ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

BERÇO VAZIO, CORAÇÃO QUE SANGRA: UM ENSAIO TEÓRICO SOBRE A SAÚDE MENTAL DE MÃES TENTANTES

EMPTY CRADLE, A BLEEDING HEART: A THEORETICAL ESSAY ON THE MENTAL HEALTH OF WOMEN TRYING TO CONCEIVE

CUNA VACÍA, CORAZÓN QUE SANGRA: UN ENSAYO TEÓRICO SOBRE LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES QUE INTENTAN CONCEBIR

Lucimere Barros Silva Leite
Concluinte do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário da Vitória de Santo Antão (UNIVISA). E-mail: lucimerebarros@gmail.com

Alan Ehrich de Moura
Doutorando em Psicologia Cognitiva pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Mestre em Modelos de Decisão e Saúde pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Especialista em Neuropsicologia pelo Centro Universitário dos Guararapes (UNIFG). Graduado em Psicologia pela UFPB.
E-mail: alanehrich@univisa.edu.br

Resumo

Este estudo analisou os impactos na saúde mental de mulheres em processo prolongado de tentativa de engravidar, considerando o sofrimento psíquico associado à infertilidade. O objetivo geral foi investigar como a interrupção do projeto de maternidade afeta a subjetividade feminina, configurando um luto não reconhecido socialmente. Trata-se de um ensaio teórico, de natureza qualitativa e caráter exploratório, fundamentado na articulação de referenciais da Psicologia Perinatal e da Terapia Cognitivo-Comportamental. Os resultados indicaram que a ausência de validação social e de redes de apoio intensifica o sofrimento emocional, afetando a identidade e a dinâmica conjugal. Evidenciou-se que o luto pelo filho imaginário, frequentemente não legitimado, compromete a

ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

integridade psíquica dessas mulheres. Conclui-se que o reconhecimento desse sofrimento e o fortalecimento do acolhimento psicológico são fundamentais para a promoção da saúde mental e para a ressignificação da experiência.

Palavras-chave: Infertilidade; Saúde mental; Maternidade; Terapia cognitivo-comportamental; Luto simbólico.

ABSTRACT

This study analyzed the mental health impacts experienced by women undergoing a prolonged process of trying to conceive, considering the psychological distress associated with infertility. The main objective was to investigate how the interruption of the motherhood project affects female subjectivity, characterizing a form of grief that is not socially recognized. This is a theoretical essay with a qualitative and exploratory approach, based on the integration of concepts from Perinatal Psychology and Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The findings indicated that the lack of social validation and support networks intensifies emotional distress, affecting both women's identity and marital dynamics. The study also showed that grief related to the imagined child, often not socially acknowledged, compromises these women's psychological well-being. It is concluded that recognizing this suffering and strengthening psychological support are essential for promoting mental health and helping women reframe their experiences.

Keywords: Infertility; Mental health; Motherhood; Cognitive Behavioral Therapy; Symbolic grief

RESUMEN

Este estudio analizó los impactos en la salud mental de mujeres que atraviesan un proceso prolongado de intento de embarazo, considerando el sufrimiento psicológico asociado a la infertilidad. El objetivo general fue investigar cómo la interrupción del proyecto de maternidad afecta la subjetividad femenina, configurando un duelo que no es socialmente reconocido. Se trata de un ensayo teórico, de enfoque cualitativo y carácter exploratorio, fundamentado en la articulación de referentes de la Psicología Perinatal y la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Los resultados indicaron que la ausencia de validación social y de redes de apoyo intensifica el sufrimiento emocional, afectando la identidad de las mujeres y la dinámica de la pareja. Asimismo, se evidenció que el duelo por el hijo imaginario, frecuentemente no legitimado, compromete el bienestar psicológico de estas mujeres. Se concluye que el reconocimiento de este sufrimiento y el fortalecimiento del acompañamiento psicológico son fundamentales para promover la salud mental y favorecer la resignificación de la experiencia.

Palabras clave: Infertilidad; Salud mental; Maternidad; Terapia Cognitivo-Conductual; Duelo simbólico.

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

1 INTRODUÇÃO

A maternidade, ao longo da história, tem sido socialmente construída como um dos principais marcos da vida feminina, frequentemente associada à realização pessoal, ao amor e à completude. Para muitas mulheres, o desejo de ser mãe configura-se como um projeto existencial profundamente significativo, atravessado por expectativas internas e externas. Nesse cenário, a gravidez passa a ser compreendida não apenas um evento biológico, mas também um ideal socialmente valorizado, o que contribui para a intensificação das cobranças e da expectativa em torno de sua concretização.

É nesse contexto que emergem as chamadas “mães tentantes”, mulheres que se encontram no processo de tentativa de engravidar e que vivenciam uma experiência marcada por planejamento, esperança e, muitas vezes, sucessivas frustrações. A tentativa de concepção ultrapassa os aspectos fisiológicos, envolvendo dimensões emocionais e sociais complexas, nas quais se inscrevem o ciclo contínuo de esperança e frustração, a pressão familiar e social e, não raramente, a invisibilidade do sofrimento psíquico. A cada tentativa não concretizada, instaura-se um vazio simbólico que pode ser vivenciado como perda, mesmo na ausência de uma gestação efetiva.

O sofrimento dessas mulheres manifesta-se de múltiplas formas, incluindo ansiedade, tristeza recorrente, sentimentos de fracasso, culpa, isolamento social e sintomas depressivos. Além disso, é comum a comparação constante com outras mulheres, especialmente diante de situações como a gravidez de pessoas próximas, que podem funcionar como gatilhos emocionais intensos. Comentários sociais, ainda que frequentemente naturalizados, podem intensificar a dor, reforçando uma percepção de inadequação. Nesse processo, configura-se também um luto simbólico pela gravidez que não acontece, fenômeno que tem sido discutido como um luto não reconhecido (Nascimento; Santos, 2024).

Apesar da relevância desse fenômeno, observa-se que o sofrimento vivenciado por mulheres tentantes ainda é pouco reconhecido social e academicamente, sendo frequentemente invisibilizado ou minimizado. A ausência de validação social e de espaços legítimos de escuta contribui para a intensificação do sofrimento psíquico, dificultando sua elaboração. Nesse sentido, torna-se fundamental ampliar a discussão sobre a saúde mental nesse contexto, justificando a relevância deste estudo.

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

Sob a perspectiva cognitiva, esse sofrimento é compreendido a partir da tríade cognitiva proposta por Beck (1997), na qual se estruturam padrões de pensamento negativos sobre si, o mundo e o futuro. No que se refere à visão de si mesma, podem emergir pensamentos como “meu corpo falhou” ou “não sou capaz”, refletindo sentimentos de insuficiência e desvalorização. Em relação ao mundo, observa-se uma tendência a perceber o ambiente como injusto ou doloroso, especialmente quando confrontado com a gravidez de terceiros ou com comentários socialmente invasivos. Já no que tange ao futuro, predominam sentimentos de desesperança e o medo persistente de nunca conseguir engravidar, o que intensifica o sofrimento psíquico ao longo do tempo.

Diante desse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta-se como uma importante abordagem para o manejo do sofrimento emocional, ao possibilitar a identificação de pensamentos automáticos disfuncionais, a reestruturação cognitiva, o manejo da ansiedade e a regulação emocional. Ainda que não elimine a dor inerente ao processo de fortalecimento emocional, auxiliando a mulher a lidar de forma mais adaptativa com as frustrações e incertezas desse percurso.

Esta pesquisa caracterizou-se como um estudo de natureza qualitativa, com abordagem exploratória, configurando-se como um ensaio teórico. Parte-se do seguinte problema de pesquisa: de que maneira o processo de tentativa prolongada de engravidar impacta a saúde mental de mulheres que desejam a maternidade, considerando suas vivências emocionais e padrões cognitivos?

Como problema de pesquisa emerge: De que maneira o processo prolongado de tentativa de engravidar influencia a saúde mental de mulheres tentantes, considerando os impactos emocionais, os padrões cognitivos disfuncionais e as possíveis contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o manejo desse sofrimento psicológico?

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo geral analisar os impactos psicológicos vivenciados por mães tentantes, bem como discutir as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental e a importância do acolhimento psicológico, a fim de promover uma compreensão mais ampla, sensível e integrada dessa experiência.

Objetivos específicos :Identificar os principais impactos psicológicos vivenciados por mulheres tentantes durante o processo de tentativa de engravidar; Compreender os fatores emocionais, sociais e cognitivos que contribuem para o

ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

sofrimento psíquico dessas mulheres; Analisar os padrões de pensamentos automáticos e crenças disfuncionais presentes nas vivências das mulheres tentantes à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental; Discutir as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no acolhimento e no manejo do sofrimento emocional relacionado à tentativa prolongada de engravidar; Refletir sobre a importância do acolhimento psicológico e da ampliação da visibilidade da saúde mental de mulheres tentantes nos contextos clínico, social e científico.

A escolha deste tema fundamenta-se na necessidade de ampliar as discussões acerca da saúde mental de mulheres tentantes, considerando que o sofrimento vivenciado durante a tentativa de engravidar ainda recebe pouca atenção nos campos científico, social e assistencial. Embora a maternidade seja amplamente valorizada socialmente, as dificuldades enfrentadas por mulheres que não conseguem engravidar no tempo esperado costumam ser invisibilizadas ou minimizadas, contribuindo para sentimento de culpa, ansiedade, tristeza, isolamento e desesperança.

Além dos desafios emocionais decorrentes das sucessivas tentativas frustradas, essas mulheres frequentemente enfrentam pressões familiares e sociais que intensificam o sofrimento psicológico. Nesse contexto, torna-se relevante compreender como os pensamentos disfuncionais e as interpretações negativas sobre si mesmas, sobre o mundo e sobre o futuro podem influenciar a forma como vivenciam esse processo, à luz dos pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Assim, a relevância desta pesquisa está na contribuição para a produção de conhecimento acerca dos impactos psicológicos vivenciados por mulheres tentantes, favorecendo maior visibilidade a uma experiência frequentemente negligenciada. O estudo busca sensibilizar profissionais da saúde, especialmente da Psicologia, para a importância do acolhimento emocional e da identificação precoce do sofrimento psíquico nesse contexto.

Além disso, a pesquisa poderá subsidiar reflexões sobre práticas de cuidado fundamentadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, contribuindo para intervenções voltadas à redução da ansiedade, da culpa, dos pensamentos disfuncionais e do sofrimento emocional dessas mulheres. No âmbito acadêmico, pretende ampliar as discussões sobre a interface entre saúde mental, infertilidade, maternidade e cuidado psicológico, estimulando novas pesquisas sobre a temática.

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

2 EMBASAMENTO TEÓRICO

2.1 A EXPERIÊNCIA DAS MÃES TENTANTES: DIMENSÕES SOCIAIS E SUBJETIVAS

A infertilidade é definida, de modo geral, como a ausência de concepção após 12 meses de relações sexuais regulares sem uso de métodos contraceptivos (Organização Mundial da Saúde, 2020). Para além de sua dimensão biológica, trata-se de uma condição que envolve implicações emocionais, sociais e relacionais, especialmente quando associada ao desejo de maternidade.

A experiência das chamadas “mães tentantes” refere-se às mulheres que se encontram no processo de tentativa de engravidar, vivenciando um percurso marcado por expectativas, planejamento e, frequentemente, frustrações. A maternidade, conforme discute Badinter (1985), não pode ser compreendida apenas como um dado biológico, mas como uma construção social e histórica que atribui à mulher o papel central de gestar e cuidar. Nesse sentido, o desejo de maternidade é atravessado por ideais culturais que reforçam a gravidez como um marco de realização feminina.

A compreensão da experiência das mães tentantes também pode ser ampliada a partir das contribuições de Pierre Bourdieu (2002), especialmente no que se refere ao conceito de violência simbólica, entendido como a naturalização de normas culturais que operam como formas sutis de coerção social. Nesse contexto, discursos que associam a maternidade à realização plena da mulher podem reforçar padrões normativos e contribuir para a construção de sentimentos de inadequação em mulheres que enfrentam dificuldades reprodutivas.

De maneira complementar, a noção de biopolítica proposta por Michel Foucault (1988) permite compreender como os corpos femininos e seus processos biológicos tornam-se alvos de regulação social. A valorização da fertilidade como critério de validação feminina pode intensificar o sofrimento psíquico das mulheres tentantes, ao deslocar a maternidade do campo da escolha subjetiva para o da exigência social.

O planejamento idealizado da maternidade se confronta com a realidade quando a gestação não ocorre conforme esperado. Maldonado (1986) destaca que a gravidez mobiliza intensos investimentos emocionais, mesmo antes de sua concretização, o que torna a ausência dessa experiência potencialmente dolorosa. Assim, o processo de tentativa de engravidar pode se configurar como um ciclo contínuo de esperança e frustração, no qual cada tentativa não bem-

ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

sucedida representa uma ruptura simbólica das expectativas construídas.

Além disso, a pressão familiar e social intensifica esse sofrimento. Comentários recorrentes, comparações e expectativas externas reforçam a centralidade da maternidade na identidade feminina, contribuindo para a vivência de inadequação quando a gravidez não acontece. De acordo com Iaconelli (2020), a maternidade contemporânea ainda carrega fortes marcas normativas, que podem silenciar experiências divergentes, como a dificuldade de engravidar. Nesse contexto, o sofrimento das mães tentantes tende a ser invisibilizado, uma vez que não há, socialmente, um reconhecimento pleno dessa dor.

Essa invisibilidade também se articula ao conceito de luto não reconhecido, discutido por Doka (1989), no qual perdas que não são socialmente legitimadas tendem a não receber o devido reconhecimento emocional e social. Assim, a ausência de uma gestação pode ser vivida como uma perda significativa, embora frequentemente desconsiderada pelo meio social e até pelos próprios serviços de saúde.

2.2 IMPACTOS PSICOLÓGICOS NA TENTATIVA DE ENGRAVIDAR: UMA LEITURA COGNITIVA

A vivência da tentativa prolongada de engravidar não se restringe a reações emocionais pontuais, configurando-se como um processo contínuo de desgaste psíquico. Esse percurso, marcado por ciclos repetidos de expectativa e frustração, tende a intensificar a vulnerabilidade emocional, favorecendo a consolidação de sentimentos persistentes de inadequação e sofrimento. Conforme Arrais (2022), a saúde mental no período perinatal deve ser compreendida de forma ampliada, incluindo também os momentos que antecedem a gestação, especialmente quando marcados por dificuldades reprodutivas.

A comparação com outras mulheres, sobretudo aquelas que engravidam com maior facilidade, pode intensificar o sofrimento psíquico, funcionando como um gatilho emocional relevante. Bartilotti (2013) aponta que experiências relacionadas à maternidade e suas perdas mobilizam conteúdos profundos, frequentemente associados à identidade feminina e ao sentimento de pertencimento.

Nesse contexto, evidencia-se também a vivência de um luto simbólico pela gravidez que não acontece, o qual pode ser compreendido à luz das contribuições de Freud (1976) sobre o luto e a melancolia, especialmente no que se refere à perda de um objeto investido libidinalmente, ainda que não concretizado.

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

A teoria do apego de Bowlby (1998) contribui para essa compreensão ao destacar a importância dos vínculos e das expectativas afetivas na constituição psíquica. A expectativa de um filho, mesmo antes de sua existência concreta, pode configurar-se como um vínculo imaginário, cuja ausência gera sofrimento significativo.

Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, esses impactos podem ser compreendidos por meio da tríade cognitiva proposta por Beck (2022), que envolve padrões negativos de pensamento sobre si, o mundo e o futuro. No que se refere à visão negativa de si mesma, são recorrentes pensamentos como “meu corpo falhou” ou “não sou capaz”, refletindo uma autoavaliação depreciativa.

Em relação ao mundo, a percepção pode tornar-se seletivamente orientada para experiências dolorosas, como a gravidez de outras pessoas ou comentários sociais invasivos, frequentemente interpretados como confirmações de inadequação. Já a visão negativa do futuro manifesta-se por meio da desesperança e do medo persistente de não conseguir engravidar, contribuindo para a manutenção do sofrimento emocional ao longo do tempo.

Dessa forma, observa-se que tais padrões cognitivos não apenas refletem o sofrimento vivenciado, mas também atuam na sua manutenção, ao reforçar interpretações disfuncionais e dificultar a elaboração emocional da experiência.

2.3 MANEJO DO SOFRIMENTO: CONTRIBUIÇÕES DA TCC E DO ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO

Diante dos impactos emocionais vivenciados pelas mães tentantes, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta-se como uma abordagem eficaz no manejo do sofrimento psíquico. Segundo Beck (2022) e Knapp (2021), a TCC oferece estratégias que auxiliam na modificação de padrões cognitivos disfuncionais, favorecendo o desenvolvimento de respostas emocionais mais adaptativas diante das frustrações inerentes ao processo de tentativa de engravidar.

Para além da identificação de pensamentos negativos, a abordagem cognitivo-comportamental contribui para o fortalecimento de habilidades de enfrentamento, promovendo maior flexibilidade cognitiva e auxiliando na regulação emocional ao longo desse percurso.

A construção de interpretações mais funcionais acerca da própria experiência permite que a mulher atribua novos significados ao processo

ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

vivenciado, sem desconsiderar a dor envolvida. Nesse sentido, a TCC atua no sentido de ampliar a capacidade de enfrentamento, favorecendo a elaboração das frustrações e a redução de padrões cognitivos rígidos e autodepreciativos.

Paralelamente, destaca-se a importância do acolhimento psicológico como elemento fundamental no cuidado às mães tentantes. A escuta qualificada, o reconhecimento do sofrimento e a validação das emoções constituem aspectos centrais para a promoção da saúde mental. Conforme Gesteira et al. (2006), o cuidado à mulher em contextos de perda ou dificuldade reprodutiva deve incluir não apenas intervenções biomédicas, mas também suporte emocional e psicológico.

Nesse sentido, a ampliação do debate sobre a experiência das mães tentantes mostra-se fundamental para a redução da invisibilidade desse sofrimento. Ao dar visibilidade a essas vivências, a Psicologia contribui para a construção de espaços de cuidado mais sensíveis e humanizados, reconhecendo a complexidade desse processo e promovendo intervenções que considerem tanto os aspectos cognitivos quanto emocionais envolvidos na tentativa de engraviar.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como um ensaio teórico, de natureza qualitativa e caráter exploratório. Esse tipo de abordagem permite a construção de reflexões críticas a partir da articulação de diferentes referenciais teóricos, possibilitando uma compreensão ampliada de fenômenos complexos no campo da Psicologia.

O ensaio teórico não se limita à sistematização de produções já existentes, mas envolve a interpretação, problematização e articulação de conceitos, favorecendo a elaboração de análises que consideram múltiplas perspectivas sobre o tema investigado (Meneghetti, 2011). Nesse sentido, constitui-se como uma estratégia metodológica adequada para a discussão dos aspectos psicológicos envolvidos na experiência de mulheres no processo de tentativa de engravidar.

Para a construção do presente estudo, foram utilizados livros, artigos científicos e publicações acadêmicas relevantes nas áreas da saúde mental, psicologia perinatal e Terapia Cognitivo-Comportamental. Como fontes de pesquisa, foram utilizadas bases de dados acadêmicas como Google Scholar, SciELO e periódicos científicos da área da psicologia, utilizando descritores como: “infertilidade”, “saúde mental”, “mães tentantes” e “terapia cognitivo-

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

comportamental". A seleção do material considerou a pertinência temática e a contribuição teórica para o desenvolvimento das reflexões propostas.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, por meio da leitura crítica e interpretativa das obras selecionadas, buscando identificar convergências teóricas, conceitos centrais e contribuições relevantes para a compreensão do fenômeno investigado.

Dessa forma, a metodologia adotada permitiu a construção de uma reflexão teórica fundamentada acerca dos impactos psicológicos vivenciados por mães tentantes, bem como das possibilidades de intervenção psicológica a partir da Terapia Cognitivo-Comportamental.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por se tratar de um ensaio teórico de natureza qualitativa, os resultados deste estudo são apresentados a partir da análise crítica e da articulação dos referenciais teóricos selecionados. A discussão permitiu identificar três eixos centrais: (1) a invisibilidade do sofrimento psicológico das mães tentantes; (2) os impactos cognitivos e emocionais decorrentes da tentativa prolongada de engravidar; e (3) as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e do acolhimento psicológico para o enfrentamento desse processo.

A análise dos estudos evidenciou que o sofrimento das mulheres tentantes transcende os aspectos biomédicos da infertilidade, configurando-se como uma experiência profundamente influenciada por fatores sociais, culturais e subjetivos. Conforme discutido por Badinter (1985), a maternidade permanece fortemente associada à identidade feminina, fazendo com que a dificuldade para engravidar seja frequentemente interpretada pelas próprias mulheres como um fracasso pessoal. Essa percepção é potencializada pelas expectativas sociais em torno da maternidade, que reforçam a ideia de que ser mãe representa uma etapa natural e indispensável da vida da mulher.

Nesse contexto, observou-se que a violência simbólica descrita por Bourdieu (2002) manifesta-se por meio de discursos cotidianos que naturalizam a maternidade como destino feminino. Comentários aparentemente inofensivos, como questionamentos sobre quando virá o primeiro filho ou afirmações de que "toda mulher nasceu para ser mãe", acabam funcionando como mecanismos de pressão social. Tais discursos contribuem para intensificar sentimentos de

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

inadequação e isolamento, sobretudo quando as tentativas de concepção não resultam em gravidez.

A perspectiva foucaultiana também amplia essa compreensão ao evidenciar como os corpos femininos são atravessados por normas sociais relacionadas à reprodução. A biopolítica descrita por Foucault (1988) permite compreender que a fertilidade deixa de ser apenas uma condição biológica para assumir um papel de validação social da feminilidade. Dessa forma, a ausência da gravidez pode ser vivenciada como um desvio em relação às expectativas socialmente estabelecidas, favorecendo a internalização de sentimento de culpa e incapacidade.

Outro aspecto recorrente identificado na literatura refere-se à vivência de um luto simbólico. Diferentemente das perdas socialmente reconhecidas, a ausência de uma gestação dificilmente recebe validação do meio social. Conforme Doka (1989), trata-se de um luto não reconhecido, caracterizado pela inexistência de rituais sociais que legitimem a dor vivenciada. Esse processo favorece a invisibilização do sofrimento, fazendo com que muitas mulheres silenciem suas emoções por receio de serem julgadas ou incompreendidas.

Os estudos analisados também demonstram que o sofrimento emocional tende a intensificar-se à medida que o tempo de tentativa aumenta. O ciclo repetitivo de esperança a cada novo período fértil, seguido pela frustração diante da menstruação, constitui um processo contínuo de desgaste psicológico. Maldonado (1986) já apontava que o desejo da maternidade mobiliza investimentos afetivos muito antes da gestação propriamente dita, tornando cada tentativa frustrada uma ruptura das expectativas construídas.

Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, verificou-se que esse sofrimento pode ser compreendido por meio da tríade cognitiva proposta por Beck (2022). Em relação à percepção de si mesma, predominam pensamentos automáticos negativos relacionados à incapacidade, incompetência e falha corporal, frequentemente expressos por crenças como "meu corpo não funciona" ou "não sou capaz de gerar um filho". Tais pensamentos favorecem o desenvolvimento de baixa autoestima e sentimentos persistentes de culpa.

No que se refere à percepção do mundo, observou-se uma tendência à interpretação seletiva de eventos relacionados à maternidade. Gravidezes de familiares, amigas ou colegas de trabalho passam a ser percebidas como confirmações da própria incapacidade, intensificando sentimento de tristeza, inveja, vergonha e isolamento. Além disso, comentários sociais sobre maternidade são

RSV
ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

frequentemente interpretados como críticas pessoais, reforçando esquemas cognitivos já existentes.

Quanto à visão do futuro, a literatura evidencia a presença de pensamentos marcados pela desesperança e pela antecipação de desfechos negativos. O medo constante de nunca conseguir engravidar favorece o desenvolvimento de ansiedade antecipatória, comprometendo não apenas o bem-estar emocional, mas também a qualidade de vida e os relacionamentos interpessoais. Esses achados corroboram a proposição de Beck (2022) de que a manutenção dos transtornos emocionais está diretamente relacionada à persistência de interpretações cognitivas disfuncionais.

Outro resultado importante refere-se ao impacto dessas vivências sobre a identidade feminina. A literatura demonstra que muitas mulheres passam a organizar sua rotina em função da tentativa de engravidar, direcionando grande parte de seus pensamentos, expectativas e projetos para esse objetivo. Quando a gravidez não ocorre, observa-se um estreitamento da percepção de identidade, fazendo com que outras dimensões da vida, como carreira, relacionamentos, lazer e desenvolvimento pessoal, sejam progressivamente desvalorizadas. Essa centralização da maternidade como principal projeto existencial pode favorecer a manutenção do sofrimento psicológico.

No âmbito das intervenções psicológicas, os referenciais analisados indicam que a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta importantes contribuições para o cuidado às mães tentantes. As técnicas de identificação de pensamentos automáticos, reestruturação cognitiva, resolução de problemas e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento possibilitam uma compreensão mais funcional da experiência vivida, reduzindo padrões de autocrítica excessiva e promovendo maior flexibilidade cognitiva (Beck, 2022; Knapp, 2021).

Além disso, a literatura ressalta que o acolhimento psicológico representa um recurso fundamental para a promoção da saúde mental dessas mulheres. A validação do sofrimento, a escuta qualificada e a construção de um espaço seguro para expressão emocional favorecem a elaboração das frustrações e reduzem a sensação de isolamento frequentemente relatada pelas mulheres tentantes. Conforme destacam Gesteira et al. (2006), o cuidado em saúde reprodutiva deve contemplar não apenas intervenções médicas, mas também suporte psicológico contínuo.

ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

De modo geral, os resultados desta reflexão teórica evidenciam que o sofrimento das mães tentantes constitui um fenômeno multifatorial, sustentado pela interação entre fatores cognitivos, emocionais, sociais e culturais. A invisibilidade desse sofrimento contribui para sua intensificação, reforçando a necessidade de ampliação do debate sobre saúde mental no período pré-concepcional. Nesse sentido, a Psicologia, especialmente por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental, apresenta potencial significativo para favorecer processos de ressignificação, fortalecimento emocional e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas.

Por fim, os achados reforçam a necessidade de que profissionais da saúde reconheçam a experiência das mães tentantes como uma demanda legítima de cuidado psicológico. A inclusão dessa temática nas práticas clínicas, na formação profissional e nas políticas públicas de saúde pode contribuir para a construção de uma assistência mais integral, humanizada e sensível às especificidades desse grupo, reduzindo a invisibilidade do sofrimento e promovendo melhor qualidade de vida durante o processo de tentativa de engravidar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As análises desenvolvidas neste estudo permitem compreender que a experiência de mulheres em processo de tentativa de engravidar não pode ser reduzida exclusivamente à dimensão biomédica, uma vez que envolve aspectos psicológicos, sociais e simbólicos que se articulam de maneira complexa. Nesse contexto, a tentativa prolongada de concepção configura-se como um processo permeado por expectativas, frustrações recorrentes e pela limitada legitimação social do sofrimento vivenciado.

Os achados discutidos ao longo deste trabalho sugerem que a dificuldade para engravidar pode repercutir significativamente na saúde mental dessas mulheres, favorecendo sentimentos de inadequação, culpa, isolamento e sofrimento emocional. Tais repercussões parecem ser intensificadas pela permanência de concepções socioculturais que associam a feminilidade ao exercício da maternidade, de modo que a ausência da gestação pode representar uma importante ruptura em projetos de vida, expectativas e construções identitárias.

ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

À luz da literatura consultada, esse sofrimento pode ser compreendido como um processo de luto relacionado à perda do "filho imaginário", em que cada tentativa frustrada ultrapassa o evento biológico e representa a interrupção de um investimento afetivo e simbólico. Nessa perspectiva, a metáfora do "berço vazio" expressa o espaço psíquico ocupado pela ausência e pela expectativa não concretizada. Trata-se de um luto frequentemente invisibilizado no contexto social, uma vez que não há um objeto concreto que legitime essa perda, circunstância que pode contribuir para a intensificação do sofrimento e do isolamento emocional. Dessa forma, observa-se que a experiência da maternidade pode iniciar-se no plano do desejo, da expectativa e da construção psíquica, antecedendo sua concretização biológica.

Além disso, a literatura indica que padrões cognitivos disfuncionais podem contribuir para a manutenção do sofrimento psicológico, ao reforçarem interpretações negativas sobre si mesmas, sobre o futuro e sobre a própria experiência reprodutiva. Nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta-se como uma abordagem potencialmente relevante, por favorecer a identificação e a reestruturação desses padrões cognitivos, bem como o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas. De forma complementar, destaca-se a importância do acolhimento psicológico como recurso fundamental para a validação do sofrimento e para a oferta de espaços qualificados de escuta e cuidado.

Como implicação, este estudo reforça a necessidade de ampliar as discussões acerca da saúde mental de mulheres em processo de tentativa de engravidar, bem como de incentivar o desenvolvimento de pesquisas, especialmente de caráter empírico, que aprofundem a compreensão dessa experiência em diferentes contextos socioculturais e assistenciais. Ademais, ressalta-se a importância da formação de profissionais capacitados para oferecer um cuidado sensível, ético e fundamentado nas demandas específicas dessa população.

Por fim, considera-se que reconhecer a legitimidade do sofrimento vivenciado por mulheres tentantes constitui um passo importante para a construção de práticas psicológicas mais integrais e humanizadas. Tal reconhecimento possibilita que a experiência da tentativa de engravidar seja compreendida para além de seus aspectos biológicos, contemplando também suas repercussões emocionais, relacionais e identitárias, de modo a favorecer intervenções que promovam o cuidado em saúde mental ao longo desse percurso.

ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

REFERÊNCIAS

ARRAIS, A. R. **Psicologia perinatal: fundamentos e práticas na clínica.** São Paulo: Manole, 2022.

BADINTER, E. **Um amor conquistado: o mito do amor materno.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

BARTILOTTI, C. Quando a morte visita a maternidade. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 15,

n. 3, 2013.

BECK, A. T. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOURDIEU, P. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002. BOWLBY, J. **Apego e perda: v. 3: perda.** São Paulo: Martins Fontes, 1998.

DOKA, K. J. **Disenfranchised grief.** Lexington: Lexington Books, 1989.

FOUCAULT, M. **História da sexualidade I: a vontade de saber**. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

FREUD, S. **Luto e melancolia (1917).** Rio de Janeiro: Imago, 1976.

GESTEIRA, S. M. A. et al. Assistência à mulher em situação de abortamento. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 59, n. 4, 2006.

IACONELLI, V. **Maternidade.** São Paulo: Zagodoni, 2020.

ISSN 2674-8584

Received: 08/06/2026 - **Accepted:** 10/07/2026
Vol: 08.06
DOI: 10.66104/673mjc16
Pages: 1-16

KNAPP, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática.** Porto Alegre: Artmed, 2021. MALDONADO, M. T. **Psicologia da gravidez.** Rio de Janeiro: Saraiva, 1986.

MENEGHETTI, F. K. O que é um ensaio teórico? **Revista de Administração Contemporânea**, Curitiba, v. 15, n. 2, p. 320-332, 2011.

NASCIMENTO, W. S.; SANTOS, A. P. S. **Maternidade adiada: o luto não-reconhecido das mulheres tentantes**. Anais do 1º Congresso Maranhense de Psicologia. São Luís, 2025. Disponível em: <https//www.even3.com.br/anais/1-cmp-489753/1019204-maternidade-adiada--o-luto-nao-reconhecido-das-mulheres-tentantes>. Acesso em: 17/02/2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Infertility definitions and terminology**. Genebra: World