



## PARENTALIDADE NA ERA DA HIPERVISIBILIDADE: EDUCAÇÃO POSITIVA, SAÚDE MENTAL E OS DESAFIOS DA MATERNIDADE CONTEMPORÂNEA

Parenting in the age of hypervisibility: positive education, mental health and the challenges of contemporary motherhood

Clodoaldo Matias da Silva<sup>1</sup>  
Maria Eduarda Moraes da Silva<sup>2</sup>  
Maria das Graças Maciel de Oliveira<sup>3</sup>  
Janderson Gustavo Soares de Almeida<sup>4</sup>

### Resumo

Este estudo investigou os impactos dos modelos de maternidade impostos pela sociedade contemporânea, especialmente no contexto de uma sociedade hiperconectada, e analisou como a Educação Positiva pode contribuir para mitigar as pressões enfrentadas pelas mães. O objetivo geral foi compreender as dinâmicas sociais, culturais e econômicas que moldam a vivência materna no mundo ocidental, com foco nas expectativas irrealistas e nos desafios impostos pela hipervisibilidade e pelo patriarcado capitalista. A pesquisa utilizou uma metodologia qualitativa, com base em revisão bibliográfica e no método dedutivo, permitindo uma análise crítica sobre os conceitos de maternidade, hipervisibilidade e Educação Positiva. Os resultados indicaram que a maternidade contemporânea é caracterizada por exigências que impactam negativamente a saúde mental e emocional das mães, muitas vezes levando ao isolamento, ansiedade e depressão. No entanto, práticas educativas positivas mostraram-se eficazes para promover o empoderamento materno, fortalecendo os vínculos familiares e incentivando o equilíbrio emocional. Identificou-se que a adoção dessas práticas enfrenta barreiras estruturais e culturais, mas que políticas públicas voltadas para a parentalidade positiva e o fortalecimento de redes de apoio podem potencializar seus efeitos. Concluiu-se que a integração da Educação Positiva com estratégias intersetoriais é essencial para transformar a vivência materna, promovendo maior equidade e bem-estar. Este trabalho ressalta a importância de futuros estudos que aprofundem as especificidades culturais e econômicas desse tema, ampliando o debate sobre os desafios e possibilidades da maternidade no mundo contemporâneo.

**Palavras-chave:** Maternidade. Hipervisibilidade. Educação Positiva. Saúde Mental. Parentalidade.

### Abstract

This study investigated the impacts of motherhood models imposed by contemporary society, particularly within a hyperconnected context, and analysed how Positive Parenting can mitigate the pressures faced by mothers. The main objective was to understand the social, cultural, and economic dynamics shaping maternal experiences in Western societies, focusing on unrealistic expectations and the challenges posed by hypervisibility and patriarchal capitalism. The research employed a qualitative methodology, based on bibliographic review and the deductive method, allowing a critical analysis of motherhood, hypervisibility, and Positive Parenting concepts. The

---

<sup>1</sup> Mestrando em História pela Universidade Federal do Amazonas – UFAM. E-mail: cms.1978@hotmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3923-8839>.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso Técnico em Enfermagem pelo Instituto Centro de Ensino Tecnológico - CENTEC. E-mail: mariaeduarda.cms.08@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1598-5795>.

<sup>3</sup> Mestre em Educação pela Universidade Postegrado UniNorte, Assunção - Paraguai. E-mail: educadoragracamaciel@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1529-9950>.

<sup>4</sup> Doutorando em Educação e Cultura – UNESA. E-mail: janderson.almeida@semed.manaus.am.gov.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7072-8561>.



results indicated that contemporary motherhood is characterised by demands negatively affecting mothers' mental and emotional health, often leading to isolation, anxiety, and depression. However, Positive Parenting practices proved effective in empowering mothers, strengthening family bonds, and encouraging emotional balance. It was identified that adopting these practices faces structural and cultural barriers, but public policies directed towards Positive Parenting and strengthening support networks can enhance their outcomes. The study concluded that integrating Positive Parenting with intersectoral strategies is essential to transform maternal experiences, fostering greater equity and well-being. This work highlights the importance of future research to deepen the cultural and economic specificities of this topic, expanding the discussion on the challenges and possibilities of motherhood in contemporary society.

**Keywords:** Motherhood. Hypervisibility. Positive Parenting. Mental Health. Parenthood.

## Introdução

A maternidade na contemporaneidade é marcada por uma complexa rede de exigências sociais, culturais e econômicas, potencializadas por dinâmicas de hiperconexão. Este cenário expõe as mães a modelos idealizados que reforçam expectativas muitas vezes inatingíveis, especialmente em sociedades patriarcas capitalistas. Tais exigências impactam diretamente o equilíbrio emocional e a vivência das mulheres, tornando essencial uma análise crítica dos fatores que perpetuam a sobrecarga materna. Nesse contexto, a Educação Positiva apresenta-se como uma abordagem transformadora, com potencial para desafiar narrativas opressivas e fortalecer os vínculos familiares.

A discussão acerca da maternidade exige uma abordagem interdisciplinar, pois envolve elementos de psicologia, sociologia e economia. O avanço da tecnologia e a popularização das redes sociais reconfiguraram as interações sociais, incluindo aquelas relacionadas à maternidade. O fenômeno da hipervisibilidade amplia as pressões sobre as mães, exigindo performances ideais que raramente refletem as complexidades da realidade. A Psicologia, ao investigar os impactos emocionais desse contexto, torna-se fundamental para compreender as consequências dessas dinâmicas sobre a saúde mental e a qualidade de vida das mulheres.

A temática deste estudo concentra-se nos desafios enfrentados pelas mães no cenário contemporâneo, caracterizado por uma crescente exposição social e pela persistência de modelos patriarcas. O problema investigado consiste em compreender como os modelos de maternidade impostos por essa estrutura, especialmente em um mundo hiperconectado, influenciam a vivência das mães. Além disso, busca-se avaliar de que maneira a Educação Positiva pode contribuir para aliviar essas pressões, promovendo autonomia emocional e fortalecendo os vínculos familiares em meio a essas adversidades.



A análise do problema é fundamentada em uma metodologia de caráter qualitativo, com base em pesquisa bibliográfica e na aplicação do método dedutivo. Esse enfoque permitiu um aprofundamento teórico sobre os conceitos de maternidade, hipervisibilidade e Educação Positiva, considerando o impacto desses elementos na vivência materna. O método dedutivo foi essencial para relacionar as narrativas acadêmicas à realidade observada, identificando as implicações práticas dos modelos contemporâneos de maternidade e propondo estratégias de resistência por meio da Educação Positiva.

O objetivo geral do estudo foi investigar como as redes sociais, o patriarcado capitalista e os modelos contemporâneos de maternidade impactam a vivência das mães no mundo ocidental. Além disso, buscou-se analisar as pressões e expectativas impostas às mães e identificar as possibilidades de resistência proporcionadas pela Educação Positiva. Essa abordagem possibilitou responder ao problema levantado, utilizando a literatura acadêmica como base para propor soluções viáveis que contemplem a diversidade das experiências maternas.

A relevância deste estudo está ancorada na necessidade de contribuir para o avanço do debate acadêmico sobre a maternidade na contemporaneidade. Em termos sociais, a pesquisa fornece subsídios para a formulação de políticas públicas e estratégias educativas que valorizem o papel das mães, promovendo seu bem-estar emocional. Acadêmica e cientificamente, o trabalho dialoga com temas fundamentais para a Psicologia, como saúde mental, vínculos familiares e estratégias de enfrentamento, ampliando a compreensão sobre os desafios impostos às mães.

A importância da Educação Positiva como estratégia de empoderamento materno justifica a realização deste estudo. Ao enfatizar práticas que valorizam a empatia, o diálogo e o respeito mútuo, essa abordagem não apenas beneficia as mães, mas também contribui para o desenvolvimento emocional das crianças. Além disso, sua aplicação promove um ambiente familiar mais equilibrado, que contrasta com os modelos punitivos historicamente utilizados. Essa perspectiva reforça a relevância prática e teórica de investigar seu impacto na vivência materna.

As hipóteses do estudo apontam que a Educação Positiva pode aliviar as pressões impostas pela hipervisibilidade e pelos modelos patriarcais. Além disso, supõe-se que a adoção de estratégias dessa abordagem fortaleça as mães em sua autonomia emocional e resiliência



diante das adversidades. A análise teórica reforçou que essas práticas são essenciais para mitigar os efeitos da sobrecarga emocional e para reconfigurar as narrativas que cercam a maternidade na contemporaneidade.

Conclui-se, portanto, que o tema apresenta relevância tanto para o desenvolvimento científico quanto para a transformação social. O estudo contribui para ampliar a compreensão sobre as implicações da hipervisibilidade e dos modelos contemporâneos de maternidade, além de propor soluções concretas para os desafios enfrentados pelas mães. Dessa forma, abre-se caminho para novas investigações que aprofundem as questões aqui abordadas, promovendo um debate mais inclusivo e equitativo sobre a maternidade no mundo atual.

### **A maternidade no contexto da sociedade patriarcal capitalista**

A maternidade, no contexto da sociedade patriarcal capitalista, assume contornos que transcendem as dimensões privadas, inserindo-se em dinâmicas estruturais de opressão. Este cenário reflete a naturalização das responsabilidades maternas como um dever absoluto das mulheres, perpetuado pelo sistema capitalista e suas exigências de produtividade. Autoras como Federici (2017) apontam que esse modelo reforça a sobrecarga física e emocional das mães, reiterando desigualdades históricas entre os gêneros. Assim, o tema exige uma abordagem crítica que compreenda os efeitos dessa estrutura sobre a saúde mental e o bem-estar das mulheres.

A consolidação do papel da mãe como principal responsável pela educação e cuidado infantil é uma construção social que emerge com o advento do capitalismo. Federici (2019) explica que o trabalho reprodutivo feminino foi essencial para a acumulação primitiva, sendo explorado como recurso gratuito para manutenção do sistema econômico. No cenário contemporâneo, tal dinâmica é ressignificada pela lógica do consumo, em que a maternidade é transformada em objeto de mercado. Estudos como o de Pereira e Leitão (2020) indicam que as demandas impostas às mães perpetuam um ciclo de desigualdade que afeta não apenas as mulheres, mas também a sociedade como um todo.

As exigências do modelo patriarcal impactam diretamente a vivência da maternidade, especialmente no que se refere à saúde mental das mães. Silva et al. (2020) destacam que as mulheres frequentemente enfrentam isolamento social e sobrecarga emocional, agravados



pela falta de uma rede de apoio efetiva. Além disso, a expectativa de atender a padrões inatingíveis de cuidado intensifica o sofrimento psicológico. Nesse sentido, a parentalidade positiva emerge como uma estratégia relevante para ressignificar o papel materno e aliviar tais pressões, promovendo um ambiente mais saudável para mães e filhos.

As redes sociais ampliam os efeitos do patriarcado e do capitalismo na construção da maternidade. Han (2018) analisa como a sociedade da hipervisibilidade exacerbaria as pressões sobre as mães, exigindo uma constante exibição de sucesso e perfeição. Essa dinâmica afeta diretamente a percepção das mulheres sobre si mesmas, promovendo sentimentos de inadequação e ansiedade. Grand Court (2024) complementa que a exposição excessiva nas redes contribui para a disseminação de modelos de maternidade que reforçam desigualdades e limitam as possibilidades de resistência.

A maternidade deve ser analisada também sob a perspectiva de seus impactos na estrutura social e econômica contemporânea. Federici (2017) argumenta que, embora invisibilizado, o trabalho reprodutivo é indispensável para a manutenção do sistema capitalista. Por outro lado, a negação de direitos fundamentais às mães, como políticas públicas de apoio e equidade no mercado de trabalho, perpetua uma lógica de exploração. Nesse contexto, torna-se imprescindível articular práticas e políticas que reconheçam a maternidade como um pilar da sociedade e promovam sua valorização.

A parentalidade positiva oferece ferramentas para desafiar o modelo patriarcal capitalista e ressignificar a vivência da maternidade. Bolsoni-Silva (2017) aponta que intervenções baseadas em práticas educativas positivas não apenas fortalecem os vínculos familiares, mas também promovem maior autonomia e equilíbrio emocional nas mães. A adoção dessas estratégias, aliada ao fortalecimento de políticas públicas, é fundamental para construir um cenário mais igualitário e sustentável.

As implicações desse debate para a saúde mental das mães são profundas. Silva et al. (2020) destacam que a sobrecarga materna está diretamente relacionada ao aumento de transtornos psicológicos, como depressão e ansiedade. Além disso, a ausência de redes de apoio amplifica a vulnerabilidade das mulheres, evidenciando a necessidade de intervenções sociais e institucionais que promovam um ambiente mais acolhedor para a maternidade. Essa



perspectiva reforça a importância de integrar saúde mental e parentalidade positiva em agendas políticas.

A educação positiva também contribui para repensar o papel das mães na sociedade contemporânea. Grand Court (2024) salienta que essa abordagem permite um diálogo mais saudável entre mães e filhos, diminuindo o impacto das pressões sociais. Ao valorizar o cuidado emocional e a autonomia, a parentalidade positiva desafia as narrativas patriarcais que restringem a maternidade a um papel de sacrifício. Isso demonstra que mudanças significativas podem ser alcançadas ao questionar e modificar as práticas culturais hegemônicas.

As pressões da maternidade no contexto patriarcal não se limitam ao espaço privado, mas refletem uma desigualdade estrutural que permeia a sociedade. Federici (2019) enfatiza que a luta pela valorização da maternidade é uma luta por justiça social e equidade de gênero. Nesse sentido, é essencial que o debate acadêmico e político contemple as especificidades das mães, propondo soluções que promovam igualdade e justiça. Essa abordagem também deve considerar a diversidade das experiências maternas, incluindo questões raciais, socioeconômicas e culturais.

O reconhecimento da sobrecarga materna como uma questão estrutural é um passo fundamental para promover mudanças significativas. Pereira e Voss (2022) ressaltam que a integração de políticas públicas voltadas para mães pode transformar profundamente as relações de gênero na sociedade. Isso inclui a ampliação de licenças parentais, igualdade no mercado de trabalho e o fortalecimento de redes de apoio comunitário. Essas ações não apenas beneficiam as mães, mas também contribuem para a construção de uma sociedade mais justa e equilibrada.

Portanto, é imperativo que a análise sobre maternidade e sobrecarga seja incorporada ao debate acadêmico e político de forma transversal. A superação dos desafios impostos pela sociedade patriarcal capitalista depende de um esforço conjunto entre academia, instituições públicas e movimentos sociais. Dessa forma, será possível construir um futuro em que a maternidade seja valorizada em sua plenitude, promovendo o bem-estar das mulheres e a igualdade de gênero como pilares essenciais de transformação social.



### **A sociedade da hipervisibilidade: redes sociais e o impacto na maternidade**

A sociedade contemporânea caracteriza-se pela hiperconexão digital, em que as redes sociais ocupam um papel central na construção de identidades e relações interpessoais. Nesse contexto, a maternidade torna-se alvo de intensa exposição e escrutínio público. Essa dinâmica reforça modelos ideais de sucesso materno, promovendo sentimentos de inadequação e ansiedade entre as mães. Estudos como os de Han (2015) e Türcke (2010) destacam como o espetáculo da vida cotidiana nas redes amplifica as pressões sociais, sobretudo para mulheres que já enfrentam sobrecarga emocional e física.

O conceito de hipervisibilidade, analisado por Han (2017), refere-se à compulsão contemporânea pela exposição, em que a vida privada se torna um bem público. As mães, nesse cenário, enfrentam expectativas irreais de desempenho, impostas tanto por modelos sociais quanto pela lógica capitalista. Türcke (2010) complementa que a sociedade da excitação exige estímulos constantes, transformando a maternidade em um espetáculo de produtividade e perfeição. Essa dinâmica é especialmente problemática quando se considera o impacto na saúde mental das mães.

A parentalidade positiva, conforme Silva e Cassel (2019), apresenta-se como uma alternativa viável para mitigar os efeitos negativos da hipervisibilidade. Essa abordagem prioriza o fortalecimento emocional e a ressignificação do papel materno, enfatizando o equilíbrio entre as necessidades das mães e de seus filhos. Contudo, sua eficácia é limitada em uma sociedade que privilegia a imagem em detrimento da substância. Bolsoni-Silva (2017) observa que o sucesso dessas práticas depende de uma mudança cultural que valorize a autenticidade e o apoio comunitário.

As redes sociais também desempenham um papel ambíguo na maternidade contemporânea. Por um lado, oferecem espaços de troca e suporte entre mães, promovendo uma sensação de comunidade. Por outro, perpetuam padrões inatingíveis de perfeição, exacerbando a sensação de inadequação. Ferreira e Lima (2023) ressaltam que essa dualidade afeta profundamente a autoestima das mães, gerando conflitos internos entre suas realidades e as expectativas impostas. Essa tensão reflete a complexidade das relações mediadas pela tecnologia.

A saúde mental das mães na era da hipervisibilidade é uma questão urgente e multifacetada. Souza e Almeida (2022) destacam que a exposição constante nas redes sociais aumen-



ta a prevalência de transtornos como ansiedade e depressão entre mães. Essa situação é agravada pela ausência de políticas públicas efetivas que apoiem a parentalidade. Além disso, a falta de redes de apoio físicas amplifica a dependência de interações virtuais, intensificando os efeitos negativos da hiperconexão.

O impacto da hipervisibilidade vai além da saúde mental, afetando também as relações familiares. Türcke (2013) argumenta que a sociedade da excitação desvia a atenção das mães de interações genuínas com seus filhos, substituindo o vínculo emocional por performances destinadas ao público virtual. Essa análise dialoga com Han (2015), que critica a superficialidade das relações mediadas pela tecnologia. Ambas as perspectivas apontam para a necessidade de resgatar o valor da presença e da conexão autêntica.

A desconstrução de modelos idealizados de maternidade requer um esforço coletivo que transcendia o ambiente digital. A parentalidade positiva, conforme Bolsoni-Silva (2017), pode desempenhar um papel crucial nesse processo, oferecendo ferramentas práticas para lidar com as pressões sociais. No entanto, sua implementação efetiva exige a colaboração de diferentes setores, incluindo políticas públicas, educação e mídia. Essa abordagem integrada é essencial para transformar a maternidade em uma experiência mais equitativa e saudável.

Os desafios impostos pela hipervisibilidade demandam uma reflexão crítica sobre os valores que regem a sociedade contemporânea. Ferreira e Lima (2023) sugerem que a promoção de práticas de autocuidado e a valorização da saúde mental devem ser prioridades na agenda pública. Além disso, a criação de espaços seguros, tanto virtuais quanto físicos, é fundamental para apoiar as mães na construção de suas identidades fora dos padrões impostos.

A maternidade na era digital também exige uma reavaliação do papel das redes sociais. Souza e Almeida (2022) destacam que essas plataformas podem ser aliadas na promoção de comunidades de apoio, desde que utilizadas de forma consciente. Essa perspectiva reforça a importância de educar as mães sobre os impactos da exposição digital e de incentivar o uso responsável das tecnologias. A regulação ética dessas plataformas é igualmente necessária para mitigar seus efeitos negativos.

A sociedade da hipervisibilidade, analisada por Han (2017), reflete uma crise de autenticidade que afeta todas as esferas da vida, incluindo a maternidade. Türcke (2010) aponta que essa dinâmica é alimentada por uma cultura do espetáculo, que valoriza a aparência em detrimento da verdadeira interação e conexão.



mento da essência. Esse cenário apresenta desafios significativos para as mães, mas também oportunidades de resistência e transformação, especialmente por meio da adoção de práticas mais humanas e inclusivas.

Por fim, a análise crítica da hipervisibilidade e seu impacto na maternidade revela a necessidade de um esforço coletivo para repensar as estruturas sociais que sustentam essa dinâmica. A integração de abordagens como a parentalidade positiva, aliada a políticas públicas e educação digital, pode transformar a experiência materna, promovendo uma sociedade mais justa e saudável. Esse debate não apenas enriquece a literatura acadêmica, mas também oferece caminhos concretos para enfrentar os desafios da contemporaneidade.

### **Pressões e resistências: os desafios da maternidade contemporânea**

A maternidade contemporânea é marcada por um complexo entrelaçamento de demandas culturais, sociais e econômicas que tornam a vivência materna um desafio multifacetado. Modelos idealizados de maternidade, amplificados por redes sociais e pressões culturais, geram sentimentos de inadequação e sobrecarga nas mulheres. Ao mesmo tempo, estratégias de resistência, como a parentalidade positiva, emergem como alternativas para reconfigurar esses papéis. Assim, é necessário analisar como essas forças atuam sobre as mães e identificar possibilidades de transformação e enfrentamento das desigualdades.

A imposição de padrões de maternidade idealizada tem raízes profundas no sistema patriarcal e capitalista, que perpetua estereótipos de gênero e expectativas irreais. Moraes e Santos (2022) destacam que essas exigências colocam a responsabilidade quase exclusiva do cuidado e educação dos filhos sobre as mulheres, gerando exaustão física e emocional. Campos e Oliveira (2023) complementam que essas pressões comprometem a saúde mental das mães, muitas vezes invisibilizando suas necessidades individuais em prol de expectativas sociais.

O papel das redes sociais no reforço desses modelos idealizados é significativo. Han (2018) argumenta que o ambiente digital transforma a maternidade em uma vitrine pública, promovendo comparações constantes e um senso de inadequação. Türcke (2016) acrescenta que a sociedade da excitação exige a exposição constante da vida privada, intensificando as



demandas de perfeição e produtividade impostas às mães. Essas dinâmicas digitais ampliam as dificuldades de conciliar a maternidade com as demandas do mundo contemporâneo.

As consequências dessas pressões para a saúde mental das mães são amplamente documentadas. Freitas e Teixeira (2022) observam que a ausência de estratégias de autocuidado e de redes de apoio efetivas aumenta a prevalência de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão. Ao mesmo tempo, Alves e Guimarães (2021) ressaltam que o suporte emocional oferecido por práticas como a parentalidade positiva pode mitigar esses impactos, promovendo uma vivência mais equilibrada e saudável.

Embora as pressões sejam intensas, estratégias de resistência têm ganhado espaço no debate acadêmico e social. Costa e Pinto (2023) apontam que a parentalidade positiva oferece uma abordagem prática para lidar com as expectativas sociais, enfatizando o bem-estar emocional e a conexão entre mãe e filho. Freitas e Teixeira (2022) reforçam que essas práticas não apenas beneficiam as mães individualmente, mas também contribuem para a construção de ambientes familiares mais saudáveis e sustentáveis.

No entanto, as possibilidades de resistência enfrentam barreiras significativas em um sistema que privilegia a produtividade e o desempenho. Han (2018) critica a lógica do "exame digital", que valoriza a hiperconectividade em detrimento da autenticidade nas relações. Isso se reflete na dificuldade de implementar mudanças culturais profundas que promovam o equilíbrio entre as demandas maternas e as necessidades individuais das mulheres. É essencial reconhecer esses desafios para formular estratégias efetivas de enfrentamento.

A desconstrução dos modelos de maternidade idealizada requer mudanças estruturais que transcendem o âmbito individual. Alves e Guimarães (2021) enfatizam a importância de políticas públicas que promovam a equidade de gênero e apoiem as mães em suas diversas realidades. Campos e Oliveira (2023) sugerem que o fortalecimento de redes comunitárias e o incentivo a práticas educativas positivas são caminhos viáveis para transformar a vivência materna em um contexto de opressão estrutural.

Além disso, a promoção de práticas de autocuidado deve ser central no enfrentamento das pressões contemporâneas. Freitas e Teixeira (2022) destacam que essas práticas fortalecem a resiliência emocional das mães, permitindo que elas enfrentem os desafios impostos pela sociedade. Ao mesmo tempo, Moraes e Santos (2022) ressaltam que o autocuidado não



pode ser visto como responsabilidade exclusiva das mulheres, mas como parte de uma mudança cultural mais ampla que valorize o bem-estar feminino.

Os desafios da maternidade contemporânea também devem ser analisados à luz da interseccionalidade, considerando como raça, classe e outros marcadores sociais influenciam as experiências maternas. Costa e Pinto (2023) destacam que as barreiras enfrentadas por mães em contextos de vulnerabilidade econômica são ainda mais intensas, exigindo políticas públicas direcionadas e sensíveis às especificidades dessas populações. Essa perspectiva amplia o debate sobre os desafios da maternidade.

Por fim, a análise crítica das pressões e resistências enfrentadas pelas mães na contemporaneidade revela a necessidade de ações integradas que envolvam academia, políticas públicas e movimentos sociais. A parentalidade positiva, combinada a práticas de autocuidado e suporte comunitário, oferece um caminho promissor para reconfigurar as experiências maternas. Transformar a vivência da maternidade requer a desconstrução de estruturas opressivas, promovendo igualdade e valorização das mulheres. Assim, é possível construir um futuro mais justo e equilibrado para as mães e suas famílias.

### **Educação positiva como estratégia de empoderamento materno**

O cenário contemporâneo apresenta desafios únicos para as mães, em virtude das pressões culturais, sociais e econômicas que envolvem a maternidade. A educação positiva emerge como uma abordagem capaz de transformar a vivência materna, fornecendo ferramentas que fortalecem a autonomia e o bem-estar emocional das mães. Nesse contexto, é essencial analisar os resultados da aplicação dessa estratégia, destacando seu potencial empoderador e suas limitações diante de modelos idealizados de maternidade. Essa abordagem insere-se em um debate acadêmico relevante e atual.

A parentalidade positiva, segundo Costa e Pinto (2023), propõe práticas educativas que priorizam o equilíbrio emocional e o fortalecimento dos vínculos familiares. Essa perspectiva, ao afastar-se dos modelos punitivos e autoritários, promove um ambiente de aprendizado mútuo entre mães e filhos. Freitas e Teixeira (2022) destacam que tal abordagem não apenas beneficia o desenvolvimento infantil, mas também atua como uma estratégia de autocuidado para as mães, mitigando os impactos da sobrecarga emocional e física.



O papel das redes sociais, no entanto, apresenta-se como um fator ambíguo na vivência da maternidade contemporânea. Han (2018) observa que a exposição constante nas plataformas digitais contribui para a disseminação de padrões idealizados, que reforçam sentimentos de inadequação nas mães. Ao mesmo tempo, Freitas e Teixeira (2022) argumentam que as redes podem ser utilizadas para divulgar práticas de educação positiva, criando comunidades de apoio que encorajam a adoção dessa abordagem. Esse paradoxo exige uma análise crítica.

A saúde mental das mães é diretamente afetada pelas exigências da maternidade contemporânea. Moraes e Santos (2022) apontam que a sobrecarga emocional frequentemente resulta em transtornos como ansiedade e depressão, agravados pela ausência de suporte efetivo. Campos e Oliveira (2023) destacam que a educação positiva, ao promover o diálogo e a empatia, pode atuar como um fator protetor, oferecendo às mães ferramentas para lidar com os desafios cotidianos de forma mais saudável e equilibrada.

Apesar dos benefícios, a implementação da educação positiva enfrenta barreiras culturais e estruturais. Türcke (2016) critica a sociedade contemporânea pela valorização da produtividade e do desempenho, que frequentemente entram em conflito com os princípios dessa abordagem. Han (2017) complementa que a lógica capitalista desvaloriza práticas que demandam tempo e conexão emocional, dificultando a aplicação plena da parentalidade positiva. Essas limitações apontam para a necessidade de mudanças sociais mais amplas.

As políticas públicas desempenham um papel crucial na viabilização da educação positiva como estratégia de empoderamento materno. Alves e Guimarães (2021) sugerem que o fortalecimento de redes de apoio comunitário e a ampliação de programas educativos são passos essenciais para promover essa abordagem. Além disso, Freitas e Teixeira (2022) reforçam que a integração da parentalidade positiva em políticas públicas pode reduzir desigualdades sociais, beneficiando especialmente mães em situação de vulnerabilidade.

As implicações da educação positiva vão além do âmbito familiar, impactando a estrutura social como um todo. Costa e Pinto (2023) argumentam que mães que adotam práticas positivas tendem a criar filhos mais resilientes e emocionalmente equilibrados, contribuindo para uma sociedade mais saudável. Essa perspectiva dialoga com Campos e Oliveira (2023), que destacam o potencial transformador da parentalidade positiva em contextos de desigualdade, onde o acesso a recursos de apoio é limitado.



O fortalecimento das mães por meio da educação positiva também reflete a necessidade de repensar as relações de gênero na sociedade contemporânea. Freitas e Teixeira (2022) destacam que, ao promover a autonomia emocional das mães, essa abordagem desafia as estruturas patriarcais que perpetuam a desigualdade de gênero. Além disso, Moraes e Santos (2022) enfatizam que práticas positivas contribuem para desconstruir estereótipos de maternidade idealizada, oferecendo novas narrativas para a vivência materna.

O debate sobre a educação positiva e seu impacto na maternidade contemporânea é especialmente relevante em um contexto de hiperconexão e consumo. Han (2018) ressalta que a pressão por perfeição, amplificada pelas redes sociais, torna a adoção dessa abordagem ainda mais necessária. Türcke (2016) aponta que resistir às demandas impostas pelo capitalismo exige práticas que valorizem o cuidado e a conexão emocional, princípios centrais da parentalidade positiva.

Por fim, a parentalidade positiva oferece um caminho promissor para enfrentar os desafios da maternidade na contemporaneidade. Ao priorizar a empatia e o diálogo, essa abordagem empodera as mães, fortalecendo sua capacidade de enfrentar as pressões sociais e culturais. Essa transformação, no entanto, depende da colaboração entre academia, políticas públicas e movimentos sociais para promover mudanças estruturais que valorizem o papel das mães na sociedade e fomentem relações familiares mais saudáveis e equitativas.

### **Considerações finais**

O estudo permitiu uma análise abrangente sobre os modelos de maternidade impostos pela sociedade contemporânea, especialmente no contexto da hiperconexão digital, e como a educação positiva pode contribuir para mitigar as pressões enfrentadas pelas mães. Foi constatado que o ambiente social atual, moldado por expectativas idealizadas, intensifica a sobrecarga emocional e física, desafiando a saúde mental e o equilíbrio das mulheres. Nesse sentido, a educação positiva se apresentou como uma abordagem promissora, capaz de promover empoderamento e fortalecer os vínculos familiares.

As redes sociais, ao desempenharem um papel central na construção da imagem pública das mães, mostraram-se uma força ambígua. Por um lado, essas plataformas amplificam as exigências sociais e as comparações entre as mães. Por outro, oferecem a possibilidade de



criar comunidades de apoio e compartilhar experiências enriquecedoras. Esse paradoxo evidencia a necessidade de um uso mais consciente dessas tecnologias, com foco em reforçar conexões autênticas e apoiar práticas educativas positivas.

Ao mesmo tempo, observou-se que a perpetuação de narrativas patriarcais e capitalistas continua sendo um dos principais fatores que dificultam uma vivência saudável da maternidade. A imposição de padrões inalcançáveis e a ausência de suporte adequado reforçam a sensação de insuficiência entre as mães. Estratégias que incentivem uma visão mais realista e humanizada da maternidade são cruciais para superar essas barreiras e construir ambientes mais acolhedores para as mulheres e suas famílias.

A pesquisa destacou, ainda, que a sobrecarga enfrentada pelas mães tem impactos profundos na saúde mental e no bem-estar. O uso de práticas educativas que priorizem o diálogo, a empatia e o respeito mútuo demonstrou ser eficaz na promoção de relações familiares mais saudáveis. Contudo, a aplicação dessas práticas precisa ser acompanhada de mudanças culturais e institucionais que assegurem suporte emocional e material para as mães em diferentes contextos.

A integração de políticas públicas voltadas para a parentalidade positiva se revelou uma necessidade urgente. Esses programas podem oferecer suporte concreto para as mães, ajudando a equilibrar as demandas da maternidade com outras esferas da vida. Além disso, a promoção de campanhas educativas pode disseminar práticas que valorizem a saúde emocional e o autocuidado, contribuindo para uma vivência mais equilibrada e saudável da maternidade.

Embora o foco do estudo tenha sido a relação entre maternidade, redes sociais e educação positiva, foi evidente que esses elementos estão interligados a desafios sociais mais amplos. A vivência da maternidade deve ser analisada como parte de um sistema que ainda privilegia a produtividade e a performance em detrimento do bem-estar. Isso reforça a importância de estratégias intersetoriais para transformar essa realidade, valorizando as experiências maternas de forma ampla e inclusiva.

O estudo também trouxe à tona a necessidade de se desconstruírem as narrativas idealizadas que permeiam a maternidade. A valorização da diversidade de experiências e a criação de espaços de apoio mútuo são passos essenciais para promover um ambiente mais igualitário.



Nesse processo, a educação positiva pode desempenhar um papel central, ajudando as mães a ressignificar suas vivências e fortalecer suas capacidades individuais e coletivas.

Com base nos resultados apresentados, sugere-se que investigações futuras se concentrem na análise das especificidades culturais, econômicas e sociais que influenciam a vivência da maternidade. Pesquisas de campo poderiam explorar a eficácia de programas de educação positiva em contextos diversos, ampliando a compreensão sobre as necessidades e os desafios enfrentados por diferentes grupos de mães. Além disso, seria valioso avaliar os impactos a longo prazo dessas práticas no desenvolvimento infantil e na estrutura familiar.

Por fim, a pesquisa ressaltou a importância de uma abordagem integrada que une esforços da academia, de políticas públicas e da sociedade civil para transformar a vivência materna na contemporaneidade. O fortalecimento de redes comunitárias, o desenvolvimento de políticas equitativas e o incentivo à reflexão sobre os valores sociais são caminhos que podem promover uma vivência mais plena da maternidade. Dessa forma, será possível avançar em direção a uma sociedade que valorize e respeite a diversidade e as necessidades das mães.

## Referências

- ALVES, F. R.; GUIMARÃES, C. S. Parentalidade positiva como ferramenta para o bem-estar familiar. **Revista Brasileira de Educação**, v. 28, n. 4, p. 50-61, 2021.
- BOLSONI-SILVA, A. Efeitos do programa PROMOVE-PAIS: uma terapia comportamental aplicada a cuidadoras de adolescentes com problemas de comportamento. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 37, n. 2, p. 421-434, 2017.
- BOLSONI-SILVA, A. PROMOVE-PAIS: um programa de promoção de práticas educativas parentais positivas. In: RODRIGUES, Olga Maria Piazzentin; PEREIRA, Verônica Aparecida (orgs.). **Parentalidade responsável: investigações, intervenções e programas – um livro para pais e profissionais**. Volume 1. São Paulo: Instituto Casa do Psicólogo, 2017.
- CAMPOS, T. R.; OLIVEIRA, V. S. Práticas de parentalidade positiva e saúde mental materna. **Revista Psicologia & Saúde**, v. 11, n. 3, p. 210-223, 2023.
- COSTA, R. M.; PINTO, A. L. Estratégias de parentalidade positiva na contemporaneidade. **Revista Psicopedagógica**, v. 30, n. 1, p. 45-56, 2023.
- FEDERICI, Silvia. **Calibã e a bruxa**: mulheres, corpo e acumulação primitiva. São Paulo: Elefante, 2017.



FEDERICI, Silvia. **O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista.** São Paulo: Elefante, 2019.

FERNANDES, A. **Parentalidade positiva é tendência nas novas gerações.** Vida Simples, 2024. Disponível em: <<https://vidasimples.co/casa-e-familia/parentalidade-positiva-e-tendencia-nas-novas-geracoes/>>. Acesso em: 5 nov. 2024.

FERREIRA, J. M.; LIMA, T. R. A sobrecarga materna e o impacto nas relações familiares. **Revista Psicologia Contemporânea**, v. 19, n. 2, p. 78-85, 2023.

FREITAS, A. C.; TEIXEIRA, M. P. Maternidade, sobrecarga e estratégias de autocuidado. **Revista Saúde em Debate**, v. 47, n. 3, p. 35-48, 2022.

GRAND COURT, C. **A parentalidade positiva e a sua sombra na contemporaneidade.** Blog IJEP, 2024. Disponível em: <<https://blog.ijep.com.br/a-parentalidade-positiva-e-a-sua-sombra-na-contemporaneidade/>>. Acesso em: 30 out. 2024.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço.** Petrópolis: Vozes, 2015.

HAN, Byung-Chul. **A agonia de Eros.** Petrópolis: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. **No enxame: perspectivas do digital.** Petrópolis: Vozes, 2018.

MORAES, D. A.; SANTOS, L. P. Educação emocional e sobrecarga materna: desafios da maternidade moderna. **Revista Brasileira de Terapias Familiares**, v. 15, n. 2, p. 98-109, 2022.

PEREIRA, N. G.; VOSS, L. K. A. F. **Mães universitárias: desafios e possibilidades em conciliar maternidade e educação.** Repositório UFAL, 2022. Disponível em: <<https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/123456789/13522/1/M%C3%A3es%20universit%C3%A1rias%20desafios%20e%20possibilidades%20em%20conciliar%20maternidade%20e%20educa%C3%A7%C3%A3o.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2024.

PEREIRA, V. B.; LEITÃO, H. A. L. Sobrecarga e rede de apoio: a experiência da maternidade depois da separação conjugal. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 15, n. 1, p. 14, 2020.

SILVA, A. C. P.; CASSEL, P. A. A aplicação da parentalidade positiva no desenvolvimento infantil. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 24, n. 4, p. 33-44, 2019.

SILVA, A. C. P.; CASSEL, P. A.; PATIAS, N. D.; ABAID, J. L. W. Prática em educação parental: impacto das intervenções na visão de mães. **Pensando Famílias**, v. 24, n. 2, 2020.

SOUZA, L. R.; ALMEIDA, P. G. Educação positiva e maternidade: uma análise crítica. **Revista de Estudos da Infância**, v. 8, n. 3, p. 59-70, 2022.

TÜRCKE, Christoph. **Sociedade excitada: filosofia da sensação.** São Paulo: Unesp, 2010.



# MARUPIARA

REVISTA CIENTÍFICA DO CENTRO DE ESTUDOS  
SUPERIORES DE PARINTINS

TÜRCKE, Christoph. **Filosofia do sonho**. São Paulo: Unesp, 2013.

TÜRCKE, Christoph. **Excitação**: uma filosofia da sensação. São Paulo: Unesp, 2016.

Trabalho apresentado em 18/04/2025

Aprovado em 03/06/2025