

**A SOBRECARGA MATERNA NO CONTEXTO DE PANDEMIA DA
COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO REMOTO**

**MATERNAL BURDEN IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC:
REPORT OF REMOTE STAGE EXPERIENCE**

**LA SOBRECARGA MATERNA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE
COVID-19: RELATO DE EXPERIENCIA DE PRÁCTICA REMOTA**

Ana Cláudia Pereira da Silva¹

Layse Veloso de Amorim Santos²

Fabiana Santos Lima³

RESUMO: Tendo em vista a situação atípica em que vivemos, de isolamento e restrição de convívio social, a nova rotina aumentou a sobrecarga de muitas mulheres, em especial das mulheres mães que há muito tempo detêm o papel de executar atividades domésticas. Por este motivo, o presente estudo teve como objetivo refletir sobre sobrecarga psíquica materna durante a pandemia e promover suporte emocional para estas mulheres, através de atividades desenvolvidas de forma remota pelo aplicativo *WhatsApp*. Este estudo se constituiu como um relato de experiência de intervenção psicossocial, realizado através do Estágio Obrigatório Supervisionado, da disciplina de Processo em Saúde, tendo como campo de intervenção o Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN) localizado na Cidade de Maceió – ALAGOAS. Diante dos resultados obtidos, percebeu-se o quanto o isolamento social associado às atividades desempenhadas provocaram nessas mulheres emoções adoeedoras, ocasionando o desenvolvimento da exaustão física e psicológica, além de um alto nível de estresse e irritabilidade. Torna-se claro que tanto a organização do ambiente doméstico quanto o cuidado e educação dos filhos consolidaram ao longo dos séculos um grave problema de gênero, no qual é designado à mulher a maior parte dessas responsabilidades, minimizando a atuação do pai/companheiro como ator social necessário.

Palavras chaves: Maternidade; Responsabilidade Parental; Pandemia; Vulnerabilidade Social.

ABSTRACT: In view of the atypical situation in which we live, isolation and restriction of social coexistence, the new routine has increased the burden on many women, especially women mothers who have long been playing the domestic activities. For this reason, the present study aimed at the maternal psychological overload during the pandemic and to promote emotional support for these women, through activities developed remotely by the WhatsApp application. This study is an account of the experience of psychosocial

¹ ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7959-5091>. E-mail: anaclaudiappsi@hotmail.com

² ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9162-6919>. E-mail: layseveloso_21@hotmail.com

³ ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1481-9450>. E-mail: fabiana-lua@hotmail.com

intervention, carried out through the Supervised Obligatory Internship, in the Health Process discipline, with the Nutrition Recovery and Education Center (CREN) located in the city of Maceió - ALAGOAS as its field of intervention. In view of the result obtained, realized how much the social isolation associated with the activities performed on women with sickening emotions, causing the development of physical and psychological exhaustion, in addition to a high level of stress and irritability. Of course that both the organization of the domestic environment and the care and education of children have been consolidated over the centuries as a serious gender problem, women are not qualified for most of the responsibilities, minimizing the role of the father / partner as a social actor required.

Keywords: maternity; parental responsibility; pandemy; social vulnerability.

RESUMEN: Ante la situación atípica que vivimos, de aislamiento y restricción de la convivencia social, la nueva rutina incrementó la sobrecarga de muchas mujeres, especialmente de aquellas madres que, desde hace mucho tiempo, han asumido el rol de ejecutar las actividades domésticas. Por este motivo, el presente estudio tuvo como objetivo reflexionar sobre la sobrecarga psíquica materna durante la pandemia y brindar apoyo emocional a estas mujeres, a través de actividades desarrolladas de forma remota mediante la aplicación WhatsApp. Este estudio se constituye como un relato de experiencia de intervención psicosocial, realizado en el marco de la Práctica Obligatoria Supervisada de la asignatura Proceso en Salud, teniendo como campo de intervención el Centro de Recuperación y Educación Nutricional (CREN), ubicado en la ciudad de Maceió, Alagoas. A partir de los resultados obtenidos, se percibió cómo el aislamiento social, asociado a las actividades desempeñadas, provocó en estas mujeres emociones perjudiciales para su salud, ocasionando el desarrollo de agotamiento físico y psicológico, además de altos niveles de estrés e irritabilidad. Queda claro que tanto la organización del entorno doméstico como el cuidado y la educación de los hijos se han consolidado a lo largo de los siglos como un grave problema de género, donde se asigna a la mujer la mayor parte de estas responsabilidades, minimizando el papel del padre/compañero como un actor social necesario.

Palabras clave: Maternidad; Responsabilidad Parental; Pandemia; Vulnerabilidad Social.

1. INTRODUÇÃO

Tendo em vista a situação atípica em que vivemos, de disseminação mundial de uma nova doença, chamada covid-19 (Fiocruz, 2020), a rotina e relações estabelecidas foram modificadas a fim de adequar-se ao contexto de isolamento social. Esse cenário causou impactos tanto na saúde, como também econômicos, sociais e na saúde mental.

Nesse sentido, diante da nova conjuntura social, um dos acontecimentos marcantes relatados por mulheres foi a crescente sobrecarga materna, que antes mesmo da atual situação de saúde pública, já era intensa. Sabe-se, de acordo com estudos e com a literatura, que os afazeres domésticos e os cuidados com os filhos concentram-se desigualmente sobre as

mulheres, especialmente as mães em situação de vulnerabilidade social (Benatti et al., 2020).

A definição de maternidade difere para cada cultura e, também para cada mulher, sendo necessário, portanto, levar em consideração esses dois componentes: o cultural, que diz respeito a forma com que as situações são compartilhadas e significadas socialmente, e o componente intrínseco, que diz respeito a como o indivíduo significa de forma particular aquilo que vivencia. Isso nos leva, então, a compreender que as vivências em torno da maternidade não são universais. (Benatti et al., 2020).

No entanto, tradicionalmente, nos mais variados contextos sociais, a maternidade esteve relacionada a estereótipos de gênero, sendo os cuidados domésticos e a criação dos filhos atividades consideradas como obrigatoriamente das mulheres, o que pode acarretar sentimentos de sobrecarga, angústia e resignação em relação à maternidade, especialmente àquela experienciada em um contexto de vulnerabilidade social. Nesse sentido, a sobrecarga materna reforça a importância de uma rede de apoio que a auxilie a desenvolver a parentalidade. (Benatti et al., 2020).

O apoio social é necessário nas mais diversas condições de vida, pois é uma rede de sistemas e de pessoas que promove apoio e reforço ao indivíduo, através da oferta de suporte e auxílio emocional e instrumental que possibilita melhor qualidade de vida de quem o recebe. Suas características estão associadas a manifestações de carinho, ao encorajamento e a assistência provida por familiares, amigos, vizinhos e profissionais. Por esse motivo, quando uma mulher mãe pode contar com pessoas que a auxiliam e apoiam, os sentimentos de realização e autoconfiança tendem a elevar, assim como o fortalecimento do vínculo com o filho, diminuindo, inclusive, o estresse emocional diante de eventos aversivos (Rapoport; Piccinin, 2011).

Em decorrência da falta de divisão das atividades domésticas de mulheres que têm companheiros e filhos, se evidencia no lar o exercício do poder e prestígio masculino, uma vez que a presença do companheiro em casa, em especial no contexto da pandemia, não significa cooperação ou distribuição das funções, mas sim no aumento do trabalho invisível e não remunerado exercido por estas mulheres (Vieira et al., 2020).

A sobrecarga materna é uma questão pouco discutida na sociedade, que não se atém à saúde mental destas. Não se questiona a posição de mulheres que, em muitos casos, possuem

uma tripla jornada de trabalho exaustiva e que mesmo diante de avanços sociais, ainda têm que desempenhar papéis sociais opressores e potencializadores de sofrimento e esgotamento.

Dessa forma, pretende-se com o relato de experiência promover um espaço de discussão sobre reflexões necessárias que devem ser desprendidas as mulheres mães sobrecarregadas durante o período de pandemia, a se pensar em possibilidades de prevenção e promoção à saúde em tempos de distanciamento social.

2. METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um relato de experiência de intervenção psicossocial, realizado através do Estágio Supervisionado na disciplina de Processo em Saúde, que ocorreu de forma remota devido a particularidade da situação pandêmica, atuação esta respaldada pela portaria 544 do MEC, de 16 de junho de 2020, o que não nos impediu de obter resultados.

As intervenções realizadas ocorreram através da efetivação de uma rede de apoio e abertura de espaços de diálogo e reflexão por meio da escuta, que buscou promover compartilhamento de experiências, sentimentos, sintomas, alegrias e descobertas próprias da maternidade e do novo cenário social, com intuito de propiciar ações de saúde mental materna.

Em acordo com Dimenstein (2001), é perceptível a existência de atuações não flexíveis diante das necessidades sociais de indivíduos devido a condutas enraizadas na cultura profissional. No entanto, mais do que nunca, os profissionais que lidam com as diversas dimensões de vida relacionados à saúde se viram diante da necessidade de procurar novas formas de acolhimento que coloquem o sujeito como protagonista de suas ações.

As intervenções foram realizadas no período de setembro a dezembro de 2020, como parte do Estágio Supervisionado II, desenvolvido durante o 10º período do curso, no turno noturno, em uma instituição vinculada ao Sistema Único de Saúde (SUS), de Maceió, Alagoas.

A atuação aconteceu com oito (8) mães do Berçário I do Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN), serviço de referência em Educação Nutricional e de distúrbios

nutricionais primários, como a obesidade e a subnutrição, com foco na população em situação socioeconômica vulnerável.

O CREN se caracteriza como uma organização não governamental (sem fins lucrativos) voltada para a assistência em saúde, educação nutricional e qualificação de recursos humanos para o atendimento de crianças com desnutrição, e, também, para o acompanhamento de suas famílias. O intuito desse projeto é avaliar o estado nutricional da população que reside em áreas de risco e de vulnerabilidade social na cidade de Maceió.

Foram adotados procedimentos éticos, de segurança e sigilo para resguardar a identidade das participantes, de forma que não serão revelados os nomes nas falas citadas neste relato, sendo seus nomes substituídos por nomes de flores, permanecendo apenas a idade das participantes.

Inicialmente foram realizados vídeos pelas estagiárias com intuito de apresentar-se ao grupo de mães no *WhatsApp* abordando sobre o espaço de troca, cuidado e acolhimento que seria proporcionado, visando o estabelecimento inicial de vínculo. Após o acolhimento foi compartilhado um vídeo que retrata o mundo pós pandemia na perspectiva de crianças, no qual abarca os sentimentos que emergiram no período de quarentena, como o tédio, saudades dos amiguinhos da escola, o misto de tristeza e alegrias, os sentimentos de ambivalência em ter que ficar em casa e a vontade de ir brincar na rua e sair abraçando as pessoas, de forma a discutir como está a relação de mães e filhos diante de todas as emoções sentidas por ambos nesse momento.

Com a finalidade de sondar possíveis demandas do grupo, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com as participantes, por meio de vídeo chamadas e ligações. Na coleta de dados iniciais, foi observado que a situação pandêmica estava causando nessas mulheres exaustão, estresse e desânimo decorrente da sobrecarga materna e doméstica, que antes do momento crítico vivenciado por todos nós já existia, mas que foi ainda mais ressaltada devido às restrições de apoio social. O estresse mencionado pelas mulheres participantes das intervenções estava associado ao acúmulo de funções e ao sentimento de não ter tempo e espaço para seu próprio cuidado.

Desse modo, as intervenções pensadas e executadas estão alinhadas com as demandas apresentadas pelo grupo, de forma que foram confeccionados vídeos informativos sobre como

o estresse decorrente da pandemia pode ser adoecedor, além de estratégias de alívio do estresse, de reflexões sobre a dinâmica familiar e de que forma esta dinâmica se afeta, abordando assuntos pertinentes voltados a função paterna e a importância do autocuidado e relação parental.

Ademais, também foram apresentadas imagens remetendo a solidão materna, culpa materna, maternidade real e saúde mental materna em tempos de pandemia com a finalidade de instigar discussões sobre o assunto, como também foram confeccionados vídeos que abordam sobre como a saúde mental das mães favorece a saúde mental dos filhos, sobre maternidade sem culpa, esgotamento materno e de mães que se cobram demais.

Com base no Artigo 20 das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) para os cursos de graduação em Psicologia, os estágios supervisionados se dão como atividades que são devidamente supervisionadas por professores/orientadores da universidade e que tem como objetivo garantir o desenvolvimento e inter-relação das qualificações estabelecidas. O estágio, é um importante recurso que prepara o aluno de psicologia para o campo profissional e ajuda-o a desenvolver diversas competências e habilidades necessárias para exercer a profissão ao término da graduação. Atualmente, estas diretrizes foram atualizadas e os cursos terão que se conformar às novas exigências (CFP, 2018).

O referencial teórico adotado para as intervenções realizadas na instituição de média complexidade foram materiais que abrangessem temáticas de sobrecarga materna, rede de apoio, maternidade real, solidão materna, estresse materno e pandemia do Coronavírus que estivessem de acordo com as necessidades das participantes do estudo, visando os melhores direcionamentos possíveis quanto às estratégias de promoção e prevenção a saúde no atual cenário.

A técnica adotada para as intervenções foi primordialmente a psicoeducação, que segundo Lemes e Neto (2017), é uma intervenção psicoterápica que tem como objetivo o processo educativo, pois promove o conhecimento sobre uma ou várias questões, para que as pessoas tenham consciência e preparo que se efetivem através de estratégias de enfrentamento, fortalecimento da comunicação, adaptações necessárias e autonomia no seu processo de vida. A Psicoeducação pode ser empregada em diversos ambientes como recurso terapêutico, inclusive via *internet*.

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

De acordo com as entrevistas realizadas e dados obtidos, as intervenções buscaram promover um suporte emocional para mulheres mães sobrecarregadas durante a pandemia, possibilitando trocas de experiências e criação de estratégias para o alívio do estresse em tempos de distanciamento social, e promoção de reflexões sobre o mito da maternidade romântica.

A princípio serão apontados os eventos estressores colhidos nos relatos das mulheres mães, e, num segundo momento, a falta de uma paternidade participativa na vida dos filhos assim como da participação ativa de companheiros para a melhor qualidade de vida familiar

Um dos principais estressores citados foi a falta de tempo para cuidados de si, decorrente da ausência de uma rede de apoio social, em especial no contexto de pandemia em que as crianças não estão indo para as escolas e creches, além das mudanças presentes na alimentação dos filhos, já que é nessas instituições que as crianças da comunidade realizam suas principais refeições, e que, no atual momento, permaneciam fechadas, com restrições de acesso. Isso torna-se evidente na seguinte fala:

“Estou muito cansada, até porque tenho cinco (5) filhos, pense viu... não paro, se antes a gente já corria imagina agora com essa pandemia, corro 24 por 48...O ruim é que não tenho tempo pra nada, aí fico estressada e grito com os meninos, quando vou me arrepender já é tarde, ne?” – Lavanda ,27.

Muitas das mulheres mães acolhidas pelo CREN deixavam as crianças o dia todo na instituição para trabalhar e realizar outras atividades, o que, em certa medida, as afastava do contato contínuo com seus filhos. De acordo com Macêdo (2020), o que mantinha as relações afetivas era a não proximidade.

”Eu me vejo estressada nesse momento, acho que todo mundo... mais responsabilidade, por exemplo, meu filho entrou no CREN tinha um ano e cinco meses, então, eu não me preocupava com as refeições, às vezes ele não quer come o que tem, acorda tarde ele perdeu toda rotina. Eu estava trabalhando antes da pandemia..., agora tô só em casa, me preocupando com filho e com marido...” Violeta, 28.

O contexto de pandemia da covid-19 tem desencadeado vários eventos estressantes, devido às incertezas, mudança de rotina e ameaças à vida, o que ativa inúmeras respostas psicológicas e fisiológicas no indivíduo (Enumo et al., 2020). O estresse vivenciado nos relatados surge como desencadeador de mal-estar físico e emocional causado pelo cansaço, preocupação, desgaste e esgotamento, conforme relatado a seguir:

“Muito estresse, até porque tenho cinco (5) filhos. Estresse todos os dias, manhã, tarde e noite. Com esse negócio da pandemia eles não estão estudando, ainda não voltou ao normal, aí junta tudo... Enquanto não voltar ao normal, vai ser assim estresse todos os dias. Só não fico estressada na hora que estou dormindo. Mesmo assim acordo com os meninos brigando um com outro... Fico sem paciência mesmo” Rosa, 26.

No que diz respeito a falta de participação ativa do pai na vida dos filhos e das atividades domésticas, quando abordado sobre a paternidade participativa, obtivemos 100% da participação das integrantes dos grupos, que compartilharam a insatisfação quanto a não participação dos companheiros nas atividades domésticas e parentais, e o quanto a sua permanência em casa eleva ainda mais as atividades desempenhadas por elas, proferindo ser mais tranquilo quando estes não estavam em casa.

Essa temática foi uma grande demanda do grupo de mulheres mães, espaço este que possibilitou momento para discutir o papel coadjuvante paterno no cuidado domésticos e parentais, ressaltando que a figura paterna pode ser representada não apenas pelo pai biológico. Por esse motivo, foi compartilhado um vídeo de um psicólogo pontuando a relevância da participação paterna, que levou ao *feedback* de um dos pais ao assisti-lo: “*Eu gostei do vídeo, me incentivou bastante.*” – Cravo, 26.

“Aqui em casa, meu esposo, quando quer ele me ajuda, troca de roupa, comida e bota pra deitar, mas acho que vai além disso, por exemplo, impor limites, não deixar a criança fazer o que quer, se preocupar se a criança tá se desenvolvendo, entende? Aqui em casa meu esposo deixa ele fazer o que quer. Sobra pra eu colocar limites...” – Violeta, 28.

Segundo Benczik (2011), os pais que participam em conjunto na educação dos filhos possibilitam uma criação saudável e harmoniosa, que colabora com o melhor crescimento e desenvolvimento da criança. O apoio, segurança e transmissão de valores são uma necessidade que carecem de ser passados aos filhos. O pai torna-se um modelo para seus

filhos. Na ausência desse pai, outros modelos podem ocupar o vazio deixado, com grande chance de não serem modelos saudáveis.

“Às vezes me sinto cheia por sempre meu marido não me ajudar, ele... Ele é muito chato. Ele precisa de acompanhamento com especialista, é difícil de diálogo... Já chamei pra ir no serviço de psicologia do CREN, pra tentar que ele entenda que os filhos precisam dele, mas tá difícil.” – Orquídea, 24.

A idealização do estereótipo de gênero feminino liga as mulheres à sensibilidade, às capacidades instintivas e intuitivas, opondo-as às questões universais, racionais, políticas e culturais. Desse jeito, elas são marcadas à devoção ao amor familiar, aos afazeres domésticos e aos projetos da maternidade. Esse senso comum impossibilita a luta pelo compartilhamento das responsabilidades domésticas (Vieira et al., 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude dos fatos mencionados, percebe-se, que tanto a organização do ambiente doméstico quanto ao cuidado e educação dos filhos, gera sobrecarga a mulher mãe, o que é naturalizado em nossa sociedade, visto que o papel social das atividades do lar está associado de forma direta e quase que restrita a mulher, mulher esta que deve ser “boa mãe” e responsável por grande parte das demandas familiares. Essa ideia favorece a sustentação de um padrão tradicional de gênero que pouco estimula a participação do pai e companheiro nas divisões das tarefas domésticas e educação dos filhos.

Diante de tantos afazeres, a mulher mãe se esgota e tampona o seu sofrimento através do silêncio e da ausência de espaços e pessoas que a acolham. Por não haver neste momento rede de apoio social como o CREN, as preocupações, inseguranças e estresses aumentam, em especial quando tratamos de alimentação, necessidade básica de todos os indivíduos. O momento atual tem comprometido a saúde mental e o bem-estar de mulheres mães e conseqüentemente, também a dos seus filhos, o que acarreta inclusive no comprometimento do vínculo mãe e filho e na relação da mulher consigo mesma.

A exaustão relatada era frequente e exposta pela maioria das participantes. O seu eu se resumia, nesse novo cenário, exclusivamente à rotina de cuidados com os filhos, com os afazeres domésticos e ao papel de esposa/companheira.

O processo de “tornar-se mãe” pode ser motivo de alegria e felicidade para algumas mulheres, mas, para outras, a solidão materna pode surgir e aumentar os sentimentos de incertezas, em especial no período de pandemia em que o apoio instrumental e às vezes até mesmo o emocional se encontra ausente e restrito. Além disso, mulheres mães do estudo relataram a abdicação constante de outros papéis sociais, o que lhes causavam sofrimento.

O grupo, portanto, tornou-se um espaço de trocas e intersecções, em que se discutiam os caminhos de uma maternidade mais leve e, acima de tudo, buscava-se propor a escuta e acolhimento as angústias e sofrimentos relatados, sempre respeitando a realidade e a formação cultural imposta a estas mulheres desde pequenas.

O mais importante neste trabalho foi a realização de intervenções que proporcionassem o acolhimento das dores e alívio através do movimento catártico. A Psicoeducação realizada visou proporcionar melhores esclarecimentos diante das necessidades apresentadas, sempre frisando a posição de autonomia destas mulheres e jamais da posição e/ou suposição de um suposto saber. Partimos do pressuposto que é na sutileza que se realiza ações que impliquem de fato na demanda do sujeito.

REFERÊNCIAS

- Benatti, A.P., Pereira, C.R.R., Santos, D.C.M. & Paiva, I.L. (2020). A maternidade em contextos de vulnerabilidade social: papéis e significados atribuídos por pais e mães. *Interação em Psicologia*, Curitiba, v. 24, n. 2, 130-141. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/59856/41441>. Acesso em: 26 out. 2020
- Benczik, E. Bellini P. (2011). A importância da figura paterna para o desenvolvimento infantil. *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 28, n. 85, 67-75, 2011. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0103-84862011000100007#:~:text=No%20segundo%20ano%20de%20vida,familiar%2C%20mantidos%20pela%20m%C3%A3e9. Acesso em: 06 dez. 2020.
- Centro de Recuperação e Educação Nutricional – CREN. Disponível em: <http://cren-al.org.br/>. Acesso em: 05 de nov. 2020.
- Conselho Federal de Psicologia. **Ano da Formação em Psicologia: Revisão das Diretrizes Curriculares para os Cursos de Graduação em Psicologia**, (2018). Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/07/RELAT%C3%93RIO-FINAL-REVIS%C3%83O-DAS-DIRETRIZES-CURRICULARES-NACIONAIS-PARA-OS-CURSOS-DE-GRADUA%C3%87%C3%83O-EM-PSICOLOGIA.pdf>. Acessado em: 04 de dez. 2020

- Dimenstein, M. (2001). O psicólogo e o compromisso social no contexto da saúde coletiva. *Psicologia em Estudo*, v. 6, n. 2, 57-63.
- Fiocruz. **Boletim do Observatório Covid-19 faz balanço da pandemia no Brasil em 2020**, de 1 de janeiro de 2021, Brasil. Disponível em <https://portal.fiocruz.br/noticia/boletim-do-observatorio-covid-19-faz-balanco-da-pandemia-no-brasil-em-2020>. Acesso em: 15 jan. 2020.
- Lemes, C. B.; ONDERE NETO, J. (2017). Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, 17-28. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413389X201700010002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 18 dez. 2020.
- Macêdo, S. (2020). Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia covid-19: tecendo sentidos. *Revista do NUFEN*, Belém, v. 12, n. 02.
- Ministério da Educação. **Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020**. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-544-de-16-de-junho-de-2020-261924872>. Acessado em 6 de nov. 2020.
- Enumo, S.R.F., Weide, J.N., Vicentini, E.C.C., Araujo, M. F., & Machado, W. de L.. (2020). Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 37, e200065. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200065> Acesso em 27 out. 2020.
- Rapoport, A. & Piccinini, C. A. (2011). Maternidade e situações estressantes no primeiro ano de vida do bebê. *Psico-USF (Impr.)*, Itatiba, v. 16, n. 2, p. 215-225. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141382712011000200010&lng=en&nrm=iso. Acesso em 27 out. 2020.
- Vieira, P.R., Garcia, L. P. & Maciel, E.L.N. (2020). Isolamento social e o aumento da violência doméstica: o que isso nos revela. *Rev. bras. epidemiol.*, Rio de Janeiro, v. 23, e200033. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415790X2020000100201&lng=en&nrm=iso. Acesso em 10 Dez. 2020.