

ENTRE O CUIDAR E SER CUIDADO: VIVÊNCIAS DA MATERNIDADE NA EXPERIÊNCIA DAS ENFERMEIRAS

Teresa Carneiro¹;

¹ERISA / IPLUSO, Portugal.

Helena Melo²;

²ERISA / IPLUSO, Portugal.

Isabel Almeida³;

³ERISA / IPLUSO, Portugal.

³ULSSM, Portugal.

Marisa Marques⁴.

⁴ULSSM, Portugal.

RESUMO: Este trabalho reflete a experiência íntima e complexa de ser enfermeira e mãe, revelando as transformações profundas que ocorrem na sua identidade, nas suas relações e nas suas rotinas. A maternidade, vivida no contexto de uma profissão exigente, dedicada ao cuidado do outro e emocionalmente intensa, revela tensões, desafios e também aprendizagens. Entre a dedicação ao cuidado dos outros e o cuidado dos seus, estas mulheres procuram equilíbrio, apoio e reconhecimento num sistema que muitas vezes não está preparado para acolher essa dualidade. Com uma abordagem sensível e fundamentada, o estudo valoriza a experiência humana por detrás da profissão, onde a maternidade não enfraquece o cuidar, mas o aprofunda.

PALAVRAS-CHAVE: Enfermeira. Maternidade. Profissão.

BETWEEN CARING AND BEING CARED FOR: EXPERIENCES OF MOTHERHOOD IN THE LIVES OF NURSES

ABSTRACT: This work reflects the intimate and complex experience of being a nurse and a mother, revealing the profound transformations that occur in one's identity, relationships, and routines. Motherhood, experienced in the context of a demanding profession dedicated to caring for others and emotionally intense, reveals tensions, challenges, and also learning opportunities. Between dedication to caring for others and caring for their own, these women seek balance, support, and recognition in a system that is often unprepared to embrace this duality. With a sensitive and well-founded approach, the study values the human experience

behind the profession, where motherhood does not weaken caregiving but deepens it.

KEY-WORDS: Nurse. Maternity. Job.

INTRODUÇÃO

A maternidade é um dos períodos mais significativos e desafiadores da vida de uma mulher, representando um momento de grandes transformações físicas, emocionais e sociais. No contexto das profissionais de enfermagem, este período apresenta desafios particulares, dado o elevado nível de exigência emocional e física da profissão, aliado às responsabilidades maternas. As enfermeiras-mães enfrentam frequentemente a necessidade de conciliar longas jornadas de trabalho, turnos irregulares e exigências profissionais intensas com o cuidado e acompanhamento dos filhos, o que pode afetar tanto o bem-estar materno quanto a prática profissional (Ong et al., 2023).

Face a este cenário, surge a inquietação de conhecer e compreender as percepções das experiências vividas durante a maternidade por enfermeiras, identificando os desafios enfrentados, as estratégias de conciliação utilizadas, os significados e expectativas atribuídos à maternidade, bem como a influência da experiência materna na prática profissional.

Procurou-se evidenciar a importância da investigação nesta área do saber, como forma de aumentar o conhecimento sobre a conciliação entre maternidade e exercício profissional. Pretende-se que as respostas às questões de investigação contribuam para fornecer dados que possam orientar práticas institucionais e políticas de suporte, visando melhorar a experiência de maternidade das enfermeiras, bem como a sua saúde emocional e o desempenho profissional.

A motivação para a escolha do tema prendeu-se à relevância social de compreender um fenómeno marcante para a identidade feminina, para o equilíbrio trabalho-família e para a promoção da saúde materna e infantil.

Por meio de uma abordagem qualitativa e descritiva, o presente capítulo visa aprofundar o debate sobre políticas institucionais de apoio às enfermeiras-mães e sobre práticas que favoreçam o bem-estar materno e a qualidade da prática de enfermagem, procurando articular os dados empíricos com a evidência científica disponível e com a Teoria das Transições de Affaf Melleis.

OBJETIVO

O objetivo do estudo consistiu em compreender a experiência da maternidade vivida pelas enfermeiras, identificando desafios, sentimentos e estratégias utilizadas na conciliação entre o exercício profissional e o papel de mãe. Pretendeu ainda identificar os principais desafios enfrentados pelas enfermeiras na conciliação entre a maternidade e o exercício profissional, analisar o impacto físico, emocional e social da maternidade sobre

a prática profissional e conhecer as estratégias utilizadas pelas enfermeiras para conciliar o trabalho com os cuidados maternos

METODOLOGIA

Optou-se por um paradigma qualitativo, uma vez que este permite captar a profundidade das experiências vividas, possibilitando a compreensão da situação na sua globalidade. Tal como salientou Silva & Dixe (2020), a abordagem qualitativa é de extrema relevância quando o investigador detém pouco conhecimento sobre o assunto ou quando pressupõe que os conhecimentos que existem podem ser aprofundados e atualizados. O paradigma qualitativo não se limita apenas à descrição de comportamentos: decifra o significado das ações humanas, permitindo a exploração de fenómenos complexos. Assim, consegue-se alcançar uma perspetiva holística, analisando esses fenómenos de forma interpretativa (Tracy & Reutlinger, 2020) (Silva & Dixe, 2020 pp5).

A problemática de um estudo representa a questão central que irá orientar a investigação. Como refere Fortin (1999:61), *“a formulação de um problema de investigação constitui uma das etapas chave do processo de investigação”*. A problemática surge, deste modo, como base para compreender o fenómeno em estudo, permitindo uma visão mais clara daquilo que se pretende investigar.

Assim, este é estudo exploratório, que adota uma abordagem qualitativa, descritiva e de natureza interpretativa. Dentro desta metodologia, o foco centra-se no objeto de análise, procurando identificar regularidades e padrões, bem como compreender o pensamento, os comportamentos e as experiências de vida das participantes. Esta linha metodológica possibilita uma análise aprofundada da problemática da maternidade no contexto da Enfermagem, permitindo explorar em detalhe as experiências das enfermeiras que conciliam o papel de mãe com o exercício da sua profissão. Os participantes deste estudo foram 8 enfermeiras que são mães, com idades compreendidas entre os 37 e os 58 anos, com o número de anos de serviço entre os 2 e os 34 anos, 5 na área hospitalar, 2 na área de saúde comunitária e 1 que já cessou funções

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A maternidade e a identidade feminina

A maternidade constitui uma transição marcante na identidade feminina, envolvendo não apenas alterações físicas, mas também mudanças emocionais, relacionais e sociais. No caso das enfermeiras, esta experiência adquire maior complexidade, uma vez que se cruza com uma profissão exigente, caracterizada por elevada responsabilidade, intensidade emocional e horários frequentemente irregulares. A literatura indica que a conciliação entre o papel materno e o papel profissional pode gerar tensões associadas à sobreposição de responsabilidades, à reorganização da rotina e à redefinição da identidade pessoal

e profissional, embora a investigação específica sobre este fenómeno ainda permaneça relativamente limitada (Johnson et al., 2025; Ozdede et al., 2024; Rodrigues et al., 2017).

Impacto na vida profissional e familiar

O impacto da maternidade na vida profissional das enfermeiras manifesta-se em múltiplas dimensões. O regresso ao trabalho após a licença parental é frequentemente descrito como um período de adaptação difícil, marcado por conflito trabalho-família, fadiga, ansiedade, dificuldades na gestão dos turnos, exigências relacionadas com os cuidados à criança e obstáculos à amamentação. Estudos recentes mostram que muitas enfermeiras sentem sobrecarga ao tentarem responder, em simultâneo, às exigências do trabalho, da maternidade e da vida familiar, sendo este processo vivido como uma transição gradual, e não imediata. Além disso, a literatura sobre mulheres no pós-parto evidencia que o regresso ao trabalho pode associar-se a dificuldades no bem-estar psicológico, sobretudo quando o suporte organizacional e familiar é insuficiente (Johnson et al., 2025; Wan et al., 2024; Zhou et al., 2024; McCardel et al., 2022; McCardel et al., 2024).

Conciliação entre maternidade e enfermagem

A conciliação entre maternidade e exercício profissional exige um processo contínuo de ajustamento. As enfermeiras-mães tendem a reorganizar prioridades, rotinas e expectativas, procurando integrar as exigências do cuidado materno com o desempenho clínico. Esta adaptação é influenciada por fatores individuais, familiares e institucionais. Apesar dos desafios, alguns estudos sugerem que a experiência da maternidade pode também contribuir para uma transformação positiva da prática profissional, nomeadamente através do reforço da empatia, da sensibilidade ao cuidado centrado na família e da reconfiguração da prontidão profissional. Ainda assim, estes potenciais ganhos não eliminam os conflitos associados à dupla exigência dos papéis de mãe e enfermeira (Li et al., 2025; Zhou et al., 2024).

Suporte institucional e políticas laborais

O suporte institucional é determinante para a qualidade da transição para a maternidade e para o regresso ao trabalho. A evidência mostra que medidas como horários flexíveis, apoio das chefias, ambientes favoráveis à amamentação, pausas adequadas e programas de reintegração podem facilitar a adaptação e reduzir a sobrecarga das profissionais. Em Portugal, o enquadramento legal prevê direitos importantes nesta matéria, incluindo licença parental inicial de 120 ou 150 dias, com um período obrigatório de 42 dias para a mãe após o parto, bem como dispensa para amamentação em dois períodos diários até uma hora cada e proteção relativamente a trabalho noturno, trabalho suplementar e certos regimes de organização do tempo de trabalho. Contudo, a existência destes direitos não garante, por

si só, a sua aplicação efetiva, sendo necessária uma cultura organizacional que reconheça a maternidade como parte integrante da trajetória profissional das enfermeiras (Johnson et al., 2025; Vilar-Compte et al., 2021).

Estratégias de coping e redes de apoio

Perante estas exigências, as estratégias de coping e as redes de apoio assumem particular relevância. O apoio do cônjuge, da família alargada, dos colegas e das chefias pode reduzir a sobrecarga emocional e facilitar a continuidade da amamentação, a gestão dos cuidados ao filho e a permanência no trabalho. De igual modo, estratégias pessoais de autocuidado, gestão do tempo e redefinição de prioridades revelam-se importantes na promoção do equilíbrio entre a vida profissional e familiar. Assim, a adaptação das enfermeiras à maternidade não depende apenas de recursos individuais, mas também da articulação entre suporte familiar, apoio institucional e condições de trabalho favoráveis (Wan et al., 2024; Zhou et al., 2024; Johnson et al., 2025).

RESULTADOS

Os resultados deste estudo evidenciam que a maternidade, no contexto do exercício profissional da enfermagem, é vivida como uma experiência marcada por exigências múltiplas e por dificuldades significativas de conciliação entre a vida familiar e laboral. As participantes referiram a rigidez dos horários, a pressão dos contextos de trabalho e o sentimento de culpa associado à ausência junto dos filhos como fatores centrais desta vivência, traduzindo uma sobrecarga emocional persistente.

Verificou-se igualmente que a maternidade tem impacto relevante no bem-estar físico e emocional das enfermeiras, nomeadamente através do cansaço, da privação de sono, das alterações inerentes ao pós-parto e das dificuldades associadas à amamentação e ao regresso ao trabalho. Estes elementos contribuem para uma maior vulnerabilidade e para um agravamento do desgaste já associado ao exercício profissional. Perante estas exigências, as enfermeiras recorrem sobretudo a estratégias informais de adaptação, assentes no apoio do cônjuge, da família e dos colegas. A ausência de respostas institucionais consistentes surge, assim, como uma limitação importante, sendo referidas dificuldades no acesso efetivo a direitos legalmente previstos, bem como contextos profissionais pouco sensíveis às necessidades da maternidade. Apesar dos desafios identificados, a maternidade foi também percecionada como uma experiência transformadora da prática de enfermagem, favorecendo o desenvolvimento de maior empatia, sensibilidade e humanização dos cuidados. Ainda assim, em algumas situações, esta vivência parece intensificar o envolvimento emocional no cuidar, sobretudo em contextos de sofrimento infantil, revelando a complexidade do impacto da maternidade no exercício profissional.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo demonstram que a conciliação entre a maternidade e o exercício profissional em enfermagem é uma experiência complexa, marcada por sobrecarga, tensão emocional e necessidade constante de reajustamento pessoal e profissional. A literatura evidencia que as enfermeiras-mães enfrentam dificuldades na gestão simultânea das exigências familiares e laborais, sendo o conflito de papéis e a redefinição de prioridades aspectos centrais desta vivência (Watson, 2025; Zhou et al., 2024). Os dados obtidos confirmam que este processo é frequentemente acompanhado por sentimentos de culpa, insuficiência e desgaste emocional.

A maternidade, associada a uma profissão particularmente exigente, implica uma profunda reorganização da identidade, do tempo e das prioridades. Tal como referido por Silva et al. (2023), o conflito entre o “ser mãe” e o “ser enfermeira” pode gerar tensão identitária no período pós-parto. Em alguns casos, esta dificuldade de conciliação conduz mesmo à reformulação do percurso profissional ou ao abandono da profissão, quando a continuidade no exercício da enfermagem é percebida como incompatível com a vivência da maternidade.

Os resultados evidenciam ainda que as condições de trabalho hospitalar podem agravar a vulnerabilidade física e emocional das enfermeiras-mães. A carga laboral, os turnos prolongados e a pressão assistencial contribuem para o desgaste global destas profissionais, num período em que coexistem necessidades de recuperação física e adaptação à maternidade (Celik et al., 2025; Glick et al., 2024). Neste sentido, torna-se necessária uma maior adaptação das condições de trabalho às necessidades específicas desta fase da vida.

Por outro lado, as estratégias de conciliação assentam fortemente no apoio familiar, social e informal. Quando o suporte institucional é insuficiente, são sobretudo a família e os colegas que possibilitam a gestão dos cuidados maternos e das exigências profissionais (Johnson et al., 2025; Wan et al., 2024; Watson, 2025). Esta dependência de redes informais evidencia fragilidades nas respostas organizacionais e reforça a necessidade de medidas institucionais mais eficazes no apoio à parentalidade.

No que se refere ao regresso ao trabalho após a licença de maternidade, os resultados revelam um desfasamento entre os direitos legalmente previstos e a sua concretização prática. A ausência de apoio efetivo, de reintegração gradual e de reconhecimento das necessidades das enfermeiras-mães contribui para sentimentos de injustiça, aumento do stress e maior risco de exaustão (Johnson et al., 2025; Wan et al., 2024).

Apesar dos desafios identificados, a maternidade pode também ter repercussões positivas no exercício da enfermagem, nomeadamente ao favorecer maior empatia, sensibilidade relacional e humanização dos cuidados (Rafii et al., 2020). Assim, a maternidade surge não apenas como um desafio, mas também como uma experiência transformadora, que pode enriquecer a prática profissional.

Em síntese, os resultados apontam para a necessidade de mudanças estruturais nas organizações de saúde, no sentido de promover políticas e práticas mais sensíveis à parentalidade. O apoio à maternidade das enfermeiras constitui, simultaneamente, uma medida de justiça laboral e uma condição relevante para a qualidade dos cuidados prestados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo evidenciam que a maternidade, na experiência das enfermeiras, constitui uma transição complexa e exigente, marcada pela necessidade de conciliar responsabilidades familiares com as exigências inerentes ao exercício profissional. A sobrecarga física e emocional, a rigidez dos horários, o sentimento de culpa e a percepção de insuficiente apoio institucional emergem como fatores que dificultam esta adaptação e expõem fragilidades nos contextos organizacionais.

Todavia, a maternidade revelou-se também uma experiência de transformação pessoal e profissional, associada ao desenvolvimento de maior empatia, sensibilidade e humanização dos cuidados. O apoio familiar, a cooperação entre colegas e as estratégias individuais de adaptação assumem-se como recursos essenciais para uma vivência mais equilibrada desta transição.

À luz da Teoria das Transições de Afaf Meleis, conclui-se que a maternidade, enquanto transição de desenvolvimento e situacional, exige suporte efetivo para que possa ser vivida de forma saudável e promotora de bem-estar. Torna-se, por isso, indispensável que as instituições de saúde adotem políticas e práticas mais flexíveis, estruturadas e sensíveis à parentalidade, reconhecendo que a maternidade não compromete o exercício da enfermagem, mas pode constituir um fator de enriquecimento da prática profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bardin, L. (1977). **L'analyse de contenu** (Vol. 69). Paris: Presses universitaires de France.
- Batista, B., Rodrigues, D., Moreira, E., & Silva, F. (2021). **Técnicas de recolha de dados em investigação: inquirir por questionário e/ou inquirir por entrevista. Reflexões em torno de Metodologias de Investigação: recolha de dados**, 2, 13-36..
- Celik, M. Y., et al. (2022). **The dual role of nurses as mothers during the pandemic. *Early Child Development and Care*, 192(13), 2052–2065.** <https://doi.org/10.1080/03004430.2021.1917561>
- CHARMAZ, K. (2009) - **A construção da teoria fundamentada: guia prático para análise qualitativa**. Porto Alegre: Artmed.
- Coutinho, Clara Pereira (2018) **Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas - Teoria e Prática**. Almedina de Castro, E., & de Oliveira, U. T. V. (2022). A entrevista

semiestruturada na pesquisa qualitativa-interpretativa: um guia de análise processual. *Entretextos*, 22(3), 25-45.

Feeney, A. (2023). **Being a Mom and Nurse: Fellow Nurse Moms Offer Advice**. Nurse-Journal. Encontrado em: <https://nursejournal.org/articles/being-a-mom-and-nurse>

Fortin, M. (1999). **O processo de investigação- da concepção à realização**. Lusociência. Loures.

Glick, L., et al. (2024). The journey of nursing student mothers during academic life. *Nurse Education in Practice*, 77, 103689. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2024.103689>

Governo de Portugal. (n.d.). **Licença parental**. ePortugal.gov.pt. <https://www.eportugal.gov.pt/pt-PT/guias/ter-uma-crianca/licenca-parental>

Governo de Portugal. (n.d.). **Dispensas e faltas ao trabalho dos pais**. ePortugal.gov.pt. <https://www.eportugal.gov.pt/pt-PT/guias/ter-uma-crianca/dispensas-e-faltas-ao-trabalho-dos-pais>

Johnson, E., Elder, E., & Kosiol, J. (2025). **What are the experiences of nurses returning to work following maternity leave: A scoping review**. BMC Nursing, 24, 230. <https://bmc-nurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-024-02625-1>

Meleis, I., Sawyer, M., Im, E., Messias, H., & Schumacher, K. (2010). **Transition theory. Transitions theory: middle-range and situation specific theories in nursing research and practice**. New York: Springer Publishing Company, 52-83.

Ozdede, E. E., Zengin, H., Tiryaki, O., & Cinar, N. (2024). **Motherhood experiences of nurses receiving postgraduate education: A phenomenological research study**. *Nurse Education Today*, 139, 106227

Rafii, F., Haghani, H., & Shirinabadi Farahani, A. (2020). **Maternal role attainment in mothers with term neonates: A cross-sectional study**. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(4), 286–292. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_225_19

Wan, X.-L., Yang, J.-Y., & Pan, Y.-L. (2024). **Work experience of breastfeeding nurses returning to work after maternity leave in Liaoning Province of China: A qualitative study**. *Nursing Open*, 11(4), e2157

Zhou, T., Dong, X., Zhang, L., Chen, W., Zhang, X., Zhang, J., & Chen, J. (2024). **“Break-down and healing” — adaptation experiences of postpartum nurses returning to work: A descriptive phenomenological study**. *BMC Nursing*, 23, 523. <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-024-02200-8> . PubMed+1