I'm not a robot

Mães solo são mães chefes de família que que somam cerca de 11,6 milhões no Brasil, de acordo com os dados do último censo do IBGE de 2005-2015. A professora doutora na Universidade Estadual do Piauí (Uespi) e pesquisadora na área de maternidade e gênero, Clarissa Carvalho, explica as diferenças entre os termos mãe solteira e mãe solo. “A questão é que o termo mãe solteira é totalmente carregado de termos depreciativos. Primeiro, não existe mãe casada, mãe divorciada ou mãe viúva, por que existe mãe solteira? Ser solteira é um estado civil, que pode ou não ser conjugado com ser mãe. É um termo pejorativo, que leva a entender ‘é mãe, mas não é casada’”, afirmou a doutora. Rendo em vista que ser mãe independe de ter um cônjuge, se torna cada vez mais importante dar um nome correto para as mães que hoje são chamadas de “mães solteiras”. É assim que surge o termo mãe solo. “O termo mãe solo veio na tentativa de substituir esse termo mãe solteira. Há quem use também mãe autônoma. Esses termos de fato remetem que a mãe é a única responsável pelos cuidados dos filhos, sem ter um companheiro que divida essas tarefas e sem aludir ao estado civil dessa mãe. Até porque comumente vemos mulheres casadas que acabam sendo mães solo, cujo os companheiros não assumem funções. Mãe solo reflete unicamente ao fato de que essa mulher exerce a parentalidade sozinha, independente do estado civil dela. Assim como existem mulheres solteiras que têm seus filhos e não são mãe solo, no sentido de que o pai da criança divide as funções com essa mulher”, frisou a pesquisadora. OS IMPACTOS DE SER MÃE SOLO Ser mãe, naturalmente, já não é algo simples e fácil. No que diz respeito às mães solo, tudo parece ser ainda mais difícil. “As mulheres por si só já são rodeadas de cobrança. Quando esta é mãe e tem uma responsabilidade de exercer múltiplas funções e ainda saber lidar com as expectativas familiares quanto à educação e criação que essa mãe vai dá para o seu filho, ela recebe questionamentos sobre a qualidade do apoio e modelo e se estará presente em momentos da fase de desenvolvimento dessa criança. As pessoas, muitas vezes, tendem a julgar sem conhecer a dinâmica de vida dessa mãe e isso leva ao desgaste e vulnerabilidade emocional dessa mulher”, destacou o psicólogo Rodrigo Damasceno. O psicólogo ainda ressalta que pode surgir grandes dificuldades para uma mãe solo dividir seu tempo entre cuidar e estar com os filhos, e cuidar de si mesma. “As mães podem ter uma dificuldade muito grande na hora de organizar o seu tempo para exercer tantas funções e ainda ter tempo para estar com seus filhos. É uma preocupação constante.” Disse o especialista. A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO Para mães solo, o apoio é extremamente importante e faz toda a diferença, já que não contam com a participação do pai da criança. A rede de apoio – os avós, os tios, e até mesmo os amigos – são necessárias para que as mulheres consigam cuidar de si mesmas também. É importante que a sociedade entenda que ser mãe não é sinônimo de largar tudo na vida e dedicar cem por cento de si ao seu filho. Na verdade, as mulheres devem dedicar tempo à si mesmas, fazer coisas das quais gostam – além de ficar com seus filhos – para que assim possam ter um cuidado com a sua própria saúde mental. Estando bem física e emocionalmente, uma mãe solo pode desempenhar seu papel de mãe sem a influencia de fatores externos como ansiedade, depressão, e estresse. O psicólogo Rodrigo Damasceno deixa uma orientação: “Antes que possamos julgar qualquer atitude ou algo que determinada mãe esteja fazendo que possamos compreender um pouco mais a realidade da vida daquela pessoa. Vivemos em uma sociedade tão punitiva, machista e desigual. É necessário que tenhamos essa cautela para não desrespeitar essas mulheres. Sobretudo fortaleçam a sua saúde mental!” Texto originalmente publicado em oitomeia e adaptado pela equipe do blog Educadores. O termo “Mãe Solo” surgiu na tentativa de substituir o “Mãe solteira”, com a intenção de mudar o conceito voltado ao estado civil. Este dava a ideia de que, apenas dentro de um casamento seria o espaço ideal para o nascimento de uma criança. A mãe solo se refere a todas as mulheres que são responsáveis pela criação de uma criança sem a presença ou apoio de um parceiro. Desta forma, respondem integralmente com os cuidados com educação, alimentação, afeto, questões financeiras e tempo para atender a todas necessidades que os filhos demandam. A maternidade é algo único e transformador na vida de muitas mulheres, apesar disso, existem muitos desafios que vem junto com esse novo papel. Ser uma mãe solo não significa necessariamente que foram vítimas de abandono por parte do genitor da criança. Muitas mulheres vêm optando por realizar o desejo da maternidade sozinhas, seja por relacionamentos abusivos, violência, ou incompatibilidade, por exemplo. Tornar-se mãe solo pode ocorrer por uma variedade de razões e circunstâncias. Algumas das causas mais comuns são: Escolha pessoal: algumas mulheres podem optar pela maternidade solo por não encontrarem um parceiro adequado, porque desejam ter filhos independentemente do estado civil ou por outras razões pessoais. Separação: muitas mulheres se tornam mães solo devido ao divórcio. Isso pode ocorrer por incompatibilidade de casal, problemas de relacionamento, abuso ou outras questões. Viuvez: a morte do parceiro pode levar uma mulher a se tornar uma mãe solo. É uma situação emocionalmente desafiadora que pode ocorrer em qualquer idade. Escolha de adotar ou usar reprodução assistida: alguém pode escolher adotar uma criança ou optar por métodos de reprodução assistida (como inseminação artificial ou fertilização in vitro) sem necessariamente ter um parceiro. Enfrentar a responsabilidade de cuidar dos filhos sozinha é uma tarefa admirável, mas que vem acompanhada de uma série de desafios. A seguir, exploraremos alguns dos principais desafios que as mães solo podem enfrentar. Uma das maiores dificuldades enfrentadas pelas mães solo é a carga emocional que carregam. Além de desempenharem o papel de cuidadoras, muitas vezes, elas precisam ser a principal fonte de apoio emocional para seus filhos. Lidar com as próprias emoções e as das crianças, além do peso da responsabilidade pode ser esgotante. A sensação de solidão e o estresse emocional são desafios significativos a serem enfrentados diariamente. A questão financeira é outro obstáculo que as mães solo têm que superar. Muitas delas precisam sustentar a família sozinhas, o que pode ser uma tarefa difícil, considerando os custos associados à criação dos filhos. O acesso a empregos bem remunerados e flexíveis nem sempre é garantido. A necessidade de equilibrar trabalho e cuidados com os filhos torna a gestão financeira ainda mais desafiadora. Administrar o tempo e as tarefas é um desafio constante para as mães solo. Elas precisam equilibrar a jornada de trabalho, a rotina doméstica e o cuidado com os filhos, garantindo que todas as necessidades sejam atendidas. O planejamento é essencial para garantir que as crianças recebam atenção, carinho e suporte adequados, mesmo quando a mãe está sobrecarregada com compromissos. A falta de suporte social é um dos desafios mais enfrentados pelas mães solo. Muitas vezes, elas têm uma rede de apoio limitada, o que significa que não tem parentes ou amigos próximos para ajudar nos momentos difíceis ou nas tarefas do cotidiano. Isso pode levar à sensação de isolamento e sobrecarga, tornando ainda mais importante encontrar maneiras de criar uma rede de apoio. Seja por meio de grupos de mães solos, terapeutas ou programas de assistência social. As mães solo enfrentam uma série de obstáculos ao longo da maternidade. O impacto desse contexto na vida de seus filhos pode ser uma maneira de enxergar o outro lado desse cenário, vamos entender melhor: A ausência de um parceiro para compartilhar responsabilidades cria uma dinâmica em que essas crianças aprendem a se ajustar a diferentes situações com agilidade. Elas são expostas a diferentes experiências e aprendem a lidar com desafios de forma independente. Deste modo, desenvolvem habilidades de resolução de problemas desde cedo. Essa adaptabilidade pode se tornar um valioso recurso ao longo da vida. Ao assumirem os papéis de provedoras financeiras e emocionais, as mães solo oferecem uma valiosa lição sobre a igualdade. Elas redefinem os padrões de gênero e a importância da independência para seus filhos. Essa experiência pode moldar uma visão de mundo mais inclusiva e equitativa, preparando-os para desafiar preconceitos no futuro. Ao verem suas mães como forças ativas e resilientes, esses filhos aprendem que as capacidades individuais transcendem qualquer limitação imposta pelo gênero. Ao testemunharem a determinação incansável de suas mães em enfrentar desafios, essas crianças têm o potencial de internalizar um profundo senso de coragem e resistência. Elas aprendem que é possível superar adversidades com perseverança e determinação. Essa lição pode se tornar um alicerce sólido em suas próprias jornadas, capacitando-os a enfrentar obstáculos com uma grande confiança, tudo isso inspirado pela força da mãe. Ser uma mãe solteira pode ser desafiador. Atualmente, existem diversas ONGs que oferecem oportunidades para essas mulheres se conectarem com outras pessoas, criando uma rede de apoio social. Existem grupos de apoio para mães solteiras em muitas comunidades. Eles oferecem um espaço para compartilhar experiências, conselhos e receber apoio emocional. Procure por grupos locais ou online. Esses espaços ainda podem oferecer outros tipos de recursos para facilitar a rotina de mães solo. Muitas mulheres podem ter dificuldade em obter cuidados de saúde adequados para si e seus filhos. As ONGs podem conecta-las a serviços médicos e oferecer orientação sobre como acessar recursos de saúde. É importante verificar se existem programas governamentais locais ou nacionais disponíveis para mães solteiras, ou algum projeto de lei que possa beneficiar de alguma forma, como bolsas de estudo, subsídios alimentares e assistência habitacional. No site da Fraldas Turma da Mônica Baby, você pode encontrar algumas ferramentas para te auxiliar na maternidade, como a “Calculadora de Fraldas” para saber qual quantidade o seu bebe irá precisar durante um passeio ou viagem. Também é possível acompanhar as vacinas necessárias para cada fase da vida por meio da “Carteira de Vacinação“. Esse é o jeito da turminha apoiar e contribuir com o bem-estar de todas as mães solo. Busque oportunidades de educação ou treinamento que possam melhorar suas habilidades e aumentar suas perspectivas de emprego. Considere cursos online, programas de certificação ou palestras relacionados à sua área de interesse ou carreira. Participe de grupos locais ou online de mães solteiras para compartilhar experiências e encontrar apoio emocional. Ter uma rede profissional sólida também pode ser uma fonte valiosa de oportunidades e conselhos sobre carreira. Certifique-se de estar ciente de todos os benefícios e assistência disponíveis para mães solteiras, como programas de assistência social, subsídios de habitação, ajuda alimentar, entre outros. Construa uma rede de apoio confiável, incluindo familiares, amigos, vizinhos e outras mães solo. Essas conexões podem ser inestimáveis em momentos de necessidade. Lembre-se de que cada situação é única, e o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Experimente diferentes estratégias e adapte-as de acordo com suas necessidades e circunstâncias. Em meio aos desafios e responsabilidades da jornada de ser mãe solo, é fundamental reconhecer a resiliência, a força e a determinação que acompanham cada passo desse caminho. A capacidade de equilibrar múltiplas tarefas, de superar obstáculos e de oferecer amor incondicional aos filhos é uma prova do poder que reside em uma mãe que enfrenta o mundo sozinha. É importante lembrar que ser mãe solo é uma demonstração de coragem e determinação que inspira e impacta positivamente não apenas os filhos, mas também a sociedade como um todo. “O Senado aprovou nesta terça-feira (8) o projeto que cria a Lei dos Direitos da Mãe Solo, que, conforme definido na proposta, é aquela mulher chefe de família, provedora de família monoparental, e com dependentes de até 18 anos.”1 “O texto também altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) para determinar que a mãe soloterá direito a regime de tempo especial, a ser regulamentado por ato do Poder Executivo, com maior flexibilidade para redução da jornada, e uso de banco de horas, a fim de acomodar suas demandas pessoais. O texto proíbe a redução do salário-hora da mãe solo que aderir à flexibilização da jornada.”2 “O número de mães solo no Brasil saltou de 10,5 milhões para 11,6 milhões no período de 2005 a 2015. Os dados são do mais recente censo feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Das famílias comandadas por mulheres, 56,9% vivem abaixo da linha da pobreza. O número de crianças que sequer têm o registro do pai na certidão de nascimento já soma 5,5 milhões. Os números estratosféricos ficam ainda mais críticos ao pensar que cada uma dessas mães faz um malabarismo absurdo para conseguir cuidar dos filhos e da casa, fazendo, muitas vezes, tripla jornada de trabalho para compensar o rombo no orçamento familiar. Para piorar, muitas delas simplesmente não contam com a tão falada rede de apoio.”3 “Entende-se por mãe solo a mulher que assume de forma exclusiva todas as responsabilidades pelo filho, sejam elas financeiras ou afetivas. Erroneamente chamadas de ‘mães solteiras’, pois parentalidade nada tem a ver com estado civil, tem crescido o número de mães que cuidam sozinhas de seus lares e filhos. Segundo a pesquisa Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça, divulgada em março de 2017 pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), com base nos números da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad), em 2015, 83,5% das crianças brasileiras com menos de 4 anos tinham como primeira responsável uma mulher, seja mãe biológica, de criação ou madrasta. Segundo dados do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), com base no Censo Escolar de 2011, há 5,5 milhões de crianças brasileiras sem registro paterno na certidão de nascimento.”4 “Muitas mulheres compartilham histórias semelhantes: criar, educar e participar da vida de um filho sozinha. O termo ‘mãe solo’ hoje é amplamente utilizado para designar mulheres que são inteiramente responsáveis pela criação de seus pequenos, deixando o conceito de ‘mãe solteira’ em desuso, já que estar ou não em um relacionamento com um(a) parceiro(a) não quer dizer necessariamente compartilhar a difícil missão de ter um filho.”5 “Um dos grandes desafios em criar um filho sozinha é o julgamento por parte da sociedade, já que o que é considerado ‘normal’ é uma mulher se casar e ter filhos. Muita gente ainda aponta o dedo e tece comentários do tipo ‘mas você não se cuidou?’ ou ‘como pôde deixar isso acontecer?’, culpando a mulher por ter sido irresponsável e inconsequente, como se conceber um filho fosse tarefa para uma pessoa só. O machismo ainda perpetua essa visão, o que torna a batalha das mães solo ainda mais desafiadora.”6 “Em 2020, as latino-americanas sofreram um retrocesso histórico em termos financeiros e profissionais por causa da pandemia global da covid-19. No Brasil, o oitavo país mais desigual do mundo, os impactos foram ainda profundos: quase 8,5 milhões de mulheres saíram do mercado de trabalho no terceiro trimestre, e sua participação caiu a 45,8%, o nível mais baixo em três décadas, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Dentro desse universo feminino, as mães solo, que somam mais de 11,5 milhões no Brasil, passaram não somente a enfrentar mais riscos e dificuldades financeiras em decorrência da pandemia como também sofrem uma sobrecarga mental e um maior acúmulo de tarefas devido ao fechamento de escolas e creches.”7 “O blog foi um incrível canal de desabafo, mas não de troca de experiências nesse sentido. Eu não conheci, na época, mães que tinham ficado viúvas grávidas. O termo mãe solo sequer era usado. Hoje sou uma referência junto a essas mães solo, principalmente entre as que perdem o marido durante a gravidez. A minha solidão eu aplaquei escrevendo. Mas hoje existem comunidades de todos os tipos e essa é a parte linda da internet. Mas não posso negar que, mesmo não trocando experiências, o simples fato de ter leitores que me acompanhavam e torciam por mim fazia uma diferença absurda para eu seguir em frente.”8 “Antes de tudo, é preciso contextualizar a condição da maternidade solo. Solo, etimologicamente falando, vem da palavra solidão. Mas a solidão da maternidade solo não vem do estado civil: é uma solidão que nos impõe a responsabilização de toda (ou quase toda) responsabilidade pela criação de um ser humano. A rotina de uma mãe solo é uma rotina exaustiva de uma sobrecarga absurda, não apenas sobre a criação do filho(a), mas também de corresponder às expectativas que a sociedade espera que seja a maternidade. […] No entanto, ser a única fonte de renda que a criança conta para comer, ter saúde, vestimenta, um teto, etc. nos coloca no desespero de se mostrar produtiva, já que o mundo capitalista assim nos impõe. Levar meu filho ao trabalho presencial tem sido a única possibilidade de estar ativa no emprego. Isso determina risco para ele, me dificulta na produtividade e, mesmo sabendo que levá-lo ao trabalho é um ‘privilégio’ já que muitas mães solo não podem fazer isso, eu não sei por quanto tempo isso será tolerado pela chefia do meu emprego. O pai do meu filho nunca foi presente.”9 Atualmente, milhares de crianças no mundo são criadas por mães solo. No entanto, a sociedade patriarcal continua a rotulá-las de forma errônea. É hora de deixar de lado o preconceito e reconhecer que este arranjo familiar não é inerentemente falho. Por que mãe solo e não mãe solteira? “Mãe solteira” é um termo inadequado, uma vez que “solteira” remete ao estado civil e nada tem a ver com o fato de ser mãe. Além disso, é um termo pejorativo, pois intencionalmente ou não transmite uma imagem negativa e a impressão de que algo está faltando nesse tipo de criação, como se a presença da mulher não fosse o suficiente para ser “mãe”. O Papa Francisco se posicionou contra esse termo, afirmando que ele retrata o preconceito de que algumas mães sofrem por criarem seus filhos de forma independente. Mas o que significa “mãe solo”? Mães solo são mães por conta própria, seja por circunstâncias ou escolha. Algumas mulheres se tornam mães solo propositalmente, através de adoção, criação ou por reprodução artificial. Outras se tornam mães solo devido a circunstâncias inesperadas, como a morte de um parceiro, uma gravidez surpresa, ou uma parceria que terminou. O termo mãe solo remete ao fato de ser a mãe, não necessariamente a progenitora, a principal responsável pela criação e educação de uma criança, tanto por questões financeiras quanto por dedicação de tempo. Isso significa que as responsabilidades de pai e mãe não são divididas, não denotando necessariamente que a mãe é solteira ou casada. Algumas mães, mesmo casadas, podem ser as principais ou até mesmo as únicas encarregadas de cuidar dos filhos. Mães solos podem ser inclusive mães com custódia conjunta, avós que cuidam de seus netos e mães cujos parceiros são incapacitados de ajudar por qualquer motivo. O termo pode ainda representar mães cujo parceiro ou parceira estão na prisão ou vivem no exterior, deixando-as com a maior parcela de responsabilidade pelos filhos. Veja também: 15 Ideias para mães empreendedoras ganharem dinheiro Uma “mãe solo” não deve carregar a imagem estereotipada de uma “mãe solteira” Mães solo podem ser heterossexuais, lésbicas, jovens, idosas, ricas, pobres, empregadas ou desempregadas. Elas representam toda e qualquer sexualidade, idade, antecedente cultural, nível de educação e classe social. Acima de tudo, uma mãe solo procura ser a melhor mãe possível, apesar dos desafios de cuidar de uma criança por conta própria. O que as mães solo querem que você saiba? Na maioria das vezes, uma garota não cresce tendo como objetivo de vida se tornar uma mãe solo. Divórcio, morte, abandono, abuso e uma série de outras circunstâncias fazem parte da vida de inúmeras mulheres. Mas a maioria das mães solo são mulheres orgulhosas que não se deixam abater pelos desafios da vida e que se levantam todas as manhãs determinadas a cuidar de seus filhos. Eles administram a casa, controlam as finanças e tomam todas as decisões importantes para suas famílias. Foto: TheSpruce Os desafios de ser uma mãe solo Dia após dia, mães solo sacrificam suas próprias necessidades para dar o melhor para os seus filhos. O fardo de possuir responsabilidade exclusiva por uma família é desafiador, estressante e solitário, mas é também motivo de muito orgulho. Todos os dias, mães solo enfrentam o desafio heroico de viver e criar seus filhos em uma sociedade que oferece pouco apoio ou orientação. Por isso, mães solo merecem mais do que homenagens e gratificações. O que elas precisam realmente é de apoio institucional e político. Elas merecem um salário digno, que seja igualitário ao de qualquer outro cidadão. Elas merecem habitação a preços acessíveis, bairros seguros, licença familiar e outros sistemas de apoio essenciais. Nós, como sociedade, devemos ajudar essas mulheres a defenderem o respeito e o apoio que merecem. locução substantiva Mãe responsável exclusivamente pela criação da sua criança, sendo a única a suprir as demandas afetivas e financeiras do(a) filho(a).[Gramática] A locução substantiva “mãe solo” não está relacionada com o estado civil da mulher que assume essas responsabilidades, sendo entendida como uma indicação de uma família monoparental (com um único modelo de referência parental).[Gramática] A expressão "Mãe solteira" pode ser considerada ofensiva porque atrela o estado civil à condição de mãe.Etimologia (origem de mãe solo). A locução mãe solo deriva da junção da palavra mãe, derivada do latim “mater”, com o mesmo sentido, e da palavra “solo”, pelo italiano “solo”, que significa só, sozinho. Mãe solo é sinônimo de: mãe Classe gramatical: locução substantiva Separação silábica: mãe-so-lo Plural: mães solo A mãe solo reconhece que a vida na estrada com uma criança pode ser solitária: "há momentos em que gostaria de ter um amigo para me apoiar, mas encontrar companheiros (de viagem), participar de novas atividades e hobbies e trabalhar ajuda na solidão". Revista Crescer, 06/02/2023 O verdadeiro conceito de mãe solo surgiu das mulheres que ao gravidar foram abandonadas pelo pai da criança, se tornando únicas e responsáveis pela criação de seus filhos, como também as viúvas que perderam seus parceiros e segue uma caminhada materna solo. InMazagine, 06/02/2023 Possui 7 letras Possui as vogais: a e o Possui as consoantes: l m s A palavra escrita ao contrário: olos eãm Rimas com mãe solo Anagramas de mãe solo Revisão por Débora Ribeiro Lexicógrafa, professora de português e examinadora internacional de português como segunda língua. Licenciada em Língua Portuguesa, pela Universidade Federal de Ouro Preto, e mestre em Português Segunda Língua, pela Universidade do Porto, Portugal. O Dia das Mães pode ter sido uma data criada com intuitos comerciais. Entretanto, é sempre importante usar especialmente este período para debater questões relevantes sobre a maternidade. Entre elas, as dificuldades vividas por uma mãe solo. O termo serve como uma substituição para a expressão ‘‘mãe solteira’’, referente a ausência da paternidade na criação dos filhos. A mudança foi promovida por um avanço da sociedade. Isso porque o estado civil da mãe não quer dizer necessariamente que os cuidados com o filho são compartilhados. Ou seja, é possível ser mãe solo solteira, divorciada, viúva ou em uma união estável com, ou sem o pai. Quer saber mais sobre a realidade de uma mãe solo no Brasil atualmente? Continue a leitura e fique por dentro do assunto! O que é mãe solo? Conforme mencionado e como o próprio nome sugere, mãe solo é aquela que exerce a maternidade sem auxílio do pai. Assim, se preferir você também pode usar a expressão mãe autônoma, já que ela tem o mesmo sentido. Por que não usar o termo mãe solteira? É muito importante contribuir para que o termo ‘‘mãe solteira’’ fique cada vez mais em desuso. Como visto, ‘‘mãe solteira’’ não abraça exatamente a realidade da maternidade e pode causar interpretações equivocadas. Afinal, existem mães em relacionado que cuidam sozinhas dos filhos. E ainda, ‘‘mãe solteira’’ tem conotação negativa, já que surgiu quando as mulheres tinham menos direitos do que atualmente. Isto é, no passado mulheres que não fossem casadas no papel eram muito mais julgadas do que nos dias de hoje. Inclusive, muitas decisões sobre a vida delas só poderiam ser tomadas legalmente com autorização do marido. Por exemplo, até 1962 as mulheres precisam de autorização do marido para trabalhar fora, conforme o Código Civil de 1916. Diante de um contexto em que os maridos tinham tanto poder sobre as esposas, ser mãe fora do casamento era considerado transgressor. Logo, apesar de a expressão mãe solo ser atual, essa realidade já é antiga e exige atenção das pessoas. Quais são os desafios de uma mãe solo? Você já entendeu que a maternidade solo é uma realidade antiga. Atualmente, existem mais de 11 milhões de mulheres no Brasil que são mães autônomas, segundo o IBGE. Algumas vezes isso ocorre por decisão própria, como mulheres que usam doadores para engravidar e pretendem manter a criação sozinhas. Apesar disso, estas e as demais que são negligenciadas pelos pais dos filhos costumam sofrer inúmeros desafios sociais e financeiros. Isso porque, quando a decisão não é voluntária, é possível que as mães precisem lidar com dupla ou tripla jornada. É o caso do trabalho, cuidados com os filhos e os domésticos. Aumento dos riscos de doenças Lidar com todas essas responsabilidades sem a colaboração do pai é exaustivo. Afinal, biologicamente a mente precisa de momentos de descanso e lazer para conseguir se manter sã. Caso contrário, ela produz constantemente hormônios associados ao estresse, na intenção de manter o corpo ativo. Este mecanismo do organismo possibilita que as mães fiquem mais alerta. Contudo, se não houver uma diminuição na produção dessas substâncias, o corpo passa a se desequilibrar. Então, é possível que surjam problemas como síndrome de Burnout, transtornos de ansiedade, depressão, síndrome do pânico e muitos outros. Naturalmente, este desequilíbrio também afeta a saúde física. Por exemplo, o constante estado de alerta exige muito mais do sistema cardiovascular e da pressão arterial. Assim, ocorre um aumento nos riscos de doenças associadas a isso, como a hipertensão. Considere também que a sobrecarga dificulta os cuidados com a saúde física. É o caso da alimentação saudável, prática de exercícios físicos, hidratação regular, visitas frequentes ao médico etc. Dificuldades no mercado de trabalho Assim como existem mulheres exaustas com o trabalho somado a maternidade, muitas se sobrecarregam com problemas financeiros por não conseguir emprego. Afinal, pode ser difícil encontrar creche ou rede de apoio para ficar com o filho durante o expediente da mãe. É o que mostram dados da Fundação Maria Cecilia Souto Vidigal (FMCSV). Segundo eles, entre as famílias pobres, apenas 24,4% das crianças de até 3 anos frequentam creche no Brasil. A situação piorou durante a pandemia da Covid-19, já que muitas creches fecharam. Outro agravante para as dificuldades no mercado de trabalho é o preconceito com as mães na hora da contratação. Isso porque pode existir um pensamento cultural de que é dever delas ficarem em casa com os filhos. E ainda, muitos podem imaginar que por esse motivo, as mães não seriam tão produtivas no emprego. Prova disso é que por muito tempo a licença-paternidade durava até 5 dias, enquanto a materna tem duração de 120 dias. Ou seja, o preconceito com as mães no mercado de trabalho dificulta a contratação delas e favorece a instabilidade financeira. Exclusão em atividades culturais e de lazer Como foi possível notar, mães solo podem não ter uma rede de apoio ou política, como creches para deixar os filhos. Isso é desafiante não apenas na busca de trabalho, mas também na participação de atividades culturais e de lazer. Afinal, muitos espaços não têm infraestrutura adequada para crianças. É o caso da sala de amamentação, calçadas com rampa para carrinho de bebê etc. Tudo isso dificulta e inibe a convivência especialmente de uma mãe solo nesses ambientes. Foi o que aconteceu em um bar paulistano, que impediu a entrada de uma mãe com o seu filho pequeno. Contudo, é importante citar que essa realidade não atinge mães solo de forma igualitária. Algumas podem sofrer ainda mais preconceitos e dificuldades. Isso porque outros problemas históricos, como racismo, também agravam o quadro. Isto é, segundo o IBGE, 56,9% das mães solo vivem abaixo da linha de pobreza. Para as mães negras, a porcentagem sobe para 64,4%. Então, conseguiu entender mais sobre as dificuldades de uma mãe solo na sociedade atual? É indispensável refletir sobre isso para que a sociedade tenha mais empatia com essa realidade e pense conjuntamente em melhorias. Uma das formas de fazer isso é cobrar o investimento em políticas públicas. Além disso, também é útil se engajar e apoiar o Instituto Dara, com a doação de remédios, a promoção de diálogos, o fornecimento de vale-alimentação etc. Acesse nosso site para saber mais e ajudar as mães solo! Atualmente, milhares de crianças no mundo são criadas por mães solo. No entanto, a sociedade patriarcal continua a rotulá-las de forma errônea. É hora de deixar de lado o preconceito e reconhecer que este arranjo familiar não é inerentemente falho. Por que mãe solo e não mãe solteira? “Mãe solteira” é um termo inadequado, uma vez que “solteira” remete ao estado civil e nada tem a ver com o fato de ser mãe. Além disso, é um termo pejorativo, pois intencionalmente ou não transmite uma imagem negativa e a impressão de que algo está faltando nesse tipo de criação, como se a presença da mulher não fosse o suficiente para ser “mãe”. O Papa Francisco se posicionou contra esse termo, afirmando que ele retrata o preconceito de que algumas mães sofrem por criarem seus filhos de forma independente. Mas o que significa “mãe solo”? Mães solo são mães por conta própria, seja por circunstâncias ou escolha. Algumas mulheres se tornam mães solo propositalmente, através de adoção, criação ou por reprodução artificial. Outras se tornam mães solo devido a circunstâncias inesperadas, como a morte de um parceiro, uma gravidez surpresa, ou uma parceria que terminou. O termo mãe solo remete ao fato de ser a mãe, não necessariamente a progenitora, a principal responsável pela criação e educação de uma criança, tanto por questões financeiras quanto por dedicação de tempo. Isso significa que as responsabilidades de pai e mãe não são divididas, não denotando necessariamente que a mãe é solteira ou casada. Algumas mães, mesmo casadas, podem ser as principais ou até mesmo as únicas encarregadas de cuidar dos filhos. Mães solos podem ser inclusive mães com custódia conjunta, avós que cuidam de seus netos e mães cujos parceiros são incapacitados de ajudar por qualquer motivo. O termo pode ainda representar mães cujo parceiro ou parceira estão na prisão ou vivem no exterior, deixando-as com a maior parcela de responsabilidade pelos filhos. Veja também: 15 Ideias para mães empreendedoras ganharem dinheiro Uma “mãe solo” não deve carregar a imagem estereotipada de uma “mãe solteira” Mães solo podem ser heterossexuais, lésbicas, jovens, idosas, ricas, pobres, empregadas ou desempregadas. Elas representam toda e qualquer sexualidade, idade, antecedente cultural, nível de educação e classe social. Acima de tudo, uma mãe solo procura ser a melhor mãe possível, apesar dos desafios de cuidar de uma criança por conta própria. O que as mães solo querem que você saiba? Na maioria das vezes, uma garota não cresce tendo como objetivo de vida se tornar uma mãe solo. Divórcio, morte, abandono, abuso e uma série de outras circunstâncias fazem parte da vida de inúmeras mulheres. Mas a maioria das mães solo são mulheres orgulhosas que não se deixam abater pelos desafios da vida e que se levantam todas as manhãs determinadas a cuidar de seus filhos. Eles administram a casa, controlam as finanças e tomam todas as decisões importantes para suas famílias. Foto: TheSpruce Os desafios de ser uma mãe solo Dia após dia, mães solo sacrificam suas próprias necessidades para dar o melhor para os seus filhos. O fardo de possuir responsabilidade exclusiva por uma família é desafiador, estressante e solitário, mas é também motivo de muito orgulho. Todos os dias, mães solo enfrentam o desafio heroico de viver e criar seus filhos em uma sociedade que oferece pouco apoio ou orientação. Por isso, mães solo merecem mais do que homenagens e gratificações. O que elas precisam realmente é de apoio institucional e político. Elas merecem um salário digno, que seja igualitário ao de qualquer outro cidadão. Elas merecem habitação a preços acessíveis, bairros seguros, licença familiar e outros sistemas de apoio essenciais. Nós, como sociedade, devemos ajudar essas mulheres a defenderem o respeito e o apoio que merecem. O termo “mãe solo” hoje é amplamente utilizado para designar mulheres que são inteiramente responsáveis pela criação de seus pequenos, deixando o conceito de “mãe solteira” em desuso, já que estar ou não em um relacionamento com um(a) parceiro(a) não quer dizer necessariamente compartilhar a difícil missão de ter um ... 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 termo mãe solo é uma releitura desse lugar, que as próprias mulheres fazem da sua condição de mãe e de exercer a maternidade com a ausência dos pais, que pode se dar de várias formas”, comenta a especialista. O termo “mãe solteira” se popularizou ao longo dos anos para designar essas mulheres que criam seus filhos sozinhas. No entanto, como esclarece a especialista em análise de discurso e feminismo, a maternidade não está relacionada com o estado civil da mulher. O termo “mãe solo” hoje é amplamente utilizado para designar mulheres que são inteiramente responsáveis pela criação de seus pequenos, deixando o conceito de “mãe solteira” em desuso, já que estar ou não em um relacionamento com um(a) parceiro(a) não quer dizer necessariamente compartilhar a difícil missão de ter um ... Como é ser mãe solo na prática? Na prática, uma mulher que vive a maternidade solo desempenha muito mais que a função de mãe. Ela precisa trabalhar fora, ser empregada doméstica da casa, auxiliar os filhos com as tarefas da escola, preparar uma alimentação adequada, lidar com as frustrações da criança e muito mais. Sendo assim, é importante que a sociedade como um todo reveja seus conceitos e crenças, trocando a expressão “mãe solteira” por “mãe solo”, pois esta é a que mais se adequa para denominar aquelas mães que vivem sozinhas e criam seus filhos, inclusive devemos admirar sua garra e coragem por enfrentarem o mundo pelos ... O termo “Mãe Solo” surgiu na tentativa de substituir o “Mãe solteira”, com a intenção de mudar o conceito voltado ao estado civil. Este dava a ideia de que, apenas dentro de um casamento seria o espaço ideal para o nascimento de uma criança. Seis dicas de sobrevivência para mães soloCuide-se!Participe de grupos.Aceite ajuda.Deixe a frustração para láEsteja preparada para as emergências.Tenha opções de "berçário" Outros benefícios para mães solo no Brasil Isso porque, além do repasse de R$600, quem tem filhos de até 6 anos em casa recebe também o Benefício Primeira Infância, que traz um adicional mensal de R$150 por criança. Quem é gestante também recebe um extra: R$50. Em muitos aspectos, uma gravidez solo é igual a uma gravidez com dois pais, no entanto, há algumas diferenças. "A gravidez pode parecer assustadora e difícil, mas tudo vai valer a pena. Quando você olha para os olhos do bebê pela primeira vez, sabe que é a pessoa certa para essa missão." Descubra Os Tratamentos Disponíveis Para Quem Quer Ser Mãe SoloHá algo em comum em quase todos eles: é preciso recorrer à doação de sêmen. ... As mulheres que ainda não passaram pela menopausa têm a possibilidade de usar os próprios óvulos, então podem optar entre a inseminação intrauterina e a fertilização in vitro. O montante de R$600 para mães solteiras que se enquadram para receberem o benefício; Benefício de Prestação Continuada (BPC) para mães que tenham filhos com alguma deficiência; Prioridade em políticas públicas habitacionais; Agentes facilitadores para o encontro de vagas em creches e pré-escolas. O Auxílio Mãe Solteira é um benefício de R$ 1.200,00 que deve ser pago mensalmente às mulheres solteiras que são provedoras únicas de sua família. O benefício tem como objetivo apoiar financeiramente as mães solo com uma renda mínima mensal para seu sustento e de seus dependentes. Mãe solo reflete unicamente ao fato de que essa mulher exerce a parentalidade sozinha, independente do estado civil dela. Assim como existem mulheres solteiras que têm seus filhos e não são mãe solo, no sentido de que o pai da criança divide as funções com essa mulher”, frisou a pesquisadora. O PL 3717/2021 visa beneficiar mães solo com renda familiar per capita de até dois salários mínimos e dependentes de até 18 anos registrados no Cadastro Único para Programas Sociais (CadÚnico). As mães solo no Brasil enfrentam um conjunto único de desafios. No topo da lista está a questão financeira. Muitas dessas mães têm de sustentar a família com um único salário, o que pode ser extremamente difícil. E, a busca por empregos flexíveis que permitam conciliar trabalho e cuidados com os filhos é constante. O termo “mãe solo” engloba aquela mãe que cuida, alimenta e é a única responsável física, social, sentimental e financeiramente por aquela criança. Ser mãe solteira é difícil e existem muitos problemas que as mães solteiras enfrentam na sociedade, pois elas têm de assumir responsabilidades sozinhas e realizar as tarefas sozinhas. Às vezes, seu sofrimento mental afeta você, mas você não tem escolha, então precisa delegar suas funções para o bem de seu filho. Sim, é possível engravidar sozinha. A gravidez independente, também conhecida como gravidez monoparental, é quando as mulheres solteiras optam por engravidar sem a necessidade de um parceiro do sexo masculino que, só é possível, graças ao avanço da medicina reprodutiva, bem como das técnicas de reprodução assistida. Dicas Surpreendentes para a Mãe Solo BrilharReserve um tempo para cuidar de vocêSe puder, busque apoio familiar ou dos amigos.Organize-se.Desenvolva uma rede de apoio.Cuide da sua saúde física e mental.Desenvolva a independência do seu filho.Seja paciente consigo mesma.Busque recursos financeiros e sociais. Por muito tempo, mães que não contam com a ajuda do progenitor na divisão dos cuidados com os filhos eram chamadas de mães solteiras — ainda hoje é normal ouvir o termo. Mas ao se referir a uma mulher que lida com a maternidade sozinha como solteira, estamos falando de seu estado civil, e não sobre sobrecarga.