurações diversificadas e, frequentemente, fogem ao padrão nuclear tradicional. Enquadrando a maternidade solo como um *wicked problem* — um problema complexo e diversificado, sem soluções simples — criou-se um *toolkit* de design que aplica os princípios do *contextmapping*, ou seja, a combinação das várias ferramentas desenvolvidas permite às participantes exprimirem-se de formas diversas e assim alcançar diferentes níveis do seu conhecimento. O *toolkit* foi testado em dois *workshops* com dois grupos distintos de mães solo, um no Brasil e outro em Portugal. Constatou-se que o *toolkit* possibilitou uma abordagem acessível e menos confrontadora, permitindo que as participantes explorassem em conjunto questões pessoais e por vezes difíceis, revelando informações valiosas e gerando dados significativos para a pesquisa. Os resultados demonstram a realidade complexa e dinâmica das mães solo, que dependem principalmente de redes de apoio femininas informais e enfrentam limitações no acesso a recursos públicos e a opções de emprego flexíveis. Além de consolidar a necessidade de soluções sistêmicas de suporte para mães solo, esta pesquisa identificou oportunidades de intervenção para o Design e aponta recomendações para o desenvolvimento de soluções desejáveis, que facilitariam a construção de redes de apoio colaborativas neste contexto. Esta dissertação contribui para a compreensão das necessidades específicas das mães solo e oferece caminhos práticos e inovadores para o design de soluções de apoio e empoderamento, promovendo uma visão mais inclusiva e equitativa sobre o papel das mães solo na sociedade.

Palavras-chave: Configurações Familiares; Economia da Partilha; Maternidade; Mulheres no Centro do Cuidado; Trabalho Invisível do Cuidado.

ABSTRACT

This dissertation explores the social, economic, and emotional context of solo mothers by researching their support networks and identifying design solutions that support them, through Human-Centred Design, Participatory Design, and Inclusive Design lenses. The research begins with an understanding of contemporary families, which take on diverse configurations and often deviate from the traditional nuclear model. By framing solo motherhood as a “wicked problem” — a complex and multifaceted issue with no simple solutions — a design toolkit was developed, drawing on the notion of “contextmapping” to encourage participants to express themselves in various ways and thus allow access to different layers of their knowledge. The toolkit was tested in two workshops that were conducted with two groups of solo mothers, one in Brazil and another in Portugal. This toolkit provided an accessible and less confrontational approach, enabling participants to explore personal and potentially difficult issues together, revealing valuable insights and generating meaningful data for the research. The results show the complex and dynamic reality of solo mothers, who primarily rely on informal female support networks and face barriers in accessing public resources and flexible job options. In addition to consolidating the need for systemic solutions to support solo mothers, this research identified design opportunities and puts forward recommendations for the development desirable solutions, which would facilitate the creation of collaborative support networks in this context. This dissertation contributes to the understanding of the specific needs of solo mothers and offers practical and innovative pathways for designing solutions that support and empower them, thus promoting a more inclusive and equitable view of the role of solo mothers in society.

Keywords: Family Configurations; Sharing Economy; Motherhood; Women at the Center of Care; Invisible Care Work.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	1
1.1. MOTIVAÇÃO PESSOAL	1
1.2. CONTEXTUALIZAÇÃO	2
1.3. OBJETIVOS	4
1.3.1. OBJETIVO GERAL	4
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
1.4. ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO	5
2. REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1. DESIGN AO SERVIÇO DAS PESSOAS	7
2.1.1. PARTICIPAÇÃO, EMPATIA E INCLUSÃO	7
2.1.2. O DESIGN E OS SISTEMAS SOCIAIS COMPLEXOS	12
2.1.3. A ECONOMIA DA PARTILHA COMO ESTRUTURA DE APOIO COMUNITÁRIO	16
2.2. UM OLHAR SOCIOCULTURAL SOBRE AS MULHERES NO CONTEXTO DA FAMÍLIA	21
2.2.1. O PAPEL DA SEPARAÇÃO ENTRE ESTADO E IGREJA CATÓLICA NA CONQUISTA DA IGUALDADE DE GÊNERO NO ÂMBITO FAMILIAR	21
2.2.2. AS NOVAS CONFIGURAÇÕES FAMILIARES E SEUS REFLEXOS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA	24
2.2.3. MÃE SOLO: MATERNIDADE NÃO É UM ESTADO CIVIL	27
2.2.4. MÃES PERFEITAS NÃO SÃO REAIS, MÃES REAIS NÃO SÃO PERFEITAS	30
2.2.5. PLANEJAMENTO FAMILIAR: FILHOS POR ESCOLHA, NÃO POR ACASO	32
2.2.6. O IMPACTO DA MATERNIDADE NO MERCADO DE TRABALHO	34
2.2.7. TRABALHO INVISÍVEL: MULHERES NO CENTRO DO CUIDADO	37
2.2.8. A ESSENCIALIDADE DA REDE DE APOIO	40
2.3. DESIGN, MULHERES E MATERNIDADE	42
2.3.1. A INVISIBILIDADE DAS MULHERES NO DESIGN: O HOMEM COMO REFERÊNCIA PADRÃO	42
2.3.2. SOLUÇÕES DE DESIGN PARA O COTIDIANO MATERNO	46
2.3.3. DESIGN E TECNOLOGIA COMO FERRAMENTAS DE APOIO PARA MÃES SOLO	50
3. METODOLOGIA	54
3.1. JUSTIFICATIVA	54

3.2. TÉCNICAS DE EXPRESSÃO E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL	57
3.2.1. TEATRO E PSICOLOGIA DO OPRIMIDO COMO FERMENTA DE DESIGN	57
3.2.2. CÍRCULO DE SUPORTE E A NECESSIDADE DE INCLUSÃO	59
3.2.3. DESENHO DA INVESTIGAÇÃO	62
4. TRABALHO DE CAMPO	65
4.1. PARTICIPANTES E PROTOCOLOS	65
4.1.1. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	65
4.1.2. ÉTICA DA INVESTIGAÇÃO	65
4.1.3. RECRUTAMENTO	65
4.2. RECOLHA DE DADOS	66
4.2.1. ESTRUTURA DOS WORKSHOPS E FERRAMENTAS	66
4.2.2. CONTEXTO E CONFIGURAÇÃO DOS WORKSHOPS	73
4.3. ANÁLISE DE DADOS	78
4.4. RESULTADOS	80
4.4.1. PERFIL DAS PARTICIPANTES	80
4.4.2. MAPA TEMÁTICO	91
4.4.3. IDENTIDADE E CARREIRA	93
4.4.4. ASPECTOS EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS	94
4.4.5. MATERNIDADE	101
4.4.6. REDE DE APOIO E RELAÇÕES SOCIAIS	104
4.4.7. CONFIGURAÇÕES FAMILIARES E RELAÇÕES DE GÊNERO	112
4.4.8. QUESTÕES SOCIOCULTURAIS	117
5. DISCUSSÃO	122
5.1. O CONTEXTO COMPLEXO DA MÃE SOLO	122
5.2. UM TOOLKIT DE DESIGN	125
5.3. OPORTUNIDADES DE DESIGN	134
5.3.1. STAKEHOLDERS	134
5.3.2. NECESSIDADES E OPORTUNIDADES	135
5.3.3. TOUCHPOINTS	137
5.3.4. A PARTILHA	138

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	140
6.1. CONCLUSÕES	140
6.2. CUMPRIMENTO DOS OBJETIVOS	141
6.3. LIMITAÇÕES	143
6.4. RECOMENDAÇÃO PARA TRABALHOS FUTUROS	145
7. REFERÊNCIAS	147
8. ANEXOS	161
8.1. ANEXO 1	161
8.2. ANEXO 2	164
8.3. ANEXO 3	165
8.4. ANEXO 4	166
8.5. ANEXO 5	167
8.6. ANEXO 6	168
8.7. ANEXO 7	169
8.8. ANEXO 8	172

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Processo Design Thinking	14
Figura 2. Frame do vídeo institucional Banco de Tempo	19
Figura 3. Aplicativo NextDoor	20
Figura 4. Aplicativo Clue	45
Figura 5. Aplicativo FeedFinder	48
Figura 6. Aplicativo Babysits	49
Figura 7. Aplicativo Stir	52
Figura 8. Aplicativo Mama Bears	53
Figura 9. Localização da pesquisa dentro do Design Thinking	55
Figura 10. <i>Contextmapping</i>	56
Figura 11. Círculos de suporte	61
Figura 12. Mapa mental preliminar	62
Figura 13. Apresentação da investigadora e assinatura do Consentimento Informado do GB	69
Figura 14. Atividade Quem sou eu? do GP	70
Figura 15. Atividade Super mãe do GB	71
Figura 16. Atividade Meu círculo de suporte do GP	72
Figura 17. Espaço GB	73
Figura 18. Espaço de entretenimento para as crianças no GB	74
Figura 19. Café servido ao GB	75
Figura 20. Espaço na associação do GP	76
Figura 21. Café servido ao GP	76
Figura 22. <i>Workshop</i> GP	77
Figura 23. Cores das notas de cada participante durante a análise dos dados	79
Figura 24. Início da criação do Diagrama de Afinidades com as orientadoras	79
Figura 25. Diagrama de Afinidades final	80
Figura 26. Atividade Quem sou eu? da B1	81
Figura 27. Atividade Quem sou eu? da B2	82
Figura 28. Atividade Quem sou eu? da B3	83
Figura 29. Atividade Quem sou eu? da B4	84
Figura 30. Atividade Quem sou eu? da B5	85
Figura 31. Atividade Quem sou eu? da P1	86

Figura 32. Atividade Quem sou eu? da P2	87
Figura 33. Atividade Quem sou eu? da P3	88
Figura 34. Atividade Quem sou eu? da P4	89
Figura 35. Atividade Quem sou eu? da P5	90
Figura 36. Diagrama de afinidades (ANEXO 8)	91
Figura 37. Mapa temático	92
Figura 38. Associação como liga da justiça do GP	111
Figura 39. Atividade “Super-heroína” recorte	116

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Estrutura do <i>Workshop</i>	67
--	----

1. INTRODUÇÃO

1.1. MOTIVAÇÃO PESSOAL

Minha mãe nunca foi mãe solo¹, meu pai sempre esteve presente em todas as fases da minha vida, assim como na vida dos meus irmãos. Minha irmã também não é mãe solo, sua esposa é cuidadosa e também está sempre presente na criação dos meus sobrinhos, dividindo igualmente as responsabilidades. Meu irmão, recentemente divorciado, é pai de uma menina e completamente presente, sua dedicação e o apoio que oferece tanto à sua filha quanto à sua ex-esposa continuam a me surpreender. Minhas avós também não foram mães solo. Minha avó paterna vive em um relacionamento tradicional católico com uma simbiose perfeita entre ela e meu avô. Minha avó materna, viveu muitos anos em relacionamento igualmente tradicional, até que meu avô faleceu, quando seus filhos já estavam todos criados e, em sua maioria, casados.

Imagino o que pode estar passando pela sua cabeça, cara leitora ou caro leitor: Por que falar sobre mães solo, então? Minha motivação, na verdade, vem do oposto, parte do fato de eu não querer ser mãe. Amo crianças, já dei aulas de teatro para crianças durante alguns anos, tenho dois afilhados, e, segundo fontes confiáveis, fui eleita a melhor tia pelos meus quatro sobrinhos. Talvez você esteja se perguntando: Se você ama tanto crianças, por que não quer ter uma? Na minha perspectiva, ser mãe é quase como uma profissão — é preciso ter vocação. Não acredito que todas as mulheres tenham um instinto materno inato ou que, ao engravidar, se faça automaticamente o *download* de um manual sobre como ser mãe. Pelo contrário, acredito que a maternidade é algo muito mais complexo e desafiador do que se costuma imaginar.

Ao observar as mulheres e mães da minha família, percebo que todas elas contaram com uma rede de apoio eficaz. Sacrificaram, e muitas ainda sacrificam, partes importantes de suas vidas pelos filhos. Embora eu admire profundamente esse gesto que é lindo, humano, é de uma abnegação incomparável, sei que não sou essa pessoa. Egoísmo? Talvez. Mas reconheço totalmente o mérito e o sacrifício dessas escolhas. Tenho plena consciência de que, se hoje estou aqui, escrevendo uma tese de mestrado, é porque minha mãe abdicou de uma parte importante da vida dela, algo que vejo que ela não se arrepende de ter feito e do qual tenho certeza que sente imenso orgulho.

¹ “Definição: Mãe que assume de forma exclusiva todas as responsabilidades pela criação do filho, tanto financeiras quanto afetivas, em uma família monoparental” (ABL, 2022). (PÁGINA 27)

Ao perceber que, mesmo com redes de apoio, as mães da minha família enfrentaram enormes desafios, comecei a refletir sobre a realidade ainda mais difícil das mães solo, muitas vezes invisibilizadas pela sociedade. Essa reflexão, somada à minha trajetória pessoal e profissional, despertou em mim o desejo de explorar como o design pode contribuir para melhorar a vida dessas mulheres. Como mestrande em design, percebi que poderia usar minha experiência e meus conhecimentos para desenvolver soluções que impactem positivamente suas realidades. Minha pesquisa busca identificar as principais dificuldades enfrentadas por mães solo e criar ferramentas práticas, através do design, que promovam um cotidiano mais equilibrado e digno.

1.2. CONTEXTUALIZAÇÃO

Atualmente, discute-se amplamente o conceito de família, reconhecendo que a família nuclear não representa mais a realidade de muitas pessoas (Fernandes, 2022; Machado et al., 2021; Rita Kehl, 2017a). As transformações nas configurações familiares tradicionais são resultantes de diversos fatores, tornando-se essencial o reconhecimento de todos esses arranjos familiares. Essa compreensão é fundamental para promover a inclusão das variadas formas de famílias existentes na nossa sociedade contemporânea.

A psicanalista Maria Rita Kehl (2017a) é uma das principais defensoras do conceito de uma família com uma composição diversificada de laços afetivos, que podem ser tanto sanguíneos quanto não sanguíneos. Essa abordagem reflete uma nova compreensão das configurações familiares, nas quais as relações são moldadas pela flexibilidade e pela multiplicidade de vínculos. Destaca-se pela capacidade de adaptar-se às necessidades emocionais de seus membros, promovendo a inclusão e a valorização de diferentes formas de convivência. Sendo assim, desafia modelos familiares tradicionais e enfatizam a pluralidade das experiências familiares contemporâneas, reconhecendo dentre diversas famílias, as famílias monoparentais.

Com o aumento das famílias monoparentais, predominantemente compostas por mulheres, o termo "mãe solteira" tornou-se amplamente difundido, referindo-se a mulheres que assumem a criação de seus filhos de forma independente. Embora essa realidade seja comum em diversos países, o discurso feminista no Brasil ressalta que a maternidade não deve ser vinculada ao estado civil. Nesse contexto, o termo "mãe solo" foi introduzido como uma forma de reconhecer e valorizar as mulheres que assumem sozinhas a responsabilidade de criar seus filhos, destacando

a autonomia materna e promovendo a desconstrução de estereótipos sociais associados à condição de mães sem cônjuges (Jornal da USP, 2022; Kupfer, 2020).

A maternidade, por si só, apresenta uma série de desafios inerentes ao cuidado e à educação dos filhos, que exigem tempo, dedicação e recursos. No entanto, a maternidade solo intensifica ainda mais essas dificuldades. Conforme será explorado ao longo desta investigação, as mães solo podem enfrentar uma sobrecarga significativa, tanto física quanto emocional, uma vez que podem acumular responsabilidades devido a uma eventual falta de rede de apoio. Essa ausência de suporte, em muitos casos, do abandono paterno, é um fenômeno recorrente nas famílias monoparentais femininas (Fernandes, 2022).

Além dos desafios emocionais e logísticos, a condição de mãe solo tem um impacto profundo no mercado de trabalho. Essas mulheres, que frequentemente são as principais ou únicas responsáveis pelo sustento da família, enfrentam dificuldades adicionais para equilibrar as demandas profissionais e familiares (Sato, 2020). A falta de apoio nas tarefas domésticas e nos cuidados com os filhos muitas vezes limita suas oportunidades de ascensão profissional, resultando em desigualdade salarial, julgamentos e instabilidade no emprego. A maternidade solo revela as lacunas estruturais na sociedade que afetam a equidade de gênero e o apoio às famílias (Correll et al., 2007).

Os Estados Membros das Nações Unidas (ONU) têm demonstrado crescente preocupação com a igualdade de gênero, evidenciada pela inclusão desse tema na Agenda 2030 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Reconhecendo a importância da igualdade de gênero como um princípio fundamental para o desenvolvimento social e econômico, é indispensável que os processos de design também evoluam para refletir essa prioridade (UNFPA, 2022, p. 4).

No entanto, a realidade enfrentada pelas mulheres em diversas partes do mundo, como destacado por Caroline Criado-Perez (2019), revela uma lacuna significativa entre os avanços prometidos e a prática. A falta de um design direcionado às necessidades femininas expõe os perigos de um mundo que não considera adequadamente a anatomia e as experiências das mulheres. Exemplos disso incluem a ausência de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) adaptados às características físicas femininas e a insuficiência de segurança em veículos devido à utilização de

manequins de teste predominantemente masculinos. Esses aspectos não apenas comprometem a saúde e a segurança das mulheres, mas também reforçam a urgência de uma abordagem de design mais inclusiva e sensível às suas especificidades.

Alinhada às filosofias de Norman (2006), que defende um design centrado nos seres humanos e suas necessidades, fundamentado na dignidade e nos direitos humanos, esta investigação tem como principal objetivo aplicar ferramentas do design para analisar e aprimorar a experiência das mães solo. Neste contexto, serão utilizadas técnicas e ferramentas do Design Centrado no Ser Humano, Design Participativo, Design Inclusivo, Design Thinking e ferramentas não convencionais adaptadas para o design, não apenas para garantir que as teorias abordadas sejam efetivamente aplicadas na prática, mas também para possibilitar a identificação de soluções concretas que o design possa oferecer para resolver os desafios enfrentados pelas mães solo, principalmente no que diz respeito à falta de rede de apoio.

Dessa forma, essas abordagens servem tanto para validar os conceitos teóricos, quanto identificar intervenções que melhorem suas condições de vida. Além disso, servem para ouvir essas mulheres durante o processo de design, permitindo que expressem suas necessidades e reconheçam lacunas, bem como soluções que sejam pertinentes à sua realidade, respeitando suas vivências com empatia e assegurando sua inclusão e valorização em todos os aspectos.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GERAL

Aplicar ferramentas do design para compreender o contexto das mães solo e identificar oportunidades para potencializar as suas redes de apoio.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- OE1. Compreender o contexto das novas configurações das famílias contemporâneas;
- OE2. Investigar a relação de mulheres com a maternidade solo por meio do estudo de dois grupos distintos de mães;
- OE3. Criar e validar um *toolkit* de design, adaptando técnicas de expressão e transformação social;

OE4. Configurar os resultados da investigação para informar o design de soluções que promovam redes de apoio mais eficazes e desejáveis para mães solo.

1.4. ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO

A presente dissertação é composta por seis capítulos interligados, que visam explorar o contexto e as necessidades das mães solo, propondo soluções de design centradas em abordagens participativas e inclusivas para fortalecer suas redes de apoio e promover uma maior qualidade de vida.

O **primeiro capítulo**, da introdução contemplou uma visão inicial sobre a motivação pessoal e acadêmica da pesquisa, introduzindo o contexto das mães solo e a relevância do tema no âmbito social e de design. São apresentados o objetivo geral e os objetivos específicos, que orientam a investigação sobre o potencial do design em compreender as demandas dessas mulheres e identificar oportunidades para o desenvolvimento de redes de apoio eficazes e desejáveis.

O **segundo capítulo** aborda o embasamento teórico da pesquisa, dividindo-se em três principais áreas: (2.1) o design ao serviço das pessoas, onde são discutidos conceitos como o Design Centrado no Humano, Design Participativo e Design Inclusivo; (2.2) uma análise sociocultural das mulheres no contexto familiar e das novas configurações familiares contemporâneas; e (2.3) o papel do design no apoio às mães solo. Esses temas fornecem uma fundamentação sólida sobre como o design pode atuar na melhoria das redes de apoio e na criação de soluções práticas para a maternidade solo.

O **terceiro capítulo** detalha a abordagem metodológica da pesquisa, explicando a escolha pelo uso de métodos qualitativos e de design participativo. São descritas as técnicas de coleta e análise de dados utilizadas nos *workshops*. O capítulo justifica o uso de atividades interativas e do *toolkit* de design, que foram essenciais para capturar as percepções e vivências das mães solo, promovendo uma investigação aprofundada e participativa.

No **quarto capítulo**, é detalhado o trabalho de campo realizado com grupos de mães solo no Brasil e em Portugal. São descritas as dinâmicas dos *workshops*, as atividades aplicadas e a forma como essas atividades permitiram às participantes explorar suas identidades e redes de apoio. A

aplicação do *toolkit* de design possibilitou o levantamento de dados significativos sobre os desafios enfrentados pelas mães solo e suas estratégias de superação.

O **quinto capítulo** discute os resultados da pesquisa considerando a revisão de literatura e dos dados obtidos no trabalho de campo. São identificadas e analisadas as necessidades das mães solo, como a demanda por flexibilidade no trabalho, capacitação e desenvolvimento profissional, e apoio psicológico. Também são apresentadas as oportunidades de design identificadas, evidenciando o papel do design inclusivo e centrado no ser humano para promover o empoderamento dessas mulheres e facilitar suas redes de apoio.

No **sexto capítulo**, são apresentadas as conclusões da pesquisa e uma análise do cumprimento dos objetivos. São discutidas as limitações do estudo, como o número restrito de participantes e a aplicação regional dos *workshops*, e são oferecidas recomendações para trabalhos futuros. As sugestões incluem expandir a pesquisa para novos contextos culturais e desenvolver intervenções de longo prazo que possam medir o impacto do design nas redes de apoio das mães solo.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. DESIGN AO SERVIÇO DAS PESSOAS

2.1.1. PARTICIPAÇÃO, EMPATIA E INCLUSÃO

“Poderia haver maior milagre do que olharmos com os olhos do outro por um instante?” (Thoreau, 1989)

O conceito de Design de Serviço emergiu como uma abordagem inovadora na década de 1980, tendo sido apresentado por Shostack em 1982. Essa proposta teve como objetivo aprimorar a compreensão dos processos internos de uma empresa, bem como suas interações e a forma como estes se conectam aos processos externos (Shostack, 1984). Shostack argumentava que a gestão empresarial deveria ser conduzida por partes, criando um serviço que respondesse de maneira gradual às demandas dos clientes. Na atualidade, a responsabilidade pelo Design de Serviço não recai apenas sobre as operações e a gestão, mas tem que ser compartilhada por toda a organização (Gibbons, 2017; Shostack, 1984).

O Design de Serviços concentra-se na criação de experiências significativas para qualquer indivíduo ou organização que, de alguma maneira, seja afetado pelas ações de uma empresa ou projeto – os chamados *stakeholders*. O conceito e o termo *stakeholders* foi criado nos anos 1980 pelo filósofo americano Robert Edward Freeman (2001). Emergiu com o intuito de transformar a lógica predominante no mundo dos negócios, sugerindo que as organizações não se devem focar exclusivamente nos lucros, mas também considerar as pessoas e grupos impactados por suas decisões e operações (Freeman & McVea, 2001).

No contexto do Design de serviços entende-se por adereço, que representam os artefatos físicos ou digitais indispensáveis para a execução do serviço, e os processos, que são os fluxos de trabalho e procedimentos realizados pelos indivíduos envolvidos (Gibbons, 2017). Os *touchpoints*, ou pontos de contato são de extrema relevância, pois referem-se aos momentos de interação que ocorrem entre o usuário e uma empresa ou projeto, ao longo da sua jornada. De acordo com a empresa de marketing Rockcontent (2019), este conceito é fundamental para compreender a experiência do usuário, uma vez que cada *touchpoint* representa uma oportunidade de contato, podendo ocorrer em diversas formas, direta ou indiretamente (Rockcontent, 2019). Essa

abordagem estratégica visa tanto a concepção quanto a melhoria de serviços, assegurando que estes atendam às necessidades e expectativas dos clientes, além de alinhar-se com os objetivos de negócio da organização ou projeto (Gibbons, 2017; Stickdorn et al., 2019).

O design ultrapassa a criação de um produto ou a prestação de um serviço específico, trata-se de uma abordagem que deve ser centrada nas pessoas, envolvendo consumidores, aqueles que oferecem o serviço e todas as pessoas envolvidas no processo. Norman, cofundador da empresa consultora Nielsen Norman Group, defende a importância de considerar o sistema como um todo, analisando todos os seus componentes interligados. Esses elementos são apenas ferramentas para alcançar uma experiência verdadeiramente centrada no ser humano, sendo o resultado final o principal objetivo. Dessa forma, torna-se imprescindível concentrar os esforços em facilitar o caminho das pessoas para alcançar esse resultado final, reforçando a importância de posicionar o ser humano no centro dos processos (Gibbons, 2017; Norman, 2006, 2018).

Norman (2006) defende que o design deve ser centrado no ser humano, abrangendo não apenas a usabilidade, a estética e a funcionalidade, mas também as necessidades, desejos, contexto social e cultural, emoções e experiências dos indivíduos. O design deve ser fundamentado na dignidade e nos direitos humanos, concretizando esses valores nos projetos que impactam a vida das pessoas. Essa abordagem reconhece o ser humano na sua totalidade, superando as necessidades funcionais e utilitárias, desafiando a criar soluções que não apenas funcionem bem, mas que também enriqueçam e respeitem a vida das pessoas em todos os seus aspectos (Gibbons, 2017; Norman, 2006).

Norman (2006) argumenta que problemas triviais do cotidiano, como embalagens difíceis de abrir, botões que emperram ou torneiras que não funcionam corretamente, podem impactar diretamente o nível de satisfação de uma pessoa, sendo uma questão entre prazer e frustração. Ainda segundo o autor, embora a maioria dos acidentes seja atribuída a erros humanos, muitos desses erros podem estar vinculados a falhas de design. Assim, ele defende que o design não só facilita a vida cotidiana, tornando-a mais agradável, mas também pode salvar vidas quando desenvolvido com um foco centrado nos seres humanos:

Design apropriado e centrado no humano exige que todas as considerações sejam abordadas desde o princípio, com cada uma das disciplinas relevantes de design

trabalhando juntas como uma equipe. A maior parte do design visa ser usada por pessoas, de modo que as necessidades e exigências delas deveriam constituir a força que impulsiona grande parte do trabalho ao longo do processo. [...] Dou destaque a esta única dimensão [usabilidade] porque ela tem sido negligenciada por muito tempo. Está na hora de trazê-la para seu lugar de direito no processo de desenvolvimento de produto. Isso não significa que a usabilidade tenha precedência sobre tudo o mais: todas as grandes criações de design têm um equilíbrio e uma harmonia apropriados entre beleza estética, confiabilidade e segurança, usabilidade, custo e funcionalidade (Norman, 2006, p. 15).

A centralidade do ser humano nos processos de criação e aprimoramento de produtos ou serviços requer a participação e inclusão das pessoas em todas as etapas. O Design Participativo torna-se, portanto, essencial, pois envolve um estudo colaborativo que integra todas as pessoas envolvidas. Essa abordagem possibilita uma compreensão ampla dos diversos pontos do sistema, permitindo a exploração de novas estruturas, protótipos e até a geração de pontos iniciais. Baseia-se na ideia de que as pessoas contribuem para o processo, ainda que indiretamente, por meio de relatos de feedback, adaptações de ferramentas ou perspectivas sobre problemas específicos. Essas contribuições representam ações criativas que podem se desdobrar em múltiplas soluções, enriquecendo o desenvolvimento e a melhoria contínua do produto ou serviço (Amstel, 2008; Bonacin, 2004; Muller, 2002).

Segundo Bonacin (2004), o Design Participativo se fundamenta em uma série de técnicas e metodologias que permitem o desenvolvimento de produtos e serviços com os usuários, em vez de ser para os usuários. Essa abordagem propõe uma colaboração ativa entre designers e usuários, assegurando que desempenhem um papel central no processo de criação. Ao envolver diretamente as pessoas em todas as etapas do desenvolvimento, o Design Participativo promove uma troca constante de informações que são essenciais para a adequação e aprimoramento contínuo do projeto. Essa interação permite que as necessidades, expectativas e contextos específicos dos usuários sejam integrados de forma precisa ao produto ou serviço final, gerando soluções mais alinhadas à realidade de quem irá utilizá-las, o que potencializa a eficácia e o sucesso do design (Bonacin, 2004).

Além das ferramentas técnicas do design, interessa garantir um aspecto essencial: a empatia. De acordo com Krznaric (2014), a empatia tem o poder de transformar o indivíduo e, mais importante, promover profundas mudanças sociais, fomentando uma verdadeira revolução nas relações humanas. Trata-se da capacidade de alguém se colocar no lugar do outro, compreendendo seus sentimentos e respeitando suas perspectivas, utilizando essa compreensão para orientar as próprias ações (Casaca, 2021; Krznaric, 2014).

A empatia não se resume a oferecer ao outro aquilo que gostaríamos de receber, mas sim a compreender profundamente as vivências, as crenças, as experiências daquele ser humano, buscando entender a origem das suas necessidades e das suas dores. Esse processo exige uma escuta ativa e a disposição de ir além do seu próprio mundo, a fim de se conectar com a realidade subjetiva do outro. Ao adotar uma postura empática, é possível obter uma visão mais ampla, uma visão que se expande da sua própria perspectiva, valorizando a diversidade das experiências e o impacto particular que cada contexto exerce sobre o indivíduo (Casaca, 2021; Krznaric, 2014). Uma das mentoras dos conceitos de Design Inclusivo e Design Universal, Patricia Moore, oferece uma definição relevante de empatia do livro do autor Krznaric:

Empatia é uma consciência constante do fato de que suas preocupações não são as preocupações de todos e que suas necessidades não são as necessidades de todos, e que algum acordo precisa ser alcançado a cada momento. Não acho que empatia seja caridade, não acho que empatia seja auto sacrifício, não acho que empatia seja prescritiva. Acho que empatia é uma forma em constante evolução de viver o mais plenamente possível, porque está empurrando seus limites e empurrando você para novas experiências que você pode não esperar ou apreciar até que esteja dada a oportunidade (Krznaric, 2014, p. 15).²

Segundo Lulio (2017), no design centrado no ser humano, a empatia é considerada um elemento fundamental. Através dessa atitude, é possível identificar necessidades que o próprio usuário não consegue articular. A empatia, nesse contexto, representa a essência do Design Inclusivo. O Design Council (2008) do Reino Unido, define essa abordagem como uma estratégia de design,

² Tradução pela autora: "Empathy is a constant awareness of the fact that your concerns are not everyone's concerns and that your needs are not everyone's needs, and that some compromise has to be achieved moment by moment. I don't think empathy is charity, I don't think empathy is self-sacrifice, I don't think empathy is prescriptive. I think empathy is an ever-evolving way of living as fully as possible, because it's pushing your envelope and pushing you into new experiences that you might not expect or appreciate until you're given the opportunity."

não se tratando de uma categoria ou gênero isolado, mas de um aspecto essencial que deve ser considerado em qualquer produto ou serviço, com o objetivo de atender ao maior número possível de pessoas, independentemente de sua idade ou capacidade.

De acordo com Kille-Speckter e Nickpour (2022), o Design Inclusivo, originado no Reino Unido, e o Design Universal, nos Estados Unidos, compartilham os mesmos fundamentos, princípios e objetivos. Embora apresentem sutis diferenças em termos de significado e abordagem, ambos se baseiam em dois eixos principais: o constante envelhecimento da população e a consideração das necessidades dos usuários com capacidades diferenciadas dentro de uma sociedade predominantemente homogênea.

O Design Inclusivo destaca-se por reconhecer que não há uma abordagem genérica capaz de atender plenamente todos os usuários, porém valorizando a diversidade humana, considerando que as necessidades variam de acordo com idade, capacidade física, mental, contexto social e outros fatores. Essa abordagem propõe soluções flexíveis e adaptáveis atendendo a uma grande variedade de usuários (Kille-Speckter & Nickpour, 2022).

O Design Inclusivo vai além da simples criação de soluções voltadas exclusivamente para pessoas com deficiências ou com mobilidade reduzida; ele envolve a compreensão e consideração das necessidades dessas pessoas, ampliando, assim, a usabilidade para um público maior. Além disso, esta abordagem está diretamente relacionada com uma prática democrática que respeita os direitos humanos, promovendo a equidade de oportunidades para todos os indivíduos. Ao diminuir as barreiras enfrentadas por estas pessoas, o Design Inclusivo contribui para a construção de ambientes mais acessíveis e inclusivos (Simões & Bispo, 2006).

Portanto, o Design de Serviços pode adotar abordagens que priorizem princípios como a empatia e a inclusão, destacando-se como uma ferramenta valiosa para a criação de experiências significativas que contemplem as necessidades dos usuários e demais stakeholders. Embora nem todas as práticas de Design de Serviços sejam intrinsecamente empáticas, abordagens centradas no ser humano, como defendem Norman (2006) e Krznaric (2014), demonstram potencial para integrar perspectivas diversas e gerar soluções mais acessíveis e inclusivas. Essas práticas, quando bem implementadas, não se limitam a atender objetivos empresariais, mas também

buscam alinhar-se a princípios de equidade e impacto social positivo, promovendo transformações relevantes tanto no âmbito organizacional quanto na vida das pessoas.

2.1.2. O DESIGN E OS SISTEMAS SOCIAIS COMPLEXOS

“Os significados de hoje podem não ser os significados do futuro” (Norman, 2006).

Os desafios sociais contemporâneos, conhecidos como *wicked problems*³, são caracterizados por sua complexidade intrínseca e pela dificuldade em encontrar soluções definitivas. Esses problemas sociais envolvem múltiplos fatores interconectados, tornando a resolução ainda mais difícil, especialmente em contextos sociais diversos e interdependentes (Rittel & Webber, 1973). Segundo Rittel e Webber (1973), no final do século XIX e meados do século XX os profissionais foram capazes de resolver problemas relativamente simples, como a pavimentação de ruas, o fornecimento de água potável, a construção de hospitais e a estocagem de alimentos. Atualmente, enfrentamos desafios muito mais complexos, por exemplo desigualdades sociais, questões ambientais, justiça e equidade de gênero, cuja resolução se mostra substancialmente mais difícil.

Os *wicked problems* são desafios sociais complexos, de difícil definição e sem soluções claras (Jones, 2014). Os métodos tradicionais de resolução de problemas muitas vezes se mostram ineficazes quando aplicados a questões sociais dessa natureza. Em uma sociedade diversa, torna-se especialmente complexo chegar a um consenso sobre o que seria uma solução efetiva para todos. Além disso, soluções adotadas para um problema podem gerar novos desafios em outras áreas, criando um ciclo de complexidade interdependente (Jones, 2014; Rittel & Webber, 1973).

No final do século XIX e meados do século XX, o foco era predominantemente voltado para a eficiência, enquanto hoje a preocupação principal está relacionada com a justiça e a equidade social (Jones, 2014). De acordo com a autora Trigueiros (2024), não existem soluções simples ou universalmente corretas para os desafios contemporâneos. É fundamental considerar múltiplas perspectivas, valores e as complexas interações entre diferentes setores da sociedade. Para enfrentar os problemas do mundo moderno, torna-se necessário adotar novas formas de pensar,

³Tradução pela autora: Problemas complexos.

trabalhar e abordar a complexidade crescente que caracteriza esses desafios (Jones, 2014; Trigueiros, 2024).

Segundo Jones (2014), professor de Design Sistemico, os *wicked problems* não podem ser resolvidos por métodos tradicionais devido a diversas razões. Primeiramente, a ausência de soluções definitivas implica que não há respostas claras ou precisas para esses desafios. Além disso, sua interconexão e natureza emergente fazem com que qualquer tentativa de intervenção gere consequências inesperadas e complexas. Outro fator é a falta de critérios de avaliação, pois não existem parâmetros consensuais ou eficazes para determinar se um *wicked problem* foi de fato “resolvido”, o que torna o conceito de solução limitado e incerto. A complexidade social e política também desempenha um papel fundamental, uma vez que esses problemas geralmente envolvem múltiplos *stakeholders* com interesses divergentes, dificultando a obtenção de um consenso sobre uma solução aceitável. Os *wicked problems* estão em constante evolução, influenciados por mudanças sociais, políticas e ambientais, o que significa que qualquer solução proposta pode rapidamente se tornar inadequada ou ultrapassada.

No entanto, Jones (2014) argumenta que, ao invés de tentar “resolver” os *wicked problems*, uma abordagem mais eficaz seria adotar o Design Sistemico, que visa lidar com a complexidade intrínseca desses desafios. O Design Sistemico busca explorar múltiplas perspectivas e criar intervenções mais flexíveis e responsivas. Essa abordagem adapta as competências tradicionais do design como o raciocínio formal e processual, métodos de pesquisa social e generativa, bem como práticas de esboço e visualização para descrever, mapear, propor e reconfigurar sistemas e serviços complexos de forma holística.

Jones (2014) sustenta o Design Sistemico como uma disciplina integradora, apta a enfrentar problemas complexos em contextos sociais e organizacionais, assim como o autor Buchanan sustenta o Design Thinking como uma forma de pensamento sistêmico. Buchanan (1992) argumenta que o Design Thinking desempenha um papel crucial no enfrentamento da complexidade dos desafios contemporâneos, ao promover um entendimento mais profundo das práticas de design e sua capacidade de integrar diversas áreas do conhecimento (Buchanan, 1992; Jones, 2014).

Buchanan (1992) afirma que o Design Thinking é uma ferramenta flexível, capaz de se adaptar a diferentes contextos e problemas. Buchanan (1992) enxergava o design como uma forma de “arte experimental” o que permite a exploração e expansão de novas soluções para problemas complexos. O Design Thinking é um método cíclico, permitindo que as diversas fases do processo sejam revisitadas conforme necessário, sendo um processo adequado para problemas sem soluções definitivas. Além disso, essa abordagem também envolve o Design Participativo e o Design Centrado no Ser Humano o que garante que as necessidades e perspectivas dos envolvidos sejam consideradas e respeitadas.

De acordo com o Nielsen Norman Group (2016), o Design Thinking é uma abordagem prática e centrada no ser humano para a resolução de problemas, que pode conduzir à inovação, diferenciação e vantagem competitiva. A empatia constitui o alicerce essencial do processo de construção do Design Thinking, promovendo uma abordagem colaborativa e inclusiva que incentiva a criação de soluções genuinamente centradas nas pessoas. O processo de Design Thinking (Figura 1) é estruturado em três fases principais: Entender, Explorar e Materializar (Gibbons, 2016).

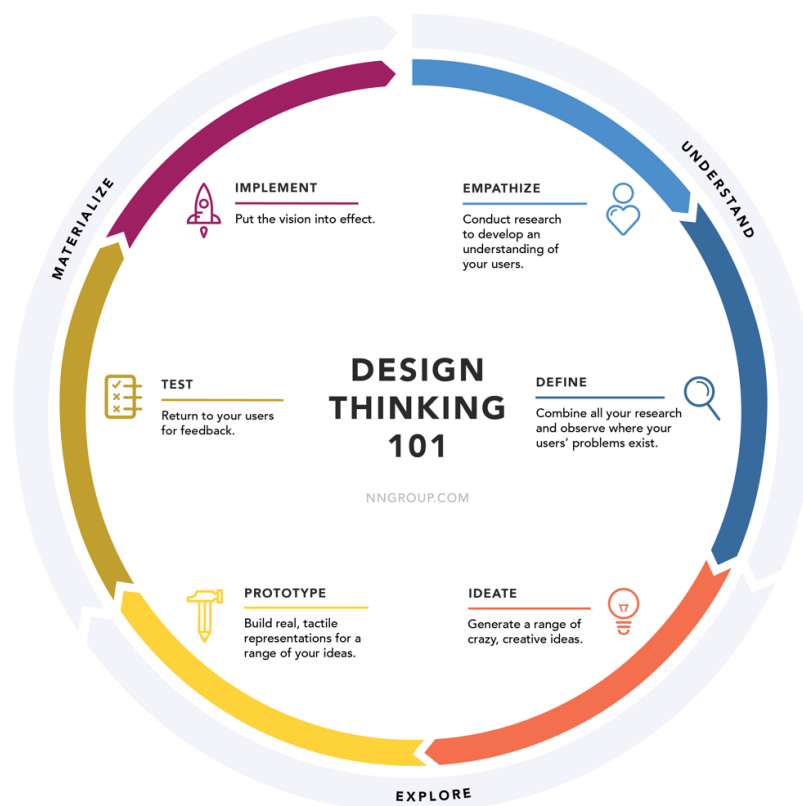


Figura 1. Processo Design Thinking

Fonte: <https://www.nngroup.com/articles/design-thinking/> - acessado em 02/10/2024

Na fase Entender, ocorre a etapa de Empatia, na qual são realizadas pesquisas com o propósito de reunir diferentes perspectivas, buscando desenvolver uma compreensão empática das necessidades e dificuldades dos usuários. Em seguida, há a etapa de Definição, onde as necessidades dos indivíduos são identificadas e começam a ser destacadas oportunidades para a inovação (Gibbons, 2016).

Na fase Explorar, há a etapa de Ideação, onde são geradas ideias que abordam as necessidades não atendidas identificadas na fase de Definição. Posteriormente, ocorre a etapa de Prototipação, cujo objetivo é compreender quais ideias são viáveis, avaliando sua aplicabilidade e potencial (Gibbons, 2016).

Na fase final, Materializar, o processo inclui a etapa de Teste, onde os protótipos são apresentados a clientes reais, a fim de verificar se atendem aos objetivos estabelecidos. Por fim, há a etapa de Implementação, que consiste em colocar em prática todas as ideias e soluções desenvolvidas ao longo do processo (Gibbons, 2016).

O processo de Design Thinking é cíclico e flexível, permitindo revisitar fases conforme necessário, ao invés de seguir um caminho linear e rígido. Esse caráter iterativo possibilita ajustes contínuos, garantindo que as soluções sejam verdadeiramente centradas nos usuários e adequadas às suas necessidades. A fluidez entre as fases favorece a adaptação em resposta aos desafios complexos do mundo real. Assim, o Design Thinking promove um ambiente de experimentação e inovação contínua, ajustando-se dinamicamente às necessidades das pessoas (Gibbons, 2016).

O Design Thinking, assim como outras abordagens teóricas dentro do campo do design, é uma atividade cognitiva centrada no processo de pensamento e na análise de dados. Conforme destacado por Hugh Beyer e Karen Holtzblatt (1998), os dados coletados dos usuários não garantem, por si só, que o produto ou serviço resultante será útil ou atenderá aos padrões de qualidade desejados. O sucesso do design depende da capacidade de o profissional interpretar e compreender esses dados. Também, o que consegue identificar e extrair dessas informações pode transformar completamente o projeto. Dessa forma, o design está profundamente relacionado com a interpretação dos dados dos usuários, sendo um elemento central para o desenvolvimento de soluções eficazes.

2.1.3. A ECONOMIA DA PARTILHA COMO ESTRUTURA DE APOIO COMUNITÁRIO

“Um dia, olharemos para o século XX e nos perguntaremos por que tínhamos tantas coisas”
(Walsh, 2011).⁴

A palavra “compartilhar” possui um significado etimológico relacionado ao ato de dividir e participar conjuntamente de algo com outras pessoas. Nesse contexto, a Economia da Partilha, também denominada Economia Compartilhada, refere-se a um modelo econômico que promove o uso compartilhado de recursos, bens e serviços, seja entre indivíduos ou organizações. Este modelo é, na maioria das vezes, facilitado por plataformas digitais, que mediam a interação entre os participantes, favorecendo a otimização do uso de recursos e a criação de valor coletivo (Ribeiro, [s.d.]-a; Teixeira, 2020).

O diretor editorial de tecnologia, clima, futuro perfeito e mundo, Bryan Walsh (2011), afirmou que a escolha entre compartilhar e consumir está entre as dez ideias que mudarão o mundo. Essa mudança está diretamente relacionada com a percepção dos jovens sobre um novo modelo de consumo, caracterizado pela colaboração, que envolve alugar, emprestar e compartilhar bens em vez de adquiri-los definitivamente. Esse tipo de economia, amplamente impulsionado pela era digital, reflete o comportamento de uma geração que prioriza a redução da produção e do desperdício, promovendo práticas mais sustentáveis e adotando uma abordagem de consumo consciente (Walsh, 2011).

A Economia da Partilha pode ser entendida como uma alternativa viável ao modelo capitalista, uma vez que favorece práticas de consumo e produção mais sustentáveis. Contudo, alguns autores consideram um paradoxo característico a esse modelo: em determinadas circunstâncias, ele pode reforçar as estruturas do capitalismo (Murillo et al., 2017). Nesse contexto, Acquier, Daudigeos e Pinkse (2017) identificam três núcleos essenciais dentro da Economia da Partilha: a Economia de Acesso, a Economia de Plataforma e a Economia Comunitária.

⁴ Tradução pela autora: *“Someday we'll look back on the 20th century and wonder why we owned so much stuff.”*

A Economia de Acesso é baseada no modelo tradicional de negócio B2C (*business-to-consumer*⁵), permitindo que tenham acesso a serviços sem a necessidade de transferência de propriedade, como empresas tradicionais de aluguel de carros. O objetivo principal é fornecer acesso temporário a recursos subutilizados, mas sem necessariamente envolver uma plataforma digital ou uma forte ênfase comunitária. A Economia de Plataforma fundamenta-se em plataformas digitais conectando oferta e demanda, facilitando a transação C2C (*consumer-to-consumer*⁶). Um exemplo notável é o Uber, uma plataforma que medeia a relação entre indivíduos que necessitam de transporte e motoristas dispostos a oferecer esse serviço. A Economia Comunitária abrange iniciativas não monetizadas que visam a execução de trabalhos, a participação em projetos ou a formação de relacionamentos de troca. Esse modelo econômico valoriza as relações sociais, a confiança mútua e as iniciativas locais, podendo ser gerido por plataformas digitais ou ocorrer de forma independente dessas tecnologias. Essa abordagem promove a colaboração entre os membros da comunidade e enfatiza a importância das interações sociais na construção de redes de apoio e solidariedade (Acquier et al., 2017).

Apesar desse paradoxo, a Economia da Partilha tem registrado um crescimento contínuo a cada ano. De acordo com uma pesquisa conduzida pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e Serviço de Proteção de Crédito (SPC), ambas organizações brasileiras, divulgada pelo portal Meio e Mensagem (2019), 74% dos entrevistados relataram já terem utilizado serviços que envolvem a troca ou o compartilhamento de bens ou serviços. Além disso, 88% dos participantes acreditam que esse modelo econômico está ganhando cada vez mais espaço. Aproximadamente, 98% dos entrevistados reconhecem as vantagens desse modelo de consumo, sendo os benefícios mais frequentemente mencionados a redução do desperdício, consumo consciente e ajudar outras pessoas.

Além do consumo consciente, a Economia da Partilha proporciona um benefício significativo que impacta o comportamento social: a construção da confiança. A essência do compartilhamento reside na confiança mútua, a qual deve estar presente em toda a mecânica deste modelo de economia. Essa reciprocidade implica que ambas as partes reconhecem e beneficiam da

⁵ Tradução pela autora: Empresa para consumidor.

⁶ Tradução pela autora: Consumidor para consumidor.

interação, criando um ambiente propício para o estabelecimento de relações de confiança (Saturnino, 2020; Walsh, 2011).

A confiança é um dos pilares fundamentais na Economia da Partilha, no entanto, esse fator ainda representa uma barreira significativa. Segundo a pesquisa feita pela CNDL e SPC (2019), 45% dos entrevistados mencionaram a falta de confiança e o receio de serem vítimas de golpes como preocupações centrais. Além disso, 43% apontaram a falta de informações claras, 38% destacaram o perigo de lidar com pessoas desconhecidas e 33% relataram a ausência de garantias em casos de descumprimento dos acordos.

Estabelecer um vínculo de confiança dentro da Economia da Partilha pode ser um desafio considerável, dado que essa modalidade econômica se baseia na interação entre indivíduos que não se conhecem anteriormente. Portanto, A plataforma de verificação de identidade Jumio (2022), conduziu uma pesquisa que revelou que 49% dos consumidores consideram importante utilizar uma identidade digital ao acessar plataformas de serviços dessa natureza. Além disso, 67% dos entrevistados afirmaram que estariam mais propensos a se envolver em transações se fossem implementadas medidas rigorosas de verificação de identidade.

Algumas empresas significativas no contexto da Economia da Partilha que são relevantes para esta investigação incluem o Banco de Tempo (Figura 2), empresa que se fundamenta na premissa de que uma hora de serviço é equivalente a outra, independentemente da natureza do serviço prestado. Este sistema facilita a troca de serviços entre seus membros, utilizando o tempo como moeda de troca. O funcionamento do Banco de Tempo envolve a solicitação de serviços por meio de uma agência local, onde, após a prestação do serviço, as horas são creditadas na conta do prestador e debitadas na conta do contratante. Essa dinâmica promove uma abordagem igualitária e solidária nas interações entre os participantes (Banco de Tempo, [s.d.]).



Figura 2. Frame do vídeo institucional Banco de Tempo

Fonte: <https://bancodetempo.pt/> - acessado em 13/10/2024

Outro exemplo relevante é o Nextdoor (Figura 3) é um aplicativo de rede social exclusivo dos Estados Unidos, desenvolvido para estabelecer conexões entre vizinhos e comunidades locais. A plataforma permite que os usuários recomendem e solicitem serviços, além de promover o comércio local e oferecer um espaço para compra, venda e troca de itens e serviços entre residentes da mesma área. Além disso, o Nextdoor facilita a interação entre indivíduos com interesses em comuns. Para assegurar a integridade da rede e a segurança de seus membros, o aplicativo implementa medidas rigorosas de verificação de identidade e endereço dos usuários (Nextdoor, [s.d.]).

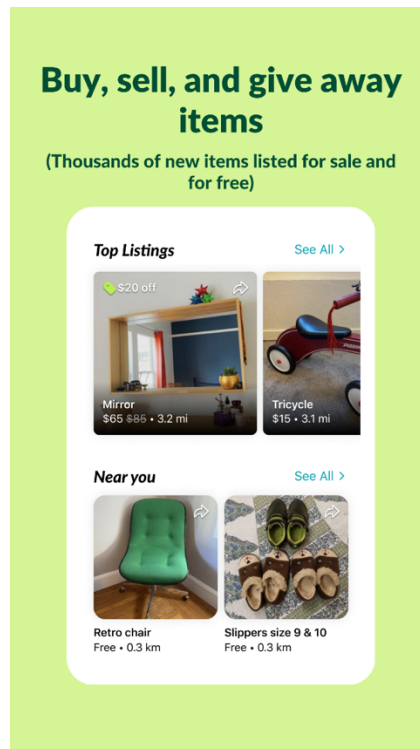


Figura 3. Aplicativo NextDoor

Fonte:

https://play.google.com/store/apps/details/Nextdoor_Neighborhood_network?id=com.nextdoor&hl=pt_PT - acessado 13/10/2024

A Economia da Partilha surge como uma alternativa significativa ao modelo econômico tradicional, promovendo não apenas a sustentabilidade e o consumo consciente, mas também a construção de redes sociais que favorecem a confiança mútua e a colaboração. Através de plataformas como o Banco de Tempo e o Nextdoor, observa-se a viabilidade e a eficácia de sistemas que priorizam a troca de serviços e o fortalecimento das comunidades locais. No entanto, para que esse modelo se consolide e supere as barreiras de confiança, é crucial a implementação de medidas que garantam a segurança dos usuários e a transparência nas transações. A contínua evolução e aceitação da Economia da Partilha dependerão da capacidade de adaptação e inovação das plataformas envolvidas, assim como da disposição da sociedade em abraçar novas formas de interação econômica e social. Portanto, este modelo não apenas redefine as dinâmicas de consumo, mas também pode contribuir para a construção de comunidades mais solidárias e resilientes.

2.2. UM OLHAR SOCIOCULTURAL SOBRE AS MULHERES NO CONTEXTO DA FAMÍLIA

2.2.1. O PAPEL DA SEPARAÇÃO ENTRE ESTADO E IGREJA CATÓLICA NA CONQUISTA DA IGUALDADE DE GÊNERO NO ÂMBITO FAMILIAR

“Eu vos declaro marido e mulher, até que a morte os separe.”

As sociedades cristãs católicas têm como princípio fundamental a estruturação da família. Embora a origem da família esteja diretamente ligada à história da civilização, surgindo como um fenômeno natural resultante da necessidade humana de estabelecer relações afetivas estáveis, o recorte deste capítulo, é a concepção de família a partir da compreensão católica cristã. Isto porque, esta concepção permeou culturalmente as sociedades ocidentais (Filho, 2016).

O Cristianismo se destaca como a religião com o maior número de adeptos no mundo, aproximando-se de 3 bilhões de seguidores (Denova, 2022). A fé religiosa se configura como um elemento de grande influência sobre as pessoas, moldando sua visão de mundo e comportamento. Dessa forma, o Cristianismo desempenha um papel crucial e de grande significado na sociedade, uma vez que está profundamente enraizado na cultura de vastas regiões ao redor do mundo. Sua influência abrange não apenas aspectos religiosos, mas também sociais, culturais e históricos, formando valores e tradições em uma grande parcela da população global.

A principal fonte de ensinamentos para os fiéis cristãos é o livro mais vendido no mundo, a Bíblia (Guinness World Records, 2023), dentro dela encontramos a passagem do livro de Mateus 19:6, onde Jesus diz: “Portanto, o que Deus ajuntou não separe o homem”. Esse versículo é o pilar do casamento católico e que o torna sacramento do matrimônio. Isso implica que aquilo que “Deus uniu” como um sacramento, o homem não pode separar. Nessa perspectiva, o vínculo matrimonial é considerado indissolúvel, persistindo até a morte de um dos cônjuges.

O Papa Francisco declarou ao jornal digital época da Globo (2015), que a Igreja Católica mantém a visão de que o casamento religioso é indissolúvel, e que as escrituras evangélicas indicam que aqueles que se divorciaram e voltaram a se casar estão vivendo em adultério.

Consequentemente, sob essa perspectiva, essas pessoas podem estar sujeitas à excomunhão, sendo excluídas da comunhão da igreja (Vaticano II, 2005). No entanto, o Papa Francisco enfatiza a importância de acolher verdadeiramente essas pessoas, mesmo que a posição oficial da Igreja Católica não concorde com essa situação (Globo, 2015).

Dentro dos preceitos do Catolicismo, a mulher enfrentou e ainda enfrenta desafios significativos diante dos julgamentos da igreja e da sociedade. Por exemplo, a visão tradicional da Igreja Católica sobre a submissão da mulher no casamento passou por uma transformação ao longo dos séculos, buscando conciliar princípios religiosos com a evolução social e cultural.

Anteriormente, a igreja defendia a subordinação da mulher ao pai antes do casamento e ao marido após o matrimônio, baseando-se em interpretações de passagens bíblicas, como Efésios 5:22-23⁷, Colossenses 3:18⁸, Pedro 3:1-7⁹, Timóteo 2:11-15¹⁰ que instruíam as esposas a serem submissas aos seus maridos. No entanto, a partir do Concílio Vaticano II, a Igreja Católica passou a enfatizar, através do documento *Gaudium et Spes* de 1965, a importância de reconhecer e promover a igualdade e a dignidade da pessoa humana, tanto da mulher quanto do homem (Vaticano II, 1965).

Atualmente, a Igreja Católica reconhece que a subordinação da mulher no casamento não está de acordo com a visão de igualdade e dignidade humana defendida pelo Evangelho. O Catecismo da Igreja Católica reafirma que “Ao criar o homem e a mulher, Deus instituiu a família humana e dotou-a da sua constituição fundamental. Os seus membros são pessoas iguais em dignidade” (Vaticano II, 1992). Apesar dos avanços, é importante destacar que algumas tradições estão enraizadas e ainda permeiam na sociedade, independentemente da religião, e, por vezes, continuam a afetar a posição e os direitos das mulheres.

A influência da religião na sociedade é tão intrínseca que se refletiu até mesmo na legislação, como evidenciado no Código Civil Brasileiro de 1916. O conteúdo do livro do Direito da Família preservava os fundamentos dos Direitos Canônicos, onde estabelecia várias exigências

⁷ “Mulheres, sujeite-se cada uma a seu marido, como ao Senhor, pois o marido é o cabeça da mulher, como também Cristo é o cabeça da igreja, que é o seu corpo, do qual ele é o Salvador” (Bíblia Online, [s.d.]).

⁸ “Mulheres, sujeite-se cada uma a seu marido, como convém a quem está no Senhor” (Bíblia Online, [s.d.]).

⁹ “Do mesmo modo, mulheres, sujeite-se cada uma a seu marido, a fim de que, se ele não obedece à palavra, seja ganho sem palavras, pelo procedimento de sua mulher, observando a conduta honesta e respeitosa de vocês” (Bíblia Online, [s.d.]).

¹⁰ “A mulher deve aprender em silêncio, com toda a sujeição. Não permito que a mulher ensine nem que tenha autoridade sobre o homem. Esteja, porém, em silêncio” (Bíblia Online, [s.d.]).

matrimoniais para as mulheres, incluindo a obrigação da mudança de sobrenome da mulher após o casamento, portanto, era atribuído à mulher o sobrenome do marido, o que denota que a mulher estava sob posse daquele homem. Também tinha como exigência a virgindade feminina no matrimônio, a proibição da investigação de maternidade em casos de relações extraconjugais, a extinção do poder familiar da mãe em caso de novas núpcias e a classificação da mulher casada como relativamente incapaz, necessitando de autorização do marido para diversos atos da vida civil (Brasil, 1916; Filho, 2016).

O Código Civil Brasileiro de 1916 foi promulgado em um contexto histórico dominado pelo patriarcado, refletindo a realidade social da época, onde o homem detinha o poder e a autoridade dentro da família e da sociedade. O Direito brasileiro passou por uma evolução significativa no que diz respeito à igualdade de gênero.

A partir da década de 1960, foram promulgadas diversas leis e reformas com o intuito de assegurar a equiparação de direitos entre homens e mulheres. Por exemplo, o Estatuto da Mulher Casada de 1962 (Brasil, 1962), com essa lei, o acréscimo do sobrenome do marido passou a ser facultativo; as contribuições da mulher passaram a ser consideradas nas decisões familiares, embora a última palavra ainda fosse do homem em caso de discordância; as mulheres obtiveram liberdade para exercer qualquer profissão e; além disso, as mães que se casavam novamente não perdiam mais o poder sobre os filhos de relacionamentos anteriores.

A Emenda Constitucional do Divórcio e a Lei do Divórcio de 1977 (Brasil, 1977) que possibilitou a separação matrimonial, onde antes esse vínculo só era quebrado através da morte. A Constituição Federal de 1988 (Brasil, 1988), Lei que igualou princípios da dignidade da pessoa humana entre homens e mulheres, também reconheceu as famílias monoparentais como família. Porém, somente em 2002, o Código Civil Brasileiro (Brasil, 2002) foi finalmente revogado e substituído por um novo código que reconhece a igualdade fundamental entre os gêneros em todos os âmbitos da vida civil. Essa conquista representa um marco histórico na luta por igualdade no Brasil, porém é necessário enfatizar a discrepância temporal dessa conquista.

2.2.2. AS NOVAS CONFIGURAÇÕES FAMILIARES E SEUS REFLEXOS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

“A família tradicional brasileira inclui a amante enganada e a empregada explorada?” (Galeria Feminista [@feministasx], 2016)

O mundo contemporâneo vive uma época de intensas transformações em diversos aspectos da vida social, com debates cada vez mais frequentes sobre sexualidade, relacionamentos, casamento e configurações familiares (Rita Kehl, 2017a). Essas mudanças, entretanto, não ocorrem de maneira uniforme, variando conforme a região, cultura e políticas de cada sociedade. Em algumas, a igualdade e a diversidade têm prosperado, enquanto outras ainda se apegam a tradições, religiões e normas rígidas (Marchi-Costa & Macedo, 2020).

O conceito de família é algo mutável, é um organismo vivo, dinâmico que se adapta aos movimentos sociais. Ao longo dos anos, eventos significativos, como a separação entre o Estado e a Igreja Católica e o movimento de emancipação feminina, ampliaram a definição de família para abarcar diversas configurações, reconhecendo a multiplicidade de formas de se constituir uma família. Nesse sentido, as mudanças na composição familiar refletem uma evolução na maneira como entendemos e vivenciamos os laços afetivos e as responsabilidades parentais. É essencial reconhecer e valorizar essa diversidade de arranjos familiares, promovendo o respeito e a inclusão de todas as formas de família (Fernandes, 2022; Machado et al., 2021; Rita Kehl, 2017a).

Essas novas formas de organização familiar não se limitam aos laços de parentesco biológico, mas são construídas com base em vínculos emocionais. As estruturas familiares atuais abrangem uma ampla variedade de configurações, muitas das quais eram anteriormente marginalizadas e não reconhecidas como legítimas dentro dos padrões sociais estabelecidos (Marchi-Costa & Macedo, 2020). Entre as mudanças mais significativas, destacam-se as famílias recompostas, formadas por indivíduos que reconstroem suas vidas após o término de um casamento anterior, e as famílias homoparentais, constituídas por casais do mesmo sexo que decidem criar filhos juntos (Arrais et al., 2019).

Essas transformações nas configurações familiares também exigem adaptações legais. Novas figuras jurídicas, como união estável, união homoafetiva e multiparentalidade¹¹, surgem para legitimar essas formas de organização familiar. Esses instrumentos legais visam proteger os cônjuges e as crianças envolvidas, permitindo que a concepção de família se expanda além do modelo heterossexual e monogâmico, tradicionalmente considerado ideal pela sociedade, mas que não é a única configuração familiar existente (Rita Kehl, 2017b).

A psicanalista Maria Rita Kehl (2017a) analisa a desconstrução do paradigma da família tradicional, propondo o conceito de “família tentacular”. Este conceito refere-se a uma estrutura familiar contemporânea que se distingue da família tradicional, denominada por Kehl como “família nuclear”. A família tentacular é caracterizada por uma composição diversificada, marcada por uma árvore genealógica complexa, na qual convivem irmãos consanguíneos, padrastos, madrastas e outros membros que geralmente não fazem parte da estrutura tradicional. Além disso, essa configuração se destaca pela flexibilidade e inclusão, refletindo a diversidade das relações familiares modernas e representando uma adaptação às mudanças sociais e culturais contemporâneas.

Além disso, as famílias monoparentais também se destacam e ocupam um espaço significativo na sociedade. Essas famílias, lideradas por um único pai ou mãe, que assume todas as responsabilidades parentais, estão se tornando cada vez mais comuns. Seja por escolha ou por circunstâncias como divórcio, viuvez ou abandono paterno, essas famílias refletem a complexidade das estruturas familiares atuais (Fernandes, 2022). No entanto, é importante destacar que nem todas as famílias monoparentais são disfuncionais. Com o apoio social, políticas públicas adequadas e uma rede de apoio estruturada, essas famílias podem criar seus filhos com amor, carinho e segurança (Machado et al., 2021).

Kehl (2017a) argumenta que os impactos negativos em crianças que crescem em estruturas familiares diferentes da tradicional são complexos e multifacetados. A ideia de que apenas a dissolução do conceito tradicional de família seja responsável pelas crises humanas contemporâneas é uma visão simplista. Se os pais conseguem evitar que os problemas de seu

¹¹ Multiparentalidade, ou pluriparentalidade, refere-se ao reconhecimento jurídico da coexistência de múltiplos vínculos parentais, tanto maternos quanto paternos, em relação a um mesmo indivíduo (Santos Lima & Cavalcanti, 2021).

relacionamento afetem as crianças, estas vivenciam apenas o sofrimento temporário associado à transformação, o que não implica necessariamente em uma vida problemática. O impacto nas crianças é influenciado por diversos fatores, como a qualidade das relações familiares, o suporte emocional e o ambiente socioeconômico, independentemente da estrutura familiar. O que realmente importa é a presença de um ambiente de amor, apoio e estabilidade emocional, mais do que a adesão a um modelo tradicional de família (Fernandes, 2022; Machado et al., 2021; Rita Kehl, 2017a).

Em uma perspectiva global, há indicação de que os Estados Unidos lideram com o maior número de famílias monoparentais, segundo a *Pew Research Center* (2019), com 21% de todas as famílias, seguido pela Rússia e São Tomé e Príncipe. No entanto, há uma variação significativa entre países, com porcentagens muito baixas registradas em regiões como Mali e Afeganistão. A realidade das famílias monoparentais reflete diferenças culturais, sociais e econômicas, evidenciando a necessidade de políticas que promovam a igualdade e o apoio a essas famílias (Kramer, 2019).

Ainda assim, não existe um consenso claro sobre qual país lidera atualmente o ranking de famílias monoparentais globalmente. Essa incerteza decorre de vários fatores, incluindo diferenças na definição de família monoparental, bem como variações na disponibilidade e qualidade dos dados disponíveis. Exemplificando, a pesquisa do site *Single Mother Guide* (2024) afirma que os Estados Unidos da América possuem 10,86 milhões de famílias monoparentais no país, porém, segundo uma pesquisa pela Fundação Getúlio Vargas (FGV, 2023), o Brasil contém mais de 11 milhões de famílias monoparentais maternas. Portugal segue a mesma tendência, segundo o Instituto Nacional de Pesquisa (INEP, 2023) 85,6% das famílias monoparentais são maternas.

A sociedade patriarcal ainda impõe desafios significativos às famílias monoparentais femininas, exacerbando o preconceito contra aquelas que criam filhos fora de uma união conjugal tradicional. Em uma sociedade utópica, a balança da justiça pesaria igualmente para mães e pais, independente da situação conjugal. No entanto, na sociedade patriarcal, a realidade das famílias monoparentais femininas é outra. Essa balança é completamente desequilibrada, onde o preconceito por ser mãe e não estar inserida em um casamento, pesa muito mais para a mãe do que para o pai (Galvão, 2020).

Por fim, o sociólogo britânico Giddens (2003) destaca que a persistência na proteção da família tradicional, com seus papéis de gênero rígidos e hierárquicos, é incompatível com a igualdade de gênero e a liberdade sexual das mulheres. Ele argumenta que a manutenção desse modelo impede o desenvolvimento pleno das mulheres e, conseqüentemente, o progresso de toda a sociedade. A substituição da família tradicional por modelos familiares mais diversos e igualitários é vista como uma resposta necessária às mudanças sociais e econômicas, como a crescente participação das mulheres no mercado de trabalho e a queda da natalidade.

Estudos como o publicado pelo *The Economist* em 2021 corroboram essa visão, mostrando que sociedades que tratam as mulheres de forma injusta tendem a ser mais pobres e menos estáveis (*The Economist*, 2021). A publicação revela que o aumento da participação das mulheres na economia e na vida familiar enfraquece as bases do patriarcado, contribuindo para uma sociedade mais próspera e equitativa.

2.2.3. MÃE SOLO: MATERNIDADE NÃO É UM ESTADO CIVIL

“Porque eu já vi ex-namorado, ex-marido, mas ex-filho não existe” (Azevedo, 2020).

Historicamente, a divisão de papéis atribuía ao homem a função de provedor financeiro, enquanto à mulher cabia o cuidado do lar e dos filhos. Esse comportamento estava alinhado ao modelo tradicional de família, que reforçava a noção de que ser mãe exigia o casamento. No entanto, esse modelo de família já não se adequa plenamente à sociedade contemporânea, o que gera um contraste com o papel tradicionalmente atribuído à mulher, perpetuando a ideia de que a maternidade deve estar necessariamente vinculada ao casamento (Santos Lima & Cavalcanti, 2021).

Com o aumento das separações ao longo dos anos, o termo “mãe solteira” tornou-se amplamente utilizado para designar mulheres que criam seus filhos sozinhas. Embora esse termo ainda seja comum em muitos países, a especialista em análise de discurso e feminismo, Dantielli Assumpção Garcia (2022), ressalta que a maternidade não está intrinsecamente ligada ao estado civil. A utilização desse termo sugere erroneamente que a mulher só pode ser mãe dentro do contexto de

um casamento, ignorando o fato de que a maternidade transcende o estado civil da mulher (Jornal da USP, 2022).

O movimento feminista brasileiro introduziu o termo “mãe solo” como uma forma de dissociar a maternidade do estado civil da mulher, buscando reconhecer e valorizar aquelas que assumem sozinhas a responsabilidade de criar e educar seus filhos. Essa mudança terminológica visa acolher e legitimar as experiências das mães que, por diversos motivos, não contam com a presença de uma figura paterna, desafiando as normas sociais tradicionais que vinculam a maternidade ao casamento, afirmando que a competência e a dignidade materna não dependem da presença de um parceiro, mas do compromisso e da dedicação da mulher em seu papel como mãe. Esse termo também reflete uma visão mais inclusiva e realista (Jornal da USP, 2022; Kupfer, 2020).

Embora seja um termo relativamente recente, “mãe solo” já foi oficialmente reconhecido pela Academia Brasileira de Letras (ABL), tendo sido incorporado ao Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (VOLP). Essa inclusão no registro oficial da língua demonstra o crescente reconhecimento da diversidade das estruturas familiares atuais e a necessidade de adaptar o vocabulário para refletir novas realidades sociais. O reconhecimento do termo pela Academia também destaca a importância de legitimar linguisticamente formas de parentalidade que, embora cada vez mais comuns, ainda desafiam as normas tradicionais associadas à família.

Classe gramatical: loc. subst. Definição: Mãe que assume de forma exclusiva todas as responsabilidades pela criação do filho, tanto financeiras quanto afetivas, em uma família monoparental. [A denominação mãe solo indica uma forma de parentalidade, desvinculada do estado civil.] [O substantivo solo está na função de aposto: mães solo, maternidade solo, pai solo] (ABL, 2022).

De acordo com a advogada e consultora jurídica Amanda Rocha (2020), o conceito de “mãe solo” abrange uma diversidade de situações, incluindo mulheres solteiras, separadas, viúvas, aquelas que optaram por criar seus filhos sozinhas, e até mesmo mães por adoção. Notavelmente, esse termo também pode se aplicar a mulheres casadas, nas quais, apesar de estarem em um matrimônio, assumem de maneira exclusiva todas as responsabilidades relacionadas à criação dos filhos. Nesses casos, embora a família não seja tecnicamente monoparental, a mulher se

encontra em uma posição que resgata o sentido original da expressão “solo”, ao arcar sozinha com as demandas tanto afetivas quanto financeiras da maternidade. Essa perspectiva amplia o entendimento tradicional de família e desafia a suposição de que a presença de um parceiro no casamento necessariamente implica uma divisão equitativa das responsabilidades parentais (Rocha, 2020).

Diante dessa realidade, o abandono paterno é uma ocorrência comum para muitas mães que assumem sozinhas a responsabilidade de criar seus filhos. Culturalmente, o abandono por parte dos pais, ou a limitação da contribuição paterna a aspectos financeiros, sem a presença de um vínculo afetivo significativo com os filhos, tende a ser naturalizado (Machado et al., 2021). A desigualdade nas responsabilidades parentais reflete as dinâmicas de uma sociedade patriarcal, na qual as mães solo enfrentam inúmeros desafios, incluindo preconceitos, jornadas triplas de trabalho e dificuldades no mercado de trabalho. Em contraste, a ausência paterna é frequentemente vista pela sociedade como uma ocorrência comum e pouco questionada (Galvão, 2020; Machado et al., 2021).

Porém, é importante reconhecer que a sociedade está passando por uma transformação significativa. Segundo o Fórum Econômico Mundial (2021), os pais da geração *millennial*¹² estão superando o papel tradicional e assumindo de forma mais ativa as responsabilidades parentais. Esses pais estão adotando novas atitudes em relação à paternidade, dedicando mais tempo aos filhos e desafiando a imagem de rigidez e distanciamento associada à paternidade das gerações anteriores. Essa mudança implica na superação do papel exclusivamente financeiro do provedor, rompendo assim com os paradigmas tradicionais e promovendo uma reconfiguração nas expectativas sociais em relação à paternidade.

¹² Geração *millennial* ou geração Y refere-se ao grupo de indivíduos nascidos entre os anos de 1981 e 1996 (Zelasko, 2024).

2.2.4. MÃES PERFEITAS NÃO SÃO REAIS, MÃES REAIS NÃO SÃO PERFEITAS

“Ser mãe é padecer no paraíso” (Neto, 1925).

A visão convencional da maternidade na sociedade foi influenciada por uma variedade de tradições culturais, religiosas e sociais durante séculos. Até os dias de hoje, ser mãe é considerado um ato de sacrifício sublime, implicando em sofrimento e renúncia, mas também sendo percebido como algo nobre e sagrado. A figura materna muitas vezes é idealizada como um símbolo de abnegação e dedicação total à família, priorizando as necessidades e desejos dos filhos e do lar em detrimento dos seus próprios. A sociedade sempre glorificou a maternidade como uma virtude divina, ligada à criação e preservação da vida (Conceição da Silva, 2021).

A maternidade é frequentemente envolta em um véu de idealização e romantismo. Essa romantização, embora possa ter um lado positivo ao celebrar a beleza da maternidade, também pode ser extremamente prejudicial. A ideia de ser uma “mãe perfeita” não apenas molda as expectativas sociais em relação às mulheres, mas também influencia sua autoimagem e senso de valor pessoal. Ao criar uma imagem irreal do que significa ser mãe, a romantização mascara as dificuldades, os desafios e as frustrações que são inerentes à experiência materna. Esse condicionamento social coloca sobre as mulheres uma carga considerável de expectativas e pressões, muitas vezes restringindo-as a papéis tradicionalmente definidos e limitando suas oportunidades de realização pessoal e profissional. Os efeitos disso são vastos, incluindo possíveis sentimentos de culpa e frustração por não corresponder à imagem da mãe perfeita, isolamento social devido ao receio de compartilhar as dificuldades, minimização dos desafios e relutância em buscar apoio (Bernardo, 2023; Conceição da Silva, 2021).

A concepção da maternidade gera distintas expectativas em cada mulher, as quais frequentemente não se alinham com a realidade. Como resultado, muitas mulheres nutrem amor por seus filhos, mas lamentam a decisão de terem se tornado mães, devido à incapacidade de lidar com as frustrações e expectativas associadas às responsabilidades maternas. Esse tema tem sido amplamente debatido nos últimos anos, revelando um sentimento comum entre várias mulheres de diferentes gerações que sofreram e sofrem em silêncio (Bernardo, 2023). Assim, torna-se evidente o impacto da maternidade compulsória na sociedade. Esse fenômeno refere-se a um

conjunto de práticas sociais, políticas e culturais que exercem pressão sobre as mulheres para se tornarem mães, mesmo quando não é uma escolha pessoal (Conceição da Silva, 2021; Picanço, 2023).

A psicóloga Luana Ganzert, em uma matéria para a revista Marie Claire (2023), destacou que a maternidade provoca diversas mudanças na vida das mulheres, tornando-se injusto esperar que todas elas apreciem plenamente a responsabilidade de criar filhos. Muitas hesitam em admitir o desejo de retornar à vida que levavam antes da maternidade. Essa pressão sugere que as mulheres são frequentemente obrigadas a assumir a maternidade, afetando não apenas o comportamento e a identidade, mas também seu bem-estar emocional e, em muitos casos, sua função global como mulher. Vale ressaltar que é completamente normal odiar a maternidade, enquanto se ama os próprios filhos, uma vez que são assuntos distintos (Picanço, 2023).

O arrependimento materno está associado à deterioração da saúde mental da mulher. O afeto que ela nutre por seus filhos, os momentos de felicidade e o estabelecimento de vínculos emocionais são experiências completamente diferentes da sobrecarga materna, causada por uma série de fatores, incluindo a ausência de políticas públicas adequadas, as responsabilidades inerentes à maternidade, a falta de acesso a contraceptivos eficazes, a ausência de opções para o aborto voluntário, a carência de rede de apoio e o abandono paterno (Picanço, 2023).

Além de toda essa sobrecarga emocional, as mães frequentemente experimentam momentos de autoconfiança seguidos por períodos de dúvida e fragilidade. Segundo Ehman e Schwenk (2016), 83% das mulheres entrevistadas relataram que tinham concepções preestabelecidas sobre a maternidade, as quais se revelaram completamente equivocadas. Essas noções sobre a maternidade foram amplamente influenciadas por uma idealização construída em suas próprias mentes. As entrevistadas expressaram que a realidade da maternidade não correspondeu às suas expectativas e que foram surpreendidas, sentindo-se totalmente despreparadas para enfrentar essa nova realidade. A maioria delas afirma que não se tornaram as mães que esperavam ser (Schwenk & Ehman, 2016).

As concepções prévias sobre a maternidade frequentemente são moldadas por influências externas, como comparações com outras mães cujas realidades diferem significativamente, ou a

idealização presente em representações nas redes sociais e na mídia. Nesse contexto, o conceito da "mãe suficientemente boa", do pediatra e psicanalista Winnicott (1987), contrasta com a idealização da mãe perfeita, destacando que a falha é parte da experiência humana e que a responsabilidade da mãe é atender às necessidades básicas do filho, não garantir sua felicidade absoluta. Seguindo essa abordagem, a psicanalista Mônica Pessanha (2021) enfatiza através do portal Ninhos do Brasil, a importância da maternidade consciente, que envolve lidar construtivamente com emoções como a culpa. Mônica propõe uma sociedade que não sobrecarregue as mães com expectativas irreais de perfeição, reconhecendo suas limitações e valorizando suas experiências individuais (Ninhos do Brasil, 2021; Schwenk & Ehman, 2016).

O percurso da maternidade é caracterizado por uma diversidade de vivências e sentimentos. Durante essa jornada, as mães experimentam não apenas momentos de extrema alegria com seus filhos, mas também se deparam com obstáculos e contratempos que demandam estratégias de enfrentamento, empoderamento, resiliência e sororidade¹³ (Picanço, 2023). Não há um padrão universal de "mãe perfeita" a ser seguido, uma vez que cada mulher carrega consigo suas próprias experiências, valores e perspectivas. A mera consideração da mulher em aspirar a ser a mãe perfeita a destaca como uma figura real e de relevância significativa para a vida do filho.

2.2.5. PLANEJAMENTO FAMILIAR: FILHOS POR ESCOLHA, NÃO POR ACASO

"Nunca se esqueça que basta uma crise política, econômica ou religiosa para que os direitos das mulheres sejam questionados" (Beauvoir, 1980).

O planejamento familiar é um direito fundamental individual, o que não diz respeito apenas à liberdade de escolha, mas também à capacidade de um indivíduo exercer sempre a sua autonomia em relação à sua vida reprodutiva. A discussão sobre o planejamento familiar não se restringe apenas à seleção de métodos contraceptivos, mas também engloba considerações éticas, culturais, políticas e econômicas que envolvem a tomada de decisões relacionadas à reprodução e à parentalidade.

¹³ "Sororidade é a união e a aliança entre mulheres, baseadas na empatia e no companheirismo, em busca de alcançar objetivos em comum" (Theodoro, [s.d.]).

Em 1994, o Programa de Ação da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento (CIPD) reconheceu que o empoderamento, a plena igualdade e a autonomia das mulheres eram essenciais para o progresso social e econômico. Hoje, esses objetivos estão entre os alicerces para alcançar a Agenda 2030 para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)¹⁴. Reconhece explicitamente o papel da saúde sexual e reprodutiva, e da igualdade de gênero, no desbloqueio de um futuro mais próspero e contém indicadores específicos vinculados à autonomia de mulheres e meninas adolescentes que assegurem a tomada de decisões conscientes sobre relações sexuais, o uso de contraceptivos e cuidados de saúde reprodutiva (UNFPA, 2022, p. 4).

Um número elevado de gravidezes não intencionais assola o mundo, atingindo a marca de 121 milhões por ano, revelando uma lacuna global na proteção de um direito humano fundamental da mulher. Apesar de ser muito reconhecido que os anticoncepcionais não são infalíveis, atualmente existem contraceptivos modernos e mais eficazes amplamente disponíveis, embora ainda não acessíveis globalmente. Entretanto, muitas mulheres continuam enfrentando obstáculos para obter esse direito básico à saúde, resultando em numerosas gestações não planejadas e até mesmo indesejadas. Essa situação gera altos custos para os governos, já que 60% dessas gestações terminam em abortos seguros e inseguros (UNFPA, 2022).

De acordo com as Nações Unidas (OMS, 2022), anualmente ocorrem 73 milhões de abortos induzidos em todo o mundo. Estima-se que seis em cada dez gestações não planejadas resultem em aborto, sendo que 45% destes são classificados como inseguros. É importante destacar que 97% dos abortos inseguros ocorrem em países em desenvolvimento. A agência ressalta que a principal causa de morte e sequelas entre as mulheres é o procedimento inseguro, e que essas mortes e morbidades poderiam ser amplamente evitáveis com acesso adequados aos cuidados de saúde. A falta de assistência provoca problemas para a saúde pública, além de tirar a autonomia das mulheres e violar os direitos humanos.

As mulheres têm frequentemente a sua autonomia desvalorizada e não são consideradas uma prioridade pela sociedade, como por exemplo, ao início da pandemia do Covid-2019, os serviços

¹⁴ Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) é uma agenda com um conjunto de metas traçadas pelos Estados Membros das Nações Unidas (ONU), onde os países definiram as prioridades globais para 2030 em áreas que mais afetam a vida dos cidadãos do mundo. No caso do ODS em questão, se refere ao objetivo 5 que é alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres, e as metas onde especificadamente assegura sobre saúde sexual feminina, direitos reprodutivos e entre outros indicadores. Nos objetivos de saúde de qualidade, número 3, na meta 3.7, que se refere ao acesso universal aos serviços de saúde sexual e reprodutiva (ODS, 2022).

de saúde relacionados à contracepção foram os mais amplamente interrompidos em todo o mundo (UNFPA, 2022). Noutro exemplo, o *Food and Drug Administration* (FDA)¹⁵ recomendou a suspensão das imunizações da vacina contra o Covid-19 da marca Johnson & Johnson devido a um risco de tromboembolismo venoso estimado em 0,0001%. No entanto, estudos indicam que mulheres que utilizam anticoncepcionais enfrentam um risco de desenvolver tromboembolismo venoso de 4 a 6 vezes maior (Godinho et al., 2023). Essa discrepância ressalta a falta de priorização da saúde reprodutiva das mulheres em comparação com outras questões de saúde pública.

O planejamento familiar é crucial para garantir que as mulheres tenham controle sobre suas vidas reprodutivas e, consequentemente, sobre seu destino. Ao possibilitar o acesso a métodos contraceptivos eficazes e promover a educação sexual, é imprescindível que tenham leis que assegure que as mulheres possam tomar decisões informadas e conscientes sobre sua saúde reprodutiva. Isso não apenas fortalece sua autonomia, mas também contribui para a promoção da igualdade de gênero e o avanço do progresso social e econômico dos países. Portanto, é fundamental que os governos e a sociedade em geral priorizem a saúde reprodutiva das mulheres, reconhecendo-a como um direito humano fundamental.

2.2.6. O IMPACTO DA MATERNIDADE NO MERCADO DE TRABALHO

“Trabalhar como se não tivesse filhos, ser mãe como se não trabalhasse fora” (Lisauskas, 2015).

O mercado de trabalho tem um impacto diferente entre homens e mulheres, principalmente devido às diferenças no contexto familiar. Mulheres frequentemente enfrentam mais responsabilidades familiares que podem incluir uma variedade de atividades e obrigações. Estas podem envolver: divisão de trabalho doméstico; licença maternidade¹⁶ e políticas de apoio à família; expectativas sociais e acesso a recursos.

¹⁵ *Food and Drug Administration* é o agente regulador do departamento de saúde dos Estados Unidos (FDA, [s.d.])

¹⁶ No Brasil, a legislação referente à licença-maternidade estipula um período mínimo de 120 dias, durante o qual a mãe tem direito a receber seu salário integral. Além disso, a legislação assegura a estabilidade no emprego durante a gravidez e por até cinco meses após o parto. Enquanto o pai tem direito a 5 dias de licença-paternidade (Senado Federal, 2012).

Em Portugal, a licença parental compreende cinco modalidades: licença parental inicial; licença parental inicial exclusiva da mãe; licença parental exclusiva do pai; licença parental partilhada e licença parental por um progenitor em caso de impossibilidade do outro. Em resumo, a licença parental pode variar de 120 a 150 dias consecutivos, durante os quais tanto a mãe quanto o pai têm o direito de compartilhar esse período após o nascimento, sem prejuízo dos direitos da mãe. Caso o casal opte pela partilha da licença, têm direito a um acréscimo de 30 dias,

Apesar do aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho, as responsabilidades domésticas ainda são atribuídas a um trabalho feminino. Essa divisão desigual do trabalho reprodutivo e doméstico pode ter várias consequências negativas para as mulheres, incluindo menor participação em posições de liderança e a dificuldade em avançar na carreira devido ao desafio de conciliar trabalho e vida pessoal. Além disso, as mulheres frequentemente são obrigadas a reduzir suas horas de trabalho ou interromper suas carreiras para lidar com responsabilidades familiares (Guiginski & Wajnman, 2019).

Conforme o jornal Exame (2022), 56,4% das mulheres conhecem alguém ou foram elas próprias demitidas após retornar da licença maternidade. Essa realidade pode ser atribuída a diversos fatores. Em muitas situações, as mães solo enfrentam discriminações no ambiente de trabalho, sendo vistas como menos produtivas ou comprometidas após retornarem da licença maternidade. Além disso, algumas empresas podem perceber essas mulheres como menos flexíveis ou disponíveis para viagens ou horas extras, o que pode prejudicar suas chances de serem empregadas e de avançarem na carreira (Machado et al., 2021).

Essas discriminações podem torna-se evidentes desde o início do processo seletivo, muitas vezes se tornando aparentes durante a análise de currículos. Geralmente, as empresas tendem a favorecer a contratação de homens, mesmo quando mulheres tem experiências e qualificações equivalentes ou até mesmo superiores. Essa preferência é muitas vezes justificada pelo argumento de que mulheres podem engravidar e necessitar de licença maternidade, o que resulta em custos adicionais para empresa (Machado et al., 2021).

A revista digital *Harvard Business Review* (2016) conduziu um experimento de auditoria de currículos, revelando a existência de discriminação durante a análise de perfis profissionais. Mesmo com qualificações acadêmicas idênticas, homens de classe alta receberam mais convites para entrevistas e retornos de chamada do que outros candidatos em uma proporção superior a quatro vezes. Os empregadores afirmaram que, mesmo que as mulheres de classe alta fossem igualmente qualificadas, sua percepção era de um maior risco para empresa por parte das

totalizando até 180 dias. Esses 30 dias extras podem ser usufruídos por apenas um dos pais ou divididos entre ambos, de forma consecutiva ou em dois períodos de 15 dias. (ePortugal, [s.d.])

colaboradoras femininas, sendo a maternidade a principal razão atribuída a essa percepção (*Harvard Business Review*, 2016).

A discriminação persiste além da seleção de currículos e continua durante as entrevistas. De acordo com a Sato (2020), *Product Owner*¹⁷ da plataforma de empregos Vagas.com, 70% das mulheres relatam terem sido questionadas em algum momento do processo seletivo sobre o desejo de serem mães, ou sobre quem cuidará dos filhos quando estiverem doentes. Uma pesquisa conduzida pelo *American Journal of Sociology* (2007) constatou que, caso haja qualquer menção à maternidade durante a entrevista de emprego, a probabilidade de ser selecionada para a vaga é reduzida em 37% (Correll et al., 2007; Sato, 2020).

De acordo com o estudo de Oliveira (2023), as mães solo entrevistadas relataram enfrentar obstáculos relacionados à falta de benefícios adequados, horários incompatíveis e discriminação durante entrevistas de emprego. As mulheres participantes do estudo compartilharam experiências em que tiveram que renunciar a oportunidades de trabalho em prol do bem-estar de seus filhos.

Além disso, as mulheres enfrentam uma penalização salarial significativa devido à maternidade. Correll, Bernard e Paik (2007) revelam que fatores como educação, ocupação e situações domésticas explicaram 24% da disparidade salarial para mães com um filho e 44% para mães com dois ou mais filhos. Isso sugere que, embora parte da diferença salarial entre mães e mulheres sem filhos possa ser explicada por esses fatores, ainda existe uma parte considerável dessa disparidade que permanece sem explicação. Essa penalização pode resultar de uma combinação de expectativas sociais, discriminação e desigualdades estruturais no mercado de trabalho.

Na pesquisa de Araújo e Scalon (2006), 58,7% das mulheres entrevistadas afirmam que a vida familiar fica prejudicada se a mulher trabalha em tempo integral, enquanto 79,8% delas afirmam que as crianças sofrem mais quando a mãe trabalha fora. Ou seja, na perspectiva das mulheres a dedicação ao trabalho e a seus projetos pessoais pode ser prejudicial ao desenvolvimento de seus filhos, fazendo com que o equilíbrio entre o trabalho e a maternidade seja desafiador para as

¹⁷ *Product Owner* é o responsável por tomar as decisões finais sobre produto (Arboleda, 2020).

mulheres. Dessa forma, surge um dilema entre o valor do trabalho, que assegura independência, autonomia e realização pessoal feminina, e a relevância da maternidade, que é enaltecida pela presença e cuidado exclusivo com os filhos (Araújo & Scalón, 2006; Emidio & Castro, 2021).

Diante destas dificuldades algumas mães solo acabam decidindo por interromper a carreira que tinham antes da maternidade, optando por empregos informais que oferecem flexibilidade de horários, ou decidem empreender. A falta de uma rede de apoio adequada intensifica essa instabilidade profissional, levando as mães a procurarem alternativas que se adequem melhor às suas responsabilidades parentais. Aquelas que contam com uma rede sólida desde o início da maternidade têm maior facilidade para buscar emprego e manter-se empregadas (Galvão, 2020; Oliveira, 2023).

A realidade comum para as mulheres é ser confrontada muitas vezes com a difícil escolha entre maternidade e carreira, enquanto para os homens essa decisão parece ser inexistente. A ideia de conciliar com sucesso a responsabilidade de ser pai e uma carreira profissional próspera é considerada algo natural e acessível para os homens, enquanto que para as mulheres pode parecer uma tarefa impossível. Essa dicotomia entre maternidade e carreira cria barreiras significativas para as mulheres no mercado de trabalho, limitando suas escolhas e oportunidades de avanço profissional.

2.2.7. TRABALHO INVISÍVEL: MULHERES NO CENTRO DO CUIDADO

“O trabalho invisível das mães é, muitas vezes, o que sustenta o que todos conseguem enxergar”
(Instituto Mãe, 2022).

As dinâmicas de gênero e os papéis atribuídos às mulheres no âmbito do cuidado familiar e comunitário possuem raízes históricas profundas que atravessam diferentes culturas e sociedades. Embora essas responsabilidades sejam distribuídas e interpretadas de maneiras diversas em cada contexto, elas recaem predominantemente sobre as mulheres, evidenciando uma persistente desigualdade de gênero. Mesmo sendo essencial para viabilizar o trabalho realizado fora do ambiente doméstico, o trabalho de cuidado permanece subvalorizado e frequentemente invisibilizado, reforçando as disparidades sociais existentes.

O relatório *Care Work and Care Jobs for the Future of Decent Work*¹⁸ (2018) define o trabalho de cuidado como um conjunto de atividades e relações destinadas a satisfazer as necessidades físicas, psicológicas e emocionais de adultos e crianças, sejam eles idosos e jovens, saudáveis ou debilitados. Em outras palavras, essas atividades são essenciais para a promoção de uma sociedade produtiva, abrangendo tarefas como gestar, alimentar, criar, limpar e educar. São atividades essenciais que mantêm o funcionamento da sociedade. A ausência dessas tarefas resultaria em um prejuízo significativo e uma desorganização profunda em escala global.

Uma das maiores demonstrações da importância do trabalho de cuidado realizado por mulheres, foi a greve das islandesas de 1975, segundo Brewer (2015), o objetivo da greve foi destacar que o trabalho feminino era social e economicamente indispensável, embora subvalorizado. A adesão à greve foi praticamente unânime, com a participação de quase 100% das mulheres do país, o que resultou na paralisação de várias atividades essenciais. O serviço de telecomunicações foi fortemente impactado, já que a função de telefonista era predominantemente feminina, os jornais deixaram de circular devido à ausência das tipógrafas, e teatros fecharam em razão da falta de atrizes. A educação também foi afetada, uma vez que muitas escolas ficaram sem aulas, dado que a maioria do corpo docente era composto por mulheres. A companhia aérea nacional cancelou seus voos por falta de aeromoças, entre outras interrupções significativas (Brewer, 2015).

A greve teve efeitos duradouros, impulsionando importantes mudanças no país. Um exemplo notável foi a eleição de Vigdís Finnbogadóttir, a primeira mulher no mundo a ocupar a presidência de uma nação, que exerceu o cargo entre 1980 e 1994. A própria Vigdís reconheceu que sua eleição foi diretamente influenciada pelos impactos da greve de 1975, a qual marcou um ponto de inflexão na valorização do trabalho feminino na Islândia (Brewer, 2015).

As mulheres continuam a assumir a maior parte das responsabilidades de cuidado, tanto de crianças quanto de idosos, refletindo uma divisão de tarefas baseada em normas de gênero. Essa sobrecarga, normalmente não remunerada, perpetua desigualdades, afetando a participação das mulheres no mercado de trabalho e seu bem-estar (Coffey et al., 2020). Uma pesquisa publicada no periódico *Cadernos Saúde Coletiva* (Tsuji, 2023) reforça essa constatação ao evidenciar a

¹⁸ Tradução pela autora: Trabalhos de cuidado e empregos de cuidado para o futuro do trabalho decente.

feminização da gestão do cuidado, especialmente no contexto do envelhecimento populacional. O estudo demonstra que as mulheres não apenas assumem a responsabilidade pelo cuidado dos filhos, mas também a dos maridos e pais à medida que envelhecem. Além disso, o estudo revela que as próprias mulheres se percebem como as principais responsáveis por esse trabalho de cuidado, que constantemente permanece invisível e não remunerado. Contudo, embora o trabalho de cuidado seja frequentemente associado ao carinho e à afeição, é fundamental reconhecer que, além de poder ser realizado com amor e dedicação, essas atividades constituem em responsabilidades atribuídas a alguém e, como tais, devem ser valorizadas e reconhecidas socialmente (Tsuji, 2023).

O trabalho de cuidado e doméstico é frequentemente denominado “trabalho invisível” devido à sua falta de remuneração e à pouca visibilidade que recebe, sendo geralmente notado apenas quando deixa de ser realizado (Tsuji, 2023). Tradicionalmente, espera-se que as mulheres assumam esse papel, perpetuando uma divisão de responsabilidades profundamente enraizada nas normas de gênero. Um estudo conduzido pela Oxfam (2020) revela que as mulheres são responsáveis por 75% do trabalho de cuidado não remunerado globalmente. Diariamente, mais de 12 bilhões de horas são dedicadas a essas atividades por mulheres e meninas em todo o mundo, o valor monetário gerado por esse trabalho seria estimado em aproximadamente US\$ 10,8 trilhões por ano, superando em cerca de três vezes o valor produzido pela indústria tecnológica global (Coffey et al., 2020).

Ainda segundo a Oxfam (2020), mulheres e meninas são responsáveis por mais de três quartos do trabalho de cuidado não remunerado realizado globalmente, além de representarem dois terços da força de trabalho envolvida em atividades de cuidado remuneradas. O valor econômico gerado por esse trabalho de cuidado não remunerado, realizado predominantemente por mulheres, é estimado como sendo 24 vezes superior ao valor da economia do Vale do Silício. Essa comparação destaca a magnitude do trabalho de cuidado não remunerado, evidenciando seu impacto econômico substancial que frequentemente não é reconhecido ou valorizado de forma adequada (Coffey et al., 2020).

A invisibilidade do trabalho de cuidado afeta diretamente o desenvolvimento escolar de meninas, que, devido ao volume significativo de tarefas domésticas, apresentam taxas de frequência escolar

inferiores às de outras meninas. A desigualdade econômica está intrinsecamente ligada à desigualdade de gênero, sendo que a maioria das pessoas situadas na base da pirâmide econômica são mulheres. Ao considerar um recorte mais específico, como o das comunidades rurais, essa desigualdade se acentua: mulheres nessas áreas dedicam até 14 horas diárias ao trabalho de cuidado não remunerado, cinco vezes mais do que os homens das mesmas comunidades (Coffey et al., 2020).

A análise das dinâmicas de gênero no trabalho de cuidado revela uma persistente e profunda desigualdade que atravessa culturas e sociedades. As mulheres continuam a ser as principais responsáveis por essas atividades essenciais, desempenhando um papel central na estrutura social e no funcionamento do cotidiano da sociedade. Diante desse cenário, a necessidade de uma rede de apoio se torna ainda mais evidente, especialmente para mães solo, que podem enfrentar a árdua tarefa de conciliar responsabilidades familiares e profissionais sem o suporte adequado.

2.2.8. A ESSENCIALIDADE DA REDE DE APOIO

“É preciso uma aldeia para se educar uma criança”¹⁹ (Melo, 2022).

O filósofo Aristóteles afirmou que o ser humano é, por natureza, um ser social, necessitando da interação com outros membros da sua espécie para alcançar plenitude e felicidade (Alario, 2009). Este filósofo também sustentava que a maior realização da condição humana só poderia ser manifestada através da convivência social. Aplicando essa filosofia ao contexto contemporâneo, a rede de apoio social emerge como um elemento essencial para o bem-estar e o desenvolvimento dos indivíduos, sendo considerada uma das principais fontes de proteção e resiliência tanto a nível individual quanto familiar e comunitário (Juliano & Yunes, 2014; Roberto Marques, 2022).

Um estudo conduzido pelos investigadores Dezoti, Alexandre, Tallmann, Maftum e Mazza, pela Universidade Federal do Paraná (2013), concluiu que as redes de apoio social desempenham um papel crucial na promoção e manutenção dos vínculos familiares. Além disso, essas redes são particularmente significativas para fortalecer o potencial de um desenvolvimento infantil saudável,

¹⁹ Provérbio Africano.

proporcionando um ambiente mais seguro e enriquecedor para as crianças. A pesquisa ressalta que o suporte oferecido por essas redes não apenas facilita a coesão familiar, mas também contribui de forma decisiva para o bem-estar emocional e psicológico das crianças, favorecendo seu crescimento em um contexto de estabilidade e apoio coletivo (Dezoti et al., 2013).

Um exemplo de rede de apoio diversificada e complexa pode ser observado no povo indígena brasileiro Kaingang, onde as crianças recebem atenção e cuidados disseminados por toda a comunidade, o que contribui para o desenvolvimento de sua autonomia desde a infância. Na estrutura familiar Kaingang, o núcleo é frequentemente centrado em uma matriarca, em torno da qual se forma uma rede de mulheres que se apoiam mutuamente em diversas atividades, desde o trabalho na roça até a amamentação dos filhos umas das outras. Essa complexa rede de relações não é exclusiva dos Kaingang, mas também pode ser encontrada em outras etnias dos povos originários, como os Tapayuna, que utilizam a mesma palavra para designar “pai” e “tio”, refletindo uma equivalência de parentesco e responsabilidade (Dreher, 2016).

Infelizmente, a realidade em que a comunidade e a família desempenham um papel ativo na criação das crianças não reflete a experiência de muitas mães solo ao redor do mundo. No Brasil, conforme dados da Fundação Getúlio Vargas (2024), aproximadamente 72,4% dos lares chefiados por mães solo não dispõem de uma rede de apoio estruturada. Uma pesquisa conduzida pelo portal UOL (2024) aponta que 46% das mães solo identificam a falta de apoio financeiro como seu principal desafio, enquanto 39% relatam dificuldades em encontrar suporte emocional. Outros 37% mencionam a dificuldade de conciliar o trabalho com o cuidado dos filhos, 37% a organização da rotina e 37% ausência de uma rede de apoio geral. Esses dados evidenciam a vulnerabilidade de várias mães solo, não somente brasileiras, mas de mães ao redor do mundo, que enfrentam múltiplas demandas sem o suporte necessário para garantir seu bem-estar e o de suas famílias.

A falta de uma rede de apoio consistente configura-se como um desafio crucial para as mães solo, uma vez que a ausência de um cônjuge ou parceiro implica em um suporte significativamente mais limitado. Essa limitação afeta não apenas o apoio financeiro e emocional, mas também a assistência prática nas atividades cotidianas relacionadas à criação dos filhos. A rede de apoio desempenha um papel essencial, contribuindo para que essas mães enfrentem com mais segurança e confiança os obstáculos do cotidiano, ao oferecer suporte emocional, compreensão

e auxílio prático (Oliveira, 2023). Essa rede, que pode ser composta por familiares, amigos, membros da comunidade, instituições ou serviços governamentais, desempenha um papel crucial na mitigação dos desafios enfrentados pelas mães solo. Ao receberem esse apoio, essas mulheres se sentem mais capacitadas para lidar com as demandas diárias, resultando em uma maior autoconfiança e resiliência. O acolhimento e a solidariedade provenientes dessa rede não só reforçam o bem-estar emocional das mães, como também auxiliam no equilíbrio de suas múltiplas responsabilidades (Oliveira, 2023).

2.3. DESIGN, MULHERES E MATERNIDADE

2.3.1. A INVISIBILIDADE DAS MULHERES NO DESIGN: O HOMEM COMO REFERÊNCIA PADRÃO

“A representação do mundo, como o próprio mundo, é operação dos homens; eles o descrevem do ponto de vista que lhes é peculiar e que confundem com a verdade absoluta” (Beauvoir, 1980).

O conceito de padrão perante a sociedade, refere-se a um modelo ou referência que serve como base de comparação ou orientação em diferentes contextos. Esses padrões implícitos ou explícitos estão enraizados na sociedade, influenciando como os indivíduos e grupos são percebidos e tratados. Essa padronização é natural dos seres humanos, desde que o mundo é mundo. No entanto, o desafio reside no fato de que os seres humanos não se encaixam em um único padrão. Existe uma diversidade significativa entre as pessoas, incluindo variações em relação à forma física, cor da pele, características étnicas, habilidades e condições de saúde, entre outras. Neste contexto, embora seja crucial reconhecer e considerar todas as diferenças existentes, esta análise se concentrará especificamente na forma como a sociedade percebe o homem como um padrão.

Essa predominância masculina manifesta-se em diversas escalas. Um exemplo é evidente na linguagem, especialmente na língua portuguesa, ao se referir a um grupo de pessoas, mesmo que seja composto majoritariamente por mulheres, o termo a ser utilizado é “eles”. Além disso, é frequentemente empregado como sinônimo de “seres humanos” o termo “homens”. Essa prática, embora aparentemente inofensiva, ilustra uma forma sutil de exclusão.

Noutra escala, temos como exemplo um colete à prova de balas que é um Equipamento de Proteção Individual (EPI) projetado para salvar vidas, amplamente utilizado por oficiais da lei. Este

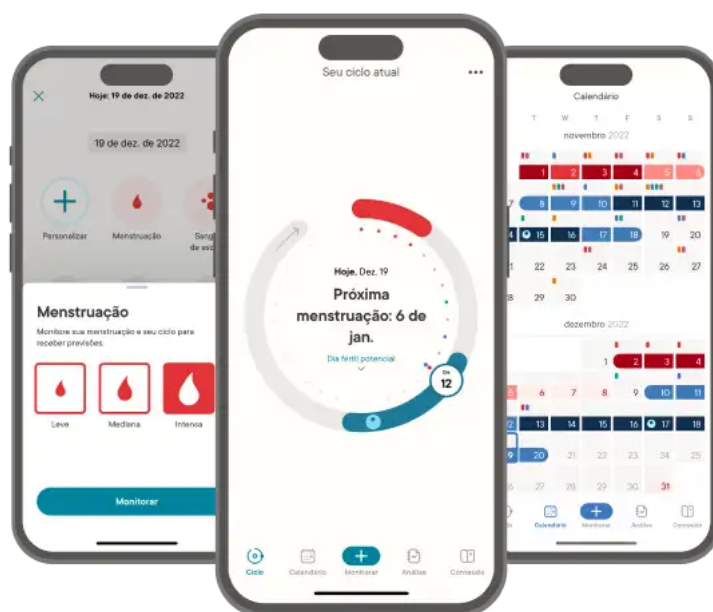
material balístico, composto por um polímero resistente conhecido como Kevlar, foi desenvolvido pela cientista Stephanie Kwolek em 1965, na Estação Experimental da DuPont ([s.d.]). Segundo a Criado-Perez (2019), a maioria dos EPIs é projetada com base nas dimensões e características da população masculina europeia e norte-americana. A pesquisa realizada pela Revista Brasileira de Biometria (2011), reforça essa questão ao indicar que, entre as respostas das militares femininas, nenhuma considerou as medidas dos coletes balísticos adequadas. Do total, 39,5% classificaram o ajuste dos coletes como ruim e 23,7% como péssimo. Além disso, 73,64% das entrevistadas relataram que o uso do colete balístico interfere negativamente no manuseio de seu armamento.

O acesso adequado aos EPIs continua sendo um desafio significativo para as mulheres. De acordo com uma pesquisa realizada pela *Women's Engineering Society* (WES, 2024), apenas 4% das entrevistadas afirmaram que seus EPIs se ajustam de forma apropriada. As mulheres encontram dificuldades em adquirir EPIs que atendam adequadamente às suas necessidades, relatando que os equipamentos disponíveis costumam ser desconfortáveis e restritivos. Como consequência, algumas optam por modificar os EPIs por conta própria, enquanto outras, em certos casos, abandonam completamente o uso desses equipamentos. Além disso, o estudo revela que os EPIs disponíveis raramente consideram as variações físicas que ocorrem durante a menstruação, gravidez ou menopausa, o que agrava ainda mais os desafios enfrentados pelas mulheres no ambiente de trabalho.

Além de incluir riscos sérios de vida associados ao uso inadequado e a ausência de EPIs, esses equipamentos, quando não projetados com as particularidades femininas em mente, podem gerar até constrangimentos. A pesquisa da WES (2024) também destaca que, quando os EPIs são direcionados especificamente para mulheres, o design tende a utilizar cores como rosa ou roxo, diferenciando-as visualmente de seus colegas homens, o que pode causar desconforto. Convergingo com essa pesquisa, Criado-Perez (2019), aponta que as adaptações de produtos voltados para o público feminino são gravemente insuficientes em diversos setores, especialmente no campo dos eletrônicos e da tecnologia. A autora ressalta que a inovação direcionada às mulheres tem, historicamente, se limitado a mudanças superficiais e estéticas, como transformar produtos em joias ou simplesmente alterar sua cor para rosa, em vez de abordar questões reais e desenvolver soluções que atendam de forma efetiva às necessidades das mulheres.

Em 2014, a Apple, uma das maiores empresas de tecnologia do mundo, lançou o aplicativo *HealthKit*, que prometia oferecer um monitoramento abrangente de diversos aspectos da saúde. Conforme observado por Duhaime-Ross (2014), o aplicativo foi desenvolvido em parceria com a Mayo Clinic²⁰, uma das mais prestigiadas instituições médicas dos Estados Unidos. Entre suas funcionalidades, o *HealthKit* permitia o acompanhamento do teor de álcool no sangue, monitoramento da altura, especialmente relevante para quem ainda se encontra em fase de crescimento, controle da ingestão de sódio e até a frequência de uso de inaladores, se necessário. Embora a plataforma promettesse monitorar todas as métricas de interesse do usuário, não contemplou o rastreamento do ciclo menstrual feminino, uma omissão relevante no que se refere às necessidades de saúde das mulheres (Criado-Perez, 2019; Duhaime-Ross, 2014).

Após diversas críticas, o *HealthKit* da Apple passou por uma atualização, conforme aponta Machado (2015), vinculando-se ao aplicativo Clue (Figura 4), voltado para o monitoramento do ciclo menstrual. O Clue ([s.d.]) foi desenvolvido em 2012, em Berlim, por Ida Tin, Hans Raffauf, Moritz von Buttlar e Mike LaVigne, estando disponível para download em diversas plataformas a partir de 2013. Em 2016, o *American College of Obstetrics and Gynecology* (ACOG) o classificou como o principal aplicativo para acompanhamento do ciclo menstrual, sendo utilizado por mais de 10 milhões de mulheres (e pessoas que menstruam) ao redor do mundo.



²⁰ A Mayo Clinic é amplamente reconhecida como uma das principais instituições médicas dos Estados Unidos, destacando-se por ocupar mais posições de liderança em classificações nacionais do que qualquer outro hospital do país, conforme o relatório do *U.S. News & World Report* (Mayo Clinic, [s.d.]).

Figura 4. Aplicativo Clue

Fonte: <https://helloc clue.com/pt> - acessado em 15/10/2024

Ainda em relação à saúde e segurança das mulheres, um estudo conduzido pela *Center for Applied Biomechanics* da Universidade de Virginia (E.U.A.), publicado pelo jornal digital *The Washington Post* (2012), revelou que as mulheres que utilizam o cinto de segurança em acidentes automobilísticos apresentam 47% mais chances de sofrer ferimentos graves e 71% mais chances de sofrer ferimentos leves em comparação aos homens. Esses índices estão diretamente relacionados ao design dos veículos, que historicamente foi desenvolvido com base nas características físicas masculinas, resultando em uma menor adaptação às necessidades de segurança das mulheres.

Os manequins utilizados em testes de colisão automotiva foram inicialmente desenvolvidos na década de 1950 e, por várias décadas, foram projetados para representar um homem médio, considerando altura, peso e outras medidas corporais masculinas. Somente na década de 1970 foi criado um manequim feminino para testes de colisão (Ciszewski, 2022). No entanto, este manequim divergia do masculino apenas em termos de altura, sendo cerca de 1,50m, e não refletia adequadamente a morfologia e as particularidades físicas das mulheres. Apesar desse desenvolvimento, foi apenas em 2011 que os Estados Unidos começaram a utilizar esse “manequim feminino” em testes de colisão, porém somente utilizado no assento do passageiro dianteiro (Sönne, 2023).

Mesmo com testes que não refletem adequadamente a realidade, conforme relatado pelo *The Washington Post* (2012), o Toyota Sienna de 2011 apresentou uma significativa divergência nos resultados de classificação de segurança geral atribuída pela *National Highway Traffic Safety Administration* (NHTSA)²¹, que utiliza uma escala de uma a cinco estrelas para avaliar o nível de segurança de veículos e suas partes individuais. Até 2010 e nos anos anteriores, o assento do passageiro dianteiro, em testes de colisão frontal, recebeu a classificação máxima de cinco estrelas em termos de segurança. No entanto, em 2011, esse mesmo assento obteve apenas duas estrelas. A principal diferença no teste de 2011 foi a substituição do manequim de teste do

²¹ Agência governamental dos Estados Unidos que desempenha um papel crucial na segurança viária e automotiva (NHTSA, [s.d.])

passageiro dianteiro masculino pela versão feminina, uma versão de menor estatura e peso. Com o uso do manequim feminino, o Toyota Sienna de 2011 registrou um risco de 20% a 40% de morte ou lesões graves em uma colisão frontal, em contraste com a média de 15% para essa categoria de veículo.

Somente em 2018, a engenheira sueca Astrid Linder introduziu um manequim de teste anatomicamente feminino, com o objetivo de fornecer dados mais precisos sobre o impacto de acidentes em corpos femininos. Essa evolução tardia no design dos manequins de teste de colisão reflete a histórica negligência na consideração das diferenças morfológicas entre homens e mulheres no campo da segurança automotiva, um fator que tem implicações significativas para a segurança das mulheres em acidentes de trânsito (Ciszewski, 2022; Sönne, 2023).

As situações exemplificadas representam apenas a ponta do iceberg da histórica negligência em relação aos corpos femininos no desenvolvimento de produtos e serviços, o que impacta profundamente a saúde, segurança e bem-estar das mulheres. A predominância do homem como padrão de referência em diversos setores resulta em soluções ineficazes e, muitas vezes, prejudiciais para as mulheres, destacando a necessidade de um design mais inclusivo e sensível às suas especificidades.

2.3.2. SOLUÇÕES DE DESIGN PARA O COTIDIANO MATERNO

“A maternidade é uma categoria política...” (Fisher & Winick, 2021) ²²

Não existe um momento único e exato no qual uma mulher necessariamente se sente mãe. Para algumas, essa sensação surge com o resultado positivo de um teste de gravidez, para outras, apenas quando a barriga começa a crescer, durante o parto ou, em alguns casos, essa percepção pode demorar alguns meses após o filho nascer, até que a mulher se reconheça nesse novo papel. A transição para a maternidade representa uma mudança radical na vida da mulher, que, em um dia, encontra-se em sua rotina habitual e, no próximo, retorna do hospital com um bebê totalmente dependente de cuidados.

²² Tradução pela autora: “Motherhood is a political category...”

Na Finlândia, desde 1938, a transição para a maternidade é marcada pela entrega de uma "caixa de maternidade" fornecida pelo Estado, contendo itens essenciais como roupas, lençóis, brinquedos e fraldas, e que pode ser usada como berço. Conforme Lee (2013), essa iniciativa teve um impacto significativo na redução da mortalidade infantil ao incentivar o apoio pré-natal, pois as mães precisavam realizar consultas médicas para receber a caixa. Distribuída de forma igualitária a todas as mulheres grávidas, independentemente da classe social, essa política pública tornou-se um símbolo de igualdade, reforçando o valor atribuído à saúde e ao bem-estar infantil na sociedade finlandesa.

Ao longo dos anos, o conteúdo da caixa foi adaptado para refletir as mudanças nas práticas de cuidados infantis, mas seu objetivo original de promover a saúde materno-infantil e apoiar as famílias permaneceu. A caixa não só oferecia os recursos necessários para o cuidado dos recém-nascidos, como também ajudava a normalizar o acesso universal aos cuidados de saúde. Esse programa, que une gerações de mães, representa uma abordagem eficaz de política pública que combina impacto cultural, design centrado no ser humano e significativos resultados em saúde pública (Lee, 2013).

A maternidade também traz consigo o desafio da amamentação, uma experiência que pode ser tanto positiva quanto negativa para muitas mulheres. Além das possíveis dores e dificuldades fisiológicas, mães frequentemente enfrentam barreiras sociais, como preconceitos e a sensação de constrangimento ao amamentar em público. Segundo a Organização Não Governamental (ONG) Lab Think Olga (2020), o ato de amamentar pode durar entre 15 e 20 minutos por sessão, sendo necessário realizar de 8 a 12 mamadas diárias, por um período mínimo de 6 meses, conforme recomendação de obstetras, estendendo-se idealmente até os 2 anos de idade. Nesse período, estima-se que as mães que amamentam dediquem cerca de 650 horas à amamentação nos primeiros 6 meses de vida do bebê.

Com o objetivo de apoiar mulheres que amamentam, os pesquisadores Balaam, Comber, Jenkis, Sutton e Garbett da Universidade de Newcastle (2015), no Reino Unido, desenvolveram o FeedFinder (Figura 5), um aplicativo móvel que facilita a localização, avaliação e compartilhamento de informações sobre locais públicos adequados para amamentação. O FeedFinder opera como

uma ferramenta de mapeamento colaborativo, permitindo que usuárias adicionem e avaliem espaços onde se sintam confortáveis para amamentar (Balaam et al., 2015; FeedFinder, [s.d.]).

O desenvolvimento do aplicativo seguiu um processo de design centrado no usuário, envolvendo mulheres que amamentam desde as primeiras fases de pesquisa, visando compreender suas experiências locais. Posteriormente, realizaram-se workshops para explorar valores essenciais e, a partir das descobertas, o design do aplicativo foi idealizado, desenvolvido, implantado e está disponível mundialmente (Balaam et al., 2015).

Segundo as autoras e os autores do projeto (2015), o FeedFinder (Figura 5) foi criado em resposta às baixas taxas de amamentação no Reino Unido, especialmente no nordeste do país. Além de oferecer suporte prático às mulheres, o aplicativo tem como objetivo tornar a amamentação em público mais visível e socialmente aceite, ajudando a normalizar essa prática em espaços públicos. Ao promover essa visibilidade, o FeedFinder busca não apenas facilitar a amamentação em público, mas também contribuir para a criação de uma rede de apoio entre mulheres que amamentam, fomentando mudanças sociais e comunitárias. Dessa forma, o aplicativo representa uma inovação no uso da tecnologia móvel como ferramenta de saúde pública, com impacto potencial na promoção da amamentação e no apoio às políticas de saúde pública (Balaam et al., 2015; FeedFinder, [s.d.]).

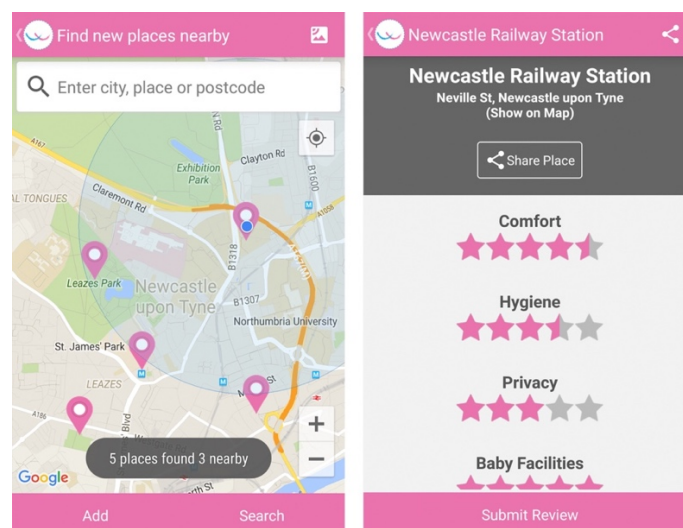


Figura 5. Aplicativo FeedFinder

Fonte: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.culturelab.feedfinder&hl=pt_PT -
acessado 15/10/2024

Outro exemplo de aplicativo que utiliza a geolocalização como pilar é o Babysits (Figura 6), uma plataforma digital que conecta famílias a *babysitters* e cuidadores infantis. O serviço facilita a busca por profissionais qualificados, permitindo que os usuários filtrem as opções com base em critérios como localização, idade, gênero e avaliações de outros usuários. Além disso, o aplicativo oferece comunicação direta entre as partes, permitindo que famílias e cuidadores interajam de forma eficiente e segura (Babysits, [s.d.]).

Entre as funcionalidades da plataforma, destacam-se a possibilidade de cadastrar perfis, buscar cuidadores na região desejada, agendar serviços diretamente e consultar avaliações detalhadas sobre os *babysitters*. O Babysits promove uma experiência de contratação simplificada e organizada, possibilitando que as famílias negociem preços e horários diretamente com os cuidadores, sem a interferência de comissões. Essa estrutura flexível oferece maior autonomia para ambas as partes e torna o processo de busca por cuidados infantis mais acessível e transparente (Babysits, [s.d.]).



Figura 6. Aplicativo Babysits

Fonte: <https://www.babysits.pt/> - acessado em 24/04/2024

O design voltado para a maternidade está em constante evolução, refletindo as necessidades das mães e suas experiências variadas durante a transição para esse novo papel. Iniciativas como a

“caixa de maternidade” finlandesa e tecnologias como os aplicativos FeedFinder e Babysits ilustram o poder do Design Thinking e do design centrado no ser humano para apoiar as mães em momentos cruciais, desde o cuidado neonatal até a amamentação em público e a busca por cuidadores infantis. O crescimento desse campo destaca a importância do debate contínuo sobre a maternidade como uma categoria social e política, onde o design pode desempenhar um papel transformador.

2.3.3. DESIGN E TECNOLOGIA COMO FERRAMENTAS DE APOIO PARA MÃES SOLO

“A forma como vamos viver a maternidade depende não só das práticas que possamos levar a cabo, mas também do meio onde se exerça essa maternidade” (Vivas, 2019).

A vida de uma mãe é repleta de desafios, e para mães solo, esses obstáculos podem ser ainda mais evidentes, especialmente quando não há uma rede de apoio disponível. Nesse contexto, o design pode desempenhar um papel fundamental ao criar soluções que ofereçam suporte efetivo, facilitando o acesso a recursos, oferecendo às mães solo outras formas de rede de apoio.

No final de 2023 o estúdio de arquitetura parisiense Cutwork (2024) inaugurou aos arredores de Paris, o primeiro *co-living*²³ do mundo voltado exclusivamente para famílias monoparentais. Esse projeto inovador oferece a essas famílias a oportunidade de viverem mais próximos, promovendo apoio mútuo e combatendo a solidão de pais e mães solo. O ambiente foi projetado para proporcionar um espaço de convivência acolhedor, com áreas privadas adaptadas tanto para adultos quanto para crianças, além de espaços comuns onde as famílias podem interagir e se ajudar. A estrutura do *co-living* é organizada em três ambientes principais: um dedicado exclusivamente às crianças, outro voltado para os adultos, e um terceiro destinado ao encontro coletivo de todas as famílias. Essa divisão foi pensada para garantir que cada grupo tenha seu próprio espaço, ao mesmo tempo em que se fomenta o convívio comunitário (Frearson, 2024).

Este projeto evidencia a necessidade de adaptação de design habitacionais às novas configurações familiares, reconhecendo que o modelo de família nuclear deixou de ser a norma predominante.

²³ *Co-living*. É um modelo de habitação compartilhada no qual cada indivíduo possui um quarto privativo, com ou sem banheiro integrado. O conceito visa proporcionar uma convivência comunitária, pautada pela economia de recursos e pela promoção de um estilo de vida sustentável (M. Silva, 2022).

A iniciativa busca, assim, promover uma convivência mais colaborativa e solidária, atendendo às demandas contemporâneas das famílias monoparentais.

Uma pesquisa realizada *pela Ohio State University Wexner Medical Center* (2024), nos Estados Unidos, revelou que aproximadamente 66% dos pais e mães relatam sentimentos de isolamento ou solidão, e 79% expressam o desejo de se conectar com outros pais ou mães de alguma forma. No contexto dos relacionamentos amorosos, conforme apontado por Kaniuk (2023), pelo portal de notícias Daily Mail, um em cada quatro indivíduos afirma que não se envolveria romanticamente com pais solteiros ou mães solteiras. Além disso, um estudo conduzido pela pesquisadora Baliana (2013) na Universidade de Lisboa, indicou que mães solo enfrentam maiores dificuldades em estabelecer relacionamentos em comparação aos homens.

De acordo com a empresa desenvolvedora de aplicativos de encontros Match Group ([s.d.]), é comum que pais e mães solo sejam ignorados em plataformas de relacionamento ao mencionarem que possuem filhos. A pesquisa da empresa demonstrou que 54% dos pais e mães solo relatam ser ignorados após o primeiro encontro. Com base nessas constatações, a empresa desenvolveu o aplicativo Stir (Figura 7), voltado exclusivamente para pais e mães solo, visando proporcionar um espaço mais inclusivo e receptivo para esse público (Match Group, [s.d.]; Stir, [s.d.]).

O aplicativo Stir é um serviço de encontros online desenvolvido especificamente para pais solteiros, criado pela Match Group, a qual é responsável por diversos aplicativos de relacionamento populares. Este aplicativo foi projetado para atender às necessidades particulares de pais e mães solo que buscam estabelecer relacionamentos (Stir, [s.d.]). Entre suas características principais, destaca-se a funcionalidade “Stir Time”, que permite aos usuários encontrar momentos compatíveis em suas agendas ocupadas, facilitando o agendamento de encontros. Para assegurar a segurança dos usuários, o Stir implementa um rigoroso processo de verificação de perfil. Além disso, a plataforma oferece recursos de comunicação que permitem a troca de mensagens e a interação entre os pais e mães solo. O objetivo do Stir é criar um ambiente propício para que pais e mães solos possam se conectar com indivíduos que compreendem seu estilo de vida e responsabilidades, promovendo assim a busca por relacionamentos significativos. O aplicativo está disponível em diversas regiões ao redor do mundo (Stir, [s.d.]).

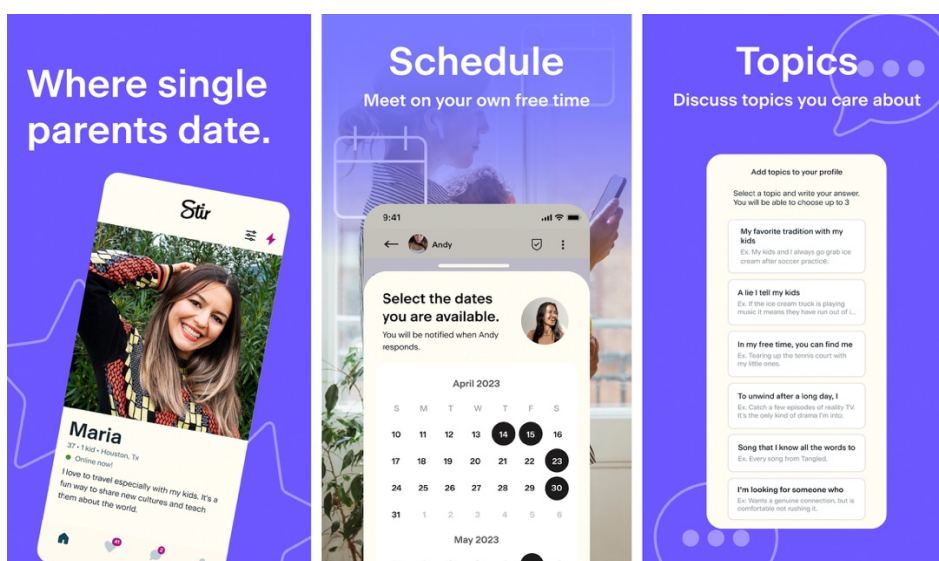


Figura 7. Aplicativo Stir

Fonte: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.match.android.stir&hl=pt_PT -
acessado em 16/10/2024

Outro bom exemplo tecnológico de apoio é o aplicativo francês Mama Bears (Figura 8), que é uma iniciativa voltada para o suporte às mães solo, com o objetivo de facilitar a vida dessas mulheres por meio da disponibilização de diversos recursos e ações de apoio. Este aplicativo oferece uma variedade de funcionalidades que visam proporcionar um suporte para esse público. Entre os recursos disponíveis, destacam-se *workshops* presenciais e online, um clube de assinaturas virtuais que proporciona diversas vantagens, uma comunidade para conexão entre mães, uma loja online com produtos e serviços adaptados às suas necessidades, e uma *newsletter* com conteúdo exclusivo (Mama Bears, [s.d.]-a, [s.d.]-b).

O Mama Bears estimula a interação entre mães solo por meio de um fórum, permitindo a troca de conselhos úteis, informações comunitárias e acesso a conteúdos especializados. Através da plataforma, as usuárias podem se inscrever na *newsletter*, participar de *workshops* e acessar recursos que incluem temas relacionados à maternidade solo, como questões legais, bem-estar, relacionamentos, parentalidade, emprego, organização e psicologia (Mama Bears, [s.d.]-a, [s.d.]-b). Dessa forma, o aplicativo Mama Bears constitui uma plataforma concebida para oferecer apoio e informação, além de produtos e serviços relacionados à maternidade. Também promove a criação de uma comunidade solidária, auxiliando as mães solo na superação dos desafios

associados à monoparentalidade e na construção de uma rede de suporte online recíproco (Mama Bears, [s.d.]-a, [s.d.]-b).



Figura 8. Aplicativo Mama Bears

Fonte: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mamabearsapp&hl=en_GB&gl=US -
acessado em 24/04/2024

As iniciativas voltadas para o apoio a famílias monoparentais demonstram a importância de adaptar políticas sociais e de design às novas configurações familiares. Todos os exemplos apresentados, desde o *co-living* para famílias monoparentais até os aplicativos como Stir e Mama Bears, atendem às necessidades específicas de mães e pais solo, facilitando conexões e troca de experiências. Essas plataformas não apenas incentivam o contato entre mães solo, mas também contribuem para a construção de uma rede de apoio. Assim, o design e a tecnologia se mostram uma importante ferramenta de auxílio para essas famílias.

3. METODOLOGIA

3.1. JUSTIFICATIVA

A revisão da literatura revelou a multiplicidade de atores e fatores que intervêm no cotidiano das mães solas, contribuindo para estabelecer as suas redes de apoio como um foco de investigação pertinente e oportuno para o Design. Este enquadramento teórico também foi fundamental para caracterizar esta realidade como *wicked problem*, termo promovido por Rittel e Weber (1973) e Jones (2014) para descrever problemas sociais e sistêmicos de contornos nebulosos, dinâmicos e imprevisíveis. Por sua vez, Buchanan (1992) aponta o Design Thinking como a chave para atender à complexidade inerente dos *wicked problems*, uma vez que reconhece e capitaliza os seus múltiplos elementos na busca de soluções apropriadas. Assim, a metodologia quantitativa desta investigação fundamenta-se no processo de Design Thinking como descrito por Gibbons (2016). Entendeu-se ser essencial compreender e identificar de maneira empática as necessidades e dificuldades enfrentadas por mães solo, reunindo diferentes perspectivas. Ambicionou-se com isto destacar oportunidades de inovação, alinhando-se diretamente à fase Entender no processo de Design Thinking, especificamente nas etapas de Empatia e Definição. Nessa fase, busca-se não apenas entender as vivências (dessas mulheres), mas também delinear os principais desafios a serem abordados. Assim, a pesquisa se situa no início do processo cíclico de Design Thinking conforme marcado na Figura 9, onde a coleta de dados primários e a sua análise são fundamentais para embasar futuras soluções que atendam de maneira eficaz às demandas levantadas (Gibbons, 2016).

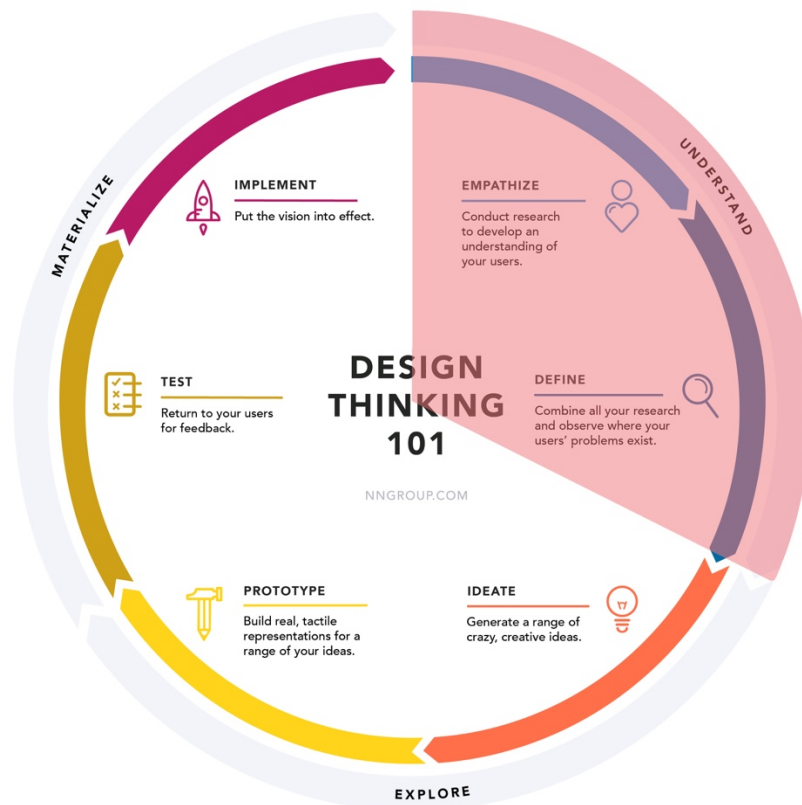


Figura 9. Localização da pesquisa dentro do Design Thinking

Fonte: <https://www.nngroup.com/articles/design-thinking/> - acessado em 02/10/2024

A coleta de dados por meio de workshops, foi adotada a abordagem metodológica do Design Participativo, que utiliza uma ampla variedade de ferramentas destinadas a envolver ativamente os usuários no processo de criação. Entre essas ferramentas destacam-se *workshops*, prototipagem, cenários e *storyboards*, jogos de design, observação participante e entrevistas contextuais (Bonacin, 2004). Dentre essas, os *workshops* se sobressaem pela capacidade de integrar diversas dessas técnicas em um único evento, o que se apresentou como uma opção favorável tendo em consideração que a disponibilidade de mães solo para participar em atividades de pesquisa pudesse ser limitada. Além disso, um *workshop* poderia oferecer uma oportunidade de incluir diversas atividades que, embora não sendo exclusivamente técnicas de design, criassem um ambiente propício à troca de conhecimentos e à co-criação de soluções. Sabe-se que esse formato favorece a comunicação direta entre as participantes e a investigadora, promovendo uma colaboração eficiente e produtiva (Amstel, 2008; Bonacin, 2004).

Dado o caráter sensível do tema, foi imprescindível utilizar técnicas no *workshop* que incentivassem as participantes a se envolverem na criação de artefatos, como colagens, desenhos

ou modelos. De acordo com Visser, Van der Lugt e Sanders (2005), durante o processo criativo, as pessoas acessam e expressam suas experiências de maneira não-verbal, e ao explicarem suas criações, acabam revelando emoções profundas relacionadas às suas vivências, sentimentos e necessidades. Essas técnicas são particularmente eficazes, pois permitem acessar dimensões da experiência que muitas vezes as participantes têm dificuldade em articular verbalmente.

Visser, Van der Lugt e Sanders (2005) também afirmam que diferentes técnicas de coleta de dados acessam variados níveis de compreensão da experiência do usuário, colocando-o no centro do processo de design. A Figura 10 que apresenta o diagrama *“Contextmapping”* ilustra essa relação por meio de três triângulos, os quais demonstram a conexão entre diferentes métodos de coleta de dados e os níveis de conhecimento sobre a experiência do usuário. Nesse modelo, as técnicas generativas, como o workshop utilizado nesta investigação, possibilitam que as participantes expressem, de maneira mais acessível, emoções, sentimentos, aspirações e ideias relacionadas ao futuro. Essas técnicas ajudam a explorar o conhecimento tácito, ou seja, aspectos das experiências que os participantes possuem, mas que têm dificuldade em verbalizar de maneira direta, e conhecimento latente, ou seja, algo que está oculto, não manifesto, mas que pode emergir sob determinadas condições. Pode ser um conhecimento, sentimento ou problema que ainda não foi trazido à superfície ou reconhecido.

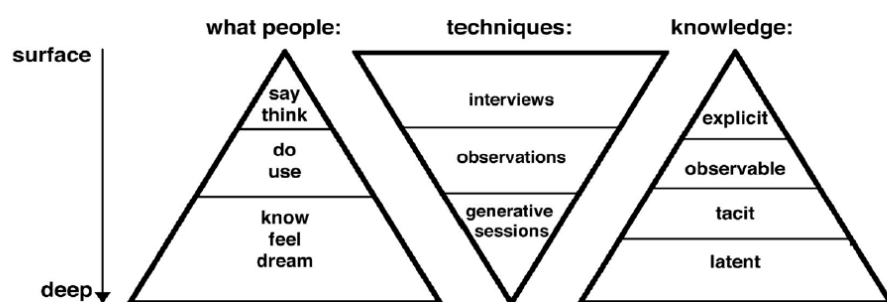


Figura 10. *Contextmapping*

Fonte: (Visser et al., 2005)

A escolha da abordagem metodológica utilizada nesta pesquisa foi fundamental para assegurar a profundidade e a relevância dos dados coletados. Optou-se por uma metodologia qualitativa, de forma a gerar uma investigação centrada nas experiências reais de mães solo, permitindo o acesso a suas necessidades e desafios de maneira mais ampla e significativa. A utilização de técnicas de

expressão que estimulam a criatividade, permitiu que essas mulheres expressassem suas emoções, sentimentos e vivências, indo além do que poderia ser capturado por meio de métodos puramente verbais ou tradicionais. Esse enfoque garantiu não apenas uma escuta ativa e empática das participantes, mas também a identificação de oportunidades de inovação, fundamentais para o desenvolvimento de soluções adequadas às suas demandas. De seguida, revêm-se algumas técnicas de expressão e transformação social usadas noutras áreas, que serviram de inspiração para as atividades dinamizadas no trabalho de campo e que vieram a constituir um *toolkit* de design para utilização futura em contextos comparáveis.

3.2. TÉCNICAS DE EXPRESSÃO E TRANSFORMAÇÃO SOCIAL

3.2.1. TEATRO E PSICOLOGIA DO OPRIMIDO COMO FERMENTA DE DESIGN

“Pode ser que o teatro não seja revolucionário em si mesmo, mas não tenham dúvidas: é um ensaio da revolução!” (Boal, [s.d.])

A opressão frequentemente leva à desvalorização de seres humanos, criando barreiras que dificultam a compreensão mútua. Nesse contexto, a empatia surge como uma ferramenta para superar essas limitações, permitindo que as pessoas se coloquem no lugar de outras. A capacidade de compreender as vivências e experiências de um outro ser humano é imprescindível para desfazer preconceitos que perpetuam a opressão (Krznaric, 2014). Quando as vozes dos oprimidos são ouvidas e validadas, cria-se um espaço ideal para o diálogo e a reflexão, permitindo que os indivíduos compreendam a dor e a luta uns dos outros, podendo então a empatia não ser apenas um ato de solidariedade, mas uma importante ação transformadora social (Boal, 1991).

O Teatro do Oprimido, criado por Augusto Boal, promove o pensamento crítico, o empoderamento e a transformação social dando vozes aos oprimidos, permitindo que compartilhem suas histórias em um espaço criativo. Augusto Boal (1931-2009), foi um renomado diretor teatral, acadêmico, professor, representante político, vereador do estado do Rio de Janeiro e indicado ao Prêmio Nobel da Paz em 2008, em virtude da criação do Teatro do Oprimido (Abos, 2008). O teatrólogo adotava uma perspectiva em que todas as atividades humanas eram consideradas intrinsecamente políticas, incluindo o teatro, no qual via como uma forma de expressão que supera o entretenimento para se tornar uma poderosa ferramenta de mudança social (Boal, [s.d.], 1991).

Com o objetivo de capacitar comunidades marginalizadas, o Teatro do Oprimido oferece uma plataforma para expressar suas realidades e desafios, bem como incitar a reflexão crítica e promover a ação coletiva para enfrentar as injustiças sociais. Nessa visão, o teatro se revela não apenas como uma manifestação artística, mas como um instrumento de conscientização, capacitação e mobilização social. Esta capacitação transforma o espectador, que em um teatro tradicional é passivo, em um sujeito atuante, onde o espectador passe a ser o protagonista da cena, tendo o poder transformador da ação e a autonomia para conduzir a cena na direção da liberdade da ação (Araujo, [s.d.]; Boal, [s.d.], 1991).

O Teatro do Oprimido se desdobra em diversas técnicas dramáticas, entre as quais se destacam o Teatro-Imagem, o Teatro-Fórum e o Teatro-Invisível (Boal, 1991). O Teatro-Imagem envolve um grupo de atores que apresenta uma cena estática, utilizando apenas expressões corporais, para representar um problema específico. Os espectadores, então, são convidados a transformar a cena, "esculpindo-a" em direção a uma situação ideal. O Teatro-Fórum consiste em dramatizar uma cena que apresenta um problema, após o qual os espectadores são convidados a substituir ou se incluir como atores, buscando, por meio de suas ações cênicas, propor soluções para o problema em questão. O Teatro-Invisível segue uma lógica semelhante, mas a diferença está na encenação, que é realizada de modo a fazer com que os espectadores não percebam que se trata de uma representação teatral. Essas técnicas, entre outras desenvolvidas por Augusto Boal, visam explorar as reações humanas e fomentar a criação de soluções práticas para problemas sociais, possibilitando que o espectador possa "ensaiar" sua própria revolução, participando ativamente da transformação social (Araujo, [s.d.]; Boal, [s.d.], 1991).

Essa linha de pensamento converge com a pedagogia do educador e filósofo Paulo Freire (1987), que defende a transformação social como um processo coletivo, realizado em comunhão com os demais, por meio do diálogo e de ações conjuntas voltadas para a mudança da realidade. O educador ressalta que a conscientização exige "opção, decisão e compromisso", ou seja, não basta apenas reconhecer as condições de opressão, é fundamental agir de forma concreta para transformá-las (Freire, 1987).

Freire, assim como Boal, afirma ser imprescindível uma ação cultural crítica para que o oprimido alcance a liberdade. De acordo com Freire, é necessário que o indivíduo se insira de maneira consciente e reflexiva em sua realidade, de modo que possa exercer plenamente sua liberdade criativa e construtiva. Isso implica que o sujeito deve ser ativo, e não um escravo do sistema. Como enfatiza o filósofo, "Deste modo, a presença dos oprimidos na busca da sua libertação, mais do que uma pseudo-participação, é o que deve ser: engajamento" (Freire, 1987).

Por mais que as ferramentas de pedagogia e técnicas teatrais possam parecer distantes do campo do design de serviços, o cerne desses conceitos e princípios se correlacionam de certa maneira. A transformação social, a liberdade criativa e o processo coletivo coincidem com a Pedagogia do Oprimido de Paulo Freire, com o Teatro do Oprimido do Augusto Boal e particularmente o Design de Serviços, que não se limita a solucionar problemas técnicos ou estéticos, mas atua como catalisador para mudanças mais enraizadas (Norman, 2006), promovendo inclusão, engajamento social e uma prática coletiva que visa transformar realidades e capacitar os indivíduos a serem protagonistas em suas próprias vidas. Ao conectar empatia, colaboração e inovação social, essas abordagens se complementam, reforçando a ideia de que o design pode ser um agente de transformação que deve ir além das metas organizacionais, buscando impacto significativo na vida das pessoas e na sociedade como um todo.

3.2.2. CÍRCULO DE SUPORTE E A NECESSIDADE DE INCLUSÃO

"Eu percebi que a própria exposição é um lugar onde as pessoas podem estar em um espaço que representa, plenamente, a alegria de viver em um mundo onde as diferenças de todos são apreciadas." (Snow, 2015)²⁴

O seres humanos são seres sociáveis e essa natureza de viver em sociedade é essencial para o desenvolvimento e a sobrevivência da espécie. A interação social tem sido crucial para a formação de grupos, comunidades e sociedades, permitindo que os indivíduos compartilhem recursos, conhecimentos e experiências. As relações interpessoais não apenas promovem um senso de pertencimento e identidade, mas também desempenham um papel vital na saúde mental e

²⁴Tradução pela autora: *"I've realized that the actual exhibit itself is a place where people can be in a space that fully represents the joy of being in a world where everybody's differences are appreciated."*

emocional. A capacidade de se relacionar com os outros, expressar empatia e construir laços afetivos não é apenas uma habilidade desejável, mas uma necessidade humana básica que enriquece a vida individual e coletiva (C. P. Silva, 2023).

A relevância de conexões sociais é tão significativa que a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) estabeleceu uma nova Comissão sobre Conexão Social reconhecendo-a como uma prioridade para a saúde global. A OMS afirma que a ausência de conexão social está associada a transtornos de ansiedade e depressão, além de aumentar em 30% o risco de doenças cardiovasculares. As conexões e o apoio social são tão importantes que, segundo o escritor científico David Robson (2024), podem estimular nosso sistema imunológico, protegendo contra infecções. Indivíduos com fortes conexões sociais também apresentam um risco reduzido de desenvolver Alzheimer e outras formas de demência (OMS, 2023; Robson, 2024).

Como uma estratégia para promover e reconhecer o poder das relações interpessoais, os Círculos de Suporte (Knust-Potter & Windisch, 2011) constituem uma abordagem centrada nas pessoas que favorece a inclusão social. Inicialmente desenvolvido para apoiar indivíduos com deficiência, esse conceito tem se expandido para beneficiar uma diversidade de grupos, incluindo idosos, pessoas em processo de recuperação de dependência química e famílias em situações de vulnerabilidade (Health Service Executive, [s.d.]; Knust-Potter & Windisch, 2011).

O Círculo de Suporte surgiu como resultado de diversos movimentos voltados à inclusão social, ao empoderamento e ao suporte comunitário, como a Teoria da Valorização do Papel Social, de Wolf Wolfensberger, desenvolvida nos anos 1980 (Wolfensberger, 2016). Essa teoria sustenta que indivíduos em papéis sociais valorizados têm maiores chances de serem positivamente reconhecidos e de terem acesso a oportunidades e recursos. Assim, para melhorar a vida de pessoas marginalizadas, é fundamental ajudá-las a obter e manter papéis sociais valorizados, oferecendo uma estrutura que permita compreender e enfrentar a desvalorização social, enfatizando a relevância dos papéis sociais para a inclusão e o bem-estar das pessoas (Thomas, 2017; Wolfensberger, 2016).

Segundo Snow (1994), existem quatro níveis de proximidade dentro de um Círculo de Suporte, considerando que há uma pessoa no centro deste círculo. Esses níveis são: o Círculo de

Intimidade, que são as pessoas com quem a pessoa central confia, compartilha emoções, relacionamento íntimo e informações privadas; o Círculo de Amizade, que inclui amigos ou parentes com quem há um envolvimento menor e com quem se passa tempo regularmente; o Círculo de Participação, que abrange pessoas ou organizações com as quais se interage frequentemente, como grupos religiosos, clubes ou colegas de trabalho; e o Círculo de Troca, que envolve profissionais e prestadores de serviços pagos (Health Service Executive, [s.d.]; Snow, 1994, 2007).

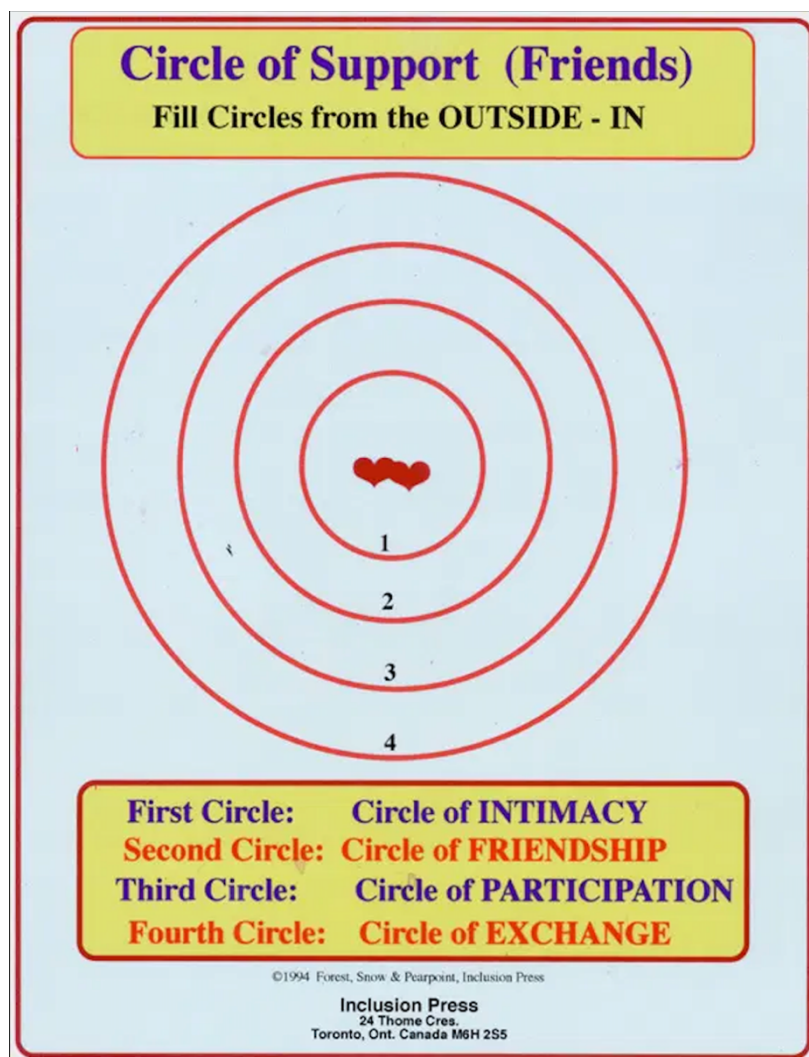


Figura 11. Círculos de suporte

Fonte: (Snow, 1994)

A identificação desses níveis de proximidade para indivíduos em situação de vulnerabilidade desempenha um papel fundamental. Ao definir diferentes níveis de proximidade, torna-se possível estruturar o suporte de forma mais organizada e eficiente, garantindo que diversas necessidades

sejam atendidas. Um aspecto essencial desse processo é a identificação de lacunas no apoio, que permite a implementação de ações de transformação específicas para cada pessoa e sua necessidade. Além disso, o reconhecimento desses níveis de proximidade contribui para o desenvolvimento e fortalecimento do apoio já existente.

3.2.3. DESENHO DA INVESTIGAÇÃO

“A afinidade conta uma história do usuário que importa para o design” (Beyer & Holtzblatt, 1998)²⁵.

Após a escolha do tema central, mães solo, foi necessário refinar o foco da investigação para garantir uma abordagem mais direcionada e aprofundada. O primeiro passo consistiu em elaborar um **mapa mental preliminar** (Figura 12), que permitisse identificar e organizar os principais temas que emergiram das pesquisas iniciais. Esse processo inicial de mapeamento ajudou a explorar as diferentes dimensões do tema e a estabelecer uma base para a delimitação dos aspectos mais relevantes a serem investigados.

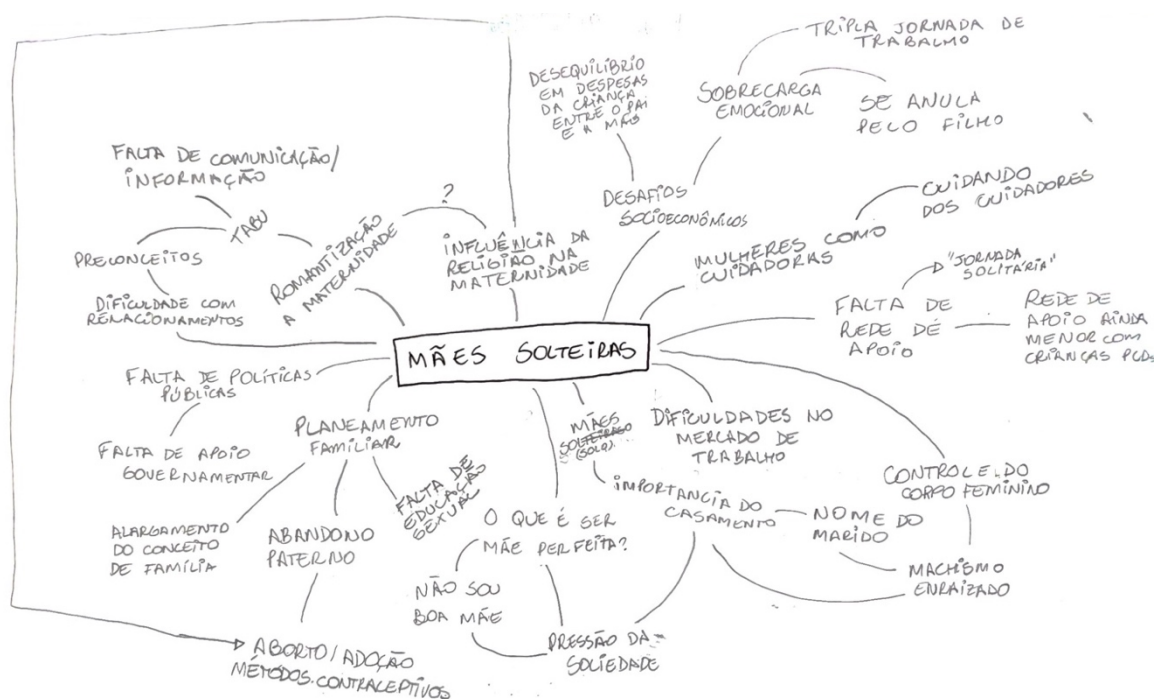


Figura 12. Mapa mental preliminar

²⁵ Tradução pela autora: “The affinity tells a story of the customer that matters for design”.

Com base nos primeiros temas identificados, iniciou-se uma **revisão de literatura** mais detalhada, a partir da qual emergiram diversos dados estatísticos que evidenciaram as múltiplas necessidades enfrentadas pelas mães solo. Dentre essas, destacou-se a necessidade crítica de uma rede de apoio mais robusta, confiável e acessível. Essa constatação confirmou a importância de adotar uma abordagem qualitativa que possibilitasse ouvir diretamente essas mulheres em diversos contextos, permitindo compreender suas experiências e vivências de forma aprofundada.

Conforme Creswell (2014), a pesquisa qualitativa é empregada quando não há uma hipótese pré-estabelecida, buscando-se explorar amplamente o contexto ou o comportamento do público-alvo. Com base nessa premissa, esta investigação adota uma **abordagem qualitativa e exploratória**, fundamentada em métodos que permitam um entendimento aprofundado das experiências das participantes. Para tanto, foram utilizados métodos e técnicas de design em **workshops participativos** e inclusivos, que promoveram a co-criação e o envolvimento direto das participantes. A estrutura dos *workshops* visou capturar nuances e dimensões, principalmente, não verbais das experiências das mães solo, enriquecendo a análise com informações autênticas e subjetivas. Creswell (2014), enfatiza a importância do contexto e da proximidade da pesquisadora com os participantes na pesquisa qualitativa.

A revisão de literatura também informou a delimitação do **público-alvo** a recrutar para o trabalho de campo. Esta investigação centrou-se em cinco mães solo brasileiras e cinco mães solo portuguesas, provenientes de diferentes contextos sociais, com filhos de até 10 anos de idade. Em casos de mais do que um filho ou filha, o requisito era que ao menos a criança mais nova estivesse dentro desse limite etário. Esta delimitação visou assegurar que as experiências e necessidades relatadas estivessem relacionadas ao período inicial do desenvolvimento infantil, fase em que a rede de apoio e outros recursos são geralmente mais necessários, e que as mesmas fossem relevantes ao contexto atual ou recente.

Creswell (2014) sugere uma sequência metodológica para a análise de dados qualitativos: organizar e preparar os dados, fazer uma leitura inicial completa, iniciar uma codificação detalhada, gerar temas e categorias, definir a representação narrativa dos temas e, finalmente, interpretar ou extrair significados a partir dos dados. Por sua vez, Beyer e Holtzblatt (1998)

sustentam que a forma mais eficaz de analisar dados é examinar cada elemento de maneira individual, assimilando e integrando todas as informações coletadas. Segundo esses autores, o raciocínio indutivo é fundamental para identificar padrões recorrentes nos dados. Eles também destacam que uma ferramenta essencial para essa análise é o uso de diagramas de afinidades, que facilitam a organização e compreensão das conexões entre os diferentes dados, proporcionando uma visão mais clara das relações e tendências que se formam ao longo do processo.

O Diagrama de Afinidades constitui uma forma de **análise temática iterativa** que visa classificar ideias por similaridades, resultando em um mapeamento de afinidades. Após categorizar todos os dados e definir as respectivas categorias e temas, é fundamental priorizar os grupos temáticos, ou seja, identificar os pontos focais mais relevantes. Embora se disponha de muitos dados, é essencial concentrar esforços naquilo que de fato agrega valor, evitando a dispersão em múltiplos caminhos. Para selecionar esses pontos focais, diversas técnicas podem ser aplicadas, como votação pela equipe, análise do impacto social ou organizacional, entre outros critérios. A principal vantagem deste diagrama reside em sua flexibilidade, sendo aplicável a diferentes contextos e situações (Beyer & Holtzblatt, 1998; Lucero, 2015; Pernice & Krause, 2024; Rabello, 2021).

Nesta investigação, o Diagrama de Afinidades foi aplicado para categorizar e agrupar os dados em conjuntos temáticos que emergiram tanto das discussões nos workshops quanto das estatísticas e conceitos abordados na revisão de literatura. Esse processo de categorização permitiu uma organização sistemática das informações, facilitando a identificação de padrões e temas centrais que refletem as necessidades e experiências das mães solo. Dessa forma, o Diagrama de Afinidades atuou como uma ferramenta essencial para estruturar os dados qualitativos, promovendo uma análise mais integrada e alinhada aos objetivos desta pesquisa.

4. TRABALHO DE CAMPO

4.1. PARTICIPANTES E PROTOCOLOS

4.1.1. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Pretendia-se recrutar dois grupos de mulheres, um no Brasil e outro em Portugal, cada um contendo, no mínimo, cinco participantes. O objetivo era engajar mães solo cujos filhos têm entre 0 e 10 anos de idade. No caso de mães com mais de um filho, o critério estabelecido foi que o filho mais novo estivesse nessa faixa etária de 0 a 10 anos.

4.1.2. ÉTICA DA INVESTIGAÇÃO

Se fez necessário criar uma Folha Informativa (ANEXO 1) e uma folha de Consentimento Informado (ANEXO 2) com o objetivo de garantir os direitos individuais de cada participante, bem como assegurar os procedimentos éticos fundamentais ao longo de toda a investigação. Dado o caráter sensível e pessoal do tema, algumas questões e abordagens das atividades poderiam gerar desconforto, portanto a Folha Informativa explicava o direito de não discutir determinados assuntos, adiar ou interromper sua participação na investigação caso sentissem necessidade. Assim, a decisão de participar foi deixada inteiramente a critério de cada pessoa, tendo lido a Folha Informativa e tido oportunidade de esclarecer qualquer dúvida com a investigadora, além de fornecer todas as informações necessárias para a participação no estudo.

A folha de Consentimento garantiu que os dados fornecidos pelas participantes, bem como as imagens capturadas, fossem tratados de forma anônima, com pseudonimização e anonimização das fotografias, de modo a evitar a identificação individual e preservar o anonimato. O Consentimento Informado também autorizava a gravação do áudio do *workshop*, permitindo que somente a investigadora realizasse a transcrição e a anonimização dos dados para análise.

4.1.3. RECRUTAMENTO

O projeto visava recolher dados em dois países de língua portuguesa familiares à investigadora, sendo que recrutamento das participantes foi diferente em cada país. No Brasil, o processo teve início de forma informal por meio das redes sociais da investigadora e de terceiros, que divulgaram a natureza da pesquisa e os critérios de participação. Para o *workshop* realizado em Florianópolis, oito mulheres que se enquadravam nos parâmetros previamente estabelecidos foram contatadas

individualmente. O projeto de investigação foi explicado de forma sucinta a todas elas. Destas, oito confirmaram a participação, mas duas acabaram não podendo comparecer na data proposta. O contato inicial e subsequente foi realizado através do aplicativo de mensagens *WhatsApp*, pelo qual foi enviada a Folha Informativa. Após o envio, as seis mulheres confirmaram novamente a presença. No entanto, no dia combinado, uma participante teve que desistir, porque seu bebê ficou doente e não tinha apoio disponível. Dessa forma, a investigação prosseguiu com cinco participantes. A partir deste ponto, o grupo deste *workshop* será referido como GB (Grupo Brasil).

Em Portugal, a investigadora tentou replicar o mesmo procedimento realizado no Brasil, compartilhando informações sobre o estudo em suas redes sociais e nas de terceiros. No entanto, essa abordagem não apresentou resultados significativos. Considerando que, diferentemente do Brasil, a rede social Facebook possui maior influência em Portugal, a investigadora decidiu divulgar a pesquisa em diversos grupos destinados a mães solo em diferentes regiões do norte do país, mencionando a Universidade do Minho como forma de demonstrar relevância e credibilidade. Mesmo assim, essa estratégia não teve o efeito esperado.

Em seguida, foi adotada uma abordagem mais incisiva, entrando em contato individualmente por mensagem direta com as mulheres desses grupos, apresentando-se e explicando o propósito da investigação. Infelizmente, essa tentativa também não obteve êxito. Reconhecendo o valor que a perspectiva das mães solo de Portugal poderia agregar ao estudo, a investigadora optou por contatar algumas associações que apoiam mães solo. Uma dessas associações demonstrou interesse em colaborar, possibilitando a realização do *workshop*. A informação sobre a pesquisa e os critérios de participação foram apresentados à assistente social responsável, que então selecionou cinco participantes e determinou a data mais conveniente para as participantes. A partir deste ponto, o grupo deste *workshop* será referido como GP (Grupo Portugal).

4.2. RECOLHA DE DADOS

4.2.1. ESTRUTURA DOS *WORKSHOPS* E FERRAMENTAS

O plano de investigação contemplou a realização de um *workshop* em cada país, cada um com a participação de cinco mães solo, com duração estimada de 2h30min por sessão. Ambas as sessões foram cuidadosamente planejadas para seguir a mesma estrutura, sequência de atividades e apresentação de conteúdo, garantindo a uniformidade metodológica entre os grupos.

Considerou-se de extrema importância reunir presencialmente as participantes, permitindo que compartilhassem suas histórias de vida e experiências pessoais. Esse encontro presencial foi visto como essencial para fomentar discussões significativas e criar um ambiente de troca de experiências, facilitando a criação de laços de confiança e empatia entre as mulheres e com a investigadora. Desse modo, a estrutura do *workshop* foi elaborada com o intuito de promover a interação entre as participantes, seguindo o formato sumariado na Tabela 1.

Tabela 1. Estrutura do *Workshop*

Atividade	Duração	Objetivos	Materiais
Apresentação	5 min.	• Apresentar o tema e a investigadora; • Esclarecer dúvidas; • Obter o consentimento informado;	• Folhas de consentimento informado • Canetas
Quem sou eu?	25 min.	• Conhecer as participantes; • Incentivar o entrosamento do grupo; • Compreender como elas se percebem tanto como mães quanto como mulheres no contexto da maternidade;	• Impressão dos cartões (ANEXO 3 e ANEXO 4) • Lápis de cor • Revistas • Tesoura • Cola
Super mãe	20 min.	• Conhecer as participantes; • Mapear pequenos obstáculos e superações; • Reconhecer suas experiências; • Estimular a reflexão sobre rede de apoio materna; • Analisar a sobrecarga materna;	• Impressão dos cartões (ANEXO 5) • Canetas
Meu círculo de suporte	25 min.	• Facilitar a reflexão e a conscientização das mães solo sobre suas redes de apoio existentes;	• Impressão dos cartões (ANEXO 6) • Canetas

		• Auxiliar as participantes na identificação e categorização das diferentes redes de apoio disponíveis em suas vidas; • Promover a compreensão da importância de cada tipo de rede de apoio; • Investigar os aplicativos mais utilizados pelas mães solo para entender as necessidades tecnológicas das participantes;	
Intervalo	25 min.		
Conto do oprimido	40 min.	• Investigar as experiências de opressões relacionadas com a rede de apoio das mães solo; • Promover a reflexão crítica sobre as causas da opressão; • Construir soluções coletivas para os desafios enfrentados;	• Cartolina • Canetas • <i>Post-it</i>
Reflexão final	5 min.	• Promover uma reflexão dos resultados encontrados; • Agradecer a participação;	

O *workshop* foi iniciado com a explicação detalhada e a assinatura do Termo de Consentimento Informado. Em seguida, a investigadora apresentou-se às participantes, juntamente com a exposição dos objetivos da investigação (Figura 13).



Figura 13. Apresentação da investigadora e assinatura do Consentimento Informado do GB

Fonte: Foto tirada pela Dra. Helena Alpini

A atividade **Quem sou eu?** foi inspirada na canção "Dom de Iludir", de Caetano Veloso, na qual o artista canta: "Cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é". Esta atividade foi desenvolvida com o propósito de proporcionar às participantes uma oportunidade de expressar, de maneira lúdica, a forma como percebem a si mesmas enquanto mães. A atividade buscou representar, de modo simbólico, tanto as "dores" e quanto as "delícias" de serem mães solo. Além de fomentar a autorreflexão e o compartilhamento de sentimentos, esta atividade funcionou como uma estratégia inicial de quebra-gelo. Seu intuito era criar um ambiente mais acolhedor e seguro, facilitando que as participantes se sentissem confortáveis e dispostas a discutir temas mais complexos e profundos nas atividades subsequentes. Ao promover esse primeiro nível de conexão, a atividade buscava fortalecer os laços de confiança entre as participantes, incentivando a partilha de experiências pessoais de forma mais aberta e genuína (Figura 14).



Figura 14. Atividade Quem sou eu? do GP

Fonte: Foto tirada pela autora

A atividade **Super Mãe** foi inspirada em uma memória da mãe da investigadora, que, durante sua infância, costumava dizer que desejava ter os superpoderes da personagem da série de comédia de 1965, *Jeannie é um Gênio*, para, com um simples aceno com a cabeça, arrumar a casa como em um passe de magia. Embora essa afirmação sempre parecesse engraçada, é evidente que ela revela sinais de sobrecarga materna. Dessa forma, a atividade propôs que as mulheres identificassem quatro aspectos principais da sua realidade. Primeiro, definir o nome da sua super-heróina, depois deveriam definir quem é seu “braço-direito”, ou seja, a pessoa ou elemento que serve como o principal pilar de sua rede de apoio. Em seguida, deveriam apontar sua “criptonita” ou “vilão”, aquela pessoa ou situação que mais lhes causa desconforto ou tira sua paz, permitindo identificar as principais fontes de estresse ou dificuldades. Por fim, as participantes foram convidadas a nomear quem integra sua “liga da justiça”, ou seja, as pessoas que fazem parte de sua rede de apoio (Figura 15).



Figura 15. Atividade Super mãe do GB

Fonte: Foto tirada pela autora

A dinâmica **Meu Círculo de Suporte** foi desenvolvida com base no modelo *Circles of Support* (Snow, 1994) com o intuito de explorar e compreender as redes de apoio das mães solo. Durante a atividade, as participantes foram incentivadas a refletir sobre as diferentes camadas de suas redes de suporte, categorizando suas relações em níveis de proximidade, como Intimidade, Amizade, Participação e Troca. Além dessas categorias, foram incluídas mais duas dimensões: Aplicativos e Governo, reconhecendo que ambos desempenham papéis relevantes no apoio cotidiano dessas mulheres. Essa abordagem permitiu às participantes identificar pessoas, grupos, instituições, e também ferramentas tecnológicas e políticas públicas, que exercem funções essenciais em suas rotinas, tanto no aspecto emocional quanto prático (Figura 16).



Figura 16. Atividade Meu círculo de suporte do GP

Fonte: Foto tirada pela autora

A dinâmica **Conto do Oprimido** foi desenvolvida com base nos princípios do Teatro do Oprimido (Boal, 1991) e da Psicologia do Oprimido (Freire, 1987), alinhando-se com a pedagogia de Paulo Freire (1987) e a transformação social por meio da arte de Augusto Boal (1991), ambos defendendo que a libertação do oprimido ocorre por meio do engajamento coletivo e consciente. Inspirada por essas perspectivas, a investigadora propôs um conto (ANEXO 7), baseado na minissérie *Maid* da Netflix (2021), que retrata a trajetória de uma mãe solo em situação de vulnerabilidade. O conto serviu como ponto de partida para estimular uma reflexão crítica entre as participantes sobre suas próprias experiências de opressão, especialmente no que se refere às suas redes de apoio. As participantes foram convidadas a discutir se identificavam aspectos de suas vidas no conto e a compartilhar situações semelhantes que vivenciaram. Em seguida, o grupo foi incentivado a propor soluções práticas e coletivas para os desafios apresentados, tanto no enredo fictício quanto em suas próprias realidades. A dinâmica segue um modelo estruturado em sete etapas principais: **Conto**, leitura do conto; **Protagonista**, discussão sobre quem é a protagonista da história; **Ponto de Ruptura**, discussão sobre qual é o ápice da opressão; **Debate**, incentivar um debate sobre identificação ou não com o conto; **Possíveis Soluções**,

brainstorming de soluções; **Ação Transformadora**, escolher a melhor solução para o caso; **Nova História**, e contar uma nova história. O encerramento do *workshop* incluiu agradecimentos às participantes e uma reflexão sobre os principais pontos discutidos.

4.2.2. CONTEXTO E CONFIGURAÇÃO DOS *WORKSHOPS*

O primeiro *workshop* decorreu em junho de 2024, no espaço privado de um edifício em Florianópolis no Brasil (Figura 17). Para este *workshop*, a investigadora contou com o apoio da Dra. Helena Alpini, cuja assistência foi fundamental para o êxito da realização do GB, assegurando que tudo ocorresse conforme o planejado. Embora as participantes não tenham informado antecipadamente que trariam seus filhos, foi preparado um espaço adequado para que pudessem brincar, permitindo que as mães participassem da pesquisa sem preocupações (Figura 18). Adicionalmente, foi organizado um café da tarde, levando em consideração a presença das crianças (Figura 19).



Figura 17. Espaço GB

Fonte: Foto tirada pela autora



Figura 18. Espaço de entretenimento para as crianças no GB

Fonte: Foto tirada pela autora



Figura 19. Café servido ao GB

Fonte: Foto tirada pela autora

O segundo *workshop* decorreu em julho de 2024, numa associação de uma cidade média do Norte de Portugal, que tem como finalidade manter um serviço de proteção à infância e juventude, que acolhe mães jovens. O fato de a investigadora não possuir uma ampla rede de contatos na região e a associação estar localizada em uma área mais distante limitou a disponibilidade de apoio durante a realização do *workshop*. A única pessoa disponível para auxiliar na organização foi seu companheiro, que contribuiu apenas com a preparação logística. No entanto, considerando que a associação atende, entre outras pessoas, sobreviventes de abuso sexual, a entrada de homens no local era restrita, uma norma que foi rigorosamente cumprida. Consequentemente, a ausência de suporte adicional durante as atividades resultou em um número reduzido de fotografias registradas.

No *workshop* realizado de Portugal, a Folha Informativa foi primeiramente entregue apenas à assistente social responsável. Assim, tornou-se necessário, antes de qualquer outra atividade, providenciar a distribuição da Folha Informativa impressa para as participantes (Figura 20). À semelhança do *workshop* anterior, foi providenciado um café da tarde ao GP (Figura 21).

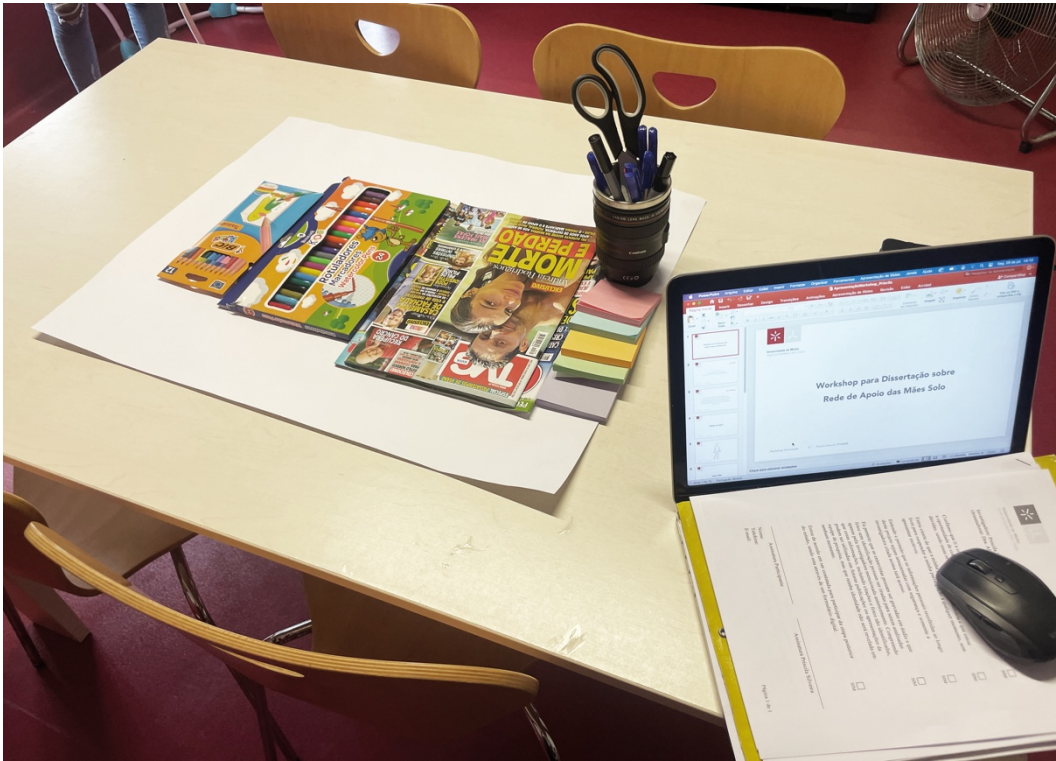


Figura 20. Espaço na associação do GP

Fonte: Foto tirada pela autora



Figura 21. Café servido ao GP

Fonte: Foto tirada pela autora

Enquanto os filhos mais velhos das demais participantes brincavam no parquinho, uma das mulheres presentes estava acompanhada de um bebê de colo. Para permitir que essa mãe pudesse se concentrar nas atividades, a investigadora teve que assumir a responsabilidade de conduzir a sessão enquanto mantinha o bebê no colo (Figura 22).



Figura 22. *Workshop GP*

Fonte: Foto tirada pela autora

O início do *workshop* com o GP foi com quatro participantes no horário previamente agendado. Contudo, uma das mães chegou com alguns minutos de atraso, o que exigiu a repetição das orientações iniciais para garantir que todas estivessem devidamente informadas. Com a chegada dessa participante, a pesquisa continuou com um total de cinco participantes. Essa situação

permitiu que o *workshop* fosse conduzido de maneira adequada, assegurando que todas as participantes estivessem alinhadas com os objetivos e procedimentos do estudo.

4.3. ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados iniciou-se com a transcrição dos áudios gravados durante os dois *workshops* sendo esta etapa fundamental para uma melhor visualização e interpretação dos resultados. O áudio do GB teve uma duração total de 2h25min, enquanto o do GP foi de 2h05min. A transcrição, realizada pela própria investigadora, foi efetuada de forma literal, preservando até mesmo eventuais erros de linguagem, de modo a respeitar integralmente o conteúdo falado pelas participantes. As explicações das atividades fornecidas pela investigadora foram omitidas do processo de transcrição, assim como as conversas ocorridas durante o intervalo, a menos que estivessem diretamente relacionadas ao tema da pesquisa.

As transcrições foram analisadas por meio de um Diagrama de Afinidades (Beyer & Holtzblatt, 1998), uma ferramenta utilizada no *Design Thinking* (conforme descrito na PÁGINA 62). Como discutido no capítulo de metodologia, o Diagrama de Afinidades é uma metodologia que organiza dados qualitativos, com o objetivo de categorizar e agrupar os itens de acordo com afinidades temáticas. No design de interação, o processo de elaboração do diagrama de afinidade compreende quatro etapas principais: a criação de notas, o agrupamento das notas por afinidade de temas retratados, discussão e iteração da parede de notas, e a documentação dos resultados (Lucero, 2015).

A maior parte do conteúdo transcrito foi considerado relevante para a análise, sendo disposto em *post-its* físicos para facilitar a visualização e manipulação dos dados. Foi designado uma cor específica para cada participante, sendo que para o GB foram selecionados tons mais claros, com letras pretas, enquanto para o GP optou-se pelas mesmas cores em tonalidades mais escuras, com letras brancas. A escolha das cores facilitou a distinção entre os grupos e permitiu uma análise mais precisa e organizada dos resultados (Figura 23). Em caráter de anonimato, as participantes do *workshop* do GB foram designadas com os códigos B1, B2, B3, B4 e B5, enquanto aquelas que participaram do *workshop* do GP foram designadas com os códigos P1, P2, P3, P4 e P5.



Figura 23. Cores das notas de cada participante durante a análise dos dados

Com o suporte das orientadoras (Figura 24), deu-se início ao processo de categorização das falas, que inicialmente foram organizadas em torno de temas centrais considerados relevantes. O uso dos *post-its* aprimorou a visualização facilitando a análise, principalmente devido ao agrupamento de cores. Como cada grupo tem um tom específico e cada participante uma cor distinta, facilitou-se a identificação e percepção de padrões nos dados. Além disso, os *post-its* também proporcionaram uma maior flexibilidade na categorização das falas, permitindo assim que as categorias se ajustassem de maneira quase orgânica ao desenvolvimento da construção do Diagrama de Afinidades (Figura 25).



Figura 24. Início da criação do Diagrama de Afinidades com as orientadoras

Fonte: Foto tirada pela autora



Figura 25. Diagrama de Afinidades final

Fonte: Foto tirada pela autora

4.4. RESULTADOS

4.4.1. PERFIL DAS PARTICIPANTES

Embora cada pessoa seja um ser único e não possa ser completamente definida em um único parágrafo, a seguir encontra-se uma breve descrição do perfil de cada participante, visando promover uma compreensão mais completa da análise e resultados. Estes perfis foram escritos pela investigadora com base na sua observação e interpretação das narrativas, linguagens corporais, primeira impressão, sutilezas emocionais e comportamentais, durante as interações. Para cada perfil, inclui-se a imagem da atividade **Quem sou eu?** criada pela respectiva participante, ilustrando como elas escolheram retratar-se durante os *workshops*.

Grupo B



Figura 26. Atividade Quem sou eu? da B1

A participante B1 é uma mulher de 27 anos, mãe de duas filhas: uma com 9 anos e outra com 5 anos de idade. Atualmente, trabalha como vendedora, dedicando-se aos estudos de psicanálise e busca oportunidades de trabalho que possibilitem o cuidado das filhas a partir de casa. B1 é caracterizada por sua natureza espontânea e extrovertida, demonstrando interesse em horóscopos e tarô. Como a B1 demonstra no desenho (Figura 26), ela se sente emocionalmente dividida no papel de mãe, visualizando-se como alguém que carrega duas sacolas figurativas: em uma, as coisas positivas, como o afeto, o amor e o bom desempenho; na outra, os julgamentos, as responsabilidades e o medo. Além disso, enfrenta um medo significativo de ser julgada pela sociedade, o que a leva a evitar ambientes onde possa ser reconhecida, revelando o fato de ter filhas apenas após estabelecer um nível de confiança com as pessoas.



Figura 27. Atividade Quem sou eu? da B2

A participante B2, de 35 anos de idade, é mãe de uma menina de 10 anos. Caracterizada por um espírito jovem e livre, B2 possui uma personalidade otimista e vive com intensidade, demonstrando clareza em relação às suas prioridades, mantendo uma visão clara de suas prioridades. Isso fica evidente, por exemplo, quando ela desenha (Figura 27) o namorado de forma desproporcionalmente pequena em comparação a ela e à filha, indicando que ele não ocupa o primeiro lugar em sua vida. A sua rede de apoio é uma das mais bem estruturadas, ao se comparar com outras participantes. Atualmente, B2 exerce a função de analista de marketing em uma grande rede de supermercados atacadistas, enquanto prossegue seus estudos na área de publicidade e propaganda.



Figura 28. Atividade Quem sou eu? da B3

A participante B3, de 26 anos, é mãe de uma menina de 6 anos e um menino de 2 anos. Ela se autodescreve como tendo um temperamento forte, ao mesmo tempo em que demonstra ser amorosa e confiante. Seu pilar é sua fé, praticante de umbanda²⁶, B3 empreende em colaboração com sua tia no setor de produtos personalizados. Conforme desenhado, B3 destaca que, em todos os lugares que vai, está sempre carregada com malas e bolsas dos seus filhos (Figura 28). Como parte de seu compromisso contínuo com o desenvolvimento pessoal, B3 está atualmente estudando serviço social.

²⁶ Religião afro-brasileira (Enciclopédia Significados, [s.d.]).



Figura 29. Atividade Quem sou eu? da B4

A participante B4, de 39 anos, é mãe de duas filhas, uma de 11 anos e outra de 8 anos. B4 é uma pessoa comunicativa, expansiva, didática e espiritualizada, com uma conexão profundamente enraizada com a dança, a praia e a natureza. A B4 expressa tristeza e exaustão conforme ilustra na imagem (Figura 29), expressa também uma considerável insatisfação em relação ao pai de suas filhas, cuja a sua ausência e falta de apoio têm sido um desafio constante em sua vida. A B4 é fisioterapeuta autônoma, gerindo seu próprio estúdio, o que contribui com uma perspectiva relevante sobre os desafios e estratégias de equilibrar a vida profissional e as responsabilidades maternas como mãe solo.

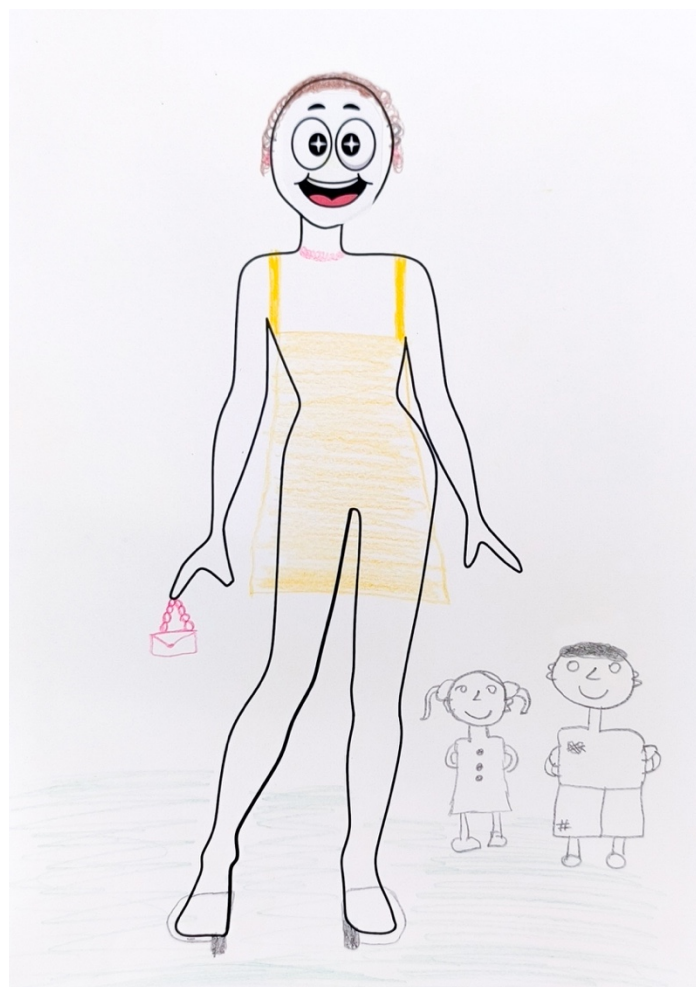


Figura 30. Atividade Quem sou eu? da B5

A participante B5, de 35 anos, é mãe de dois filhos: um menino de 14 anos e uma menina de 8 anos. Recentemente, sua filha mais nova foi diagnosticada com autismo de nível de suporte 1²⁷, levando a B5 a deixar seu emprego para dedicar-se integralmente ao cuidado da filha. Assim como B2, B5 tem uma rede de apoio bem estruturada, vivendo com sua mãe e sua tia na mesma casa. Sua fé é seu maior suporte, é praticante de umbanda, tornando o terreiro²⁸ seu segundo lar. Além disso, B5 é passista em uma escola de samba, utilizando a dança também como uma forma de equilíbrio mental. B5 tem uma convicção muito forte em ser um exemplo para seus filhos e, por isso, dá grande importância à sua aparência, sempre buscando estar bonita. Ela destacou esse aspecto ao se desenhar (Figura 30) usando o seu vestido favorito, um vestido amarelo.

²⁷ O autismo é uma neurodivergência com diferentes níveis de suporte. O nível 1, que é o mais leve, faz parte de uma escala que vai até o nível 3. (Tuchlinski, 2022)

²⁸ Terreiro é um espaço sagrado destinado à realização de rituais, cultos e celebrações da umbanda. (Enciclopédia Significados, [s.d.])

Grupo P

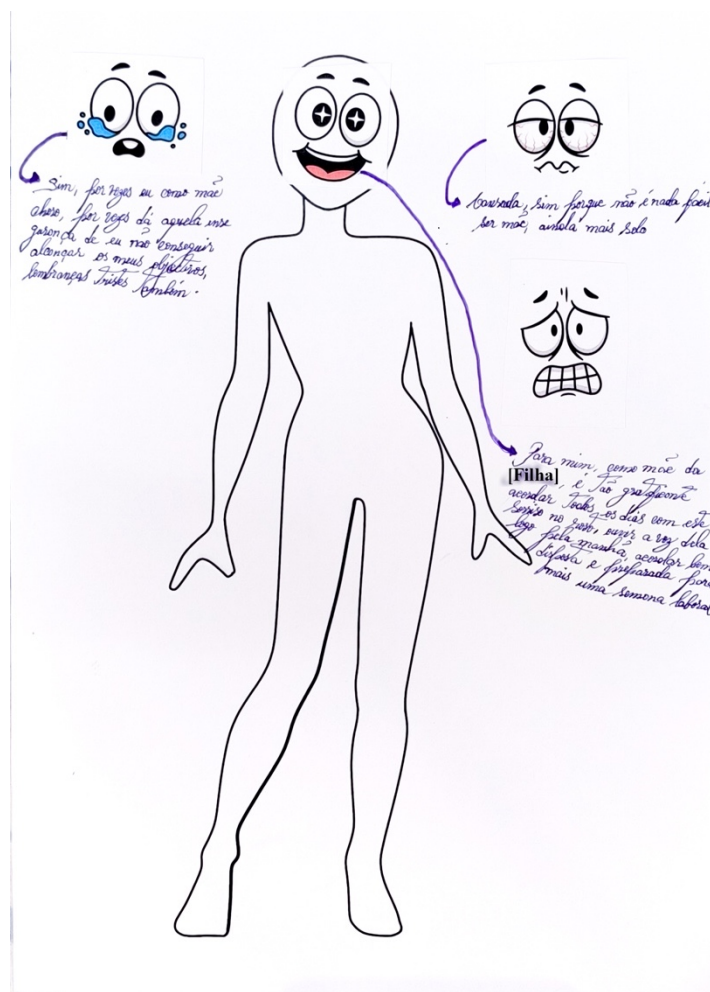


Figura 31. Atividade Quem sou eu? da P1

A participante P1, com 20 anos, é mãe de uma bebê que acompanhou o *workshop* G2, sendo segurada no colo pela investigadora durante as atividades. P1 transmite uma forte independência e determinação. Em sua perspectiva, todas as escolhas e possíveis erros em sua trajetória de vida são exclusivamente de sua responsabilidade, sem esperar apoio de qualquer organização ou mesmo de sua família. Apesar da pouca idade, ela demonstra um pleno amadurecimento e uma atitude resolutiva diante da vida, também demonstrando o conflito de emoções, conforme desenhou (Figura 31).

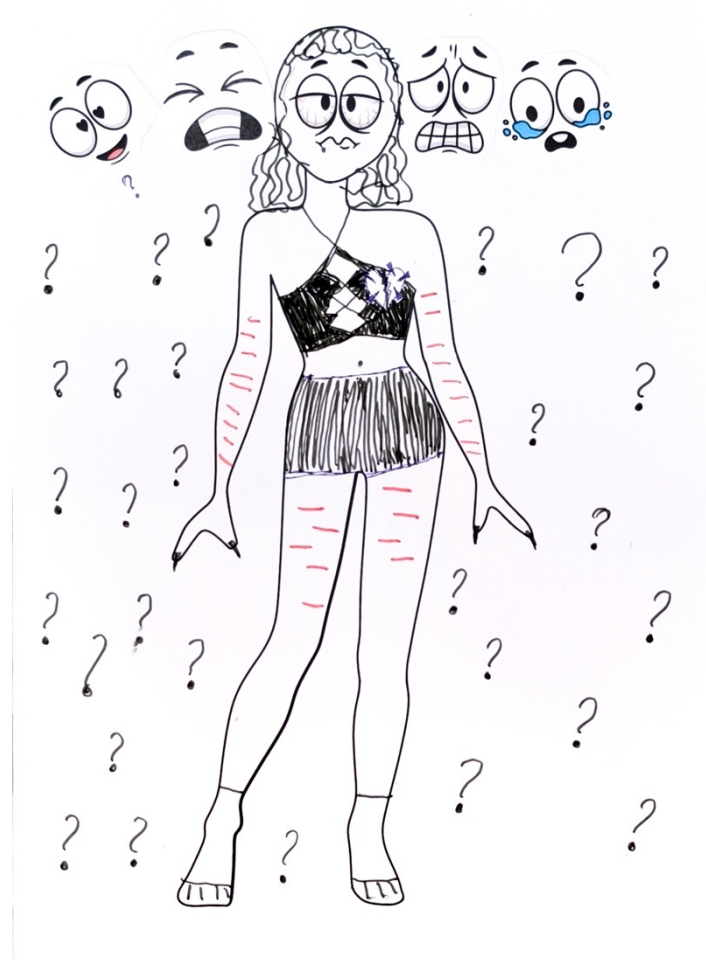


Figura 32. Atividade Quem sou eu? da P2

A participante P2, a mais jovem deste estudo, tem 19 anos e é mãe de uma bebê de quase 2 anos. Ela se mostra uma mulher descontraída, leve e bem-humorada, mas também é direta e, ao que parece, carrega algumas dores pessoais. Ao ser questionada pela investigadora sobre o significado dos traços vermelhos em seu desenho (Figura 32), P2 não ofereceu uma resposta direta, mas sugeriu, de forma implícita, que poderia estar relacionada a comportamentos autodestrutivo. Em pleno processo de amadurecimento, P2 conta com um apoio significativo de sua família e da associação da qual participa.

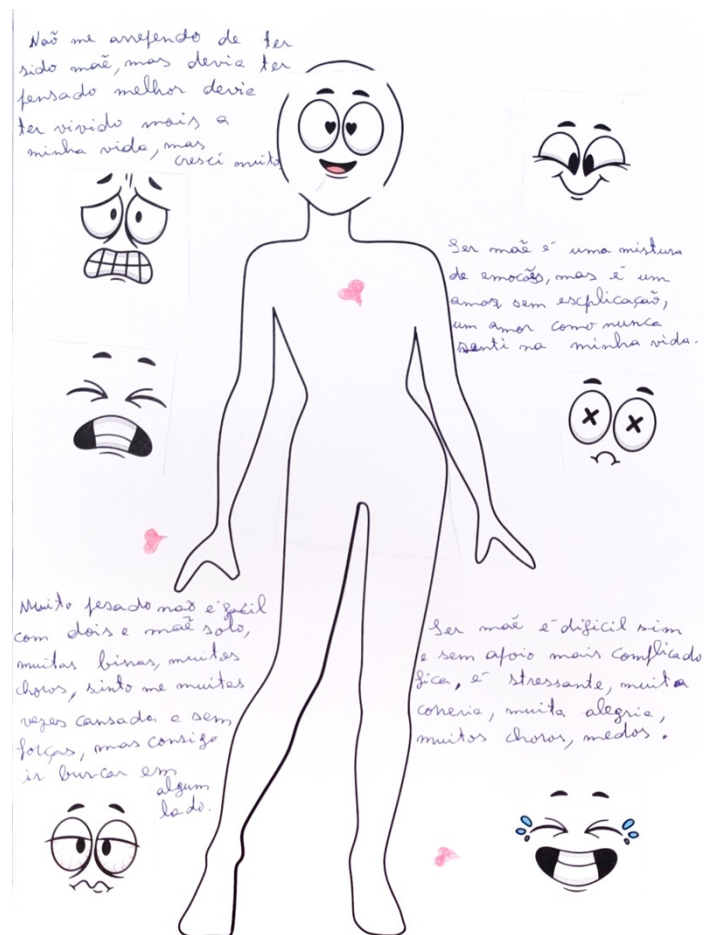


Figura 33. Atividade Quem sou eu? da P3

A participante P3, de 25 anos, é mãe de dois meninos, um de 5 anos e outro de 4, na qual ela refere no texto como ser uma tarefa muito difícil (Figura 33). Ela é uma mulher corajosa, sem medo do julgamento das pessoas, não hesita em expor seus traumas e mostrar suas cicatrizes. Determinada e resiliente, P3 enxerga cada sofrimento que enfrentou como uma oportunidade de aprendizado. Ela acredita que essas experiências a tornaram uma mãe ainda melhor, especialmente no esforço de não repetir os erros de sua própria mãe. Embora evite criar raízes pelos lugares por onde passa, numa tentativa de evitar o sofrimento, ela é capaz de fazer qualquer coisa pelos seus filhos.

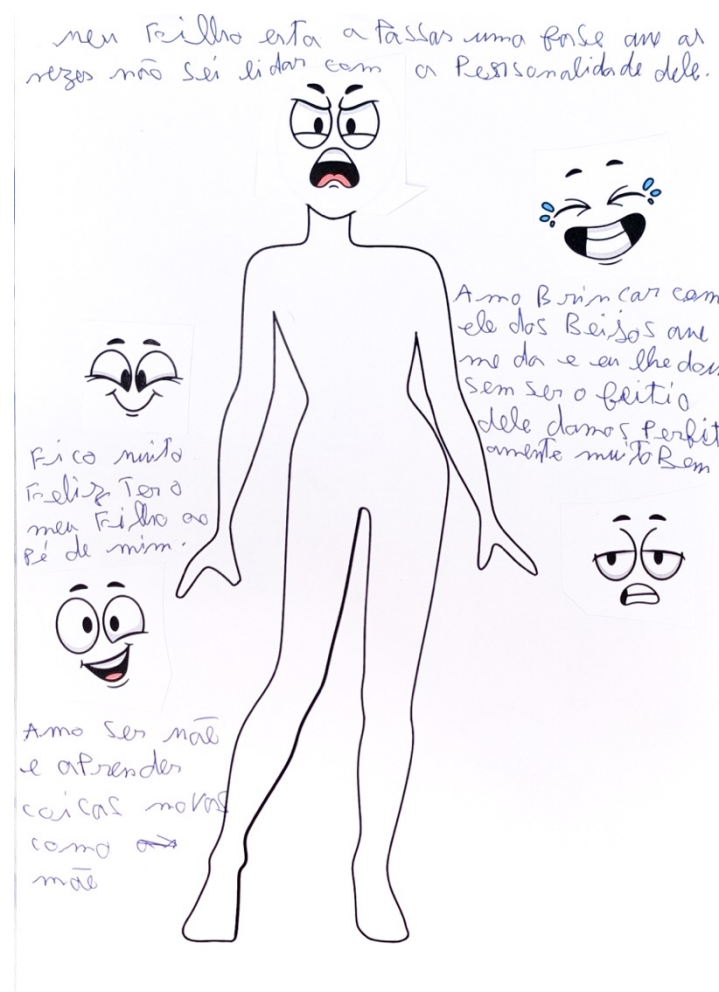


Figura 34. Atividade Quem sou eu? da P4

A participante P4, com aproximadamente 24 anos e um menino de quase 6 anos, é a mulher mais reservada deste estudo. Ela expressa diversas dores, angústias e emoções, mas optou por reprimir essas manifestações durante as discussões, frequentemente pedindo desculpas por não falar nada, o que foi constantemente respeitado. Em várias ocasiões, demonstrou grande emoção, evidenciando um forte desejo de se expressar, mas acabou se contendo, o que pode significar algum sofrimento e conflito interno. Entre todas as participantes, ela foi a que menos desenhou acessórios ou roupas, optou principalmente por escrever e incluir algumas expressões (Figura 34). Essa escolha pode indicar a dificuldade em encontrar formas adequadas de comunicação ou o receio de se expor emocionalmente.

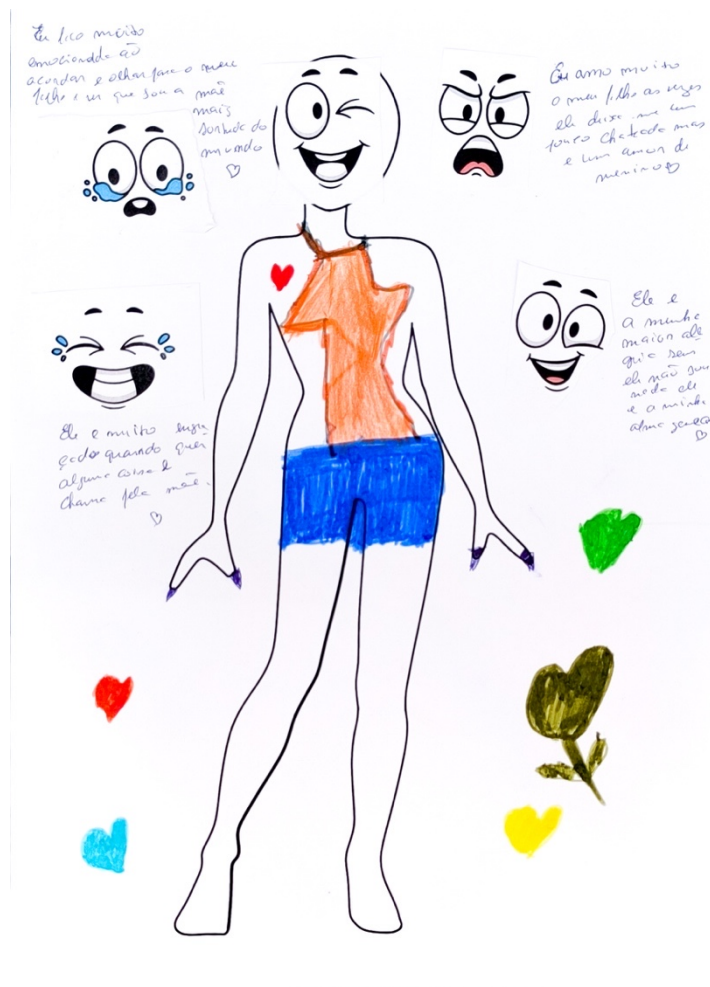


Figura 35. Atividade Quem sou eu? da P5

A participante P5 tem 20 anos e um menino de 2 anos. Apaixonada pelo personagem animado *Stitch*. Seu desenho (Figura 35) reflete uma parte da sua personalidade, uma mulher alegre, demonstrando ser o extremo de sensações, destacando-se por sua sensibilidade acentuada. Ao falar sobre seu filho, se emociona facilmente, evidenciando um profundo amor e apego por ele. Essa conexão se manifesta na sua disposição para compartilhar fotografias e relatar as reações do filho em diversas situações, o que não apenas ressalta seu afeto, mas também indica a importância dessa relação em sua vida.

As diferenças entre os grupos são evidentes: enquanto o Grupo B é composto majoritariamente por mulheres mais velhas, o Grupo P é formado por mulheres mais jovens. No Grupo B, a maioria das participantes possui dois filhos, enquanto no Grupo P a predominância é de mulheres com apenas um filho. Além disso, todas as mulheres do Grupo P estavam vinculadas a uma associação, podendo isto ser um indicador de maior vulnerabilidade social, ao passo que as participantes do

Grupo B parecem pertencer a uma classe social média, buscando estudos e buscando uma carreira mais consolidada. Apesar das distintas realidades representadas pelos grupos, os dados coletados apresentam grande relevância para o tema geral do estudo.

4.4.2. MAPA TEMÁTICO

Após a classificação de todas as falas em categorias específicas, foi elaborado um mapa temático (Figura 37) para consolidar as categorias em temas coerentes. Esse processo visou não apenas a organização dos dados em categorias significativas, mas também apresentar resultados de forma transparente e compreensível. Cada seção que se segue representa um tema e, dentro de cada um, as **categorias** serão destacadas em negrito e as *subcategorias* serão apresentadas em itálico. O mapa temático permitiu uma visualização estruturada, facilitando a identificação das origens dos resultados e garantindo que as categorias refletissem de maneira precisa as temáticas relevantes. O mapa temático foi elaborado a partir do Diagrama de Afinidades (ANEXO 8 e Figura 36), que organizou e categorizou em temas os assuntos discutidos pelas participantes, os quais serão explicados individualmente.

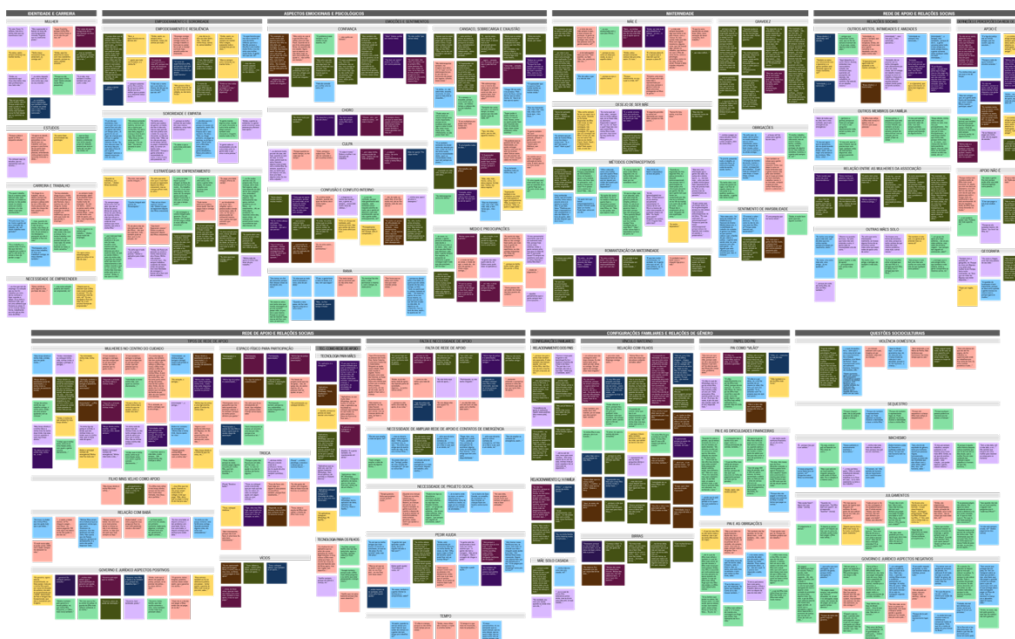


Figura 36. Diagrama de afinidades (ANEXO 8)



Figura 37. Mapa temático

4.4.3. IDENTIDADE E CARREIRA

O primeiro tema, intitulado Identidade e Carreira, foi subdividido em quatro categorias principais:

Mulher; Carreira e Trabalho; Estudos; e Necessidade de Empreender.

A categoria **Mulher** aborda a autoimagem das participantes, destacando sua identidade para além do papel materno. Aspectos como preferências pessoais, estilo de cabelo e cor favorita são discutidos, evidenciando a importância de reafirmar sua identidade como mulheres, independentemente da maternidade. Essa distinção entre o papel de mãe e a identidade pessoal é fundamental, uma vez que, frequentemente, as mães são vistas exclusivamente sob a ótica da maternidade, desconsiderando outras dimensões de suas vidas. Esse fenômeno reflete a dificuldade social de reconhecer as mulheres como indivíduos que, além de mães, são também mulheres, filhas e, muitas vezes, esposas.

A categoria **Carreira e Trabalho** reúne relatos sobre as experiências profissionais das participantes, abordando tanto a situação atual de emprego quanto suas percepções sobre o equilíbrio entre carreira e maternidade. O impacto da maternidade no mercado de trabalho é evidente, por exemplo, no depoimento de B3: “Tanto que muitas mulheres relatam na própria entrevista de emprego, a gente sempre ouve, né: ‘Tens filhos?’ ‘E se ele ficar doente? Tens com quem deixar?’ ‘Quem vai ficar com teu filho?’”.

Também é exemplificado por B5, que mencionou ter deixado o emprego devido ao diagnóstico de autismo da filha, e pela declaração de B1 que enfatiza que suas filhas são a prioridade, mesmo que isso signifique mudar de emprego constantemente. Esses relatos ilustram claramente os desafios enfrentados pelas mães solo ao tentar equilibrar suas responsabilidades profissionais e familiares.

Na categoria **Estudos**, o foco está sobre a forma como as participantes conseguem equilibrar suas atividades acadêmicas e a maternidade. Muitas delas se empenham em continuar ou retomar os estudos, apesar das dificuldades em conciliar todas as responsabilidades de suas vidas. A participante B3, por exemplo, mesmo com dois filhos e sob a pressão constante de sua família, persiste em estudar, ainda que de forma remota, ressaltando a importância do crescimento pessoal. Ela enfatiza: “Agora eu estou estudando serviço social à distância e fico muito cansada.

O que eu mais ouço é: ‘Por que você não faz isso quando eles crescerem?’ Mas eu não posso parar minha vida!”

A categoria **Necessidade de Empreender** explora o movimento de muitas mães em direção ao empreendedorismo como uma alternativa ao mercado de trabalho tradicional. As falas das participantes indicam que essa decisão é muitas vezes motivada pelo desejo de ter mais flexibilidade e, sobretudo, de passar mais tempo com seus filhos.

A necessidade de empreender foi destacada por todas as participantes do GB, refletindo a busca por maior flexibilidade e autonomia diante dos desafios de conciliar trabalho e maternidade. B1 e B5 apontam que o empreendedorismo é uma meta que desejam alcançar, vislumbrando nele uma forma de equilibrar suas responsabilidades. B3 e B4 já são empreendedoras, tendo encontrado no próprio negócio uma alternativa viável para gerar renda e, ao mesmo tempo, atender às demandas da maternidade. Já B2 compartilhou que, em momentos de ausência de uma rede de apoio, recorreu ao empreendedorismo como uma solução temporária para garantir sua subsistência e proporcionar o cuidado necessário aos filhos.

4.4.4. ASPECTOS EMOCIONAIS E PSICOLÓGICOS

O tema Aspectos Emocionais e Psicológicos está subdividido em duas categorias **Empoderamento e Sororidade** e **Emoções e Sentimentos**. Na categoria **Empoderamento e Sororidade** foram encontradas três subcategorias diferentes: *Empoderamento e Resiliência*, *Sororidade e Empatia*, e *Estratégias de Enfrentamento*.

A subcategoria *Empoderamento e Resiliência* consiste nos relatos em que as participantes evidenciam sua força, seja em função de seus filhos, da superação de traumas passados ou do orgulho em sustentar seus filhos sozinhas. Essa subcategoria ressalta a capacidade dessas mulheres de enfrentar e superar as adversidades associadas à vida de uma mãe solo, destacando sua resiliência diante dos desafios.

É fundamental destacar a unanimidade da resiliência implícita e o empoderamento demonstrados por estas mulheres. Em nenhum momento se observou qualquer tipo de vitimização, justificativas ou culpabilização de terceiros. No Diagrama de Afinidades (ANEXO 8), nota-se que a subcategoria

de empoderamento e resiliência envolveu quase todas as participantes, com exceção de três participantes, o que não significa que essas mulheres não possuam essa característica, mas que não foi explicitamente manifestada em suas falas. Essa resiliência é evidente em diversas narrativas, como na atividade "Quem sou eu?" da participante B5, que enfatiza:

Tipo, tem dias, assim, que eu não aguento mesmo, mas daí eu já... Olho para [os filhos] assim... Não... Vocês são minha força, vamos lá, vamos batalhar. [...] Mas eu sempre estou tentando me manter forte, mesmo não conseguindo, porque eu sou, como eu disse para vocês, eu sou o espelho deles.

A participante B4 também reconhece sua própria força na atividade "Super mãe", ao declarar:

*A super-heroína que me veio à mente foi uma da minha infância, que era a She-Ra, porque a She-Ra é uma mulher muito forte, e eu me sinto uma mulher muito forte. A gente tem que ser, né? E daí veio o nome que o pai delas me chama, ele diz que eu sou a fo**na. Tem que ser, né?*

Nesta atividade, na qual as participantes deveriam nomear sua super-heroína, muitas optaram por usar seus próprios nomes, não apenas pela falta de outra referência, mas também por se reconhecerem nesse papel de heroínas, como a P1: "O nome da super-heroína é o meu [P1], porque nós mães até tentamos ser um bocado."

O reconhecimento de si mesmas como super-heroínas não se refere ao estereótipo publicitário de ser uma "super mãe", que implica a ideia de mãe perfeita e exemplaridade. Nesse contexto, as participantes abordaram justamente o oposto: falaram sobre suas imperfeições, a inevitabilidade de cometer erros e a disposição para melhorar continuamente. Essa perspectiva enfatiza a busca por forças internas para enfrentar os desafios diários, refletindo uma compreensão mais realista e humana da maternidade. Como evidenciado pela P3: "É isso. Mas sei que estou muito melhor, não é? Porque andei-me a tratar e ando a me a tratar." E também pela P4:

Não sei como lidar com [filho], chegava... chegou muitas... muitas fases que ao castigar ele, ele tirava-me de sério e... batia no meu filho. É verdade. Hoje em dia eu estou... Arrependo-me nesse aspecto. Porque não... não resolve nada, estou a tentar melhorar, saber lidar com a personalidade do meu filho.

A subcategoria *Sororidade e Empatia* reúne os relatos em que as participantes demonstram compreensão e apoio a outras mães, independentemente de serem mães solo ou não. Esse tema torna evidente a solidariedade presente nas mulheres, baseada na empatia e na capacidade de reconhecer e entender as dificuldades enfrentadas por outras mães.

Esta subcategoria foi mencionada somente pelo GB, onde houve uma maior valorização de empatia e sororidade, demonstrando como relações de amizade e apoio mútuo podem ser essenciais para o dia a dia de uma mãe solo. A fala da B3 ilustra essa perspectiva: “Fui até a casa dela, peguei a criança e levei lá pra casa. Ela só dizia: ‘Meu Deus, tu vais surtar²⁹ com 03 crianças. E eu só falei: ‘Vai dormir, amanhã é outro dia...’” Ou na fala da B2:

Eu tenho uma vizinha que acabou de ganhar um bebê, ela não é mãe solo, mas eu vejo que ela não tem prática com o bebê. Eu ouço ele chorando, eu falo pra minha mãe: ‘Mãe, vai lá e diz pra ela que, se ela quiser dormir, eu pego o bebezinho dela, ou tomar um banho mais demorado.’ Porque a gente entende a necessidade da outra, o que a outra está passando, né.

Esses exemplos demonstram uma postura ativa de suporte, em que as participantes não apenas reconhecem a necessidade de ajuda de outra mãe, mas também agem assumindo parte das responsabilidades, aliviando assim, ainda que temporariamente, a carga que elas enfrentam. Essa atitude vai além do uso de palavras de consolo, traduzindo-se em ações práticas que refletem empatia e compreensão mútua. Assim, essas mães, ao entenderem as necessidades umas das outras, promovem uma estratégia coletiva para lidar com a sobrecarga materna. Além disso, essa postura contribui para o fortalecimento dos vínculos entre as mulheres, criando uma rede de apoio que é fundamental para amenizar os desafios do dia a dia.

A subcategoria *Estratégias de Enfrentamento* agrupa todas as falas em que as participantes descrevem as soluções adotadas para assegurar o bem-estar de seus filhos e gerenciar as diversas responsabilidades do dia a dia. Essas estratégias incluem desde formas de conciliar trabalho com os cuidados durante as férias escolares até abordagens para garantir que o processo de separação conjugal não impacte negativamente o desenvolvimento da criança.

²⁹ Surtar: “Apresentar uma leve crise nervosa que, provocada por alguma razão psicológica, se caracteriza pelo excesso de ansiedade ou pela neurose” (Ribeiro, [s.d.]-b).

Ainda no tema Aspectos Emocionais e Psicológicos, a categoria **Emoções e Sentimentos** foi dividida em sete subcategorias: *Confiança*, *Choro*, *Confusão e Conflito Interno*, *Cansaço*, *Sobrecarga e Exaustão*, *Culpa*, *Medo e Preocupações*, e *Raiva*.

Na subcategoria *Confiança*, as mães expressam tanto indícios de confiança quanto de desconfiança. Exemplos disso incluem a falta de confiança em deixar o pai de suas filhas cuidar delas sem a supervisão da madrasta da criança, bem como a falta de confiança em outras mulheres e nas pessoas de modo geral. P3 destacou: “O maior problema é esse. Nós não confiamos, não sei elas, mas comigo se passou tanta coisa em minha vida, que eu não confio mais nas pessoas, seja homem, mulher, novo, velho, preto, branco...” Essa preocupação com a confiança não é exclusiva de P3, pois também foi levantada por outras participantes do GP, como P1, P2 e P4.

A questão da confiança foi abordada em ambos os grupos, porém, no GP, a falta de confiança se destacou de forma mais expressiva, especialmente ao considerar superficialmente a possibilidade de troca de favores por meio de redes sociais entre mães solo. Essa desconfiança, no entanto, não foi exclusiva do GP, sendo também um ponto em comum no GB. A participante B2, por exemplo, expressou preocupação ao afirmar: “A gente não sabe quem está lá, né.” De forma semelhante, P3 compartilhou essa hesitação: “Mas também não sabemos quem está lá atrás do computador, ou do telemóvel, pode ser outra pessoa a utilizar...” No entanto, P3 sugeriu uma medida para garantir maior segurança: “..., mas se houvesse um aplicativo em conjunto com a GNR, ou ao governo, ou as câmaras, porque aí a gente ia saber realmente a procedência do aplicativo, garantindo que não teriam perfis fictícios, essas coisas.” A participante B3 também propôs uma sugestão para aumentar a confiança entre as mães solo: “Seria interessante se tivesse um encontro uma vez por mês, porque aí se conheceria e tal. Porque a gente pode ficar com um pé atrás, mas precisa de segurança.” Essas falas evidenciam que, apesar da desconfiança em torno do uso de redes sociais para formar redes de apoio, há propostas viáveis para superar essa barreira.

A subcategoria *Choro* foi considerada relevante devido à frequência com que as participantes do GP mencionaram o fato de chorar em relação a seus filhos, muitas vezes sem um motivo aparente.

Como a P3 escreve no seu desenho (Figura 33) da atividade “Quem sou eu?”. Essa manifestação emocional, pode destacar a intensidade de sentimentos relacionados a maternidade, mostrando uma sobrecarga emocional no dia a dia destas mães. Inclusive a P1 afirma: “Chorar... sim... por vezes eu como... ser mãe é chorar.”

A subcategoria *Confusão e Conflito Interno* evidencia a dualidade de sentimentos, a desordem mental e a confusão que muitas mães enfrentam, a sobrecarga emocional frequentemente associada à maternidade. A necessidade de apoio psicológico foi mencionada diversas vezes pelas participantes, e uma fala significativa de B1 exemplifica bem essa questão: “E a minha mente também, quando ela quer me ferrar, ela é minha maior inimiga.”

A subcategoria *Cansaço, Sobrecarga e Exaustão* aborda os sentimentos associados à sobrecarga materna, evidenciando o quão sobrecarregadas estão as mães em relação a emoções, tarefas, obrigações e responsabilidades. Esta subcategoria reflete a intensidade das pressões enfrentadas pelas mães, destacando os desafios físicos e emocionais que caracterizam sua vivência cotidiana. A sobrecarga, tanto emocional quanto de responsabilidades, é um tema recorrente nas narrativas, evidenciando a necessidade de apoio e compreensão no contexto da maternidade. As experiências compartilhadas ressaltam a importância de reconhecer e validar os desafios que as mães enfrentam.

Esta sobrecarga é um tema percebido de maneira generalizada entre todas as participantes, tanto do grupo GB quanto do GP. Nisto, a única exceção foi a participante B2, que demonstrou sentir uma menor sensação de sobrecarga, possivelmente por contar com uma rede de apoio mais ampla, especialmente agora que sua mãe passou a residir na mesma cidade.

Embora as falas da participante B2 não estejam exclusivamente inseridas na categoria de sobrecarga, em diversos momentos ela menciona suas obrigações domésticas, a confusão mental e a dificuldade em equilibrar maternidade, estudos, trabalho e vida social. Um relato especialmente significativo feito pela participante refere-se à dificuldade enfrentada devido à ausência de apoio do pai da criança. Ela conta uma história na qual a falta de uma rede de apoio adequada durante a primeira infância de sua filha resultou na necessidade de abandonar seu emprego na época.

Essa sobrecarga e cansaço se refletem de maneira significativa em diversos momentos e principalmente nas falas das participantes, muitas vezes carregadas de emoção e tom de desabafo. As narrativas revelam o impacto profundo do acúmulo de responsabilidades sobre a saúde física e mental dessas mulheres, evidenciando a exaustão decorrente da necessidade constante de equilibrar múltiplas funções. Esse sentimento é bem evidenciado no desenho da B4 na Figura 29, acompanhado por um relato profundamente impactante, onde demonstra uma profunda sensação de sobrecarga emocional, física e mental associada à sua experiência de maternidade solo. Sua fala expressa exaustão extrema, raiva e frustração, especialmente em relação à desigualdade de responsabilidades entre ela e o pai de suas filhas. B4 descreve uma rotina intensa, na qual ela tenta equilibrar diversas demandas: cuidar das crianças, manter a casa em ordem, trabalhar, e ainda lidar com suas próprias necessidades e desejos.

A minha... é... ela está triste, exausta, chorando. A coisa que eu mais sinto é exaustão e raiva, raiva do pai delas. Elas me chamando: mãe, mãe, mãe, mãe, mãe, mãe, e tem horas que... meu Deus... E eu tentando equilibrar tudo na minha vida, né. A função do horário da escola, manter a casa com frutas pra comer, conseguindo pra trabalhar... O que mais eu coloquei? A casa limpa, a roupa limpa, a louça lavada. Chega 10h da noite e eu já estou: 'Pelo amor de Deus, vamos dormir que eu estou morta, né.' Que é só isso que eu quero. E meus pensamentos, né, eu pensando que eu quero dançar, que eu amo dançar, que eu quero viajar, que eu quero curtir com as minhas amigas, mas falta tempo, né. O pai delas mora do lado da escola, sabe. É bizarro, sabe, é bizarro, tipo, eu tenho uma noite livre na semana, o cara tem todos os dias livres, sabe. O que mais que eu botei? E eu também tentando me dividir entre dar atenção pra elas, cuidar de mim e da minha saúde, ouvir as necessidades delas, suprir as necessidades delas, que nem sempre eu posso, e às vezes, assim, a revolta de saber que ele pode, e tipo, mandar um áudio dizendo: 'Poxa, estou precisando disso... e tal... não sei o quê.' E a pessoa nem responde o áudio, sabe. É isso, a gente bota a raiva no bolso, e é isso, tem que seguir.

Essa sobrecarga também se evidenciou quando as participantes descreveram o superpoder que gostariam de possuir no contexto da maternidade. A maioria dos poderes mencionados envolvia a capacidade de realizar múltiplas tarefas simultaneamente, estar em vários lugares ao mesmo tempo, ter vários braços ou se multiplicar, sendo essa última opção citada quatro vezes, duas no

GB e duas no GP. Esses relatos refletem, de maneira clara, o peso da sobrecarga materna, uma vez que os superpoderes idealizados estão diretamente relacionados com a necessidade de realizar diversas atividades ao mesmo tempo.

A subcategoria *Culpa* demonstra que, apesar dos esforços das mães para proporcionarem o melhor para seus filhos, elas ainda possuem sentimentos de culpa. Seja em decorrência da ausência do pai, das escolhas de vida que fizeram, da necessidade de dedicar tempo apenas a si mesmas e até mesmo pela falta de uma rede de apoio. Destacam-se a pressão emocional e as expectativas sociais não atingidas que contribuem para este sentimento de culpa, como expresso na fala da B1: “Porque quando eu tenho tempo, eu me culpo por ter tempo.”

A subcategoria *Medo e Preocupações* engloba todas as preocupações que as mães demonstraram, incluindo preocupações sobre a felicidade de seus filhos, se estão conseguindo suprir adequadamente às suas necessidades como na fala da B2:

E meu pensamento recorrente, que é se ela realmente está feliz, porque hoje somos mães solteiras, então a gente sempre acha: será que é a falta do pai? O que pode causar? E sempre me questiono: será que eu estou fazendo a minha filha feliz?

Também foi relatado o receio de que algo ruim possa ocorrer com eles, refletindo o medo profundo de perda e as ansiedades que acompanham a maternidade. Como P3 explica: “...muitos medos, tenho muitos medos de que algo de ruim aconteça com meus filhos. Sonho muitas vezes eles morreram ou assim. Tenho muito medo e panico só a saber que alguma coisa pode me vir a acontecer.”

A subcategoria *Raiva* foi considerada relevante por reunir os sentimentos de raiva expressos pelas mães, em sua maioria em relação ao pai de seus filhos. Essa raiva é frequentemente alimentada pela ausência do pai e pela falta de apoio nas responsabilidades parentais. Além disso, as mães demonstram a preocupação em reter essa raiva, a fim de evitar que ela impacte negativamente no desenvolvimento de seus filhos.

4.4.5. MATERNIDADE

O tema Maternidade é subdividido em sete categorias: **Mãe É; Desejo de Ser Mãe; Métodos Contraceptivos; Gravidez; Romantização da Maternidade; Sentimento de Invisibilidade; e Obrigações.**

Na categoria **Mãe É**, foram agrupados os relatos em que as participantes definem a experiência de ser mãe, abordando a ideia de que a mãe atua como um espelho para os filhos, que é uma figura protetora e que a maternidade exige sempre um plano alternativo. Como B1 enfatiza na Figura 26 no exercício “Quem sou eu”, colocando a imagem de uma onça e relata:

Primeiro, uma onça, né? Porque acho que toda mãe é representada por uma onça, porque a gente é como se fosse uma onça protegendo os filhos da gente. Então, independente das outras coisas, o início de uma mãe sempre é esse... é esse excesso de proteção. A gente tá sempre em busca de proteger eles...

P3 também compartilha: “Mas... é como eu digo assim, ser mãe é uma mistura de um sonho, mas é uma emoção sem explicação. É um amor que eu nunca senti na minha vida...”

A categoria **Desejo de Ser Mãe** abrange as aspirações e os anseios dessas mulheres em relação à maternidade. Um relato marcante vem da participante mais jovem, P2, que afirmou: “É, e sendo sincera, acho que nenhuma daqui queria ser mãe, ou queria ser mãe tão cedo.” Essa declaração revela não apenas a reflexão pessoal de P2, mas também um sentimento compartilhado por muitas participantes, que, embora reconheçam a beleza da maternidade, também enfrentam a pressão social e as expectativas que vêm com essa responsabilidade. A maternidade, para elas, muitas vezes é percebida como um papel imposto, em vez de um desejo genuíno e planejado.

Outra fala marcante foi do GB, quando B2 afirmou:

Eu nunca quis ser mãe, sabe... sempre tive na minha cabeça que, se eu fosse mãe, eu abortaria³⁰. Engravidei e agora? Ah, vou ter, né, fazer o quê? Hoje não vivo sem minha filha, minha filha é tudo pra mim, mas nunca foi meu sonho ter filhos.

³⁰ No Brasil, o aborto é considerado ilegal conforme a LEI N° 2.848, exceto em circunstâncias específicas, como em casos de má formação fetal ou quando há risco de vida para a mãe, entre outros exemplos. (Jusbrasil, 1984)

Há uma cultura que frequentemente desconsidera o desejo das mulheres de controlar sua própria reprodução, perpetuando a ideia de que a maternidade deve ser priorizada, independentemente da capacidade da mulher de lidar com as responsabilidades que isso acarreta. Essa perspectiva não apenas limita a autonomia das mulheres, mas também contribui para a desinformação e a falta de recursos adequados para o planejamento familiar.

A categoria **Métodos Contraceptivos** abrange as falas que discutem as falhas nos métodos anticoncepcionais, a falta de acesso a esses recursos, as dúvidas sobre sua utilização e as dificuldades enfrentadas para realizar laqueaduras³¹, evidenciando os obstáculos que as mulheres encontram em seus planejamentos familiares. Esses desafios não apenas refletem questões de saúde, mas também tocam em aspectos sociais e econômicos que influenciam a autonomia das mulheres. Um exemplo claro dessa realidade pode ser observado na fala de B4:

Eles não realizam a laqueadura durante o parto. Uma conhecida minha, que era muito jovem, tinha apenas vinte e poucos anos e já estava no quarto filho. O pai dela disse: 'Pedimos para fazer a laqueadura, mas não conseguimos; eles não fazem na hora do parto, além de afirmarem que ela é nova.' É um absurdo! Como uma mulher que já tem quatro filhos vai conseguir voltar para fazer a laqueadura? Ela precisa de alguém para cuidar das crianças enquanto isso.

Essa situação revela a frustração das mulheres que, mesmo diante de uma demanda clara por planejamento familiar, encontram barreiras que dificultam o acesso a métodos contraceptivos eficazes. Além da falta de acesso à laqueadura, também o depoimento de B3 aponta para uma falta de acesso ao conhecimento sobre métodos contraceptivos:

...eu estava tomando [a pílula anticoncepcional], mas porque nem o ginecologista às vezes passa uma informação decente pra gente. Ele diz que a gente tem que tomar um comprimido por dia, mas se tu tomares um às 10h da manhã e no outro dia às 22h da noite... já era. Porque deu o rompimento ali no meio.

E na fala da B2:

³¹ Em Portugal: Laqueação

eu fui na ginecologista [...] Aí ela me disse: 'Preservativo é só pra doença sexualmente transmissível. A chance de ter um filho é a mesma de coito interrompido. A proteção chega a só 80%.' Eu fiquei, como assim? Ninguém me contou, como ninguém fala sobre isso?

Outro ponto que emergiu nas discussões foi a percepção de que a responsabilidade pelo controle da contracepção recai, quase exclusivamente, sobre as mulheres. Essa disparidade é evidente nos relatos das participantes, como o de B3, que menciona que o pai de seus filhos, atualmente assumindo apenas pela filha mais velha, teve mais uma filha e parece seguir sem qualquer preocupação em relação ao planejamento familiar. A fala da B3 ilustra como muitos homens se desobrigam da responsabilidade contraceptiva: “Aí ele tem a [filha mais velha], aí ele tem uma outra menina e o [filho mais novo] que não assumiu, né. Ou seja, aí ele vai fazendo um filho atrás do outro...”

Essa visão é reforçada pelo depoimento de B4, que acrescenta: “Aí quem tem que tomar anticoncepcional é a mulher. O homem pode fazer um monte [de filhos]. Pode fazer vários em um dia.” Esse relato evidencia um cenário onde a carga contraceptiva é culturalmente e socialmente atribuída às mulheres, refletindo uma desigualdade de gênero no contexto do cuidado quanto ao controle da natalidade. A ausência de corresponsabilidade masculina na contracepção não só limita a autonomia das mulheres, mas também contribui para o ciclo de gravidez não planejada.

Na categoria **Gravidez**, são reunidas narrativas sobre o parto, desafios relacionados à amamentação e as diferentes experiências de gravidez vivenciadas por cada mulher, enfatizando que cada gestação e parto são experiências únicas. Como revela P1: “Mas isso, acho que não é com todas, porque eu nunca senti nada. Nada fora do lugar. Gravidez tranquila, parto tranquilo, amamentação tranquila.”

A categoria **Romantização da Maternidade** fala como a sociedade enxerga a maternidade, e como impacta em suas vidas. Destaca-se como a tendência de minimizar as dificuldades e as dores da maternidade perpetua a sua romantização, levando à repressão de sentimentos e experiências desafiadoras. As mães expressam o amor por seus filhos, mas reconhecem o peso

das responsabilidades associadas à maternidade, como na fala da P1: “Eu amo a minha bebê, mas não sei se eu queria todas as responsabilidades que vem com ela.”

A categoria **Sentimento de Invisibilidade** reúne as falas em que as participantes relatam a sensação de serem invisíveis na sociedade ao assumirem o papel de mães, enfatizando que o trabalho de cuidado, embora crucial para o desenvolvimento infantil, é frequentemente desvalorizado e ignorado. A participante B4, ao agradecer o foco da pesquisa, enfatizou essa questão:

Eu quero te agradecer também pela escolha do tema, né. Nós mães solo... foi tema da redação do [Exame Nacional do Ensino Médio] desse ano, a invisibilidade do trabalho do cuidado. A gente é as chatas, as que querem cobrar o pai, a família do pai, cobrar a justiça... a gente está sendo vista, ter uma pesquisa que olhe pela gente... ter alguém que está olhando pra uma questão que, tipo, é invisível.

A categoria **Obrigações** abrange as falas que expõem as responsabilidades e obrigações atribuídas às mães, com foco nas tarefas domésticas e na carga que essas responsabilidades representam em suas vidas.

4.4.6. REDE DE APOIO E RELAÇÕES SOCIAIS

O tema Rede de Apoio e Relações Sociais é subdividido em quatro categorias: **Relações Sociais**; **Definição e Percepção de Rede de Apoio**; **Tipos de Rede de Apoio**; e **Falta e Necessidade de Apoio**. Dentro da categoria **Relações Sociais** estão agrupadas as subcategorias: *Outros Afetos, Intimidade e Amizades*, *Outros Membros da Família como Rede de Apoio*, *Relação entre as Mulheres da Associação*, e *Outras Mães Solo*.

A subcategoria *Outros Afetos, Intimidades e Amizades* aborda a presença de outros membros da família no suporte oferecido às participantes. Considerando que a maior parte dessa rede de apoio é feminina, esse tema agrupa as falas que mencionam os atuais parceiros e amizades masculinas. O tema *Outros Membros da Família como Rede de Apoio* agrupa as falas onde aparecem todos os outros membros masculinos da família como rede de apoio, como pai da participante, seu tio, seu avô e cunhados por exemplo.

O tema *Relação entre as Mulheres da Associação* reúne os relatos do GP, nos quais as participantes descrevem a relação estabelecida entre elas no contexto da associação em que convivem, este tema pode ser relacionado com o tema *Empatia e sororidade* na PÁGINA 94. Embora os temas sejam aparentemente distintos, observa-se uma convergência significativa nos resultados, pois ambos refletem uma profunda necessidade de apoio e conexão entre as mulheres.

O GP evidencia falta de apoio entre as mulheres, que é apontada como um fator que agrava o cansaço e a solidão das participantes. A carência de relações empáticas e de suporte é destacada como uma limitação importante para melhorar a qualidade de vida dessas mães. Isso é ilustrado pela fala de P3: “As mulheres tinham que ser mais unidas, iria ser mais leve, mais tranquilo. Se tivéssemos uma união, uma conexão maior, íamos ter mais apoio umas às outras... mas é difícil.” Portanto, por mais que os temas abordados entre os dois grupos sejam sob uma perspectiva divergente sobre o apoio entre as mulheres, o ponto em comum é entender necessidade essencial de sororidade e apoio entre mulheres, sugerindo que a presença ou ausência dessas conexões tem um impacto direto na sobrecarga dessas mães.

A subcategoria *Outras Mães Solo* concentra as falas que citam outras mães solo como parte da rede de apoio, ressaltando a importância de já conhecerem as principais necessidades umas das outras. No GB, a principal solução para a atividade “Conto do Oprimido” apontada foi a ampliação da rede de apoio, citando principalmente outras mães solo. A participante B2, logo no início do debate, destacou: “Eu acho que seria interessante, realmente, se tivesse alguma forma de se encontrar outras mães solos que sejam redes de apoio uma da outra.” B3 complementou, afirmando:

Até porque é mais fácil uma mãe solo confiar em outra mãe solo do que em qualquer outra pessoa. Tu sabes o que a outra está passando. Se for pra escolher entre a [amiga] que não tem filho e a [amiga] que tem filho, eu deixo com a [amiga] [que tem filho], por mais que ela seja meio doida, ela já sabe como é a rotina de uma criança, né? Tem experiência.

Esta subcategoria revelou a importância da conexão entre mães solo como uma forma essencial de apoio mútuo, evidenciando como essas redes se constituem em um espaço de compreensão e troca de experiências compartilhadas. A criação de uma rede de apoio entre mães solo possibilita

um ambiente onde suas necessidades específicas são reconhecidas e atendidas, reduzindo o isolamento e aumentando a sensação de acolhimento e pertencimento. No GB observou-se uma confiança mais forte entre as mães solo, em contraste com o GP, que não apresentou o mesmo nível de confiança, como já discutido na subcategoria *Confiança* na PÁGINA 94. A experiência do GB indicou que este tipo de rede é facilitado pela vivência em comum dos desafios da maternidade solo, transformando-se em um suporte não apenas prático, mas também emocional, promovendo resiliência e fortalecendo os laços que ajudam a superar as dificuldades do dia a dia.

A categoria **Definição e Percepção de Rede de Apoio** dividiu-se em: *Apoio É*, *Apoio Não É*, e *Geografia*.

A subcategoria *Apoio É* agrupa as falas nas quais as participantes definem, a partir de sua própria percepção, o que constitui uma rede de apoio, como, por exemplo, a ideia de que apoio significa amparo e presença. Como exemplifica a B4:

Eu tenho uma amiga que é mãe solo, que ela dizia que era minha marida, porque era quase um casamento, assim. Ela ia lá em casa e limpava até o vaso sanitário. Ela dizia: 'Não, eu chego primeiro, vai pegar as meninas, eu já faço a janta.' Ela já vinha com a filha dela. Então, era o momento que a gente desabafava, falava uma sobre a outra. Eu amparava muito ela com a filha adolescente, que estava sofrendo com a nova mãe do pai e quis bater nela. Enfim... era realmente uma rede de apoio, aquela coisa de amparar e estar ali.

Por outro lado, a subcategoria *Apoio Não É* trata das definições opostas, ou seja, aquilo que as participantes não consideram como sendo um suporte adequado, apontando os fatores que não auxiliam nesse processo. Como evidenciado no relato da B1:

Porque minha irmã mandava áudio da [filha mais nova] chorando. Ai, aquilo pra mim me dava um desespero; era mais fácil eu não deixar com ela do que uma pessoa que está o tempo todo me justificando o que está acontecendo. Ai ela me mandava áudio da [filha mais nova] chorando no fundo.

A subcategoria *Geografia* reúne as falas em que as participantes destacam que é de extrema importância a localização geográfica da rede de apoio materna, podendo ser um fator

determinante para a efetividade desse suporte. A participante B4 ilustra essa questão em seu relato: “A questão da localização é bem importante, porque [a rede de apoio] só dava certo quando a gente morava no mesmo bairro, porque agora [a amiga] se mudou.” Esta fala é a continuação do que foi apresentado no tema *Apoio É* da participante B4, formando, portanto, um relato completo sobre a importância da proximidade geográfica na constituição de uma rede de apoio eficaz. A capacidade de prestar suporte imediato e frequente, como no exemplo de compartilhamento de tarefas domésticas e apoio emocional descrito por B4, depende da facilidade de acesso físico entre as pessoas envolvidas. Quando a localização impede esse contato próximo, a rede de apoio naturalmente se enfraquece.

Essa questão também foi mencionada no GP, onde a participante P3 reforçou a importância da proximidade geográfica: “Mas também é importante a localização, não é? Porque eu estando cá em [Cidade no norte de Portugal], não vou pegar alguém pra tomar conta do meu filho em Lisboa, tinha que ser no raio da nossa zona.” Portanto, a localização geográfica torna-se um pilar crucial na ampliação e efetividade da rede de apoio materna. A proximidade facilita não apenas o suporte prático, mas também favorece um envolvimento mais profundo e uma disponibilidade que seria difícil de manter quando há barreiras físicas significativas.

Ainda dentro do tema Rede de Apoio e Relações Sociais, a categoria **Tipos de Rede de Apoio** está subdividida em sete subcategorias: *Mulheres como Centro do Cuidado*; *Filho Mais Velho como Rede de Apoio*; *Relação com a Babá*; *Governo e Jurídico – Aspectos Positivos*; *Espaço Físico para Participação*; *Troca*; e *Vícios*.

A subcategoria *Mulheres como Centro do Cuidado* agrupa os relatos em que figuras femininas, como mães, avós, tias e irmãs, são destacadas como o núcleo central da rede de apoio das participantes. Como discutido anteriormente (PÁGINA 37), as mulheres globalmente assumem a maior parte do trabalho de cuidado não remunerado, e isso se refletiu também nesta pesquisa. Principalmente na atividade “Meu círculo de Suporte”, todas as participantes indicaram mulheres como o principal suporte, exceto a P4 que conta apenas com o namorado e a associação como rede de apoio. Porém, a associação é também composta somente por mulheres. As figuras mais mencionadas foram mães das participantes, avós paternas e maternas das participantes e, sobretudo, amigas. Um detalhe curioso é que, mesmo em situações em que o pai da criança é

completamente ausente, como no caso de B1 e B2, a avó paterna da criança ainda desempenha um papel significativo na rede de apoio às crianças.

A subcategoria *Filho Mais Velho como Rede de Apoio* também emerge como um importante suporte na rede de apoio materna. Entre as participantes com dois filhos, B1, B3, B4, B5 e P3, três mencionaram que o filho mais velho desempenha um papel fundamental no auxílio às responsabilidades da mãe. Esse apoio se manifesta de diversas formas, desde ajudar nas tarefas domésticas até cuidar dos irmãos mais novos, aliviando parte da sobrecarga materna. Como por exemplo na fala da B1 que coloca a filha mais velha como seu “braço direito”: “E a [filha mais velha] é meu braço direito, porque ela faz tudo, ela é muito bem treinada, meu Deus, ela é perfeita.” E na fala da B5: “Quando eu não posso pegar minha filha no colégio, é o [filho mais velho] que pega: ‘Mãe, deixa que eu pego a mana.’ Ai ele traz pra casa.”

A subcategoria *Relação com a Babá*³² reúne todas as experiências que dizem respeito ao relacionamento das mães e seus filhos com as babás, abrangendo tanto aspectos positivos quanto negativos. Porém, também mostra um suporte impressionante que essa profissional tem na vida das mães, como evidenciado pela B4: “...a babá das minhas filhas, que me ajuda mais que o pai delas...”

A subcategoria *Governo e Jurídico – Aspectos Positivos* refere-se aos relatos em que as participantes mencionam a utilização de leis ou outros tipos de suporte governamental que auxiliam no desenvolvimento das crianças. No entanto, observa-se que as menções a aspectos positivos são limitadas.

A subcategoria *Espaço Físico para Participação* aborda os locais citados pelas participantes que possuem relevância para a rede de apoio, ressaltando a importância desses espaços no contexto de suporte social. Entre os principais espaços citados estão grupos religiosos e a associação.

A subcategoria *Troca* agrupa as falas nas quais as participantes relatam a necessidade de realizar algum tipo de troca para obter apoio, seja por meio de dinheiro ou pela troca de favores. Algumas

³² Em Portugal: Ama ou *babysitter*.

participantes do GB, mencionaram a necessidade de remunerar avós da participante, geralmente paterna, ou irmãs da participante em troca do cuidado pelos filhos.

Por fim, a subcategoria *Vícios* foi incluída devido à frequência com que as participantes do GP, mencionaram seus vícios como um recurso para lidar com problemas pessoais. Um exemplo disso é a fala da P1: “...troca, os meus vícios, que por mais que sejam uma coisa ruim, também é meu apoio, e sou eu que pago.”

Na categoria **Tipos de Rede de Apoio**, há ainda uma ramificação denominada **Tecnologia como Apoio**, que se subdivide em dois temas: *Tecnologia para Mães* e *Tecnologia para as Crianças*.

A subcategoria *Tecnologia para Mães* refere-se aos aplicativos mencionados pelas participantes que desempenham um papel relevante em suas rotinas, facilitando diversas tarefas cotidianas. Em ambos os grupos os aplicativos citados para uso das mães foram, sem exceção, redes sociais. Já o tema *Tecnologia para as Crianças* agrupa os relatos sobre os aplicativos utilizados especificamente para os filhos, evidenciando a importância desses recursos no suporte ao cuidado infantil e ao entretenimento. Este tema mostrou uma disparidade, no quesito *Tecnologias para crianças*, todas as mães do GB demonstraram que utilizam ferramentas tecnológicas, principalmente para entreter as crianças. Como no GP, em nenhum momento foi levantada esta questão, a investigadora perguntou se utilizam aplicativos, ou alguma solução tecnológica para as crianças e a resposta veio pela P2, que afirmou:

É que aqui temos o tempo limitado para usar os telemóveis, e quando eu tenho tempo é para mim e não pra eles, até porque aqui tem muitas coisas para entreter, como outras crianças, o parquinho, as atividades da associação.

O tema Rede de Apoio e Relações Sociais se desdobra em uma última categoria, denominada **Falta e Necessidade de Rede de Apoio**, que é organizada em cinco subcategorias: *Falta de Rede de Apoio*, *Necessidade de Ampliar Rede de Apoio e Contatos de Emergência*, *Necessidade de Projeto Social*, *Pedir Ajuda*, e *Falta de Tempo*.

A subcategoria *Falta de Rede de Apoio* abrange as declarações que evidenciam a carência de suporte por parte das participantes, bem como a percepção da necessidade desse amparo. Muitas participantes expressaram um sentimento de solidão, frequentemente mencionando a realidade de estarem apenas elas e seus filhos, sem o apoio de familiares ou amigos. Esse isolamento é amplificado pela ausência de uma rede de apoio sólida, o que intensifica as dificuldades enfrentadas no cotidiano da maternidade solo. As falas revelam que a falta de suporte não se limita apenas à assistência prática, mas também à carência de apoio emocional.

A subcategoria *Necessidade de Ampliar Rede de Apoio e Contatos de Emergência* reúne a falta de contatos de emergência que possam ser acionados em situações adversas envolvendo seus filhos, além da urgência em expandir suas redes de apoio. Essa necessidade de ampliar a rede de apoio, principalmente entre as mulheres, também emergiu como uma solução significativa durante a atividade "Conto do Oprimido", pela fala da B4: "Ela tem que ampliar a rede de apoio, né?" Mais adiante na discussão, ela enfatiza: "...acho que ela teria que ter outros contatos de emergência, né? Não só a mãe e o pai, que é um doido, né."

No entanto, no GP, a ampliação da rede de apoio não foi sugerida espontaneamente como uma solução viável ao exercício "Conto do Oprimido". A primeira solução identificada foi proposta por P3, que afirmou: "Eu teria que levar comigo [os filhos], para o trabalho." Posteriormente, a investigadora tentou estimular outras alternativas, questionando se a ampliação da rede de apoio poderia ser uma opção, para tentar obter uma perspectiva diferente. A resposta, no entanto, girou em torno da falta de confiança.

A subcategoria *Necessidade de Projeto Social* contempla os relatos das participantes que expressam a importância do apoio social, que foi um destaque levantado somente pelo GB. As participantes discutiram diversas vezes sobre a importância de haver um projeto social que ofereça suporte a mães solo e mãe em geral, sendo esta, inclusive, uma solução importante durante a atividade "Conto do Oprimido". B1 destacou: "No caso dela, buscar projetos sociais locais que tenham um apoio a mais e fazer amizades." Em outro momento, B1 também mencionou sua participação em projetos sociais durante a infância:

Acho que projetos sociais ajudam muito. Tinha um na minha cidade que se chamava Projeto [Nome do Projeto], as crianças iam pra lá, eu já fiquei lá também. A gente ia pra lá de manhã, e depois de lá ia pra a escola.

Em contraste, no GP, observou-se uma recorrente menção tanto à associação quanto às assistentes sociais, vistas como uma rede de apoio essencial. Durante a atividade “Meu Círculo de Suporte”, todas as participantes do GP mencionaram a associação como elemento de apoio em seus círculos de suporte de participação. A única exceção foi a participante P4, que citou a creche, a qual também pertence à associação; portanto, pode-se afirmar que todas consideram a associação uma importante rede de apoio. Além disso, a participante P5 inseriu a principal assistente social da associação em seu círculo de amizade. No exercício “Super mãe”, todas as participantes, exceto P4, atribuíram à associação o papel de “liga da justiça”, evidenciando sua relevância. As participantes P1, P3, e P5 também reconheceram a assistente social como seu principal “braço-direito”, como evidenciado na Figura 38.

Nome da Super Heroína	Super Poder	Braço Direito	Vilão/Criptonita	Liga da Justiça
P1: Anna Maria Silva	Poder de se transformar para fazer muitas coisas e muito forte	[Assistente Social] e [Auxiliar de Assistente Social]	O Pai da minha filha	Associação de Suporte
P3: Babybunny 999	Telecinise	minha mãe	EX AMIGA	Associação de Suporte
P4: Super / Mãe de (filha mais velha) e (filha mais nova)	multiplicar em muitos braços	[Assistente Social] e [Auxiliar de Assistente Social]	Meus filhos, meu irmão, meu pai	Associação de Suporte
P5: [illegible]	ter um corpo de [illegible]	[Assistente Social, irmã, (filha) e (auxiliar de assistente social)]	[Pai da filha]	Associação de Suporte

Figura 38. Associação como liga da justiça do GP

É possível determinar que a necessidade identificada no GB, de acesso a projetos sociais de apoio a mães solo, encontra sua contraparte já estabelecida no GP, que se beneficia amplamente desse suporte. A presença de uma rede de apoio institucional social se mostra crucial e efetiva para as participantes do GP, destacando-se como um elemento de integração e suporte constante em suas vidas.

A subcategoria *Pedir Ajuda* é relevante, pois revela a dificuldade que as participantes enfrentam ao solicitar auxílio, evidenciando diversos obstáculos que dificultam esse processo.

Particularmente no grupo GB, a investigadora questionou sobre as maneiras de expandir a rede de apoio ou os contatos de emergência, e a participante B4 respondeu:

Pegar, tipo, uma amiga tua, e pedir: ‘Cara... podes ser meu contato de emergência? Se acontecer alguma coisa, se minha filha ficar doente.’ Uma amiga que tem uma certa disponibilidade. Eu sei que eu tenho amigas que iriam buscar na escola se precisasse, só que eu não peço. Eu me arromb toda, mas não peço. A gente tem que aprender a pedir ajuda, deixar o orgulho de lado e falar porr*. Tem de ampliar os contatos de emergência, assim... Eu, é minha mãe e a minha irmã, mas eu deveria pegar uma amiga e dizer: ‘Olha, quando acontecer isso, tu vais...’*

A questão do pedido de ajuda foi explorada por várias participantes, incluindo B4, B1, B2, P1, P2 e P3, que apresentaram perspectivas variadas sobre a solicitação de apoio. Cada uma delas compartilhou experiências e reflexões distintas, refletindo como a busca por assistência pode ser vista como um sinal de vulnerabilidade. Essas diferenças nas opiniões ressaltam a complexidade do ato de pedir ajuda, revelando que, embora todas reconheçam a importância desse suporte, as motivações e as formas de abordá-lo podem variar amplamente entre as participantes.

A subcategoria *Falta de Tempo* reúne as observações das participantes sobre a gestão do tempo, refletindo a sobrecarga associada à maternidade. As falas revelam a luta constante para equilibrar as inúmeras responsabilidades diárias, que muitas vezes deixam pouco espaço para o autocuidado e atividades pessoais. Um exemplo marcante é a declaração de B1, que descreve o tempo como um verdadeiro vilão em sua vida: “O vilão é o tempo, porque eu não tenho muito tempo pra as coisas.”

4.4.7. CONFIGURAÇÕES FAMILIARES E RELAÇÕES DE GÊNERO

O tema Configurações Familiares e Relações de Gênero se desdobra em três categorias: **Configurações Familiares**, **Vínculo Materno** e **Papel do Pai**. Dentro da subcategoria **Configurações Familiares**, são delineadas três subcategorias: *Relacionamento dos Pais*, *Relação com a Família*, e *Mãe Solo Casada*.

A subcategoria *Relacionamento dos Pais* abrange as declarações que abordam a dinâmica do relacionamento entre as participantes com os respectivos pais dos seus filhos, incluindo a situação atual e os sentimentos das participantes no contexto dessa relação.

A subcategoria *Relação com a Família* reúne os relatos que expressam como as participantes interagem com sua família e a natureza desse relacionamento, considerando que um dos principais pilares da rede de apoio para mães solo é frequentemente encontrado no núcleo familiar.

A subcategoria *Mãe Solo Casada* é pertinente, uma vez que muitas participantes identificam suas próprias mães como mães solo casadas, ou reconhecem suas experiências pessoais nesse papel durante o período de convivência com o pai de seus filhos. Como enfatiza a B2: “Na verdade, sou mãe solo desde quando eu ainda vivia com ele, sempre sustentei minha filha sozinha.”

A categoria **Vínculo Materno** é subdividida em dois temas: *Relação com os Filhos*, e *Birras*. A subcategoria *Relação com os Filhos* abrange todas as declarações nas quais as participantes falam diretamente sobre seus filhos, incluindo expressões de amor, particularidades e a alegria que sentem ao tê-los em suas vidas. Com o relato emocionante da P1:

Começando na felicidade, eu escrevi que para mim como mãe da [filha] é tão gratificante acordar todos os dias com um... com este sorriso no rosto, ouvir a voz dela logo pela manhã, acordar bem-disposta e preparada para mais uma semana laboral, porque é isso que tem acontecido... que acontece todos os dias comigo. A minha filha acorda já me dando um sorriso. A querer brincar, isso é muito bom, me deixa ainda mais disposta...

A subcategoria *Birras* se revela relevante devido à frequência com que as mães do GP mencionam as birras de seus filhos, ressaltando o impacto psicológico que essas situações geram em suas vidas.

Ainda dentro do tema Configurações Familiares e Relações de Gênero, a categoria **Papel do Pai** é dividida em três subcategorias: *Pai e o Financeiro*, *Pai e as Obrigações* e *Pai como Vilão*. A subcategoria *Pai e o Financeiro* reúne as declarações das participantes, principalmente do GB, que abordam a relação com os pais de seus filhos sob a perspectiva financeira. As discussões

incluem questões relacionadas a pensões alimentícias³³ e outras obrigações monetárias que afetam diretamente a vida das mães solo. Um relato impactante é o da participante B3, que ilustra a tensão existente entre o que é considerado suporte financeiro e a realidade da maternidade solo:

Aí ele pagou e, tipo, deu 900 reais, só que ele pagou a pensão atrasada, né, não foi porque ele me deu esse dinheiro. Aí eu lembro que postei no status, faz tempo assim, na rede social, que eu estava no bar, num evento assim, essas coisas. Pensa no tanto ele falou... Te juro, tá. Quando fui cobrar a pensão, que já estava atrasada de novo, aí ele me mandou um áudio dizendo: "Ah, dinheiro na mão vai, né, porque tu achas que eu não estou olhando teu stories³⁴?" Ele bem assim, tá... "Achas que eu não olho teus stories, tuas redes sociais? Estás passeando, dando voltinha, então, tens dinheiro, né?" Não sei o que... "Ficas me cobrando, mas usas o dinheiro todo. Te dei 900 reais, aí usaste o dinheiro todo, e daí ficas aí sentindo falta, me cobrando, me enchendo o saco." Bem assim, tá. Ah, é porque eu não trabalho? Os dois, três meses que ele ficou devendo a pensão, a menina passa fome agora? Porque eu não trabalho? Quem está sustentando a menina esse tempo todo? Primeiro que os 300 reais que ele dá não dá pra quase nada.

Esse relato não apenas evidencia a frustração da participante em relação à falta de responsabilidade financeira do pai, mas também reflete a luta cotidiana das mães solo para equilibrar as necessidades financeiras com as realidades da maternidade. A fala de B3 ilustra a carga emocional que acompanha a questão financeira, onde o apoio monetário é frequentemente cercado de desconfiança e ressentimento, revelando a complexidade das relações entre as mães e os pais de seus filhos em contextos de separação ou ausência.

A subcategoria *Pai e as Obrigações* abrange as declarações das mães do grupo GB que discutem as responsabilidades que os pais devem assumir em relação aos filhos, ressaltando a importância do envolvimento paterno na vida das crianças. Essas falas evidenciam a expectativa de que os pais não apenas contribuam financeiramente, mas também se façam presentes emocionalmente na criação dos filhos. Um relato emblemático vem da participante B3, que expressa sua profunda decepção em relação à ausência do pai na vida dos filhos.

³³ Em Portugal: Pensão de alimentos.

³⁴ Com o Stories, é possível compartilhar momentos diários e ficar mais perto das pessoas e interesses importantes com fotos e vídeos que desaparecem depois de 24 horas. (Instagram, [s.d.])

Só pra poder resumir mais ou menos, ele é o pai da [filha mais velha] e também é o pai do [filho mais novo], só que ele recusou o [filho mais novo] por outra pessoa. Então, meu filho é assumido por outra pessoa que era meu parceiro na época quando ele nasceu, e o pai da [filha mais velha] finge que meu filho não existe, e a [filha mais velha] muito menos.

Esse relato não apenas ilustra a frustração de B3 em relação à responsabilidade paterna, mas também revela a complexidade das configurações familiares contemporâneas, onde a rejeição e a falta de reconhecimento afetam não apenas a mãe, mas também o desenvolvimento emocional da criança. A atitude do pai em negar a paternidade do filho mais novo gera um impacto significativo na vida familiar, expondo as falhas nas obrigações que deveriam ser compartilhadas entre os pais. A situação enfatiza a necessidade de um envolvimento ativo e comprometido dos pais, não apenas em termos financeiros, mas, sobretudo, em seu papel afetivo, que é crucial para o desenvolvimento saudável das crianças.

A subcategoria *Pai como Vilão* emerge da predominância de depoimentos em que as participantes caracterizam os pais de seus filhos como “vilão” na atividade “Super mãe”. Entre as dez participantes, oito identificaram o pai de seus filhos como o principal “vilão” durante o exercício de criar a super-heróina (Figura 39). As exceções foram B1 e P2, sendo que P2, apesar de reconhecer a ausência do pai, não o considera um vilão. Já B1 demonstra uma postura mais reflexiva e de aceitação, afirmando: “Não há razão para outra pessoa ser o vilão, pois cada um dá o que pode e oferece o que tem. Se [os pais das crianças] têm coisas ruins, isso é um problema deles.”

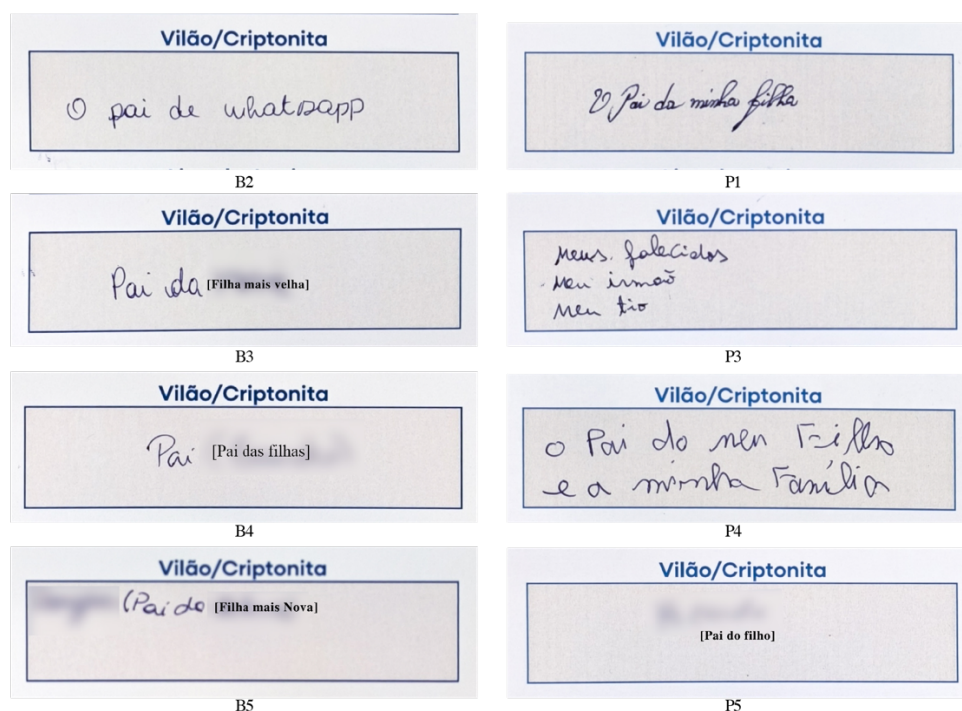


Figura 39. Atividade “Super-heroína” recorte

A percepção de colocar o pai de seus filhos como vilão surge por diversos motivos, variando desde desilusões amorosas, como no caso de P5, até situações mais graves, como violência doméstica, relatada por P3. No entanto, há uma convergência nesses relatos: os pais são vistos como vilões principalmente por sua ausência na vida dos filhos, por não cumprirem suas responsabilidades e falharem em realizar o mínimo esperado. Um exemplo disso é a fala de B2, que desabafa:

O vilão é o pai do WhatsApp, que é o pai da minha filha. Ele some do mapa, mas manda a cada um ano um: 'Feliz aniversário, filha, quando puder eu vou te ver.' É só isso. Às vezes, é pior do que não mandar nada, ela já nem responde mais.

A B4 nutre um sentimento ainda mais forte de raiva do pai de suas filhas, que além de não compartilhar das responsabilidades com as crianças, se empenha em tornar sua vida mais difícil. Este sentimento é evidenciado em diversos momentos:

Queria ter o poder de magia, bruxaria, porque, às vezes, eu queria assim... porque eu desejo tanto o mal dele, eu queria que ele caísse. Quando ele faz uma comigo, eu falo: 'Cara, eu queria que tu caísse, batesse no chão...' Às vezes eu queria. Se eu sou bruxa mesmo, eu penso que ele caia, que dê tudo errado na vida dele. Aí depois eu me arrependo, mas na hora da raiva, assim... Eu queria ser, tá. [...] O vilão é o pai delas, né,

e ele faz questão de ser mesmo [o vilão]. Ele falou pra mim ano passado: 'Tu tá achando ruim? Te prepara que ano que vem piora'

A ausência do pai das crianças é um fator relevante que contribui para a falta de apoio materno, resultando em sobrecarga e exaustão para essas mulheres. Essa ausência não se limita apenas à falta de presença física, mas também se reflete na ausência de suporte emocional e na falta de compartilhamento de responsabilidades parentais.

4.4.8. QUESTÕES SOCIOCULTURAIS

O último tema, Questões Socioculturais, está dividido em cinco categorias: **Violência Doméstica; Sequestro; Machismo; Julgamentos; e Governo e Jurídico – Aspectos Negativos.**

A categoria **Violência Doméstica** é especialmente relevante, dado que diversas participantes relataram terem sido vítimas de agressões, o que as levou a buscar medidas protetivas junto às autoridades competentes. Entre as dez participantes, quatro afirmaram ter vivenciado situações de violência doméstica ou a necessidade de recorrer a medidas protetivas, sendo uma participante do GP e três do GB. Esses relatos evidenciam a gravidade da questão e a vulnerabilidade dessas mulheres em contextos de violência. O relato de P3, em particular, é extremamente corajoso e impactante:

Fugi da violência doméstica e psicológica. Porque eu estava a sofrer, eu e os meus filhos... meus filhos estavam a sofrer psicologicamente. Aquilo não era bom pra mim e ainda vivi lá 3 anos, então, eu já estava em um ponto que ele mata-me a mim, ou mato a ele, então eu preferi sair, daí fugi de casa, peguei minhas coisas... Aliás, peguei quase nada, saí de casa, só com saquinho com uns documentos, umas meias, umas cuecas e a roupa do corpo.

Esse testemunho da P3 revela o nível de desespero e a coragem necessária para abandonar uma situação de abuso, mesmo sem recursos ou garantias de segurança. A decisão de deixar o lar, levando apenas alguns itens essenciais, ilustra a urgência e o risco envolvidos em escapar da violência.

A categoria **Sequestro** aborda o medo das participantes do GB em relação ao sequestro de seus filhos, especialmente quando a ameaça vem da família paterna. Esse receio reflete a insegurança constante que algumas dessas mães enfrentam, preocupadas com a possibilidade de perderem seus filhos para parentes que não respeitam os acordos judiciais ou os limites impostos. Esse temor é ainda mais tangível no relato de B1, que descreve uma situação em que sua filha mais nova foi efetivamente sequestrada pela família paterna:

Agora a avó [paterna] dela mora em Biguaçu, né. Ela vem... da pequenininha, ela vem um final de semana sim, outro não, tudo pela justiça, porque eu não faço nada fora do que está no papel. Porque até sequestrar a criança, já sequestraram. Então, tudo que é dentro do papel da justiça, porque, se eu precisar da justiça... eu estou dentro dela.

O relato de B1 revela uma abordagem cautelosa em relação às visitas da filha, evidenciando a necessidade de se manter estritamente dentro dos termos legais para evitar novos episódios de sequestro e assegurar a proteção da criança. A experiência traumática de ter uma filha sequestrada pela própria família paterna fez com que ela se apegasse rigidamente às diretrizes estabelecidas pelo sistema jurídico brasileiro, reconhecendo que a legalidade é sua principal defesa. Este cenário reflete não apenas a vulnerabilidade das mães solo em situações de disputa familiar, mas também destaca a importância de um sistema de justiça acessível e eficaz que assegure os direitos das mães e das crianças. O medo de perder um filho para pessoas que deveriam ser parte da rede de apoio torna-se um fardo psicológico adicional, que muitas dessas mães carregam, afetando diretamente a forma como elas estabelecem e mantêm vínculos com a família paterna.

A categoria **Machismo** reúne as declarações das participantes do GB que identificam manifestações de machismo, tanto de forma direta quanto indireta, que permeiam suas experiências cotidianas, especialmente no que se refere à cobrança social desigual entre pais e mães. As falas evidenciam como as mulheres, ao exercerem o papel de mães solo, enfrentam julgamentos e questionamentos constantes, os quais os pais raramente precisam enfrentar. B3 destacou esse cenário ao compartilhar um exemplo claro de machismo: “Isso quando não estais em um local sozinha e alguém vem perguntar pra ti: ‘Cadê teus filhos?’ Mas o pai está em um local sozinho, ninguém pergunta onde estão os filhos dele.” Essa fala revela como a sociedade impõe expectativas injustas sobre as mães, assumindo que elas devem estar sempre disponíveis

e acompanhando os filhos, enquanto os homens são raramente responsabilizados da mesma forma. A mãe é vista como a única cuidadora legítima, e sua ausência é questionada, enquanto a presença paterna é tida como opcional.

A B5 complementa, reforçando essa pressão social durante um momento de lazer: “Eu fui pra uma balada³⁵, eu me senti horrível... Cruzei meus braços e fiquei... Já chegam perguntando: ‘Cadê tua filha? Deixaste tua filha...?’ ‘Sim, está com a minha mãe e a minha tia’” Esse relato demonstra a forma como o julgamento sobre as mães é frequentemente imediato e invasivo, como se o simples fato de buscar momentos de descontração significasse uma negligência ao papel materno. A reação da B5, ao se sentir desconfortável e justificar seu direito de se divertir, evidencia o peso da culpabilização constante que as mulheres carregam ao saírem do papel esperado de cuidadoras em tempo integral.

Esses relatos ilustram o quanto o machismo se manifesta em situações cotidianas, limitando a liberdade das mães solo e impondo-lhes expectativas desiguais em relação à paternidade. As participantes evidenciam como o machismo não apenas se faz presente em atitudes explícitas, mas também em olhares e perguntas que reforçam o papel tradicional da mulher como a única responsável pelos filhos. Essa desigualdade não só afeta a autonomia das mulheres, mas também perpetua uma visão limitada e antiquada do papel dos homens e das mulheres no cuidado dos filhos.

A categoria **Julgamentos** reúne as falas das mulheres do GB que expressam a sensação de serem constantemente avaliadas e criticadas, particularmente em diferentes fases de suas experiências enquanto mães solo, geralmente por pessoas próximas, como familiares. Esse julgamento, muitas vezes, não se restringe apenas ao comportamento materno, mas também inclui críticas sobre como elas lidam com os desafios da criação dos filhos e as escolhas que fazem para si mesmas e para suas famílias. A B3 exemplifica essa experiência ao relatar:

Esse tipo de julgamento às vezes vem da própria... Outras mulheres principalmente, que viveram na fralda de pano. Quantas vezes eu já escutei de conhecida da minha mãe: ‘Estais reclamando que estais cansada? Meu Deus, na minha época eu lavava fralda de pano na mão. Eu era isso... eu era aquilo...’

³⁵ Em Portugal: Discoteca.

A narrativa de B3 mostra como essa atitude crítica cria uma desconexão entre gerações, onde a expectativa de resiliência é imposta como um padrão absoluto, ignorando as mudanças contextuais e os desafios contemporâneos que as mães enfrentam. O argumento de que as mães do passado tinham condições ainda mais difíceis é frequentemente utilizado para invalidar os sentimentos de cansaço e sobrecarga das mães de hoje. Essa comparação não só cria barreiras emocionais, como também impede o reconhecimento da necessidade de apoio e compreensão no contexto atual. Além disso, essa comparação perpetua a ideia equivocada de que o sofrimento é intrínseco e aceitável para as mães, impondo uma carga emocional ainda maior sobre as mulheres.

Por fim, a categoria **Governo e Jurídico – Aspectos Negativos** reúne os relatos das participantes sobre a percepção de falta de apoio governamental, especialmente no que diz respeito às questões legais e financeiras que envolvem a criação dos filhos. Essas falas, predominantemente do GB, refletem as dificuldades enfrentadas no acesso a serviços jurídicos brasileiros e ao suporte financeiro adequado, evidenciando também as diferenças culturais e estruturais nos sistemas de apoio entre países. O foco principal das declarações está nas dificuldades em solicitar ou atualizar pensões alimentícias, além dos altos custos associados aos serviços de advocacia.

Um exemplo disso é o relato da participante B3, que descreve a falta de garantia retroativa dos direitos de pensão: “Se ele estava devendo um ano antes, tu não recebes nada disso porque tu não estavas na justiça...” Esta fala ilustra como a burocracia e as lacunas no sistema de justiça acabam por prejudicar as mães que, mesmo após períodos de inadimplência do pai, não conseguem obter os valores que lhes são devidos caso não tenham acionado a justiça formalmente a tempo.

Além disso, B4 destacou as barreiras financeiras envolvidas no processo de revisão da pensão: “Fui entrar com um pedido de aumento de pensão, me cobraram 8 mil reais. Ou seja, tu já está fodid* de grana, de onde vou tirar 8 mil reais? Não faz sentido.” Este depoimento demonstra a enorme disparidade entre a situação financeira de muitas mães solo e os custos exorbitantes para recorrer à justiça. Para muitas dessas mulheres, a falta de recursos se torna um obstáculo

inacessível, uma vez que o valor exigido para custear os honorários dos advogados está além de suas possibilidades.

Essas dificuldades apontam para uma realidade onde o sistema jurídico, que deveria oferecer suporte e proteção, acaba tornando-se mais um desafio. O processo legal é burocrático e complicado, o que desestimula as mães solo a buscar seus direitos, especialmente quando já enfrentam dificuldades financeiras significativas.

5. DISCUSSÃO

5.1. O CONTEXTO COMPLEXO DA MÃE SOLO

Durante a revisão de literatura foram explorados temas de grande relevância relacionados com as mulheres, a maternidade e, especialmente, a experiência das mães solo, que podem ser contextualizados também dentro dos *wicked problems*, descritos originalmente por Rittel e Webber (1973). A análise desses temas revelou-se essencial para fundamentar teoricamente a pesquisa, oferecendo reflexões sobre as condições sociais, emocionais e econômicas dessas mulheres. Os conceitos identificados na literatura revisada corroboram diretamente com as observações e dados coletados no trabalho de campo, evidenciando como as mães solo enfrentam desafios complexos, amplos e variados. Esse contexto reflete as características dos *wicked problems*, particularmente no que diz respeito à busca dessas mulheres por equidade de gênero em diversos aspectos de suas vidas. Assim como nos *wicked problems*, a resolução de suas dificuldades não se encontra em soluções simples, mas na consideração de múltiplas perspectivas e na interação entre os diferentes fatores sociais que impactam sua realidade, reafirmando a necessidade de novas abordagens para enfrentar os desafios contemporâneos (Buchanan, 1992; Rittel & Webber, 1973).

O conceito de família tentacular, descrito por Maria Rita Kehl (2017a), foi amplamente observado entre as participantes da pesquisa. Nenhuma delas pertence a uma família tradicional nuclear. Muitas delas compõem famílias monoparentais, formadas apenas pela mãe e seus filhos. Outras vivem em arranjos familiares mais complexos, como a presença da mãe com seus filhos, o novo parceiro e os filhos desse parceiro, ou ainda configurações como a da participante B5, que reside com seus filhos, sua mãe e sua tia. Esses arranjos corroboram o conceito de Kehl, evidenciando uma diversidade nas composições familiares contemporâneas, que fogem ao padrão nuclear tradicional.

As configurações familiares contemporâneas apresentam uma natureza social complexa, uma vez que não podem ser compreendidas apenas sob a perspectiva da mãe solo e seus filhos. É essencial considerar os múltiplos vínculos e relações que permeiam essas dinâmicas, incluindo a presença de avôs e avós, tios e tias, novos parceiros, filhos e filhas desses parceiros e todas as pessoas envolvidas que fazem parte regular do cotidiano dessas famílias. Essa diversidade de enraizamentos exige uma abordagem mais assertiva e inclusiva na análise das situações

enfrentadas por essas mulheres. É fundamental reconhecer a interdependência entre os diferentes membros da família e as redes de apoio que influenciam a vida das mães solo.

Conforme Galvão (2020) e Machado (2021), o abandono paterno é uma das principais razões para o aumento do número de famílias monoparentais femininas. Esse fenômeno também foi observado no presente estudo, onde quase todas as participantes descreveram os pais de seus filhos como “vilões” na dinâmica da Super Mãe. Muitas relataram o abandono paterno, com os pais dos seus filhos frequentemente não cumprindo sequer os compromissos mínimos, como o pagamento da pensão alimentícia ou a demonstração de afeto. Esses relatos reforçam a ideia de que a ausência paterna impacta significativamente a vida dessas mulheres, deixando sobre elas toda a carga emocional e financeira da criação dos filhos.

A sobrecarga emocional e a confusão mental também foram identificadas sob diversas perspectivas nas falas das participantes. Muitas expressaram dúvidas sobre se estão realmente proporcionando felicidade aos seus filhos e suprimindo suas necessidades, reconhecendo que fazem o melhor que podem, mas que, mesmo assim, carregam um sentimento constante de culpa. Essa culpa emerge tanto da tentativa de atingir um padrão idealizado de perfeição materna quanto pela responsabilização pela ausência do pai. Esse aspecto está em consonância com a reflexão da psicanalista Mônica Pessanha (2021), que destaca a importância de uma maternidade consciente, na qual as mães precisam lidar continuamente com sentimentos de culpa. Além disso, várias participantes relataram que a realidade da maternidade difere significativamente do que haviam idealizado antes de se tornarem mães, o que está de acordo com a pesquisa de Ehman e Schwenk (2016). As autoras apontam que 83% das mulheres entrevistadas relataram ter expectativas preestabelecidas sobre a maternidade, as quais se mostraram equivocadas diante da vivência real.

No que se refere ao planejamento familiar, a maioria das participantes relatou não ter acesso adequado a métodos contraceptivos, além de possuírem informações equivocadas sobre o uso de pílulas anticoncepcionais. Dois depoimentos são particularmente relevantes para ilustrar essa realidade. A participante B2 afirmou: “Eu nunca quis ser mãe, sabe... sempre tive na minha cabeça que, se eu fosse mãe, eu abortaria. Engravidei e agora? Ah, vou ter, né, fazer o quê?...”, enquanto P2 destacou: “É, e sendo sincera, acho que nenhuma daqui queria ser mãe, ou queria ser mãe tão cedo.” Esses relatos estão em consonância com as observações do Fundo de

População das Nações Unidas (UNFPA, 2022), que apontam para uma crise global de gravidezes indesejadas ou não intencionais. Segundo o UNFPA (2022), essa situação é resultado, em grande parte, da falta de conhecimento básico e do acesso limitado ao direito fundamental à saúde sexual por muitas mulheres.

Em relação ao mercado de trabalho, tema abordado maioritariamente pelo GB, as participantes destacaram os julgamentos enfrentados tanto no início, durante entrevistas, quanto ao longo de suas carreiras. Esse cenário corrobora a pesquisa realizada pela Vagas.com (2020), segundo a qual 70% das mulheres relataram ter sido questionadas, em algum momento do processo seletivo, sobre o desejo de serem mães ou sobre quem cuidaria dos filhos. Além disso, essa percepção é reforçada pela pesquisa publicada no *American Journal of Sociology* (2007), que aponta que qualquer menção à maternidade reduz em 37% a probabilidade de uma mulher ser selecionada para uma vaga. Esses dados evidenciam as barreiras que as mães enfrentam no mercado de trabalho, tanto em relação a preconceitos quanto à discriminação velada durante processos seletivos (Correll et al., 2007; Sato, 2020).

Um fato relevante sobre o mercado de trabalho é que todas as mulheres do grupo de estudo em questão (GB) enfrentaram, em algum momento, a necessidade de empreender, seja por já terem iniciado um negócio próprio, por estarem atualmente empreendendo ou por manifestarem intenção de empreender no futuro, corroborando com os autores Galvão (2020) e Oliveira (2023). Essa escolha frequentemente se relaciona com a busca por maior presença na vida de seus filhos, especialmente quando há uma rede de apoio reduzida. As mulheres tendem a iniciar seus próprios negócios devido à escassez de oportunidades de emprego que ofereçam flexibilidade. Um exemplo disso é o caso da participante B5, que decidiu empreender em resposta ao diagnóstico de autismo de sua filha, visando estar mais presente durante essa fase crucial do seu desenvolvimento.

No que diz respeito à rede de apoio, é fundamental destacar que todas as participantes da pesquisa, sem exceção, afirmaram que tinham mulheres como principais figuras de suporte. Muitas delas contavam exclusivamente com redes de apoio femininas, destacando a importância das suas mães e amigas femininas em suas vidas. Essa centralidade feminina no cuidado reflete um padrão amplamente observado, corroborado por uma pesquisa da Oxfam (2020), que aponta

que 75% do trabalho não remunerado relacionado ao cuidado é realizado por mulheres e meninas em todo o mundo (Coffey et al., 2020).

Essa realidade evidencia um dos aspectos dos *wicked problems*, pois a invisibilidade do trabalho do cuidado é um problema social profundamente enraizado na sociedade, que persiste há décadas. A desvalorização desse trabalho não se limita apenas à esfera do cuidado, reverbera em diversas camadas sociais e afeta muitos outros aspectos da vida das mulheres. Por exemplo, o fato de as mulheres serem responsáveis pela maior parte do trabalho do cuidado impacta diretamente no desenvolvimento educacional de inúmeras meninas ao redor do mundo, limitando suas oportunidades e potencial futuro. Além disso, essa dinâmica contribui para a desigualdade econômica entre gêneros, refletindo-se nas disparidades de acesso ao mercado de trabalho e nas condições de emprego das mulheres. A sobrecarga emocional e física resultante desse trabalho não reconhecido perpetua desigualdades, afastando ainda mais a equidade de gênero (Coffey et al., 2020).

Esta pesquisa revela a complexidade dos desafios enfrentados pelas mães solo, destacando a importância de promover equidade e também de reconhecer as diversas configurações familiares na sociedade contemporânea. Ao explorar suas experiências e redes de apoio, o estudo oferece uma contribuição relevante para a inclusão, ampliando a compreensão sobre as dificuldades específicas vividas por essas mulheres e ressaltando o papel essencial das relações interpessoais no seu cotidiano. Este trabalho inova ao posicionar as mães como protagonistas, com aspirações que também merecem atenção. Essa perspectiva abre caminho para repensar o design e as práticas sociais, buscando atender tanto as necessidades das mães quanto as de seus filhos, promovendo, assim, um sistema de apoio eficaz e desejável. Reconhecer essa complexidade social é crucial para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa.

5.2. UM *TOOLKIT* DE DESIGN

Um dos importantes contributos desta investigação é a elaboração de um *toolkit* de design, desenvolvido especificamente para os objetivos desta pesquisa. De acordo com o Instituto Tellus (2019), um *toolkit* de design consiste em um conjunto estruturado de guias e diretrizes, concebido para facilitar a implementação e a resolução de métodos de desenvolvimento de projetos em diversos contextos. Comumente associado à abordagem de Design Thinking, esse *toolkit* pode

assumir diferentes formatos e é passível de adaptação a uma variedade de cenários. A versatilidade de um *toolkit* de design permite que ele seja utilizado de maneira eficiente em múltiplas situações, promovendo soluções inovadoras e contribuindo para o fortalecimento das práticas de design centradas no usuário, design participativo e inclusivo.

O *toolkit* desenvolvido para esta investigação engloba as atividades **Quem sou eu?**, **Super mãe**, **Meu círculo de suporte**, e o **Conto do oprimido** (conforme sumariado na Tabela 1, na PÁGINA 66). Estas foram testadas e validadas nos dois workshops desenvolvidos durante esta investigação. Esta dissertação disponibiliza as ferramentas que compõem este *toolkit*, nos ANEXO 3, ANEXO 4, ANEXO 5, ANEXO 6 e ANEXO 7, para poderem ser usados por outras pessoas em trabalhos futuros e contextos comparáveis. Além de ser um *toolkit* com utilidade comprovada, é de ressaltar também que o seu desenvolvimento reconhece que o contexto das mães solo é complexo, dinâmico e pede respostas flexíveis (Buchanan, 1992). Este *toolkit* compreende uma diversidade de ferramentas que permitem que as participantes se expressem de formas variadas e assim se alcancem níveis de conhecimento mais profundos, tendo por referência a *framework* de *Contextmapping* proposta por Visser, Van der Lugt e Sanders (2005).

A atividade **Quem Sou Eu?** é inspirada na canção “Dom de Iludir”, de Caetano Veloso, que versa: “Cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é”. Essa perspectiva se alinha com a reflexão de Patricia Moore sobre empatia no livro do Krznaric (2014), onde Moore afirma que as preocupações e necessidades individuais não são necessariamente compartilhadas por todos. Essa atividade oferece, portanto, um espaço para que cada participante reflita sobre como se enxerga, enquanto mãe e enquanto mulher, no contexto da maternidade solo.

Conforme Visser, Van der Lugt e Sanders (2005), para acessar conhecimentos tácitos e latentes, aspectos e experiências que as participantes possuem, mas que têm dificuldade de expressar verbalmente, os autores recomendam atividades criativas envolvendo a criação de artefatos, como colagens, desenhos ou modelos.

Na atividade, utiliza-se como suporte o desenho de uma silhueta neutra e expressões que estimulam a criatividade, conforme ANEXO 3 e ANEXO 4, respectivamente. Disponibilizam-se também revistas para recorte, lápis de cor e canetas coloridas. É importante enfatizar às

participantes que não é necessário possuir habilidades de desenho, permitindo que cada uma se expresse livremente em um espaço neutro e sem julgamentos.

Após o tempo dedicado ao desenho, abre-se um espaço para o debate, onde cada participante pode compartilhar e explicar suas criações, bem como as motivações por trás de cada escolha. Nesse momento, é essencial que o(a) investigador(a) esteja atento(a) a todos os elementos apresentados, incentivando uma explicação completa. Se necessário, o(a) investigador(a) pode fazer perguntas leves e descontraídas para esclarecer significados ou aspectos que tenham ficado sem uma explicação mais detalhada.

Esse exercício está alinhado com os conceitos de empatia e design participativo de Bonacin (2004) e Muller (2002), os quais defendem que o Design Participativo permite um aprofundamento nas perspectivas dos usuários por meio da colaboração ativa. Ao permitir que as participantes compartilhem suas próprias percepções e experiências, essa atividade incentiva um diálogo empático e colaborativo, estabelecendo uma conexão pessoal que fortalece o vínculo entre as participantes e o(a) investigador(a). Como defendido por Norman (2006), esse tipo de abordagem centrada no ser humano promove uma visão mais completa da realidade das participantes, sendo essencial para a criação de soluções que realmente atendam às suas necessidades.

A atividade **Super Mãe** foi concebida como uma crítica ao ideal socialmente imposto de que as mães devem cumprir todas as responsabilidades com perfeição, sendo vistas como super mães por conseguirem “dar conta de tudo”. Na realidade, este conceito reflete a sobrecarga física e emocional que muitas mães enfrentam. Alinhando-se com as reflexões de Bernardo (2023) e Conceição da Silva (2021), a romantização do papel materno mascara as dificuldades e desafios diários da maternidade, resultando em uma pressão adicional sobre as mulheres. Este exercício foi desenvolvido para incentivar a expressão criativa das participantes, permitindo-lhes criar uma super-heroína que represente de forma lúdica o contexto real e complexo da maternidade.

No ANEXO 5 encontra-se o desenho do cartão de preenchimento, cujo primeiro campo solicita o "nome da super-heroína". Embora esse elemento possa inicialmente parecer lúdico ou superficial, revelou-se, em ambos os grupos de workshop, como um símbolo de empoderamento, pois muitas participantes optaram por inserir seu próprio nome, reconhecendo e afirmando a própria força.

Essa atividade também se alinha aos conceitos propostos por Visser, Van der Lugt e Sanders (2005), ao estimular a criatividade e permitir uma exploração expressiva das vivências pessoais. Com base nas respostas no cartão e nas discussões subsequentes, podem emergir diversas perspectivas sobre os desafios, frustrações e empoderamento vivenciados pelas participantes.

A atividade **Meu Círculo de Suporte** foi desenvolvida com base no modelo *Circles of Support* de Snow (1994) encontrado na PÁGINA 59, com o objetivo de mapear as redes de apoio das mães solo em diferentes camadas de proximidade, incluindo intimidade, amizade, participação e troca. Porém foram acrescentados mais dois campos: Aplicativos e Governo. No ANEXO 6 encontra-se o desenho do cartão utilizado nessa atividade. Esse exercício permitiu às participantes refletirem sobre os diversos tipos de suporte disponíveis em suas vidas, desde familiares e amigos próximos até ferramentas digitais e políticas públicas.

Antes do início da atividade, é necessário instruir as participantes a preencher o exercício conforme as orientações descritas. Durante o preenchimento, é importante permitir que conversem entre si, pois essa interação promove o intercâmbio de informações relevantes para a pesquisa, auxiliando-as a relembrar redes de apoio que utilizam em seu cotidiano. É necessário explicar cada item conforme descrito abaixo:

Intimidade: Pessoas com quem você passa muito tempo, confia e compartilha emoções e informações privadas. São preciosas e sentiríamos muita falta delas. Você pode morar com essas pessoas. **Amizade:** Amigos ou parentes com quem gostamos de passar o tempo, vistos ocasionalmente. Compartilhamos interesses e novidades com este grupo. **Participação:** Pessoas ou organizações com quem você interage frequentemente, como clubes, grupos religiosos, grupos de bairro, equipes esportivas, colegas de trabalho ou amigos de faculdade. **Troca:** Pessoas pagas para estar em nossas vidas, como funcionários, médicos, escola, babás e outros (Snow, 2007). **Governo:** Linhas de apoio, leis e políticas de incentivo que te ajudem no seu dia-a-dia. **Aplicativo:** Aplicativos que facilita a sua vida.

Esta atividade também se alinha com os princípios da Economia da Partilha, conforme discutido por Acquier, Daudigeos e Pinkse (2017) na medida em que valoriza a troca de apoio entre membros da comunidade. Essa abordagem demonstra que as redes de apoio comunitário e

colaborativo têm o potencial de fortalecer a autonomia das mães solo, oferecendo-lhes suporte essencial. A categorização das suas redes no exercício evidencia as lacunas e os tipos de suporte que poderiam ser potencializados, como políticas públicas e tecnologias acessíveis, reforçando o papel do design inclusivo em promover um sistema mais abrangente de apoio social.

A atividade intitulada **O Conto do Oprimido**, foi inspirada no método do Teatro do Oprimido (1991) criado por Augusto Boal, que se caracteriza por uma abordagem artística voltada para a transformação social. O Teatro do Oprimido, especificamente O Teatro-Fórum, coloca o oprimido no cerne de sua narrativa, permitindo que esses indivíduos não apenas identifiquem e expressem suas lutas, mas também se tornem protagonistas na busca de soluções para os desafios que enfrentam. Esta técnica de Boal oferece um espaço de empatia para a reflexão crítica e o diálogo, capacitando as pessoas a explorar suas experiências de opressão e a imaginar possibilidades de mudança. Portanto, O Conto do Oprimido incluído neste *toolkit* foi criado com esse conceito de empatia, procurando desenvolver um entendimento mais profundo sobre suas circunstâncias sociais, promovendo um processo de empoderamento que pode levar à ação coletiva. Este recurso não apenas facilita a articulação das vozes dos oprimidos, mas também serve como um catalisador para a conscientização e mobilização em torno de questões sociais complexas, alinhando-se com os princípios de inclusão e justiça social (Boal, 1991; Freire, 1987).

O Teatro-Fórum exige a participação de atores e a interação dos espectadores, que são convidados a entrar em cena e atuar juntamente com os atores (Boal, 1991). No entanto, havia uma preocupação de que essa dinâmica pudesse limitar a participação efetiva. Desta forma, O Teatro-Fórum, foi adaptado em O Conto do Oprimido, e concebido em seis fases distintas:

1. Conto (ANEXO 7)

Na primeira fase, a pesquisadora ou um membro do grupo, realiza a leitura do conto. Este conto foi feito como uma alternativa, uma vez que a intenção inicial era que uma das mulheres compartilhasse uma experiência pessoal em que necessitasse de uma rede de apoio, mas não encontrou tal suporte. Contudo, em ambos os grupos, não houve essa iniciativa de proatividade. Pode então inferir-se que uma abordagem mais direta ao conhecimento que Visser, Van der Lugt e Sanders (2005), rotulam de mais superficial - aquilo que as pessoas dizem e pensam - não se adequava neste contexto e para estes

tópicos potencialmente mais pessoais e sensíveis. Porém, no GB, após a leitura do conto e a realização de todas as atividades propostas no Conto do Oprimido, a participante B3 sentiu-se mais encorajada a compartilhar uma de suas próprias histórias, a qual foi bem recebida e discutida pelo grupo.

2. Protagonista

A segunda fase consiste na definição da protagonista, um passo que pode parecer simples, mas que revela as diferentes perspectivas das participantes. No GB, todas as integrantes concordaram em nomear Alex, a mãe da história, como a protagonista. O consenso ocorreu principalmente porque ela é retratada como uma mãe que faz tudo pelo bem de sua filha. Em contraste, no GP houve uma discussão mais aprofundada e divergente sobre quem deveria ser considerada a protagonista. A participante P3 argumentou que Mariana, a filha, deveria ocupar esse papel, ressaltando que, sem a presença da filha, a história não existiria. Essa diferença de opiniões destaca como as interpretações da narrativa podem variar conforme as experiências e visões de mundo das participantes.

3. Ponto de Ruptura

A terceira fase envolve a identificação do ponto de maior opressão ou sofrimento na história, um momento que frequentemente provoca debates intensos e revela diversas perspectivas relevantes para a investigação. No GB, houve um consenso em torno do ponto de ruptura, que foi a última tentativa de Alex em buscar apoio do pai da filha, essa situação foi considerada a última esperança de obter uma rede de apoio. Em contrapartida, no GP, as participantes destacaram que o momento crítico ocorreu logo no momento em que a creche informou que a filha estava doente, interpretando essa ligação como o verdadeiro ponto de ruptura, dado que simbolizava o maior desafio enfrentado por Alex na narrativa. Essa divergência nas interpretações ilustra a complexidade das experiências de opressão e como diferentes momentos na história podem ressoar de maneiras distintas para as participantes.

4. Debate

Essa fase tem como objetivo estimular um debate sobre o conto, demandando bastante atenção e sensibilidade por parte da investigadora. É crucial que perguntas-chave sejam feitas para incentivar a discussão, como: "Alguém já viveu algo semelhante?" ou "Por que sim? Por que não?" Dependendo das respostas, a investigadora precisa adaptar suas perguntas, sempre mantendo o conto como referência central, de modo a criar um ambiente acolhedor e propício à troca de experiências. A empatia é essencial nesse processo, já que a investigadora deve garantir que o debate seja controlado de forma equilibrada, observando o comportamento das participantes, especialmente quando algumas são mais extrovertidas e outras mais reservadas. Nesse sentido, o papel da investigadora é o de mediadora, assegurando que todas as pessoas tenham a oportunidade de se expressar e que o ambiente permaneça colaborativo e inclusivo.

5. Possíveis Soluções

Dando sequência ao debate, o próximo passo é a investigadora incentivar o grupo a sugerir possíveis soluções para os problemas apresentados no conto. Nesse momento, o papel da investigadora como mediadora permanece fundamental, pois é comum que a discussão se desvie do foco principal. O objetivo é direcionar as ideias para soluções pertinentes e realistas, sempre relacionadas com o contexto e o tema proposto. Este foco é crucial para cumprir a etapa de Definição do processo de Design Thinking (Gibbons, 2016). A investigadora deve intervir de forma sutil quando necessário, garantindo que a conversa continue produtiva e que todas as perspectivas sejam consideradas na construção de alternativas viáveis para o problema abordado na história.

6. Ação Transformadora

Nesta fase, após a apresentação de todas as possíveis soluções, é o momento de escolher a solução que parece mais efetiva para o conto, visando alcançar uma ação transformadora. O papel da investigadora continua sendo o de mediadora, garantindo que o grupo mantenha o foco na busca por uma solução que tenha o potencial de gerar mudanças concretas. É comum que surjam opiniões divergentes durante essa etapa, e cabe à investigadora facilitar o debate de forma equilibrada, assegurando que todas as

vozes sejam ouvidas e que o grupo chegue a um consenso ou uma decisão colaborativa sobre a melhor abordagem a ser adotada.

7. Nova história

A fase final consiste no encerramento conduzido pela investigadora, que propõe um desfecho para a história com base na ação transformadora escolhida pelo grupo. Esse momento é crucial, pois solidifica o aprendizado coletivo e conecta o processo de discussão à prática, ao mostrar como a solução escolhida poderia alterar o curso da narrativa. A investigadora desempenha um papel de síntese, ao reunir as contribuições do grupo e destacar a relevância da ação transformadora, reforçando a importância de soluções colaborativas e de empoderamento nas histórias de opressão discutidas. Este fechamento ajuda a consolidar o debate e a reflexão gerada ao longo das fases anteriores.

Este toolkit tem como pilar fundamental a empatia, conceito que, conforme argumentado por Roman Krznaric (2014), possui o poder de promover transformações sociais profundas. A empatia também é um dos princípios centrais do Design Centrado nos Seres Humanos, conforme defendido por Donald A. Norman (2006). Ao adotar essa abordagem, o *toolkit* busca considerar de forma holística as necessidades, desejos, contextos sociais e culturais, bem como as emoções e vivências das participantes, especialmente as mães solo. Mais do que uma ferramenta de design, ele se fundamenta na dignidade e nos direitos humanos, garantindo que essas mulheres sejam ouvidas com respeito e, acima de tudo, com empatia, trazendo-as para o centro do processo de design para promover soluções que reflitam suas realidades.

Este *toolkit* enquadra-se no Design Participativo, uma abordagem que envolve ativamente as participantes no processo de criação, promovendo um ambiente colaborativo de troca de conhecimento. Ao incentivar as mães solo a compartilharem suas experiências e contribuírem para a co-criação de soluções, o *toolkit* possibilita o desenvolvimento de intervenções mais alinhadas com sua realidade e necessidades específicas. Essa prática corrobora com os princípios defendidos por Amstel (2008) e Bonacin (2004), que destacam o valor do envolvimento direto dos usuários no processo de design para garantir que as soluções sejam mais eficazes e representativas do contexto social em que estão inseridas.

Este *toolkit* também promove o Design Inclusivo, pois, valoriza a diversidade humana e reconhece que não existe uma solução única que atenda plenamente a todas as pessoas. Inspirado nos princípios do Design Inclusivo (Kille-Speckter & Nickpour, 2022), o *toolkit* foi pensado para criar um espaço flexível e adaptável, promovendo a inclusão de diferentes perspectivas e vivências, garantindo que as soluções criadas sejam amplas o suficiente para acomodar a diversidade das participantes. Além disso, ao respeitar e valorizar essas diferenças, o *toolkit* contribui para a democratização do processo de design, promovendo equidade e garantindo que todas as vozes sejam ouvidas com respeito e empatia, conforme defendido por Kille-Speckter e Nickpour (2022), Simões e Bispo (2006).

Dado o caráter sensível dos temas abordados, foi essencial desenvolver este *toolkit*, pois permite uma abordagem mais acessível e menos confrontadora. Participantes neste tipo de contextos podem sentir-se mais confortáveis ao comentar e propor soluções para histórias de terceiros, mesmo quando essas narrativas refletem suas próprias experiências. Esse distanciamento, facilita a discussão de questões difíceis, permitindo que informações valiosas sejam reveladas (Visser et al., 2005).

A investigação envolveu dois grupos distintos de mulheres com características demográficas distintas, como mencionado anteriormente (PÁGINA 65). Mesmo no caso do GP, que demonstrou maior resistência à discussão aberta, todas as participantes conseguiram expressar suas ideias durante essa atividade. O *toolkit* foi amplamente elogiado pelas participantes, com destaque para o comentário de P5, que afirmou, ao final do workshop, que apesar de ter falado pouco, conseguiu desabafar sobre questões que normalmente não compartilharia com muitas pessoas. Ela destacou que a experiência foi extremamente positiva, especialmente por perceber que não estava sozinha em suas dificuldades e que outras mulheres também enfrentam situações semelhantes. Esse sentimento de identificação e desabafo foi um dos pontos mais elogiados pelas participantes, demonstrando a importância do espaço de partilha criado pela atividade e o impacto emocional positivo proporcionado pelo *toolkit*.

Este *toolkit* funciona na lógica do Design Thinking, aplicando-se especialmente na fase de Entender (Gibbons, 2016), onde é fundamental desenvolver empatia por meio de pesquisas que reúnam diferentes perspectivas, permitindo uma compreensão aprofundada das necessidades e desafios

das participantes. O *toolkit* também tem potencial para ser utilizado na fase de Explorar, especificamente na etapa de Ideação, onde são geradas ideias que abordam as necessidades identificadas anteriormente. Assim, defende-se que ele não apenas facilita a identificação das necessidades dos indivíduos, mas também pode impulsionar a criação de soluções inovadoras que podem ser testadas e prototipadas em seguida, alinhando-se com as práticas do Design Thinking (Gibbons, 2016).

Nesta dissertação demonstrou-se que este *toolkit* pode ser utilizado como uma ferramenta eficaz para promover a busca de soluções colaborativas em parceria com indivíduos frequentemente invisibilizados pela sociedade em diversos contextos. Ao reunir diferentes vozes e experiências, ele permite que essas pessoas, que muitas vezes enfrentam barreiras sociais, econômicas e culturais, sejam ativamente ouvidas e incluídas no processo de design. Essa abordagem colaborativa não apenas valoriza suas perspectivas, mas também contribui para a construção de soluções que realmente atendem às suas necessidades e desafios específicos. Dessa forma, o *toolkit* se torna um meio de empoderamento, possibilitando que grupos marginalizados participem ativamente na co-criação de soluções que impactem suas vidas de maneira positiva e significativa.

5.3. OPORTUNIDADES DE DESIGN

A revisão de literatura e os dados obtidos no trabalho de campo evidenciam a complexidade e atualidade dos desafios enfrentados pelas mães solo, que repercutem em múltiplas camadas sociais, gerando uma reação em cadeia. A ausência de uma rede de apoio estruturada, que sobrecarrega essas mulheres com as responsabilidades exclusivas do cuidado, limita suas oportunidades de estudo e trabalho, além de gerar sobrecarga emocional e física. Esse cenário impacta não apenas a vida pessoal das mães solo, mas também a sociedade como um todo, reforçando a necessidade e a relevância de soluções de design sistêmico (Jones, 2014) que promovam suporte adequado e inclusivo. Aqui, identificam-se implicações para o design bem como oportunidades de intervenção na ótica do Design de Serviços (Gibbons, 2017).

5.3.1. STAKEHOLDERS

Para o contexto das mães solo, é essencial **adotar uma abordagem ampla que considere uma diversidade de *stakeholders***, tanto diretos quanto indiretos. Além das próprias mães solo e mães no geral, os resultados demonstram que é fundamental incluir mães de primeira viagem,

seus filhos, famílias — com ênfase nas figuras femininas — bem como amigas e amigos, novos parceiros, associações de apoio, organizações não governamentais, e instâncias governamentais em diferentes níveis, como prefeituras, câmaras municipais, governo estadual e federal. O Design Thinking (Gibbons, 2016) oferece um processo iterativo através do qual se podem equacionar problemas complexos e desenvolver soluções apropriadas; o Design Inclusivo (Kille-Speckter & Nickpour, 2022) oferece uma filosofia fundamental para identificar e auscultar uma diversidade de vozes envolvidas no contexto; e o Design Participativo (Bonacin, 2004) oferece ferramentas eficazes que permitem a um leque diverso de *stakeholders* formas diversas de participarem e se expressarem sobre uma problemática que lhes diz respeito (Freeman & McVea, 2001).

5.3.2. NECESSIDADES E OPORTUNIDADES

O trabalho de campo revelou diversas necessidades enfrentadas pelas mães solo, que podem ser vistas como oportunidades para o desenvolvimento de soluções de design específicas, que possam apoiar essas mulheres em seu cotidiano. A mensagem principal que se pode retirar dos resultados desta investigação **é a necessidade de estabelecer e promover redes de apoio eficazes para as mães solo.** O desenvolvimento de qualquer intervenção de design deve ambicionar **combater estereótipos romantizados da “mãe perfeita”** (Bernardo, 2023; Conceição da Silva, 2021) através de um conhecimento aprofundado e realista das diversas realidades da maternidade em geral e da maternidade solo em específico. Existem já produtos e serviços que materializam estas preocupações, como o Feedfinder e o Mama Bear, discutidos na revisão de literatura na PÁGINA 46. O Feedfinder é um aplicativo que ajuda mães a encontrar locais amigáveis para amamentação, promovendo um suporte prático no cotidiano (Balaam et al., 2015), enquanto o Mama Bear é uma rede social francesa para mães solo (Mama Bears, [s.d.]-a). Com base nestes exemplos, pode afirmar-se que o Design pode ter um papel pragmático de explorar e responder a necessidades reais de mães solo, mas também um papel ativista em salientar e defender as suas causas tão frequentemente ignoradas na nossa sociedade atual.

Algumas necessidades identificadas no trabalho de campo antecedem a maternidade ou coexistem com ela, como o acesso a informações e métodos contraceptivos eficazes. Essa necessidade é amplamente reconhecida na literatura (UNFPA, 2022), mas o trabalho de campo aqui descrito humaniza essa realidade ao evidenciar experiências individuais de mulheres que vivenciaram a falta de suporte e informações adequadas nessa área. O design pode ter um papel

essencial na **disseminação dessas informações, desenvolvendo materiais educativos acessíveis, distribuídos em espaços comunitários e plataformas digitais**. Ao possibilitar que mães solo de diversas realidades tenham acesso a orientações claras sobre contracepção, o design inclusivo assegura que as necessidades de cada usuária sejam respeitadas e atendidas (Kille-Speckter & Nickpour, 2022).

O contexto em que as mães solo estão inseridas é complexo e diversificado, caracterizando-se como um problema que ultrapassa o âmbito individual para se tornar uma questão social. As camadas de desafios começam no nível pessoal da mãe solo, abrangendo aspectos de sua identidade como mulher e suas necessidades próprias, e se expandem para o contexto doméstico e as relações imediatas. Em um nível mais amplo, essas camadas envolvem a comunidade local e, por fim, a sociedade em geral. Esse é um desafio contemporâneo sem uma solução definitiva (Rittel & Webber, 1973). No entanto, o design pode intervir de forma significativa, propondo soluções que facilitem a vida dessas mulheres. Conforme demonstrado na revisão de literatura na PÁGINA 46 e PÁGINA 50, há uma sobrecarga emocional substancial, que se intensifica quando a mãe solo não conta com uma rede de apoio. Portanto, **identificou-se a necessidade de promover o autocuidado e suporte psicológico**, para de alguma ajudar a reduzir o estresse e sobrecarga emocional.

O trabalho de campo revelou a **necessidade de criar oportunidades de emprego com horários flexíveis e possibilidades de trabalho remoto para mães solo**, como forma de possibilitar que conciliem as responsabilidades maternas com suas atividades profissionais. Mulheres em condições de maternidade solo muitas vezes recorrem ao empreendedorismo como alternativa, devido à rigidez do mercado de trabalho tradicional e à falta de políticas que considerem suas demandas por flexibilidade (Galvão, 2020; Oliveira, 2023). Esse fenômeno foi confirmado no GB no trabalho de campo, onde todas as participantes relataram ter empreendido em algum momento, seja pela ausência de opções viáveis no mercado formal, seja pela necessidade de estarem mais presentes na vida dos filhos.

Além da flexibilidade no trabalho, a pesquisa também destaca **a importância de ampliar o acesso a programas de educação e capacitação profissional voltados para essas mulheres**, levando em consideração a dupla jornada que enfrentam. Sem o suporte adequado,

mães solo têm menos acesso a capacitações e programas de desenvolvimento pessoal e profissional, o que limita suas possibilidades de crescimento (Sato, 2020). Essas necessidades refletem a complexidade das demandas enfrentadas por mães solo e a importância de desenvolver soluções que integrem suporte prático e emocional. O design, ao se orientar para estas necessidades, promove uma abordagem que respeita as realidades específicas de cada mãe solo, possibilitando que elas se valorizem não apenas como mães, mas como mulheres em constante desenvolvimento.

5.3.3. TOUCHPOINTS

O trabalho de campo identificou também a existência de diversos *touchpoints* que proporcionam interfaces entre as mães solo e os serviços que utilizam. Em geral, esses *touchpoints* podem ser agrupados em categorias físicas ou analógicas e digitais (Rockcontent, 2019). Dentre os *touchpoints* analógicos, destacam-se espaços físicos **como igrejas, terreiros e centros espíritas**, que frequentemente dispõem de locais para acolhimento de crianças. Esse tipo de espaço reflete a prática de apoio comunitário nas instituições religiosas e fortalece redes informais de apoio, conforme discutido por Acquier, Daudigeos e Pinkse (2017), que descrevem a Economia Comunitária como uma forma de valorizar a colaboração local e a construção de redes de apoio mútuo. Outras organizações, como projetos sociais de órgãos públicos e associações não governamentais voltadas para mães e crianças, também servem como *touchpoints* relevantes ao oferecer apoio prático e emocional.

Entre os *touchpoints* digitais, destacam-se **aplicativos de saúde e bem-estar voltados para mulheres e crianças, redes sociais, e aplicativos para entretenimento infantil**, que as mães solo mencionaram como ferramentas úteis no dia a dia. Esses *touchpoints* digitais refletem uma adaptação aos recursos tecnológicos que facilitam o acesso a serviços e o contato com outras mães, promovendo um espaço onde encontram apoio, seja por meio de informações ou de entretenimento para as crianças.

Esses exemplos de *touchpoints* não são exclusivos para mães solo, mas o desenvolvimento de soluções de design que considerem suas necessidades específicas pode beneficiar outros tipos de usuários com demandas semelhantes. Essa perspectiva manifesta um dos princípios do Design Inclusivo, que se concentra na criação de soluções adaptáveis e amplamente acessíveis. Ao adotar

uma abordagem participativa e inclusiva, o design torna-se mais responsivo às realidades dos usuários, atendendo uma ampla diversidade de indivíduos e proporcionando respostas eficazes para uma variedade de contextos (Amstel, 2008; Bonacin, 2004; Muller, 2002).

Esses *touchpoints*, tanto físicos quanto digitais, representam um ponto de partida para o desenvolvimento de soluções mais eficazes e específicas, adaptadas à realidade das mães solo.

5.3.4. A PARTILHA

Conforme a revisão de literatura, Walsh (2011) destaca que a Economia da Partilha que se caracteriza por um modelo de consumo baseado na colaboração entre indivíduos. Dentro desse contexto, a Economia Comunitária emerge como um núcleo fundamental, enfocando o estabelecimento de relações de troca que vão além das transações monetárias. Ao valorizar a cooperação entre os membros de uma comunidade, a Economia Comunitária não apenas fortalece laços sociais, mas também contribui para a construção de redes de apoio que são essenciais para o enfrentamento dos desafios da mãe solo (Acquier et al., 2017; Walsh, 2011).

Durante o trabalho de campo, emergiram diversos temas que se relacionam com a Economia Comunitária. As participantes do GB relataram a dificuldade em solicitar ajuda de outras pessoas, frequentemente devido ao receio de sobrecarregá-las ou ao sentimento de culpa que essa solicitação pode acarretar. Contudo, houve uma ênfase significativa na importância de aprender a pedir ajuda, destacando que, caso essa interação ocorresse no formato de uma troca de favores, essas barreiras poderiam ser atenuadas. Além disso, as participantes salientaram a relevância da sororidade entre mães, reconhecendo ser crucial em seu cotidiano. Esse fortalecimento dos laços sociais ressalta que a construção de uma rede de apoio efetiva requer conexões significativas o que foi enfatizado pelo próprio grupo, o que, por sua vez, evidencia a necessidade de promover interações sociais que fomentem a colaboração e o apoio mútuo.

No entanto, para o GP, a aceitação das trocas de favores não se mostrou tão ampla, sendo a falta de confiança a principal barreira identificada. Embora essa preocupação também tenha sido mencionada no GB, no GP essa questão foi abordada de maneira mais enfática, com a segurança e a confiança sendo consideradas obstáculos significativos para a implementação de um sistema de troca de favores. A participante P3 sugeriu uma solução: estabelecer vínculos com órgãos

públicos. Essa abordagem poderia viabilizar as trocas de favores, permitindo que as mães se sentissem mais seguras ao interagir e colaborar com outras pessoas.

Qualquer proposta de design para a criação de uma rede de apoio entre mães solo **deve enfatizar o fortalecimento da confiança, da sororidade e das conexões interpessoais**, potencializando a possibilidade de trocas de favores. Essas trocas podem se manifestar tanto na troca de serviços quanto em banco de horas, colocando a Economia Comunitária como um elemento central dessa iniciativa. A geolocalização se revela fundamental nesse contexto, já que ambos os grupos citaram a importância, uma vez que permite identificar e **conectar mães que estão fisicamente próximas**, facilitando o estabelecimento de rede de apoio. A **presença de um mediador**, como um órgão público ou associações comunitárias, pode facilitar a implementação dessas interações. Assim, ao **estabelecer um ambiente seguro e colaborativo**, essa solução de design poderá promover não apenas o desenvolvimento de vínculos mais fortes entre as mães, mas também contribuir para a construção de uma rede de apoio mais coesa, eficaz e desejável.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.1. CONCLUSÕES

Compreender as novas configurações familiares é fundamental para uma análise crítica da estrutura social atual. Somente com essa compreensão é possível reconhecer o elevado número de famílias monoparentais femininas e o impacto que papéis de gênero rígidos, hierárquicos e tradicionais exercem na perpetuação da desigualdade de gênero. Essas normas limitam o desenvolvimento e a autonomia das mulheres, restringindo seu acesso a oportunidades e impondo barreiras que afetam não apenas as famílias, mas o progresso da sociedade em sua totalidade.

O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 5, estabelecido pela Agenda 2030 da ONU, propõe promover a igualdade de gênero e o empoderamento de todas as mulheres. No entanto, alcançar essa meta é inviável enquanto as responsabilidades de cuidado continuam a recair majoritariamente sobre as mulheres. Globalmente, o trabalho de cuidado se configura como um fardo quase exclusivamente feminino, afetando particularmente as mães. Para mães solo, essa carga é ainda mais intensa, pois acumulam as funções de sustento e cuidado, enfrentando assim uma série de desafios adicionais que impactam não apenas suas trajetórias individuais, mas também o desenvolvimento socioeconômico e a justiça social.

A centralidade das mulheres no papel de cuidadoras foi também evidenciada na pesquisa de campo, na qual dois grupos distintos de participantes indicaram, de forma unânime, mulheres como seu principal suporte na rede de apoio. Quase todas as participantes apontaram a ausência do pai dos seus filhos, tanto afetiva quanto financeiramente, revelando uma lacuna crítica nas estruturas de suporte voltadas para mães solo. A escassez de políticas públicas efetivas em ambos os países estudados reforça essa vulnerabilidade, demonstrando a necessidade urgente de iniciativas que reforcem o apoio às mães solo.

A falta de rede de apoio à mãe solo reflete-se também na discriminação no mercado de trabalho. Este fator contribui para a vulnerabilidade econômica das mães solo, especialmente aquelas que enfrentam dificuldades em conciliar as exigências profissionais com as responsabilidades maternas. Várias participantes encontraram no empreendedorismo uma alternativa para alcançar a flexibilidade necessária ao cuidado dos filhos. Essa escolha, embora represente uma solução

temporária, reflete uma estrutura laboral que ainda não acolhe adequadamente as demandas das mães solo.

O estudo revela a intensa sobrecarga e exaustão, tanto física quanto emocional, enfrentada pelas participantes. Essa exaustão está diretamente associada à carência de uma rede de apoio eficaz, à dificuldade em equilibrar responsabilidades como a vida social, as tarefas domésticas e as demandas da maternidade. Além disso, as mães solo expressam preocupações constantes e profundos receios quanto às necessidades e ao bem-estar de seus filhos. Esses fatores combinados contribuem para um estado de estresse e esgotamento contínuo.

No campo do design, a pesquisa contribui ao reafirmar a importância da empatia no design em geral, em abordagens como as do Design Inclusivo, Design Participativo, Design Centrado no Ser Humano e Design Thinking, conceitos centrais para o desenvolvimento de projetos que respeitam e compreendem a complexidade das experiências individuais. Além disso, o estudo enfatiza o valor das redes de apoio, especialmente entre mulheres, e como o design pode criar soluções práticas e significativas para atender a essas necessidades. Dessa forma, a pesquisa contribui ao demonstrar que a empatia e o envolvimento direto com os usuários são essenciais para gerar melhorias reais na qualidade de vida das mães solo.

Esta pesquisa evidencia o potencial transformador do design como agente de transformação social, destacando como suas práticas podem facilitar o desenvolvimento pessoal e coletivo das mães solo, promovendo equidade e inclusão. Essa contribuição reforça a necessidade de práticas de design mais inclusivas e participativas, que considerem e respondam às diferentes realidades sociais e culturais. Dessa forma, o design pode não apenas abordar as necessidades específicas das mães solo, mas também contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa, fundamentada em princípios de apoio mútuo e empatia.

6.2. CUMPRIMENTO DOS OBJETIVOS

O objetivo geral desta dissertação foi **aplicar ferramentas do design para compreender o contexto das mães solo e identificar oportunidades para potencializar as suas redes de apoio**. Este objetivo geral foi alcançado ao longo do desenvolvimento do trabalho de campo para o qual foram concebidas um conjunto de ferramentas constituídas como um *toolkit*, que foi

utilizado para promover a empatia e facilitar a expressão das experiências das mães solo. Através desse processo, foi possível identificar necessidades específicas e barreiras enfrentadas pelas participantes, trazendo informações e contribuições importantes sobre como as redes de apoio poderiam ser mais eficazes. As discussões com as participantes geraram informações ricas sobre as dinâmicas sociais e emocionais das mães solo, oferecendo dados essenciais para o desenvolvimento de propostas de apoio focadas nas reais necessidades das participantes.

OE1. Compreender o contexto das novas configurações das famílias

contemporâneas: O estudo revelou que as mães solo vivenciam novas configurações familiares, caracterizadas pela ausência da figura paterna e pela presença de uma rede de apoio composta principalmente por outras mulheres, como mães e amigas. Todas as participantes mostraram uma configuração familiar diferente da nuclear e, em todas, é possível ver o conceito de família tentacular. Essas redes, embora fundamentais, muitas vezes são insuficientes, destacando a complexidade social dessas novas composições familiares. Essas constatações foram baseadas na análise dos arranjos familiares das participantes e pela aplicação de uma abordagem empática para compreender como elas lidam com suas responsabilidades e vínculos familiares, o que contribuiu para um entendimento atualizado sobre as configurações familiares contemporâneas.

OE2. Investigar a relação de mulheres com a maternidade solo por meio do estudo

de dois grupos distintos de mães: O estudo foi conduzido com dois grupos de mães solo, cujas experiências foram exploradas e comparadas, destacando semelhanças e diferenças nas vivências e nas redes de apoio de cada grupo. Os dados coletados por meio dos *workshops* indicaram que existem desafios compartilhados, como a ausência paterna, a sobrecarga e a exaustão materna, além do papel central das mulheres como rede de apoio principal. Além disso, foi interessante observar as diferenças, como a necessidade de um projeto social num dos grupos e o reconhecimento positivo de um projeto social no outro. A comparação entre os grupos permitiu uma visão mais ampla sobre como diferentes contextos influenciam a experiência da maternidade solo.

OE3. Criar e validar um *toolkit* de design, adaptando técnicas de expressão e

transformação social: O *toolkit* desenvolvido para esta investigação no trabalho de campo, engloba as atividades **Quem sou eu?**, **Super mãe**, **Meu círculo de suporte**, e o **Conto do**

oprimido sendo um dos contributos deste trabalho. O feedback positivo das participantes indicou que a ferramenta foi eficaz para promover diálogos abertos e colaborativos, servindo também como um meio de empoderamento. A aplicação desse *toolkit* validou a utilidade deste conjunto de ferramentas de design para estimular a expressão e facilitar o entendimento das necessidades das mães solo.

OE4. Configurar os resultados da investigação para informar o design de soluções que promovam redes de apoio mais eficazes e desejáveis para mães solo:

Os resultados da investigação apontaram para oportunidades concretas de melhoria nas redes de apoio para mães solo. Identificou-se que é essencial a criação de espaços colaborativos, que integrem as mães solo em redes com suporte social e emocional. A pesquisa sugere que intervenções de design, como a implementação de grupos de apoio estruturados e a conscientização social sobre a realidade das mães solo, poderiam fortalecer essas redes. As informações e contribuições coletados fornecem uma base sólida para a criação de soluções de design orientadas às necessidades específicas das participantes, promovendo redes de apoio mais eficazes e desejáveis.

Assim, pode-se afirmar que os objetivos, tanto o geral quanto os específicos, foram integralmente cumpridos. O desenvolvimento do *toolkit* trouxe contribuições valiosas para o entendimento e a potencialização das redes de apoio das mães solo. Além disso, o estudo reforça a importância de uma abordagem de design participativo e empático, que coloca as mães solo no centro do processo de criação, promovendo soluções alinhadas com suas experiências e desafios.

6.3. LIMITAÇÕES

Este estudo apresenta importantes contribuições para o entendimento das experiências das mães solo e as potencialidades do design como ferramenta de transformação social, especialmente no fortalecimento de redes de apoio. No entanto, algumas limitações devem ser consideradas para a interpretação dos resultados. Reconhecer essas limitações permite identificar direções para estudos futuros que possam expandir e aprofundar as conclusões aqui apresentadas.

Amplitude da amostra: O estudo foi realizado com dois grupos de mães solo, mas o número de participantes pode ter sido limitado em relação ao universo diversificado de mães solo

existentes. Essa restrição pode ter impactado a representatividade dos resultados, especialmente considerando variáveis como idade, contexto socioeconômico, nível de escolaridade e experiências regionais.

Limitação geográfica e cultural: Como a pesquisa focou em algumas mães solo de Brasil e Portugal, pode haver aspectos culturais e regionais que não foram explorados, limitando a aplicabilidade dos resultados a contextos mais amplos. Cada sociedade possui particularidades em relação à maternidade solo e redes de apoio, e os desafios enfrentados podem variar significativamente.

Dependência de auto declarações e percepções: A metodologia baseou-se fortemente em relatos e percepções pessoais das participantes, o que pode introduzir vieses de auto percepção. Embora o *toolkit* tenha buscado promover a expressão autêntica das participantes, alguns aspectos podem ter sido influenciados por fatores subjetivos, como estigma social ou autocrítica.

Foco exclusivo nas mães solo: Ao concentrar-se exclusivamente nas experiências das mães solo, o estudo pode ter deixado de lado percepções e contribuições de outros membros da rede de apoio, como familiares ou amigos, e até mesmo outras mães. Entender a perspectiva desses outros *stakeholders* poderia enriquecer a compreensão sobre o apoio disponível e as possíveis lacunas no suporte fornecido.

Aplicação do *toolkit*: A ferramenta “Conto do Oprimido” foi validada de maneira preliminar neste estudo, mas a sua eficácia e aplicabilidade em diferentes contextos e grupos ainda requerem maior validação. O *toolkit* foi adaptado para essa pesquisa específica, e, portanto, sua adequação a outros cenários ou para outros públicos pode não ter sido completamente testada.

Limitação temporal: Considerando que a pesquisa foi realizada em um período determinado e que o contexto das mães solo pode mudar com o tempo, os resultados refletem uma realidade que pode evoluir. Mudanças econômicas, políticas ou sociais podem impactar as experiências das mães solo, o que exige uma atualização constante das soluções propostas.

Essas limitações indicam oportunidades para estudos futuros que possam expandir a amostra, incluir perspectivas diversas e testar o *toolkit* em diferentes cenários e com outros perfis de participantes, além de permitir uma análise de impacto mais detalhada e em longo prazo.

Outras Limitações: Reconhece-se que esta pesquisa apresenta algumas limitações que precisam ser mencionadas. Primeiramente, constata-se que a revisão de literatura utiliza, em sua maioria, autores homens. Destaca-se ainda que uma maior inclusão de perspectivas feministas enriqueceria o debate, como defendido por autoras como Isabelle Anscombe, Judith Attfield, Shaowen Bardzell, Birgit Mager, Carla Link Federizzi e Fernanda De Divittiis. Observa-se também que esta dissertação foca majoritariamente nos contextos do Brasil e de Portugal, com alguma visão global genérica, mas carece de perspectivas de outros países, o que poderia ampliar a compreensão do tema de forma mais diversificada. Por fim, considera-se que, embora tenham sido utilizados autores convencionais para embasar a pesquisa, falta a incorporação de mais autores contemporâneos, refletindo as discussões mais recentes na área. Porém, todas estas limitações indicam oportunidades para aprofundamento e expansão em futuras investigações.

6.4. RECOMENDAÇÃO PARA TRABALHOS FUTUROS

Dado o complexo contexto das mães solo e as descobertas realizadas nesta pesquisa, há diversas oportunidades para expandir e aprofundar as investigações em trabalhos futuros. As recomendações propostas buscam fortalecer e ampliar as redes de apoio das mães solo. Ao implementar essas recomendações, pesquisas futuras poderão contribuir para uma compreensão mais ampla e para o desenvolvimento de soluções que respondam, de forma prática e eficaz, às demandas de apoio, autonomia e inclusão dessas mulheres.

Desenvolvimento de um aplicativo de troca de favores entre mães solo: Inspirado no conceito de Economia da Partilha, desenvolver um aplicativo específico para mães solo que funcione como uma plataforma de troca de serviços e apoio mútuo. Este aplicativo pode permitir que as usuárias ofereçam e solicitem pequenos serviços, como cuidar temporariamente dos filhos ou ajudar com compras. Esse tipo de economia comunitária digital pode fortalecer as redes de apoio entre mães solo e promover um ambiente colaborativo.

Ampliação e validação do *toolkit* de design: O *toolkit* desenvolvido nesta pesquisa, pode ser expandido e validado em contextos mais amplos, talvez com outras mães solo e outros *stakeholders*, em diferentes localidades e condições sociais. Esse processo ajudaria a identificar lacunas e ajustar as ferramentas para que sejam ainda mais inclusivas e representativas.

Estudos comparativos entre redes de apoio em diferentes países: Considerando que a pesquisa envolveu grupos no Brasil e em Portugal, sugerem-se estudos adicionais para comparar a efetividade de redes de apoio em diferentes contextos culturais e socioeconômicos. Isso pode fornecer novas percepções para adaptar soluções que considerem particularidades regionais e culturais na formação de redes de apoio.

Criação de oficinas de capacitação para mães solo em empreendedorismo e tecnologias digitais: A pesquisa indicou que muitas mães solo consideram o empreendedorismo uma alternativa ao trabalho convencional, que nem sempre oferece flexibilidade. A oferta de oficinas focadas em habilidades digitais e práticas empresariais pode empoderar essas mulheres, ajudando-as a acessar melhores oportunidades de trabalho e a desenvolver maior autonomia financeira.

Ao explorar essas oportunidades, espera-se que novas pesquisas não apenas fortaleçam a base de conhecimento sobre as necessidades e os desafios enfrentados por mães solo, mas também proporcionem informações cruciais para a formulação de políticas públicas e práticas de apoio mais inclusivas e eficazes. Com uma compreensão mais profunda do contexto social, econômico e emocional dessas mulheres, as novas investigações podem orientar a criação de programas que priorizem o fortalecimento das redes de suporte, promovam a equidade de gênero e ofereçam ferramentas de empoderamento.

7. REFERÊNCIAS

- ABL, A. B. de L. (2022, maio 2). *Mãe solo*. Academia Brasileira de Letras.
<https://www.academia.org.br/nossa-lingua/nova-palavra/mae-solo>
- Abos, M. (2008). *Augusto Boal fala sobre expectativa para Nobel da Paz, que sai esta sexta: 'A indicação já foi ... - Jornal O Globo*. <https://oglobo.globo.com/cultura/augusto-boal-fala-sobre-expectativa-para-nobel-da-paz-que-sai-esta-sexta-indicacao-ja-foi-3605773>
- Acquier, A., Daudigeos, T., & Pinkse, J. (2017). Promises and paradoxes of the sharing economy: An organizing framework. *Technological Forecasting and Social Change*, 125, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2017.07.006>
- Alario, R. (2009, janeiro 10). O homem é um animal social – Aristóteles. *φρόνησις*.
<https://projetophronesis.wordpress.com/2009/01/10/o-homem-e-um-animal-social-aristoteles/>
- Amstel, F. M. C. V. (2008). *Design Participativo numa comunidade de Software Livre: O caso do website BrOffice.org*.
https://www.usabilidoido.com.br/arquivos/design_participativo_broffice2.pdf
- Araujo, L. da S. ([s.d.]). *Teatro do Oprimido*. InfoEscola. Recuperado 2 de outubro de 2024, de <https://www.infoescola.com/artes-cenicas/teatro-do-oprimido/>
- Arboleda, A. (2020, fevereiro 14). Product Owner: O que é, o que faz e como se tornar um? *Rock Content - BR*. <https://rockcontent.com/br/blog/product-owner/>
- Arrais, R. H., Gomes, I. C., & Campos, E. M. P. (2019). *A monoparentalidade por opção e seus aspectos psicossociais: Estudo de revisão integrativa* (Universidade de São Paulo, São Paulo-SP, Brasil). 20, 39–53.
- Azevedo, N. (2020, março 8). *Naiara Azevedo—Mãe Solteira—#DVDSIM*.
<https://www.youtube.com/watch?v=kMjJZtItal>
- Babysits. ([s.d.]). *Babysitters e trabalhos de babysitting*. Babysits. Recuperado 23 de abril de 2024, de <https://www.babysits.pt/>
- Balaam, M., Comber, R., Jenkins, E., Sutton, S., & Garbett, A. (2015). FeedFinder: A Location-Mapping Mobile Application for Breastfeeding Women. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1709–1718.
<https://doi.org/10.1145/2702123.2702328>
- Baliana, L. K. (2013). *Monoparentalidade feminina e seus desafios: Um estudo exploratório*.

- Banco de Tempo. ([s.d.]). *Banco de Tempo / Todas as pessoas têm algo para dar e para receber*. Recuperado 13 de outubro de 2024, de <https://bancodetempo.pt/>
- Beauvoir, S. de. (1980). *Segundo Sexo—V. I.: fatos E Mitos* (10ª ed). Nova Fronteira.
- Bernardo, A. (2023, maio 13). *Expectativa x realidade: Por que não devemos romantizar a maternidade?* BBC News Brasil.
<https://www.bbc.com/portuguese/articles/c2v5z773lido>
- Beyer, H., & Holtzblatt, K. (1998). *Contextual Design: Defining Customer-Centered Systems / Guide books / ACM Digital Library*. Academic Press.
<https://dl.acm.org/doi/book/10.5555/2821566>
- Bíblia Online. ([s.d.]). *Bíblia Sagrada Online*. Bíblia Sagrada Online. Recuperado 23 de março de 2024, de <https://www.bibliaon.com/>
- Boal, A. ([s.d.]). *Augusto Boal—Um dos dramaturgos que mais contribuiu para a criação de um teatro genuinamente brasileiro e latino americano*. Augusto Boal. Recuperado 2 de outubro de 2024, de <https://augustoboal.com.br/>
- Boal, A. (1991). *Teatro do Oprimido e Outras Poéticas Públicas* (6ª ed). Civilização Brasileira.
- Bonacin, R. (2004). *Um modelo de desenvolvimento de sistemas para suporte a cooperação fundamentado em design participativo e semiótica organizacional*.
- Brasil. (1916). *Lei nº 3.071, de 1º de janeiro de 1916. Código Civil*.
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L3071.htm
- Brasil. (1962). *Lei nº 4.121. Institui o Estatuto da Mulher Casada*.
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1950-1969/l4121.htm
- Brasil. (1977). *Lei nº 6.515. Regula os casos de dissolução da sociedade conjugal e do casamento, seus efeitos e respectivos processos, e dá outras providências*.
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6515.htm
- Brasil. (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil*.
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm
- Brasil. (2002). *Código Civil Brasileiro compilado*.
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/l10406compilada.htm
- Brewer, K. (2015, outubro 23). The day Iceland's women went on strike. *BBC News*.
<https://www.bbc.com/news/magazine-34602822>
- Buchanan, R. (1992). *Wicked Problems in Design Thinking*. 8(The MIT Press), 5–21.
<https://doi.org/10.2307/1511637>

- Casaca, C. (2021). *A empatia no design* [masterThesis, Universidade de Lisboa, Faculdade de Arquitetura]. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/22753>
- Ciszewski, A. (2022, novembro 7). *Boneco de teste de colisão: Novo dummy feminino é criado*. <https://www.webmotors.com.br/wm1/noticias/novo-boneco-de-teste-de-colisao-feminino-e-criado>
- Clue. ([s.d.]). *Sobre o Clue*. Recuperado 15 de outubro de 2024, de <https://hellocue.com/pt/sobre-clue>
- Coffey, C., Espinoza Revollo, P., Harvey, R., Lawson, M., Parvez Butt, A., Piaget, K., Sarosi, D., & Thekkudan, J. (2020). *Time to Care: Unpaid and underpaid care work and the global inequality crisis*. Oxfam. <https://doi.org/10.21201/2020.5419>
- Conceição da Silva, F. (2021, agosto 23). *“Ser mãe é padecer no paraíso”: A tematização do amor materno em Não vou mais lavar os pratos, de Cristiane Sobral—Crítica—Literatura Afro-Brasileira*. Literafro - O portal da literatura Afro-Brasileira. <http://www.letras.ufmg.br/literafro/autoras/29-critica-de-autores-feminios/205-ser-mae-e-padecer-no-paraíso-a-tematizacao-do-amor-materno-em-nao-vou-mais-lavar-os-pratos-de-cristiane-sobral-critica>
- Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a Job: Is There a Motherhood Penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1338. <https://doi.org/10.1086/511799>
- Cortella, S. (Diretor). (2018). *130 mil visualizações · 5,8 mil reações / Faça o teu melhor, nas condições que você tem, enquanto não tem condições melhores para fazer melhor ainda. / By Mario Sergio Cortella / Facebook* [Gravação de vídeo]. <https://pt-br.facebook.com/MarioSergioCortella/videos/fa%C3%A7a-o-teu-melhor-nas-condi%C3%A7%C3%B5es-que-voc%C3%AA-tem-enquanto-n%C3%A3o-tem-condi%C3%A7%C3%B5es-melhores/1869718209780319/>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE.
- Criado-Perez, C. (2019). *Invisible women: Data bias in a world designed for men*. Abrams Press.
- Denova, R. (2022, março 22). *Cristianismo*. Enciclopédia da História Mundial. <https://www.worldhistory.org/trans/pt/1-665/cristianismo/>
- Design Council. (2008). *Designinbritain2008.pdf*. <https://www.designcouncil.org.uk/fileadmin/uploads/dc/Documents/designinbritain2008.pdf>

- Dezoti, A. P., Alexandre, A. M. C., Tallmann, V. A. B., Maftum, M. A., & Mazza, V. de A. (2013). Rede social de apoio ao desenvolvimento infantil segundo a equipe de saúde da família. *Escola Anna Nery*, 17, 721–729. <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20130017>
- Dreher, A. (2016). *Maternidade indígena*. AzMina.
<https://azmina.com.br/reportagens/maternidade-indigena/>
- Duhaime-Ross, A. (2014, setembro 25). *Apple promised an expansive health app, so why can't I track menstruation?* The Verge.
<https://www.theverge.com/2014/9/25/6844021/apple-promised-an-expansive-health-app-so-why-cant-i-track>
- DuPont. ([s.d.]). *O que é Kevlar®? – Conheça a fibra produzida pela DuPont™*. Recuperado 9 de outubro de 2024, de <https://www.dupont.com.br/life-protection/blindagem-original/o-que-e-kevlar.html>
- Enciclopédia Significados. ([s.d.]). *Umbanda: O que é, significado, história, orixás e entidades—Religião—Enciclopédia Significados*. Recuperado 8 de outubro de 2024, de <https://www.significados.com.br/tudo-sobre-a-umbanda/>
- ePortugal, gov. pt. ([s.d.]). *Licenças de parentalidade—ePortugal.gov.pt*. Recuperado 1º de setembro de 2024, de <https://eportugal.gov.pt/cidadaos-europeus-viajar-viver-e-fazer-negocios-em-portugal/trabalho-e-reforma-em-portugal/trabalhar-em-portugal/licencas-de-parentalidade>
- Exame. (2022, março 22). *56% das mulheres foram demitidas ou conhecem quem foi desligada após licença-maternidade*. Exame. <https://exame.com/carreira/56-das-mulheres-foram-demitidas-ou-conhecem-quem-foi-desligada-apos-licenca-maternidade/>
- Farias, L. (2024, maio 14). Cuidar é responsabilidade coletiva. O papel da rede de apoio para a autonomia das mães. *Afrontosas*. <https://afrontosas.org.br/cuidar-e-responsabilidade-coletiva-o-papel-da-rede-de-apoio-para-a-autonomia-das-maes/>
- FDA, F. and D. A. ([s.d.]). *About FDA*. FDA; FDA. Recuperado 23 de outubro de 2024, de <https://www.fda.gov/about-fda>
- FeedFinder, G. P. ([s.d.]). *Feed Finder – Apps no Google Play*. Recuperado 15 de outubro de 2024, de https://play.google.com/store/apps/details?id=com.culturelab.feedfinder&hl=pt_PT
- Fernandes, P. da S. (2022). *Família monoparental feminina: Desafios de ser mãe solo* (Repositório Institucional Unesp). <http://hdl.handle.net/11449/234377>

- FGV, F. G. V. (2023, maio 18). *Mães solo no mercado de trabalho crescem 1,7 milhão em dez anos*. Portal FGV. <https://portal.fgv.br/artigos/maes-solo-mercado-trabalho-crescem-17-milhao-dez-anos>
- Filho, E. T. (2016). O legado do Código Civil de 1916. *Revista da Faculdade de Direito, Universidade de São Paulo*, 111, 85–100.
- Fisher, M. M., & Winick, A. (2021). *Designing Motherhood: Things that Make and Break Our Births*. MIT Press.
- Frearson, A. (2024, maio 29). *Cutwork designs co-living developments for single-parent families*. Dezeen. <https://www.dezeen.com/2024/05/29/cutwork-commune-single-parents-co-living/>
- Freeman, R. E. E., & McVea, J. (2001). A Stakeholder Approach to Strategic Management. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.263511>
- Freire, P. (1987). *Pedagogia do Oprimido* (17ª ed). Paz e Terra.
- Galeria Feminista [@feministasx]. (2016, maio 5). *Família tradicional brasileira inclui a amante enganada e a doméstica explorada?* [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/feministasx/status/728342078300786694>
- Galvão, L. B. (2020). MÃE SOLTEIRA NÃO. MÃE SOLO! CONSIDERAÇÕES SOBRE MATERNIDADE, CONJUGALIDADE E SOBRECARGA FEMININA. *Revista Direito e Sexualidade*. <https://doi.org/10.9771/revdirsex.v1i1.36872>
- Gama, R. (2024, fevereiro 21). *Pesquisa Materna: Mães decidem, mas falta apoio. E elas querem mais informação*. UOL para Marcas. <https://blog.publicidade.uol.com.br/insights/pesquisa-materna-maes-decidem-mas-falta-apoio-e-elas-querem-mais-informacao/>
- Gibbons, S. (2016). *Design Thinking 101*. Nielsen Norman Group. <https://www.nngroup.com/articles/design-thinking/>
- Gibbons, S. (2017). *Service Design 101*. Nielsen Norman Group. <https://www.nngroup.com/articles/service-design-101/>
- Giddens, A. (2003). *Mundo Em Descontrole: O Que a Globalizacao Esta Fazendo De Nos* (Rio de Janeiro; 3ª ed). Editora Record.
- Globo. (2015, agosto 5). *Papa Francisco diz que divorciados que voltam a se casar não são excomungados*. epoca.globo.com.

- <https://epoca.globo.com/tempo/filtro/noticia/2015/08/papa-francisco-diz-que-divorciados-voltam-se-casar-nao-sao-excomungados.html>
- Godinho, A. M., Schmidt, A. K. I., Oliveira, A. M., Teixeira, A. C. B., Nevares, A. L. M., Rettore, A. C. de C., Schettini, B., Stancioli, B., Gustin, C., Gozzo, D., Azevedo, E. M., Schaefer, F., Soares, F. R., Pereira, G. M., Clemente, G. T., Souza, I. A. de, Mascarenhas, I. de L., Costa, J. H. R., Cunha, L. R. da, ... Carvalho, S. (2023). *Direitos Reprodutivos e Planejamento Familiar*. Editora Foco.
- Guiginski, J., & Wajnman, S. (2019). A penalidade pela maternidade: Participação e qualidade da inserção no mercado de trabalho das mulheres com filhos. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 36, e0090. <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0090>
- Guinness World Records. (2023, novembro 14). *Best-selling book*. Guinness World Records. <https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/best-selling-book-of-non-fiction>
- Harvard Business Review. (2016, dezembro 21). Pesquisa: Como dicas sutis de aula podem sair pela culatra em seu currículo. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2016/12/research-how-subtle-class-cues-can-backfire-on-your-resume>
- Health Service Executive. ([s.d.]). *A guide to circles of support.pdf*. *New Directions*. Recuperado 28 de abril de 2024, de <https://www.hse.ie/eng/services/list/4/disability/newdirections/a%20guide%20to%20circles%20of%20support.pdf>
- INEP, I. N. de E. de P. (2023). *Habitação: Estruturas Familiares Dinâmicas territoriais, à luz dos censos 2021*. 55, 86.
- Instagram. ([s.d.]). *Instagram Stories*. Recuperado 25 de julho de 2024, de <https://about.instagram.com/pt-br/features/stories>
- Instituto Mãe. (2022, maio 30). *Trabalho invisível*. Instituto Mãe. <https://www.institutomae.com/post/trabalhoinvisible>
- International Labour Office, G. (2018). *Care work and care jobs for the future of decent work*. International Labour Organization. https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms_633135.pdf
- Jones, P. H. (2014). Systemic Design Principles for Complex Social Systems. Em G. S. Metcalf (Org.), *Social Systems and Design* (p. 91–128). Springer Japan. https://doi.org/10.1007/978-4-431-54478-4_4

- Jornal da USP. (2022, novembro 7). *Vincular a maternidade ao estado civil pode ser depreciativo para as mulheres*. Jornal da USP. <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/vincular-a-maternidade-ao-estado-civil-pode-ser-depreciativo-para-as-mulheres/>
- Juliano, M. C. C., & Yunes, M. A. M. (2014). Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. *Ambiente & Sociedade*, 17, 135–154. <https://doi.org/10.1590/S1414-753X2014000300009>
- Jumio. (2022). *Economia Compartilhada: Confiança e segurança em um espaço de intercâmbio virtual*. Jumio: End-to-End ID, Identity Verification and AML Solutions. <https://www.jumio.com/pt/economia-compartilhada-confianca-e-seguranca/>
- Jusbrasil. (1984). *Aborto – O que diz a lei*. Jusbrasil. <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/aborto-o-que-diz-a-lei/414535657>
- Kaniuk, R. (2023, junho 26). *The messy reasons why many daters shy away from single parents*. Mail Online. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-12232847/The-messy-reasons-daters-shy-away-single-parents.html>
- Kille-Speckter, L., & Nickpour, F. (2022). The evolution of inclusive design: A first timeline review of narratives and milestones of design for disability. *DRS Biennial Conference Series*. <https://dl.designresearchsociety.org/drs-conference-papers/drs2022/researchpapers/255>
- Knust-Potter, E., & Windisch, M. (2011). Circles of Support als soziale Netzwerke und Chance zur Inklusion. *Teilhabe*, 50, 130.
- Kramer, S. (2019, dezembro 12). U.S. has world's highest rate of children living in single-parent households. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/12/12/u-s-children-more-likely-than-children-in-other-countries-to-live-with-just-one-parent/>
- Krznaric, R. (2014). *Empathy: A Handbook for Revolution*. Zahar.
- Kupfer, M. (2020). *Mariana Kupfer em “Mãe não é um estado civil, é um estado de amor”*. Plenae. <https://plенаe.com/para-inspirar/mariana-kupfer-em-mae-nao-e-um-estado-civil-e-um-estado-de-amor/>
- Lee. (2013, junho 4). Why Finnish babies sleep in cardboard boxes. *BBC News*. <https://www.bbc.com/news/magazine-22751415>

- Lisauskas, R. (2015, novembro 24). *Opinião / Trabalhar como se não tivesse filhos, ser mãe como se não trabalhasse fora*. Estadão. <https://www.estadao.com.br/emails/ser-mae/trabalhar-como-se-nao-tivesse-filhos-ser-mae-como-se-nao-trabalhasse-fora/>
- Lucero, A. (2015). Using Affinity Diagrams to Evaluate Interactive Prototypes. *Human-Computer Interaction – INTERACT 2015*, 231–248. https://doi.org/10.1007/978-3-319-22668-2_19
- Lulio, M. (2017, março 10). *O segredo do design que muda o mundo é a empatia*. Consumidor Moderno. <https://consumidormoderno.com.br/o-segredo-do-design-que-muda-o-mundo-e-empatia/>
- M. J. V. Team. (2020, fevereiro 11). *Ferramentas de Design Thinking para resolver problemas*. MJV Technology & Innovation. <https://www.mjvinnovation.com/pt-br/blog/ferramentas-de-design-thinking/>
- Machado. (2015, setembro 21). *App “Saúde”, da Apple, agora será capaz de acompanhar ciclo menstrual*. Canaltech. <https://arquivo.canaltech.com.br/mercado/app-saude-da-apple-agora-sera-capaz-de-acompanhar-ciclo-menstrual-49493/>
- Machado, M. S., Cousseau, B. F., Teixeira, K. S., Rigão, G. S., & Pereira, C. R. R. (2021). A paternidade na visão de mulheres responsáveis por famílias monoparentais em situação de vulnerabilidade social. *Psicologia Argumento*, 39(103), Artigo 103. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.39.103.A001>
- Mama Bears. ([s.d.]-a). *Le club by Mama Bears*. Mama-bears. Recuperado 23 de abril de 2024, de <https://www.mama-bears.fr/>
- Mama Bears. ([s.d.]-b). *Mama Bears – Apps on Google Play*. Recuperado 23 de abril de 2024, de https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mamabearsapp&hl=en_GB
- Marchi-Costa, M. I., & Macedo, R. M. S. (2020). *HOMOPARENTALIDADE E GÊNERO: Vivência cotidiana e relações familiares* (1ª ed). EDITORA CRV. <https://doi.org/10.24824/978655578718.4>
- Match Group. ([s.d.]). *Online Dating Site—Register For Free on Match UK!* Recuperado 16 de outubro de 2024, de <https://uk.match.com/?geo-redirection=www.match.com&>
- Mayo Clinic. ([s.d.]). *Top-ranked Hospital in the Nation*. Mayo Clinic. Recuperado 14 de outubro de 2024, de <https://www.mayoclinic.org>
- Meio e Mensagem. (2019, agosto 15). *Economia colaborativa cresce, mas confiança ainda é barreira*. Meio e Mensagem - Marketing, Mídia e Comunicação.

- <https://www.meioemensagem.com.br/midia/economia-colaborativa-cresce-mas-confianca-ainda-e-barreira>
- Melo, S. (2022). *Partidos discursam amanhã no dia dos açores*.
- Muller, M. J. (2002). *Participatory design / The human-computer interaction handbook*.
<https://dl.acm.org/doi/10.5555/772072.772138>
- Murillo, D., Buckland, H., & Val, E. (2017). When the sharing economy becomes neoliberalism on steroids: Unravelling the controversies. *Technological Forecasting and Social Change*, 125, 66–76. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2017.05.024>
- Netflix. (2021). *Criada / Site oficial da Netflix*. <https://www.netflix.com/pt/title/81166770>
- Neto, C. (1925). *SER MÃE*. Academia Brasileira de Letras.
<https://www.academia.org.br/academicos/coelho-neto/textos-escolhidos>
- Nextdoor. ([s.d.]). *Nextdoor: Neighborhood network – Apps no Google Play*. Recuperado 13 de outubro de 2024, de
https://play.google.com/store/apps/details/Nextdoor_Neighborhood_network?id=com.nextdoor&hl=pt_PT
- NHTSA. ([s.d.]). *Home / NHTSA* [Text]. Recuperado 14 de outubro de 2024, de
<https://www.nhtsa.gov/>
- Ninhos do Brasil. (2021, maio 28). *O que a psicanálise diz sobre a “mãe suficientemente boa” / Ninhos do Brasil*. <https://www.ninhosdobrasil.com.br/mae-suficientemente-boa>
- Norman, D. A. (2006). *O design do dia a dia*. Anfiteatro.
- Norman, D. A. (Diretor). (2018). *Principles of Human-Centered Design (Don Norman) (Video)* [Gravação de vídeo]. <https://www.nngroup.com/videos/principles-human-centered-design-don-norman/>
- ODS, O. de D. S. (2022). *Igualdade de Género • ODS - BCSD Portugal*.
<https://ods.pt/objectivos/5-igualdade-de-genero/>
- Oliveira, M. M. de. (2023). *Além da maternidade: Os desafios das mães solo no mercado de trabalho*. <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/6470>
- OMS. (2023). *WHO launches commission to foster social connection*.
<https://www.who.int/news-room/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>
- OMS, O. M. da S. (2022, fevereiro 14). *OMS publica recomendações para tratamento de complicações por aborto inseguro / As Nações Unidas no Brasil*.

- <https://brasil.un.org/pt-br/171571-oms-publica-recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-tratamento-de-complica%C3%A7%C3%B5es-por-aborto-inseguro>, <https://brasil.un.org/pt-br/171571-oms-publica-recomenda%C3%A7%C3%B5es-para-tratamento-de-complica%C3%A7%C3%B5es-por-aborto-inseguro>
- Pernice, K., & Krause, R. (2024). *Affinity Diagramming: Collaboratively Sort UX Findings & Design Ideas*. Nielsen Norman Group. <https://www.nngroup.com/articles/affinity-diagram/>
- Picanço, J. (2023, junho 16). *“Odeio a maternidade, mas amo minha filha”: É preciso falar sobre os arrependimentos em torno do “ser mãe”*. Marie Claire. <https://revistamarieclaire.globo.com/maes-e-filhos/noticia/2023/06/odeio-a-maternidade-mas-amo-minha-filha-e-preciso-falar-sobre-os-arrependimentos-em-torno-do-ser-mae.ghml>
- Psicanálise Clínica, R. (2020, março 11). *O homem é um ser social: 3 teorias científicas*. Psicanálise Clínica. <https://www.psicanaliseclinica.com/o-homem-e-um-ser-social/>
- Rabello, G. (2021, março 3). *Diagrama de afinidades / Design thinking na prática*. <https://www.siteware.com.br/blog/metodologias/diagrama-de-afinidades-design-thinking/>
- Renk, V. E., Buziquia, S. P., & Bordini, A. S. J. (2022). Mulheres cuidadoras em ambiente familiar: A internalização da ética do cuidado. *Cadernos Saúde Coletiva*, 30, 416–423. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230030228>
- Ribeiro, D. ([s.d.]-a). *Compartilhar*. Dicio, Dicionário Online de Português. Recuperado 4 de outubro de 2024, de <https://www.dicio.com.br/compartilhar/>
- Ribeiro, D. ([s.d.]-b). *Surtar*—Dicio, Dicionário Online de Português. Recuperado 12 de outubro de 2024, de <https://www.dicio.com.br/surtar/>
- Rita Kehl, M. (2017a). *Fronteiras do Pensamento*. Fronteiras do Pensamento. <https://www.fronteiras.com/leia/exibir/a-familia-tradicional-e-realmente-o-que-queremos>
- Rita Kehl, M. (2017b, setembro 12). *Infância e novas configurações familiares, com maria rita kehl*. <https://www.youtube.com/watch?v=MvWqGsLhZu4>
- Rittel, H. W. J., & Webber, M. M. (1973). *Dilemmas in a general theory of planning*. 4, 155–169. <https://doi.org/10.1007/BF01405730>
- Roberto Marques, J. (2022, agosto 25). *O SER HUMANO E AS RELAÇÕES*. Portal. <https://www.ibccoaching.com.br/portal/relacionamento/o-ser-humano-e-as-relacoes/>

- Robson, D. (2024, agosto 1). *Por que amigos prolongam nossas vidas*. BBC News Brasil.
<https://www.bbc.com/portuguese/articles/ce98r0mvq78o>
- Rocha, A. (2020). *Mas, afinal, o que é mãe solo?* Jusbrasil.
<https://www.jusbrasil.com.br/artigos/mas-afinal-o-que-e-mae-solo/1149358311>
- Rockcontent. (2019, maio 21). Touchpoint: O que é e quais os pontos de contato com o cliente?
Rock Content - BR. <https://rockcontent.com/br/blog/touchpoint/>
- Santos Lima, L. M., & Cavalcanti, J. P. (2021). *IBDFAM: Multiparentalidade: Uma análise entre o reconhecimento e seus efeitos no âmbito do direito da família*.
<https://ibdfam.org.br/artigos/1634/Multiparentalidade%3A+uma+an%C3%A1lise+entre+o+reconhecimento+e+seus+efeitos+no+%C3%A2mbito+do+direito+da+fam%C3%ADlia>
- Santos, M. I., Alves, H., Melo, F., Morais, P. R., & Ribeiro, W. (2011). *ANTROPOMETRIA COMO FERRAMENTA NO PROJETO DE BLINDAGEM PESSOAL*. 29(2), 307–324.
- Sato, P. (2020). *Dia das mães: Mulheres com filhos ainda sofrem preconceito*.
<https://profissoes.vagas.com.br/dia-das-maes-mulheres-com-filhos-ainda-sofrem-preconceito/>
- Saturnino, R. (2020). *Novas formas de performance social no contexto digital da “economia da partilha”*. <https://doi.org/10.25768/20.04.03.31.09>
- Schwenk, R., & Ehman, K. (2016). *O mito da mãe perfeita: Dez coisas sobre a maternidade das quais você precisa desapegar*. Thomas Nelson Brasil. <https://doceru.com/doc/1sew85>
- Senado Federal, B. (2012). *EMENDA Nº – CCJ (à PEC nº 66, de 2012)*.
<https://legis.senado.leg.br/sdleg-getter/documento?dm=4084033&disposition=inline>
- Shaver, K. (2012, março 26). Female dummy makes her mark on male-dominated crash tests.
Washington Post. https://www.washingtonpost.com/local/trafficandcommuting/female-dummy-makes-her-mark-on-male-dominated-crash-tests/2012/03/07/gIqANBLjaS_story.html
- Shostack, G. L. (1984). *Designing Services That Deliver*. Harvard Business Review Home.
<https://hbr.org/1984/01/designing-services-that-deliver>
- Silva, C. P. (2023). *A importância das relações interpessoais na saúde mental: Como fortalecer conexões significativas* - MundoPsicologos.com. br.
<https://br.mundopsicologos.com/artigos/a-importancia-das-relacoes-interpessoais-na-saude-mental-como-fortalecer-conexoes-significativas>

- Silva, M. (2022). *O que é Coliving, o novo conceito de habitação partilhada?*
https://pegadaverde.pt/pt_pt/blog/post/o-que-e-coliving-o-novo-conceito-de-habitacao-partilhada
- Simões, J., & Bispo, R. (2006). *Design Inclusivo: Acessibilidade e Usabilidade em Produtos, Serviços e Ambientes* (Número 2a Edição). Centro Português de Design.
<https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/9448>
- Single Mother Guide. (2024, fevereiro 7). *Single Mother Statistics (UPDATED 2023)*. Single Mother Guide. <https://singlemotherguide.com/single-mother-statistics/>
- Snow, J. (1994). *What's Really Worth Doing and how to Do it: A Book for People who Love Someone Labeled Disabled (possibly Yourself)*. Inclusion Press.
- Snow, J. (2007). *Participation Through Support Circles*.
- Snow, J. (Diretor). (2015, julho 13). *Judith Snow—Talking about being an artist- courtesy of the ROM* [Gravação de vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=1KBgMWq4ueY>
- Sønne, M. (2023). *First female crash test dummy displayed at VTI / Nordic Road and Transport Research*. <https://nordicroads.com/first-female-crash-test-dummy-displayed-at-vti/>
- Stickdorn, M., Lawrence, A., Hormess, M., & Schneider, J. (2019). *Isto é Design de Serviço na Prática: Como Aplicar o Design de Serviço no Mundo Real: Manual do Praticante*. Bookman Editora.
- Stir, M. G. ([s.d.]). *Stir—Single Parent Dating – Apps no Google Play*. Recuperado 16 de outubro de 2024, de https://play.google.com/store/apps/details?id=com.match.android.stir&hl=pt_PT
- Teixeira, M. R. M. (2020). *A Economia da Partilha: O caso Airbnb*.
- Tellus, I. (2019, setembro 30). *Conheça 3 modelos de toolkit para aplicar inovação e design*. Instituto Tellus. <https://tellus.org.br/conteudos/artigos/toolkit-design-thinking-inovacao/>
- The Economist. (2021, julho 11). *Societies that treat women badly are poorer and less stable*. *The Economist*. https://www.economist.com/international/2021/09/11/societies-that-treat-women-badly-are-poorer-and-less-stable?utm_content=conversion.direct-response.non-subscriber.article_middle&utm_campaign=a.24international_content_v1_prospect.2024-03-05&utm_medium=email.owned.np&utm_source=salesforce-marketing-cloud&utm_term=3/5/2024&utm_id=1857641&sfmtc_id=0033z00002rosWoAAI

- The Ohio State University Wexner Medical Center. (2024). *New survey finds loneliness epidemic runs deep among parents*.
<https://wexnermedical.osu.edu/mediaroom/pressreleaselisting/new-survey-finds-loneliness-epidemic-runs-deep-among-parents>
- Theodoro, J. ([s.d.]). *Sororidade: Entenda o que é e o significado—Significados*. Recuperado 23 de outubro de 2024, de <https://www.significados.com.br/sororidade/>
- Think Olga. (2020). *Economia do Cuidado*. Lab ThinkOlga. <https://lab.thinkolga.com/economia-do-cuidado/>
- Thomas, S. (2017). *Valorização do papel social – Wolf Wolfensberger*.
<https://wolffwolfensberger.com/lifes-work/social-role-valorisation/>
- Thoreau, H. D. (1989). *Walden* (1. paperback print., [Nachdr.]). Princeton Univ. Press.
- Trigueiros, P. (2024). Inspirando Designers: Mapeamento inspirador da Inclusão pelo Design (MID). Em *UMinho Editora*. UMinho Editora. <https://doi.org/10.21814/uminho.ed.119>
- Tsuji, F. (2023, janeiro 27). *Economia do cuidado: O trabalho invisível que move o mundo*.
<https://quindim.com.br/blog/economia-do-cuidado/>
- Tuchlinski, C. (2022). *O que é Autismo nível 1? Conheça sinais e saiba qual a importância de buscar ajuda*. Estadão. <https://www.estadao.com.br/emails/comportamento/o-que-e-autismo-nivel-1-conheca-sinais-e-saiba-qual-a-importancia-de-buscar-ajuda/>
- UNFPA. (2022). *Relatório Situação da População Mundial 2022*. <https://brazil.unfpa.org/pt-br/publications/situacao-da-populacao-mundial-2022>
- UNIT, U. T. (2021, agosto 6). *Pais das novas gerações passam mais tempo com os filhos*.
<https://portal.unit.br/blog/noticias/pais-das-novas-geracoes-passam-mais-tempo-com-os-filhos/>
- Vaticano II. (1965, dezembro 7). *Gaudium et spes*.
https://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_po.html
- Vaticano II. (1992). *Catecismo da Igreja Católica. Parágrafos 2196-2557*.
https://www.vatican.va/archive/cathechism_po/index_new/p3s2cap2_2196-2557_po.html
- Vaticano II. (2005). *Catecismo da Igreja Católica—Compêndio*.
https://www.vatican.va/archive/compendium_ccc/documents/archive_2005_compendium-ccc_po.html

- Visser, F. S., Stappers, P. J., Van der Lugt, R., & Sanders, E. B.-N. (2005). Contextmapping: Experiences from practice. *CoDesign*, 1(2), 119–149.
<https://doi.org/10.1080/15710880500135987>
- Vivas, E. (2019). *Mamá desobediente*. Capitán Swing Libros.
- Walsh, B. (2011). *Today's Smart Choice- Don't Own. Share—10 Ideas That Will Change the World—TIME.pdf*. <https://www.collaborativeconsumption.com/buzz-and-press/Today%20s%20Smart%20Choice-%20Don%20t%20Own.%20Share%20-%2010%20Ideas%20That%20Will%20Change%20the%20World%20-%20TIME.pdf>
- WES, W. E. S. (2024). *PPE Survey Results 2024 WES*. <https://www.wes.org.uk/wp-content/uploads/2024/04/PPE-Survey-Results-2024-WES.pdf>
- Winnicott, D. W. (1987). *Babies And Their Mothers*. Da Capo Press.
- Wolfensberger, W. (Diretor). (2016, março 4). *Extended interview—Wolf Wolfensberger on Social Role Valorization* [Gravação de vídeo].
<https://www.youtube.com/watch?v=H6T3tXV3eX4>
- Zelasko, A. (2024). *Millennial / Definition, Characteristics, Age Range, & Birth Years / Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/millennial>

8. ANEXOS

8.1. ANEXO 1



Universidade do Minho
Escola de Arquitetura, Arte e Design

Universidade do Minho
Mestrado de Design de Produto e Serviço

Investigadora: Priscila Pinheiro da Silveira

Orientadoras: Dra. Alison Burrows e Dra. Paula Trigueiros

Folha Informativa

Antes de decidir se deseja participar, por favor leia esta explicação sobre o propósito desta investigação e o que você pode esperar se participar. Se tiver alguma dúvida ou quiser mais informações antes de começar, não hesite em me contatar.

Desde já obrigado pelo seu interesse em participar nesta pesquisa.

Sobre a Investigadora

O meu nome é Priscila Silveira, sou mestranda em Design de Produto e Serviços da Universidade do Minho em Portugal. Atualmente, estou conduzindo uma investigação sob a orientação das professoras Dra. Alison Burrows e Dra. Paula Trigueiros.

Sobre a Investigação

Este projeto tem como principal foco a análise e compreensão da rede de apoio disponível para mães solo. Através da realização de um *workshop*, busco mergulhar nas experiências, visões de mundo, desafios e superações enfrentados por essas mães em diversos cenários. Esse *workshop* é essencial para reunir informações detalhadas sobre como essas redes de apoio funcionam e como são mobilizadas em diferentes situações.

Com base nessas informações coletadas, o objetivo é desenvolver uma solução digital que seja verdadeiramente útil e eficaz para atender às necessidades reais identificadas pelas participantes.

Essa solução visa oferecer suporte prático, mas também busca fortalecer e ampliar suas redes de apoio, proporcionando um ambiente mais favorável para o crescimento e bem-estar tanto suas quanto de seus filhos.

Sobre as Participantes

Esta pesquisa visa engajar mulheres que são mães solo, cujos filhos têm idades compreendidas entre 0 e 10 anos de idade. No caso de mães com mais de um filho, o filho mais novo deve estar dentro da faixa etária de 0 a 10 anos.

Sobre o Processo de Investigação

A participação de um *workshop* com atividades lúdicas e práticas com duração estimada de 2h30 a 3h, com data, hora e local a confirmar.

A participação nesta investigação não requer conhecimento especializado, apenas vontade de participar e compartilhar suas experiências, vivências e opiniões!

Sobre os Dados

Durante o *workshop* haverá momentos que serão audio-gravados e fotografados, porém as participantes não serão identificadas em nenhum momento. Todas as informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para os propósitos desta investigação, somente eu terei acesso à identificação das participantes. Os resultados serão sempre tratados de forma anônima. Durante o processamento dos dados será aplicado um processo de pseudonimização, para garantir que as participantes não sejam identificáveis. Ao final do estudo, a anonimização será totalmente assegurada.

Sobre Desistências

Após revisar estas informações, fica a seu critério decidir se deseja ou não colaborar com a investigação. Optando por participar, será solicitado que preencha um consentimento informado e o assine. Entretanto, todas as participantes tem total liberdade para mudar de ideia a qualquer momento, seja antes ou durante a pesquisa, sem necessidade de justificar a decisão, e sem que isso acarrete qualquer consequência.

Sobre Riscos e Benefícios

Esta investigação não apresenta riscos previstos. Embora os temas passíveis de emergir possam ser pessoais, todas as atividades propostas são lúdicas e envolvem um critério criativo cuidadoso. No entanto, caso haja algum desconforto em relação a qualquer assunto, a participante pode optar por interromper a investigação, e cabe a mim garantir que o ambiente seja confortável novamente.

Em relação aos benefícios da participação, a curto prazo, as participantes terão a oportunidade de trocar experiências com outras mulheres que estão inseridas no mesmo contexto, além de desfrutar de um ambiente acolhedor durante um café preparada para recebê-las. A longo prazo, estarão contribuindo para o desenvolvimento de uma solução digital destinada a fornecer suporte, especialmente para mães solo, com o potencial de melhorar sua qualidade de vida e bem-estar.

Suas experiências e opiniões são fundamentais para o desenvolvimento de uma solução eficaz.

Obrigada pela sua atenção.

Em caso de dúvidas ou esclarecimentos, não hesite em contatar.

✉ priisilveira@hotmail.com

☎ +351 963 566 391

Atenciosamente,
Priscila Silveira
Mestranda em Design de Produto e Serviço
Universidade do Minho

8.2. ANEXO 2



Universidade do Minho
Escola de Arquitetura, Arte e Design

Universidade do Minho
Mestrado de Design de Produto e Serviço

Investigadora: Priscila Pinheiro da Silveira
Orientadoras: Dra. Alison Burrows e Dra. Paula Trigueiros

Consentimento Informado

Confirmo que li e compreendi a folha de informações do estudo. Tive a oportunidade de considerar as informações e esclarecer minhas dúvidas, sendo essas respondidas satisfatoriamente.

☐
SIM

Estou ciente de que a minha participação é voluntária e que estou livre para suspender a minha participação a qualquer momento, sem apresentar motivos.

☐
SIM

Entendo e permito que as informações pessoais recolhidas ao longo deste projeto sejam armazenadas com segurança e somente a investigadora citada acima terá acesso.

☐
SIM

Eu permito que as entrevistas possam ser gravadas em áudio e que fotos sem identificação possam ser tiradas para serem analisadas apenas pela investigadora mencionada anteriormente. Compreendo que essas informações, incluindo citações e fotos não identificadas, podem ser utilizadas em futuras publicações ou apresentações da equipe de pesquisa, mas que minha identidade não será revelada em nenhum momento.

☐
SIM

Estou de acordo em ser contactada para participar da etapa posterior do estudo, sendo esta através de um formulário digital.

☐
SIM

Assinatura Participante

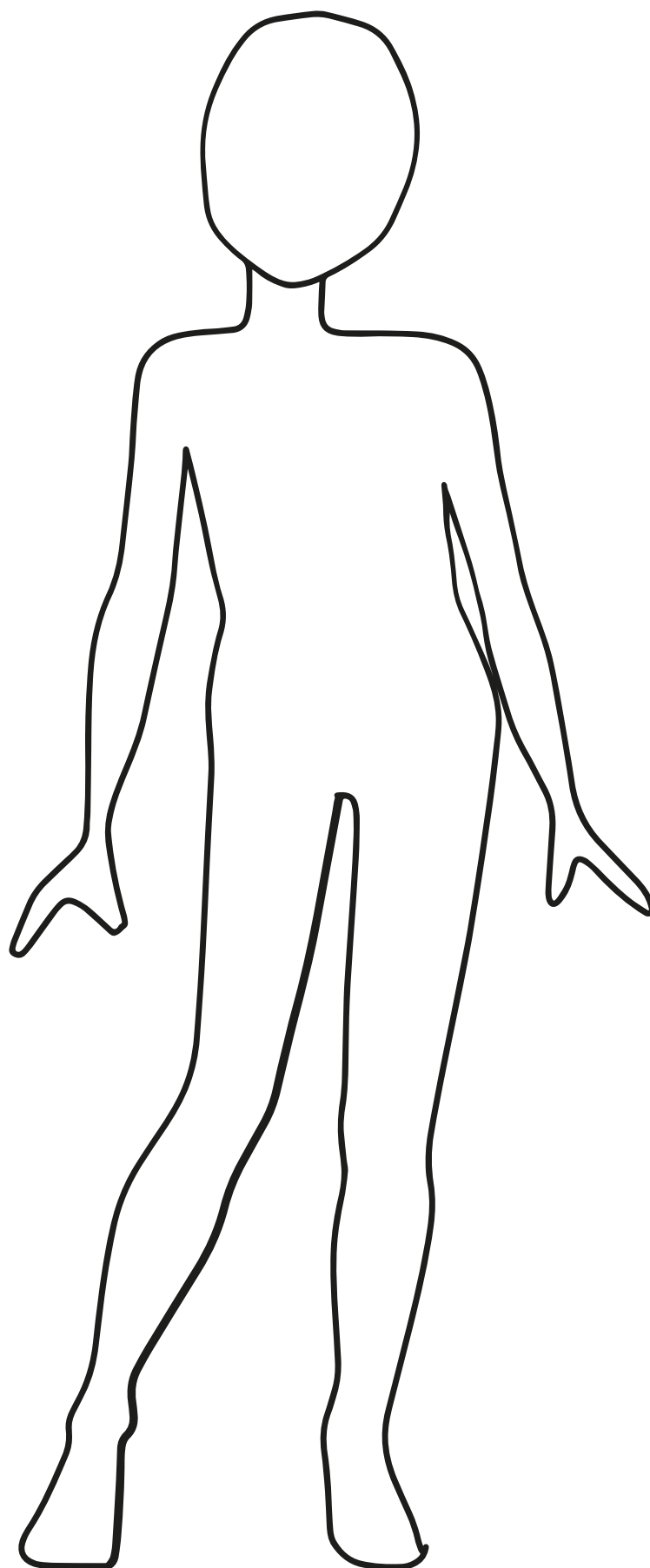
Assinatura Priscila Silveira

Nome:

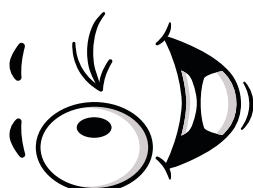
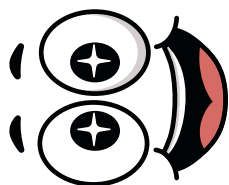
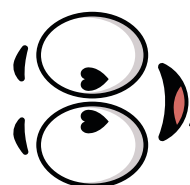
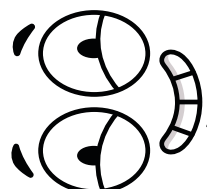
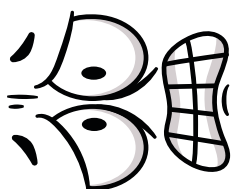
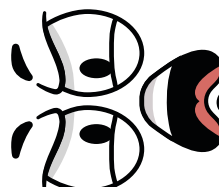
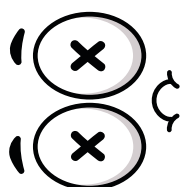
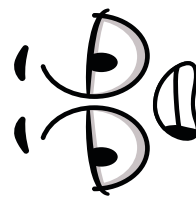
Telefone:

E-mail:

8.3. ANEXO 3



8.4. ANEXO 4



8.5. ANEXO 5

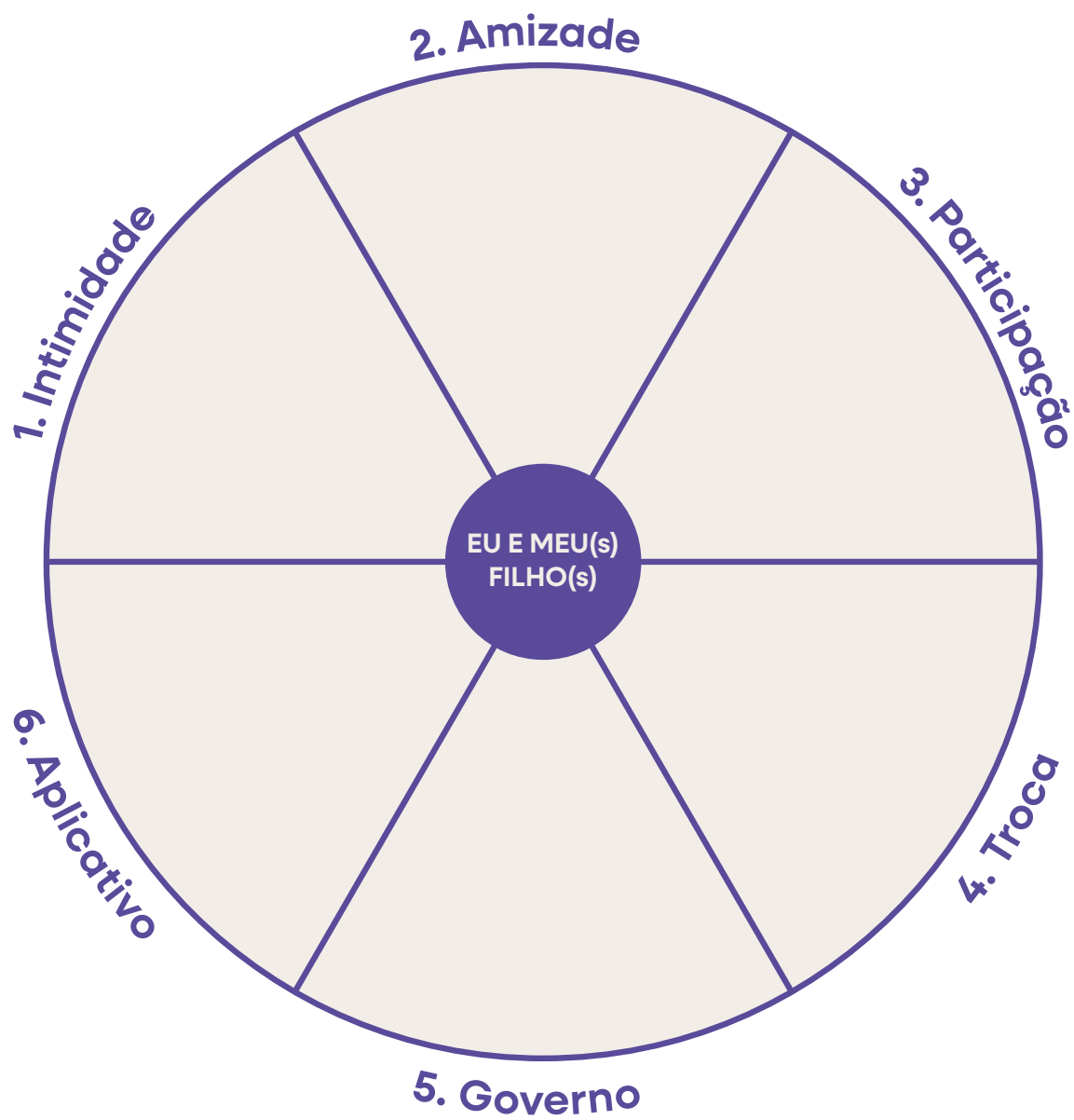
Nome da Super Heroína

Super Poder

Braço Direito

Vilão/Criptonita

Liga da Justiça



8.7. ANEXO 7

Escolhas Difíceis

Alex é uma mulher jovem, mãe solo da pequena Mariana. Seu ex-marido, Jonas, tem a guarda compartilhada da bebê, mas é um pai completamente ausente e abusivo. Sem nenhuma rede de apoio, os únicos contatos próximos de Alex são os amigos de Jonas, em quem ela não confia mais, e seus próprios pais. Sua mãe sempre foi irresponsável, e seu pai ela nunca chegou a conhecer.

Alex faz tudo pelo bem-estar de sua bebê e se culpa constantemente por não ser a mãe perfeita que sempre desejou ser. Isso pesa profundamente em seu psicológico. Ela vive exclusivamente por Mariana, tentando a todo custo proporcionar uma vida melhor para a filha.

Seu sustento vem de um emprego exaustivo em uma empresa de faxinas, com longas horas de trabalho e baixa remuneração. Enquanto trabalha, Mariana fica na creche do governo em período integral. É uma rotina desgastante, mas Alex não tem outra escolha.

Numa noite fria de inverno, Alex ouve Mariana tossir. Sente a testa da filha e percebe que está com febre. Desesperada, toma todas as providências para baixar a febre antes do amanhecer, pois Mariana precisa ir à creche. Sem isso, Alex perderia um dia de trabalho e, com ele, o pagamento que mal dá para sustentar ambas.

Na manhã seguinte, Mariana parece estar melhor, sem febre. Alex a veste, leva-a para a creche e vai direto para o trabalho. No entanto, no meio do dia, recebe uma ligação da creche: Mariana está com febre novamente e precisa ser buscada. A notícia de que Mariana não poderá voltar à escola pelos próximos três dias é devastadora.

Ela tenta ligar para sua mãe, mas não tem sucesso. Mesmo sendo irresponsável e uma péssima influência, porém ainda é uma esperança. Tenta também ligar para Jonas, mas ele não atende. Desesperada, Alex não tem outra opção a não ser buscar Mariana e perder o resto do dia de trabalho. Seu chefe, insensível, ameaça demiti-la se faltar novamente.

Com o coração pesado, Alex busca a filha febril na creche e a leva para casa, cuidando dela até melhorar. Continua tentando ligar para a mãe e para Jonas, sem sucesso. Quando Mariana mostra sinais de melhora, Alex decide ir até a casa de sua mãe, apenas para descobrir que ela está viajando, conforme informado por uma vizinha.

Sem alternativas, Alex vai até o trabalho de Jonas. Ele a recebe com grosserias, reclamando da interrupção. Alex explica que precisa de ajuda com Mariana, mas Jonas recusa, afirmando que também tem que trabalhar. Ela insiste, pedindo para ao menos dividirem os dias de cuidados, mas ele é inflexível.

Desesperada e sem saída, Alex se vê obrigada a escolher entre o trabalho, que é o sustento de sua família, e os cuidados com sua filha. A culpa corrói seu coração, por não conseguir ser a mãe perfeita que sempre sonhou em ser e por colocar Mariana em uma situação tão precária. Em meio a lágrimas silenciosas, Alex abraça a filha, prometendo a si mesma que, de algum jeito, encontrará uma solução. A luta constante pela sobrevivência e pelo amor de Mariana é o que mantém Alex de pé, apesar de todas as adversidades.

8.8. ANEXO 8

[illegible][illegible]