

Como surgiu o termo “mãe solo”? Por que é errado falar “mãe solteira”?

Não se sabe ao certo quem foi a primeira pessoa a se referir às mães que criam seus filhos sozinhas como mães solo. O certo é que o termo agradou quem exerce a maternidade dessa forma e foi adotado com muito carinho pela comunidade materna.

O termo “mãe solo” engloba aquela mãe que cuida, alimenta e é a única responsável física, social, sentimental e financeiramente por aquela criança.

“Acho bem legal essa mudança, parece que tiraram um carimbo da nossa testa! Não há problema algum em ser mãe e ser solteira. Hoje eu posso dizer que sou muito mais feliz solteira do que casada. Antes carregava o peso de ficar sozinha, em um lugar que eu não cabia mais. E hoje eu sou livre, sou feliz! Eu digo muito que mãe feliz é bebê feliz”, celebra Gabriella Cedotti, mãe em tempo integral do pequeno Benjamin, de 4 anos.

Divorciada, Gabriella cuida de Benjamin o dia inteiro sozinha e afirma que o termo “mãe solo” descreve melhor sua vida. *“Com certeza o termo 'solo' me traz hoje paz e ao mesmo tempo um orgulho gigante! Todos os dias ouço elogios sobre a criação do Ben e fico muito feliz e satisfeita que estou no caminho certo. Até porque muitas mães são mães solo mesmo casadas”,* comenta.

Se descobrir e se identificar como mãe solo

É comum a reclamação de mães sobre pais que não fazem sua parte após o nascimento dos filhos. Com toda a carga materna nas costas, muitas se consideram “mães solo”, mesmo que com um companheiro ao lado. Gabriella foi um desses casos.

“Depois que o Ben nasceu, comecei a perceber que ficava muito sozinha, comecei a me acostumar com isso e normalizar com o passar do tempo. Viajava sozinha com o Ben, ficava na casa dos meus sogros sozinha com o Ben, ficava dias em casa sozinha, pois meu ex-companheiro sempre estava trabalhando. Várias vezes fiz surpresinhas para tentar salvar a relação, mas não via retorno. E com o tempo piorou bastante”, relembra.

“Foi um puerpério bem difícil, minha família, achando que estava tudo bem, se mudou para outra cidade, e eu fiquei. Mesmo ainda estando em um relacionamento, eu já sabia que aquilo era ser mãe solo”, desabafa Gabriella.

Um [levantamento](#) que saiu na semana do [Dia das Mães](#) aponta que, nos primeiros quatro meses de 2022, o número de crianças registradas apenas com o nome da mãe na certidão de nascimento chegou a 56,9 mil. Em 2021, esse número era de 53,9 mil crianças.

Ou seja, são quase 57 mil novas mães solo que lidarão com toda a carga materna, de acordo com dados da Associação Nacional dos Registradores de Pessoas Naturais. Infelizmente, o cenário de famílias sem a presença do pai é comum. São milhares de mães chefiando sozinhas os lares.

Mãe solo: frases para não repetir mais

Já sabemos que as mães solo são aquelas que cuidam sozinhas da criação dos filhos. São mulheres que, definitivamente, não precisam de julgamentos. Que tal pensarmos em coisas para não falar para as mães solo?

1) “Cadê o pai da criança?”

É básica, mas vale pontuar. Cada família tem uma história e um porquê para ser formada por mãe e filho. Não cabe a ninguém cutucar alguma ferida ou questionar por que aquela mãe está sozinha ou não está acompanhada de uma figura masculina. Além disso, vale lembrar que há [diferentes tipos de família](#).

2) “Não coloque qualquer um dentro de casa!”

Uma das coisas difíceis em ser uma mãe solo é conseguir um tempo para si mesma e um relacionamento amoroso. Isso porque a mulher precisa de uma rede de apoio para ter tempo para sair e encontrar pessoas. Ela sabe a responsabilidade que carrega, não precisa de um lembrete.

“Para a mãe, no início, fica uma insegurança sobre como a relação dela com o filho pode mudar, o que isso vai causar para a criança, quais cuidados tomar. Tudo muda. Hoje tenho muita cautela sobre quem apresentar para ele. Isso com certeza fica marcado”, conta Gabriella.

3) “Você devia ter se planejado melhor”

Uma coisa é fato: todo método anticoncepcional pode falhar. Além disso, a mãe não é obrigada a se manter em um relacionamento com o pai da criança só porque a sociedade espera uma família tradicionalmente estruturada. Já sabemos que existem diversos formatos de família, com avós, duas mães, dois pais, com tias, com amigos... A estrutura familiar não precisa ser a tradicional, mesmo que o planejamento inicial tenha sido esse.

A farmacêutica Priscila Furlan, hoje mãe solo de dois filhos, Enzo, de 7 anos, e Lucca, de 4, afirma que engravidou em um casamento feliz. *“Foi programado e ficamos muito felizes. Tínhamos uma vida totalmente estável, estávamos bem financeira e profissionalmente”,* conta.

Gabriella também engravidou em um relacionamento feliz. *“Na gravidez foi tudo perfeito, não tive nenhum problema de saúde, e ainda estava com meu ex-companheiro: estava tudo bem! Foi uma das melhores fases da minha vida. Consegui aproveitar bastante, com muito amor e carinho”,* relembra. Ambas programaram gestações durante os relacionamentos, mas depois perceberam que era melhor seguirem caminhos separados.

4) Quem é o pai da criança?

Grávida de 16 semanas, a jornalista Tainá Goulart será mãe solo. Ela anunciou a novidade para os amigos em suas redes sociais, muito feliz, já com a hashtag “maesolo” para não ter problemas. Tainá se descobriu grávida sem ter certeza de quem é o pai. Ela já conversou com os possíveis responsáveis pela [paternidade](#), mas assumiu o papel de mãe solo que exercitará.

“[as pessoas falam] ‘Ai que incrível, eu não sabia que você estava namorando’. ‘Não, não estou namorando e não sei quem é o pai’. Daí vem o choque. A minha mãe brigou muito comigo e eu falei ‘cadê o apoio?’. É engraçado como as pessoas naturalmente colocam isso”.

Tainá conta que, apesar de ouvir corriqueiramente perguntas como *“Cadê o pai?”* e *“Como você não sabe quem é o pai?”*, lida muito bem com a situação em que vive — mesmo precisando cobrar empatia da sociedade pelas mães solo.

A pergunta que não quer calar é: o que muda na vida da pessoa saber quem é o pai da criança? Ou saber se a mãe optou por uma produção independente? A não ser que você tenha muita intimidade com a mãe ou queira ajudar de alguma forma, não é interessante perguntar. Pode ser invasivo.

5) Como você vai se virar sozinha?

Ter filhos demanda gastos, e isso toda mãe sabe. Sendo solo ou não, as mulheres que exercem a maternidade sabem bem o tanto que precisam trabalhar, dia e noite, para sustentar uma criança. Este pode ser um ponto delicado, inclusive. E seu questionamento pode afetar mentalmente uma mãe.

“Tenho zero flexibilidade, trabalho o dia todo e corro para casa para a babá ir embora. No fim de semana, pago babá extra, pois trabalho aos sábados também. Ganho pouco e não posso ir para qualquer emprego. Já neguei empregos melhores, pois não conseguiria chegar a tempo no trabalho e em casa por serem mais longe.

Para ajudar, a minha vida financeira é uma bagunça, pois a pensão e o salário não cobrem as despesas. Estou procurando trabalho extra, home office, à noite, que eu consiga fazer com as crianças, mas está difícil”, desabafa Priscilla.

Fica nítida a importância de uma rede de apoio. Ou seja, de não se virar tão sozinha assim. Aqui entram familiares, amigos, grupos de apoio e até grupos em redes sociais – que auxiliam as mães solo nos cuidados e responsabilidades da maternidade. E também é evidente a necessidade de Estado e empresas apoiarem essas mulheres e suas famílias.

Direitos da mãe solo no Brasil

A situação da farmacêutica Priscilla, mãe de duas crianças pequenas, não é rara. Segundo [dados do IBGE](#), o Brasil tem 11 milhões de mães solo chefiando lares. Infelizmente, muitas mães que chefiam a casa sozinhas não conseguem dar conta dos gastos.

Para ajudar financeiramente essas mulheres, [em março, o Senado aprovou um projeto que cria a Lei dos Direitos da Mãe Solo](#). Na proposta, são englobadas as mulheres chefe e provedoras de família monoparental e com dependentes de até 18 anos.

Pelo projeto, a mãe solo inscrita no Cadastro Único para Programa Sociais terá direito ao valor do benefício em dobro em qualquer programa assistencial de família com crianças e adolescentes, como o Auxílio Brasil.

Se sancionado, a mãe solo também terá políticas públicas de qualificação e recolocação profissional. Além disso, a CLT será alterada para que as mães solo possam ter direito a regime de tempo especial, com maior flexibilidade para redução da jornada e uso de banco de horas, sem redução de salário. E empresas com mais de 100 empregados deverão destinar uma porcentagem das vagas às mães solo. O texto agora vai ser analisado pela Câmara de Deputados.

A Comissão dos Direitos da Mulher também aprovou o Projeto de Lei 2099/20, para que o auxílio permanente mensal de R\$ 1.200,00 chegue às mães solo chefes de família com filhos menores de 18 anos. O projeto está em caráter conclusivo e será analisado pelas comissões Seguridade Social e Família, Finanças e Tributação, Constituição e Justiça e de Cidadania.

Atualmente, [o programa habitacional Casa Verde e Amarela](#) prioriza famílias com mulheres como chefes de família. Desde o programa Minha Casa, Minha Vida (antecessor ao atual), o imóvel adquirido por esse benefício também precisa ser registrado ou transferido à mulher em caso de divórcio, separação ou dissolução de união estável, de acordo com [o artigo 35-A da Lei 11.977/09](#).

Solidão da mãe solo na criação dos filhos

Priscilla diz encontrar muitas dificuldades em ser mãe solo por conta de seu trabalho, e reclama da falta de tempo para si mesma. *“A maior dificuldade é a total falta de tempo para mim, falta de alguém para dividir os problemas, as divergências de opinião na criação. Extremamente complicado, e agravado pelas dificuldades financeiras”*, desabafa.

Atualmente, Priscilla namora um homem que é pai, e encontra nele um apoio para emergências. *“Ele é o único que me ajuda. Já chegou a sair na madrugada para buscar um inalador e remédio para o meu caçula, que estava com crise de asma na madrugada”*, relembra.

Rede de apoio para mãe solo

Para conseguir sobreviver em meio ao cenário de cuidar sozinha dos filhos, a mãe solo precisa contar com a ajuda de uma boa [rede de apoio](#). Afinal, não é simples conseguir cuidar sozinha do filho, das contas, dos afazeres da casa, da própria vida e dos relacionamentos.

Mesmo com a rotina diária de mãe solo, Gabriella consegue recorrer a uma rede de apoio bem fortificada. *“Depois de 3 anos, o Ben começou a confiar e acreditar que eu sempre estaria aqui. E isso deu uma segurança para ele, de poder viajar com os avós, com os tios, dormir na casa de um parente”*.

“Hoje consigo intercalar os finais de semana com meus sogros ou com a minha família! Tem vezes que ele quer ir toda hora, e outras ele prefere ficar comigo o tempo todo”, celebra. Ter o apoio de familiares é fundamental para que Gabriella consiga viver suas outras facetas. “Consegui ter mais liberdade e tempo pra mim. Até pelo fato de agora ter a escola. Enquanto ele está lá, eu faço todas as minhas coisas para ficar com ele 100% depois”, conta.

Apesar de o ex-companheiro não ser muito próximo, Gabriella afirma conseguir contar muito com a ajuda dos ex-sogros, que se tornaram uma boa rede de apoio. *“Meus sogros sempre foram muito presentes em nossas vidas, mesmo depois de eu me separar. Até hoje, o Ben sempre viaja com eles, fica aos finais de semana, e isso me ajuda muito: consegui um tempo para mim. Era só eu e Ben 24 horas por dia, amamentei até os 2 anos e 10 meses, então sempre fomos muito ligados”, completa.*

Como apoiar uma mãe solo

Revezamento para buscar na escola, para preparar o lanche e até para uma noite do pijama com as crianças são de grande ajuda! Se você conhece uma mãe solo, você pode oferecer alguma dessas ajudas - ou perguntar o que mais ela precisa.

Avalie se você pode fazer dessa ajuda de forma rotineira ou apenas eventual. Aí explique sua disponibilidade e compromisso, para que a mãe saiba em que nível poderá contar com você.

Acredite: qualquer ajuda, mesmo que só por um dia, é bem-vinda. Mas é importante que a mãe solo possa se organizar - até para aproveitar bem essa oportunidade de “folga”.

Por exemplo: “às terças eu posso buscar as crianças na escola” - ou “posso levar um dia na semana que vem”. Aí a mãe vê se essa ajuda se encaixa na rotina dela, ou se vocês conseguem descobrir outra forma de cooperar.

Outra questão importante para a rede de apoio: não julgar o que a mãe pretende fazer nessa oportunidade em que você estará com a criança - pode ser sair com amigos, namorar, trabalhar ou apenas dormir ou o que ela desejar. Afinal, todas merecemos (e precisamos!), não é mesmo?

Ser mãe solo sem rede de apoio familiar

Mãe solo de dois, Priscilla precisa da ajuda do namorado e da babá para ter uma rede de apoio. Fora isso, faz tudo sozinha. *“Minha família é do interior. Meu pai é doente, minha mãe nunca se propôs a ficar uma noite com os netos, meus irmãos fingem que não é com eles, minha ex-sogra diz que meu ex falou para ela que não é para me ajudar. Só conto com a babá mesmo, que é paga para isso”, lamenta.*

Futura mãe, Tainá acredita que poderá contar com o apoio da mãe, que há 30 anos também exerce o papel de mãe solo, e das tias. Apesar de saber das responsabilidades e dos desafios que a esperam, ela se mantém calma. *“Vejo a maternidade como um papel novo que eu ganhei”, diz.*

Vantagens em caminhar sozinha na maternidade solo

Nem sempre é uma escolha, ou nem sempre é uma escolha fácil, mas a maternidade solo pode ter suas vantagens. Gabriella acredita que sim. Mesmo com boa parte de sua rotina tomada pelos cuidados com o filho, ela não se arrepende da decisão de começar uma família com ele e se sente mais feliz hoje em dia.

“Acho que nada compra nossa paz! Apesar de estar solteira hoje, não estou mais sozinha. E acho que isso faz toda diferença! Me encontrei, como mulher, como mãe, como guardiã de um lugar que é só nosso. A vantagem é a paz, com certeza”, se derrete.

Seja qual for o caminho que levou a mulher a exercer uma maternidade solo, é importante respeitar seu espaço. Não julgar, ajudar no que for preciso e acolher essa mãe que, assim como todas as outras, tem uma carga mental muito grande para gerenciar, lidando sozinha com uma rotina exaustiva. Acolha, auxilie, seja rede de apoio. Toda família é uma família, não importa o formato.