

A ADOLESCÊNCIA DOS FILHOS E O IMPACTO EMOCIONAL NAS MÃES

Ana Paula Herbes Machado¹
Luana Bonavigo²
Caren Eduarda Cicchetti Guerra³
Domingos Luiz Palma⁴

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar os impactos emocionais vivenciados por mães durante a adolescência de seus filhos. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter exploratório, realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com 15 mães de adolescentes, residentes no estado de Santa Catarina. Os dados foram analisados com base na técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Os resultados evidenciaram três categorias principais: insegurança e luto simbólico diante da autonomia dos filhos, ambivalência emocional e reconfiguração do papel materno. Verificou-se que a adolescência dos filhos mobiliza sentimentos intensos nas mães, como medo, preocupação, orgulho e sofrimento, além de exigir adaptações na forma de exercer a maternidade. Conclui-se que essa fase representa não apenas uma transição para os adolescentes, mas também um processo significativo de transformação emocional para as mães, destacando a importância de espaços de escuta e acolhimento no contexto psicológico.

Palavras-chave: Adolescência. Maternidade. Impactos emocionais.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é caracterizada como uma fase do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, representando a transição da infância para a vida adulta. Nesse período, não apenas os adolescentes são impactados por essas mudanças, mas também o contexto familiar em que estão inseridos, especialmente as mães, que frequentemente assumem o papel de principais cuidadoras. Conforme Minuchin (1974), a família constitui um sistema interdependente, no qual as mudanças em um de seus membros repercutem diretamente nos demais, exigindo constantes reorganizações nas relações e nos papéis familiares.

Nesse contexto, a adolescência dos filhos demanda das mães um processo de adaptação emocional significativo, uma vez que alterações no comportamento, no humor e na relação com a autoridade exigem novas formas de comunicação, estabelecimento de limites e construção de

¹ Acadêmica do curso de Psicologia Uceff Faculdades. E-mail: anapaulahmach@gmail.com.

² Docente Uceff Faculdades. E-mail: luanabonavigo@uceff.edu.br.

³ Docente Uceff Faculdades.

⁴ Docente Uceff Faculdades.

vínculos afetivos. De acordo com Siegel (2014), o desenvolvimento saudável do adolescente depende da presença de cuidadores que estejam emocionalmente disponíveis, o que implica uma mudança no exercício da função materna, que passa a exigir menos controle e mais escuta, acolhimento e orientação. Tal exigência gera sentimentos ambivalentes, como insegurança, frustração e medo diante da perda simbólica da infância dos filhos.

Além disso, conforme Winnicott (2000), a função materna está diretamente relacionada à capacidade de oferecer um ambiente suficientemente bom para o desenvolvimento emocional dos filhos. No entanto, quando a mãe se encontra emocionalmente fragilizada, essa função pode ser comprometida, impactando não apenas o adolescente, mas toda a dinâmica familiar.

Diante disso, emerge a necessidade de investigar os impactos emocionais vivenciados pelas mães no contexto da adolescência dos filhos, considerando que esse processo envolve sentimentos conflitantes, como orgulho pelo crescimento dos filhos e angústia diante do distanciamento e da perda de controle. Assim, esta pesquisa partiu da seguinte questão norteadora: **quais são os principais impactos emocionais sentidos pelas mães durante a fase da adolescência de seus filhos?**

A partir dessa problemática, este estudo teve como objetivo geral analisar as vivências e os impactos emocionais experimentados por mães durante a adolescência dos filhos. Também buscou-se, como objetivos específicos: identificar os sentimentos que emergiram com maior recorrência no cotidiano dessas mães; analisar os fatores que contribuíram para o desgaste emocional, como conflitos geracionais e dificuldades na comunicação; e propor estratégias de acolhimento e suporte que possam auxiliar na preservação da saúde mental materna.

A relevância deste estudo justifica-se por ampliar o olhar da Psicologia para as experiências maternas nesse período de transição, contribuindo para a construção de intervenções mais empáticas e eficazes no contexto familiar. Além disso, a pesquisa contribui ao dar visibilidade às vivências dessas mulheres, reconhecendo suas demandas emocionais e promovendo reflexões que podem subsidiar práticas clínicas e preventivas voltadas ao fortalecimento dos vínculos familiares. Dessa forma, este estudo busca contribuir não apenas para a compreensão teórica do fenômeno, mas também para a prática psicológica.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Inicialmente se faz necessário compreender a fase da adolescência, que ocorre geralmente entre os 11 e 20 anos de idade e é tradicionalmente vista como a transição entre a

infância e a vida adulta. No entanto, muito além disso, este período é marcado por importantes mudanças biológicas, como as alterações hormonais, neurológicas e psicológicas, como a busca da autonomia e a construção da identidade e sociais, como a maior inserção em grupos de pares e afastamento gradual da família (Papalia e Martorell, 2014).

Na visão biológica, neste período o corpo passa por mudanças significativas, impulsionadas pela ativação hormonal da própria puberdade, o crescimento corporal, o amadurecimento sexual e o desenvolvimento das características secundárias, e com todas estas transformações, pode vir a desenvolver sentimentos como o de vergonha, curiosidade, insegurança e, ao mesmo tempo, fascínio, compondo um cenário emocionalmente intenso e, muitas vezes, ambíguo (Jensen, 2016). No campo da neurociência, Siegel (2014) evidencia que o cérebro do adolescente sofre poda neural, particularmente no córtex pré-frontal, região encarregada do planejamento, controle de impulsos e tomada de decisão.

Para Erik Erikson (1968), a adolescência é um estágio do desenvolvimento psicossocial que se define pela crise entre a identidade e a confusão de papéis, quando o jovem se vê diante da necessidade premente de saber quem ele é, e qual o seu papel no mundo. Além disso, esse processo é caracterizado por uma grande instabilidade emocional, conflitos internos e a tensão nas relações familiares, uma vez que o adolescente procura sua independência, mas ainda depende do apoio afetivo, emocional e financeiro dos pais.

Esse crescimento desigual, caracterizado por um sistema límbico (emocional) hipersensível e um córtex pré-frontal em processo de maturação, justificam comportamentos comuns, como a busca por novidades, maior intensidade emocional e maior predisposição a riscos. Assim, a adolescência não é uma etapa de imaturidade a ser superada, mas uma fase adaptativa fundamental para o amadurecimento e o crescimento da independência.

Além das mudanças físicas e cerebrais, a adolescência contemporânea é profundamente impactada pelas influências das tecnologias digitais e das mídias sociais, que têm transformado as formas de interação, construção da identidade e busca por pertencimento (Twenge, 2018). Embora favoreçam o acesso à informação e novas formas de expressão, essas mudanças também podem intensificar sentimentos de inadequação e processos de comparação social. Compreender a adolescência na atualidade exige, portanto, uma visão integrada dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais do desenvolvimento Papalia e Martorell, (2014), reconhecendo tanto as vulnerabilidades quanto o potencial de crescimento dessa fase.

2.1 A FUNÇÃO EMOCIONAL DA FAMÍLIA NA ADOLESCÊNCIA

Durante a adolescência, a família assume uma função emocional essencial para o desenvolvimento saudável do jovem. Mesmo que nessa fase ocorre um movimento natural de afastamento em direção à autonomia e à construção da identidade, o adolescente continua necessitando de um ambiente familiar que ofereça segurança, acolhimento e limites coerentes, funcionando como uma base segura para explorar o mundo externo sem rupturas afetivas profundas (Winnicott, 2005). De acordo com Papalia e Martorell (2014), o suporte emocional oferecido pela família atua como um fator de proteção frente aos desafios típicos dessa fase, como as transformações corporais, as pressões sociais e a formação da autoimagem. O vínculo afetivo, quando preservado, permite que o adolescente enfrente suas inseguranças com maior estabilidade emocional, assim, embora busque independência, ele ainda precisa sentir-se pertencente e reconhecido no contexto familiar.

Segundo Minuchin (1974) a estrutura familiar saudável é aquela que equilibra proximidade e diferenciação, permitindo que cada membro se desenvolva sem comprometer a harmonia do grupo familiar. Na adolescência, essa flexibilidade torna-se crucial, os pais vão aprendendo a adaptar suas funções, oferecendo apoio e orientação sem exercer um controle excessivo. Assim, Satir (1983) relata que a comunicação aberta e empática dentro da família é o principal instrumento de fortalecimento emocional. Para ela, os lares emocionalmente saudáveis são aqueles onde os sentimentos são validados, as diferenças respeitadas e os conflitos transformados em oportunidades de crescimento.

E para complementar essa visão, Siegel (2014) ao afirmar que a conexão afetiva com os cuidadores continua sendo um dos maiores organizadores emocionais do cérebro adolescente. Segundo ele, a estabilidade emocional dos pais e a forma como se comunicam têm impacto direto na autorregulação e no desenvolvimento sócio emocional dos filhos. Dessa forma, a família exerce uma função não apenas de suporte social, mas também neuro emocional, ajudando o adolescente a integrar razão e emoção em suas novas experiências.

Portanto, compreender a função emocional da família durante a adolescência significa reconhecer que esse vínculo é o eixo que sustenta o equilíbrio entre autonomia e pertencimento. Famílias que oferecem escuta, afeto e limites consistentes criam um espaço de confiança onde o adolescente pode errar, aprender e amadurecer. Essa presença emocionalmente estável será a base para o desenvolvimento da identidade e para o fortalecimento dos laços familiares nas etapas seguintes do ciclo vital (Winnicott, 2005).

2.2 A MUDANÇA NO VÍNCULO PARENTAL: DO CONTROLE PARA A MEDIAÇÃO E O APOIO

A entrada dos filhos na adolescência representa, para os pais, uma das transições mais delicadas do ciclo familiar. O vínculo que antes se baseava em cuidado direto e proteção constante precisa, gradualmente, transformar-se em um relacionamento pautado na confiança, na mediação e no apoio emocional. Essas mudanças, embora naturais, costumam gerar muita insegurança nos pais, em que se deparam a um novo mundo, e precisam aprender novas habilidades, como equilibrar suas próprias emoções para conseguir orientar com o respeito necessário à crescente autonomia dos filhos (Erikson, 1968). Assim como Minuchin (1974) destaca que o funcionamento familiar saudável depende da flexibilidade das fronteiras entre os subsistemas.

Na infância, a relação entre pais e filhos tende a ser mais rígida, pois a criança necessita de supervisão e autoridade para o desenvolvimento de sua segurança. Na adolescência, porém, essas fronteiras precisam ser ajustadas, permitindo maior liberdade de expressão e participação do jovem nas decisões que envolvem sua própria vida. Esse processo de flexibilização é essencial para o amadurecimento das relações familiares e para a construção da responsabilidade individual (Minuchin, 1974).

Nessa fase, os autores Papalia e Martorell (2014) observam que, a comunicação entre pais e filhos sofre mudanças significativas. Os adolescentes passam a buscar mais autonomia nas escolhas pessoais e a desafiar regras que antes eram aceitas sem questionamento. Esse movimento, longe de representar uma ruptura, é um marco de crescimento psicológico, pois reflete o desenvolvimento da capacidade crítica e da formação de uma identidade própria. É neste momento que o papel dos pais muda, deixam de ser o de controladores, para se tornarem mediadores de experiências, oferecendo limites com diálogo e coerência emocional.

É nesse sentido que Siegel (2014) reforça que a conexão empática entre pais e filhos é o fator que mais contribui para a regulação emocional e para o desenvolvimento do autocontrole. O autor propõe que, ao invés de reagirem com punição ou rigidez frente aos comportamentos desafiadores, os pais sejam modelos de equilíbrio emocional. A capacidade de escutar, validar sentimentos e manter o vínculo afetivo, mesmo diante de conflitos, ensina o adolescente a lidar de forma saudável com suas próprias emoções e frustrações.

Dessa forma, a mudança no vínculo parental não significa perda de autoridade, como muitos pais imaginam, mas é uma reconfiguração da forma de exercer o cuidado. O amor e a

presença dos pais continuam fundamentais, mas devem se manifestar agora por meio de confiança, diálogo e respeito mútuo. Esse formato de relação familiar seria o ideal para preparar o adolescente para a vida adulta, oferecendo-lhe a base emocional e cognitiva necessária para agir com autonomia e responsabilidade (Winnicott, 2005).

2.3 A ADOLESCÊNCIA E O AMADURECIMENTO DOS FILHOS E DOS PAIS

De acordo com Minuchin (1974), as mudanças biológicas, cognitivas e emocionais vividas pelos filhos exigem dos pais uma profunda revisão de seus papéis e estratégias de cuidado. O que antes era sustentado por autoridade e proteção passa a demandar diálogo, compreensão e confiança, e isso nem sempre é o que realmente acontece. Nesse processo a família teria que se revelar tanto como base estruturante, quanto como espaço de tensão e crescimento mútuo. Cada transição no ciclo vital familiar exige uma reorganização interna para que o equilíbrio seja mantido. Quando os pais compreendem que o adolescente precisa se afastar para se constituir como sujeito, conseguem acolher esse movimento com menor resistência emocional.

As crises familiares podem se tornar oportunidades de amadurecimento, desde que haja abertura para a escuta e valorização dos sentimentos de todos os membros. Assim, a convivência familiar durante a adolescência torna-se um campo fértil para o desenvolvimento da empatia, da paciência e da capacidade de lidar com o novo (Satir, 1983).

O autor Siegel (2014) reforça essa perspectiva ao lembrar que o cérebro adolescente é moldado pelas experiências relacionais, a forma como os pais se comunicam e se conectam emocionalmente com os filhos contribui para o amadurecimento das estruturas neurais responsáveis pela autorregulação e pela empatia. Por isso, um ambiente familiar emocionalmente seguro não apenas sustenta o desenvolvimento psicológico do jovem, mas também promove a saúde mental de todos os envolvidos.

Dessa forma, compreender a adolescência à luz da dinâmica familiar é reconhecer que o crescimento de um filho implica também no crescimento emocional dos pais. Essa etapa exige aprendizado, paciência e flexibilidade, qualidades que se constroem na convivência diária e no exercício constante do amor maduro. É nesse ponto que se abre espaço para refletir sobre o lugar da mãe nesse processo, suas vivências emocionais e os desafios subjetivos que emergem quando o filho deixa de ser criança e começa a se tornar adulto (Siegel, 2014).

2.3 MÃES DE ADOLESCENTES E OS DESAFIOS EMOCIONAIS

A experiência de ser mãe durante a adolescência dos filhos representa um desafio único, que envolve ajustes emocionais, cognitivos e sociais. O vínculo estabelecido desde a infância precisa ser renegociado, pois o adolescente busca maior autonomia, enquanto a mãe vivencia sentimentos ambivalentes de orgulho, apreensão e, muitas vezes, insegurança. Embora a adolescência seja um período de expansão social e busca de independência, o papel parental permanece central para a regulação emocional e o suporte nos momentos de decisão e risco (Papalia e Martorell, 2014).

Ressalta Minuchin (1974) que, sob a perspectiva da Psicologia Sistêmica, a mãe desempenha um papel crucial na manutenção da ordem familiar, e que alterações em qualquer membro da família reverberam em todo o sistema, e a mãe, normalmente por estar mais envolvida na rotina emocional e práticas dos cuidados, sente de maneira intensa essas mudanças. A transição do controle direto para a mediação e o apoio exige que ela aprenda a equilibrar proximidade e distanciamento, permitindo que o filho explore sua independência sem perder o vínculo afetivo.

Desse modo, Satir (1983) diz que o reconhecimento e a validação das próprias emoções são fundamentais para que a mãe lide com os desafios da adolescência dos filhos. Sentimentos de frustração, medo de perder a conexão e luto simbólico pela infância do filho são comuns, e a maneira como são processados influencia diretamente a qualidade do vínculo familiar.

Reforça Siegel (2014) que a presença emocional estável dos pais, sobretudo das mães, serve como modelo para o desenvolvimento da autorregulação emocional e da empatia nos adolescentes. Assim, a maternagem na adolescência não é apenas um cuidado funcional, mas também um trabalho de suporte emocional e de ajuste contínuo, que demanda reflexão, paciência e muita flexibilidade. Reconhecer e compreender os próprios sentimentos, estabelecer limites claros e manter um canal de comunicação aberto são estratégias essenciais para que a mãe consiga sustentar o crescimento do filho sem comprometer seu próprio equilíbrio psicológico.

2.4 O IMPACTO EMOCIONAL DURANTE A ADOLESCÊNCIA DOS FILHOS

A adolescência dos filhos representa, para muitas mães, um momento de intensas transformações emocionais e psicológicas. Essa fase marca não apenas o crescimento e a busca

por autonomia do filho, mas também o início de um processo de redefinição identitária materna. Por um lado, há uma noção compartilhada sobre os desafios que os jovens enfrentam, como a crise de identidade, a busca por independência e as mudanças hormonais, por outro lado, os efeitos subjetivos dessa fase sobre os cuidadores ainda são pouco explorados e, muitas vezes, silenciados (Erikson, 1968).

Esse tempo marca não só as mudanças que os filhos passam, mas o começo da reconfiguração da identidade materna. Aquela mãe que, até então, era uma figura de referência permanente, começa a se deparar com o distanciamento gradual do filho, que agora procura afirmar-se como alguém independente (Winnicott, 1983). De acordo com Aberastury e Knobel (1970), a adolescência representa uma fase de luto necessário, em que se lamenta a despedida do corpo infantil, a identidade infantil e os pais da infância. Esse luto, contudo, não se restringe ao adolescente, mas se estende às mães, que, de maneira paralela, passam por uma espécie de luto simbólico devido à perda da criança dependente e à mudança do laço que anteriormente lhes assegurava um papel central no que diz respeito à emoção.

Essa transição gera uma série de emoções ambivalentes: orgulho pelo crescimento dos filhos, mas também dor e confusão diante do novo papel que precisam ocupar. Esse processo pode despertar sentimentos de vazio, insegurança, impotência e medo do afastamento emocional, especialmente quando o vínculo materno é fortemente baseado na dedicação exclusiva ao filho. O sentimento de luto simbólico pela infância que se despede é comum nesse momento (Aberastury e Knobel, 1981). Muitas mães sofrem ao vivenciar o desafio de perder o controle sobre os filhos, sentindo-se emocionalmente despreparadas para lidar com comportamentos desafiadores, afastamentos afetivos e a reconfiguração da comunicação familiar (Lamb, 2010).

Sob o ponto de vista psicológico, o impacto emocional da adolescência dos filhos mobiliza aspectos profundos da subjetividade materna. É um período em que emergem questões relacionadas à sua própria trajetória, suas experiências de adolescência, suas carências afetivas e seus modelos parentais internalizados. Em muitos casos, o comportamento do filho adolescente funciona como um espelho que reativa vivências passadas e conflitos não elaborados, exigindo um trabalho interno de revisão e amadurecimento emocional (Le Breton, 2017).

Dessa forma, o equilíbrio emocional da mãe durante essa fase depende de sua capacidade de aceitar o crescimento do filho e ressignificar sua função materna. Além disso, o contexto social e familiar exerce influência significativa nesse processo. As exigências contemporâneas,

a sobrecarga emocional e a idealização da maternidade podem aumentar a pressão sobre as mães, levando ao esgotamento e à sensação de fracasso diante das dificuldades de educar e compreender o filho adolescente (Minuchin, 1974).

Conforme ressalta Winnicott (1983), a mãe também precisa ser reconhecida como um sujeito com limites e necessidades próprias, e não apenas como provedora de cuidado. Embora suas observações se concentrem na maternidade da primeira infância, é possível ampliar sua concepção da mãe como sujeito de limites e necessidades próprias para as experiências maternas na adolescência dos filhos, afirmando que, em qualquer etapa do desenvolvimento, um cuidado saudável implica reconhecer a subjetividade materna.

Segundo Eizirik e Bassols (2013), a adolescência é uma fase de intensas transformações, não apenas para os filhos, mas também para os pais. As mães, em particular, enfrentam desafios emocionais significativos ao lidar com o distanciamento e a busca por autonomia dos filhos. Esse processo pode desencadear sentimentos de perda, insegurança e a necessidade de reconfiguração do papel materno, evidenciando a complexidade da maternidade nesse período.

Destaca-se também o estudo de Paula e Stengel (2022) que complementa essa perspectiva, revelando que mães de adolescentes enfrentam desafios ao equilibrar autoridade e proximidade afetiva, e que a falta de aceitação das mudanças do filho pode gerar conflitos e sobrecarga emocional. A responsabilidade percebida pelas mães em guiar e proteger os filhos contribui para sentimentos de esgotamento, e a busca por relações mais horizontais e autênticas com os filhos sugere que a qualidade do vínculo afeta diretamente o bem-estar emocional materno.

A compreensão desses aspectos é fundamental para a Psicologia, pois o sofrimento emocional materno durante a adolescência dos filhos impacta diretamente as dinâmicas familiares e o desenvolvimento emocional de todos os membros (Le Breton, 2017; Winnicott, 2000). Nesse sentido, torna-se relevante refletir sobre o papel do psicólogo como facilitador de processos de escuta e acolhimento que favoreçam a elaboração das mudanças emocionais próprias dessa fase, compreendendo a maternidade como um processo dinâmico e relacional, atravessado por dimensões afetivas e socioculturais que exigem constante ressignificação do vínculo parental.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracterizou-se como um estudo de abordagem qualitativa, de caráter exploratório, desenvolvido por meio de pesquisa de campo. A escolha pela abordagem qualitativa justificou-se pela possibilidade de compreender, de forma aprofundada, as vivências e percepções das participantes acerca dos impactos emocionais experienciados durante a adolescência de seus filhos, considerando a subjetividade e os significados atribuídos a essas experiências. Participaram da pesquisa mães de adolescentes com idades entre 12 e 18 anos, residentes no estado de Santa Catarina, Brasil. A amostra foi composta por 15 participantes, selecionadas por meio de amostragem não probabilística do tipo bola de neve (Snowball Sampling), na qual as participantes iniciais indicaram outras mães que atendiam aos critérios do estudo (Vinuto, 2014). Foram incluídas mães biológicas, adotivas ou responsáveis legais que conviviam diretamente com seus filhos adolescentes e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, compostas por questões abertas que possibilitaram às participantes relatar suas experiências, sentimentos e percepções em relação à adolescência dos filhos. Esse tipo de instrumento permitiu maior flexibilidade e aprofundamento das respostas, favorecendo a compreensão dos significados atribuídos pelas participantes de acordo com Minayo (2014). As entrevistas foram realizadas de forma online, por meio da plataforma Google Meet, respeitando a disponibilidade e o conforto das participantes. Neste sentido também, foram previamente agendadas após o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado em formato digital. Todas as participantes foram informadas quanto aos objetivos da pesquisa, à voluntariedade da participação e à garantia de sigilo e anonimato das informações. Mediante autorização, as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas na íntegra para fins de análise.

Para a análise dos dados, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2011), que consistiu em um conjunto de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição e interpretação do conteúdo das mensagens. Inicialmente, realizou-se a leitura flutuante das transcrições (pré-análise), com o objetivo de familiarização com o material. Em seguida, foram identificadas unidades de sentido e construídas categorias temáticas a partir das falas das participantes (exploração do material). Por fim, procedeu-se à interpretação dos dados, articulando os achados com o referencial teórico adotado.

A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pela

Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2016) e pelo Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2005), assegurando o sigilo, a confidencialidade e o respeito às participantes.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Esta pesquisa foi composta por 15 mães de adolescentes, com diferentes perfis sociodemográficos, o que possibilitou uma compreensão mais ampla das vivências maternas nesse contexto.

Para garantir o sigilo e a confidencialidade das participantes, conforme preconizado pelas normas éticas em pesquisa, os dados foram organizados e apresentados por meio de codificação alfanumérica, sendo as participantes identificadas de P1 a P15. A seguir, apresenta-se o quadro de caracterização das participantes, contendo informações referentes ao estado civil, nível de escolaridade, ocupação e renda, possibilitando uma melhor compreensão do perfil sociodemográfico da amostra investigada.

Quadro 1 – Caracterização das participantes

Participante	Estado civil	Escolaridade	Ocupação	Renda (salários mínimos)
P1	Casada/União estável	Ensino fundamental completo	Do lar	2 a 4
P2	Casada/União estável	Ensino superior incompleto	Autônoma	2 a 4
P3	Casada/União estável	Ensino médio completo	Autônoma	Acima de 4
P4	Casada/União estável	Pós-graduação	Autônoma	Acima de 4
P5	Casada/União estável	Ensino médio completo	Autônoma	1 a 2
P6	Casada/União estável	Ensino médio completo	Do lar	Acima de 4
P7	Casada/União estável	Ensino médio completo	Autônoma	Acima de 4
P8	Viúva	Pós-graduação	Aposentada	1 a 2
P9	Divorciada	Ensino superior completo	CLT	2 a 4
P10	Divorciada	Pós-graduação	CLT	Acima de 4
P11	Casada/União estável	Ensino superior incompleto	CLT	2 a 4
P12	Casada/União estável	Ensino fundamental completo	CLT	2 a 4
P13	Casada/União estável	Pós-graduação	CLT	Acima de 4
P14	Divorciada	Pós-graduação	Autônoma	Acima de 4

P15	Divorciada	Pós-graduação	CLT	2 a 4
-----	------------	---------------	-----	-------

Fonte: Autoria própria.

De modo geral, esses dados indicam que a amostra é composta por mulheres com diferentes condições socioeconômicas e níveis de escolaridade, o que contribui para uma análise mais abrangente das experiências emocionais vivenciadas durante a adolescência dos filhos. Para a apresentação e análise dos dados organizou-se três categorias temáticas que buscam responder ao objetivo do estudo e estão representadas na sequência.

4.1 INSEGURANÇA E LUTO SIMBÓLICO DIANTE DA AUTONOMIA DOS FILHOS

A partir da análise das entrevistas realizadas, foi possível observar que a adolescência dos filhos mobiliza, nas mães, intensos sentimentos de insegurança e medo, especialmente relacionados ao aumento progressivo da autonomia dos adolescentes. Embora esse processo seja esperado no desenvolvimento, ele é frequentemente vivenciado como um momento de instabilidade emocional, no qual o controle, anteriormente exercido pelas mães, passa a ser gradualmente substituído por uma relação mais mediada e menos direta. Isso fica bem claro nas falas das participantes, especialmente em situações que envolvem saídas, amizades e novas experiências sociais. Como expressam as participantes:

P8: “Que aí ela começou a ter aquela independência de querer sair sozinha, tipo sozinha, tipo, vou no mercado sozinha, pode me deixar ali que eu vou. E aí me gerou aquele medo assim de deixar.[...] Aí eu tinha muito medo, ia deixando, mas com aquele receio, né[...].”

P5: “Eu me senti mais pressionada, porque daí tipo, tu tem que tá mais de olho, literalmente. Tem que saber com quem que anda, [...] o que que conversa, né. Esse tipo de coisa, então. Antes era bem mais fácil. E daí eu me senti realmente pressionada a fazer aquele papel chato de cuidar, de ver o que tá conversando, [...]”

P1: “A primeira impressão ali, o primeiro impacto,[...] aquela sensação de meu Deus, agora tá indo pro mundo. Tá descobrindo coisas novas, vivendo coisas novas,[...] ao mesmo tempo que é um sentimento bom, que ele tá crescendo, mas é um sentimento de insegurança, de incerteza. [...] a primeira vez que ele viajou com os amigos da escola, que ele ia posar na casa de pessoas desconhecidas, né, então eu acho que essa foi ali[...] que mais bateu a insegurança assim, o medo, né.[...].”

P15: “ Ah, é difícil, né [...] Que nem ela já tá também trabalhando, [...] a rotina já mais de adulto, né. Daí começa o tempo mais ocupado com coisas que têm que ser feitas do que com coisas que eles querem se fazer,

né? [...] A gente se sente, às vezes, meio pressionada, porque, queira ou não queira, eles já tão indo para a vida adulta, e a gente tem que preparar eles, porque a gente nem sempre vai ter eles junto, né [...]”

Outras participantes também apontam, ainda que de forma indireta, para esse mesmo movimento de insegurança diante da autonomia dos filhos:

P2: “[...] Eu tinha, assim, muito medo, muito medo. Era uma fase onde, assim como eu falei, ela começou a ter autonomia, começou a ter mais opinião própria, então tu começa a ter um pouco mais de medo, um pouco mais de receio, com quem vai se envolver, e com quem vai conversar, quais são os amigos que, quais são os conselhos que vão colocar, então aquele medo vem dentro do coração de uma mãe, né, [...]”

P3: “Porque assim tu sabe que, nessa fase, eles começam a ter os ciclos de amizades fora, que a gente já não tem mais o domínio. Sim. Neste sentido, por mais que a gente tenha uma base construída, você ainda tem aquela insegurança: será que vai ter algum deslize que eu vou ter que corrigir? Será que vai ter alguma situação? Porque, nessa fase, eles estão descobrindo o mundo, eles estão experimentando coisas, experimentando viver. Se desafiando com algumas situações. Então eu acho que a minha principal, assim, é a insegurança com quem tá se relacionando.”

P13: “Mas eu digo assim, que quanto maiores eles estão ficando, tem dias que eu tenho que me cuidar muito, porque eu tenho muito medo do amanhã, tipo, ou medo do que acontece com eles. Daqui a pouco, sair pro mercado de trabalho, como que vai ser? Como as pessoas vão tratar, ou se acontecer alguma coisa na rua, porque acontece tanta coisa, né? Então, tipo, eu acho que o medo, [...] Então, às vezes ele fica muito forte, que é o medo do que vai acontecer, do amanhã. No futuro. No externo, né.”

A partir destes relatos, identifica-se que a autonomia dos filhos é vivenciada de forma ambígua: ao mesmo tempo em que representa crescimento e desenvolvimento, também desencadeia sentimentos de medo, dúvida e uma certa sensação de perda de controle. Esse aspecto chama atenção, pois evidencia o quanto a transição da infância para a adolescência não impacta apenas o filho, mas exige também uma reorganização emocional por parte da mãe. Nesse contexto, algumas estratégias, como vigilância e monitoramento, incluindo o acompanhamento das amizades e o uso de tecnologias para controle da localização, surgem como tentativas de manter a segurança dos filhos diante de um mundo percebido como potencialmente ameaçador. Como relatam algumas das participantes:

P14: “Agora eu vejo assim que é mais difícil porque ele tem mais autonomia. [...] Hoje, principalmente com a internet, é muita influência externa sobre a interpretação deles. Então a gente tem que ter muito mais conversa, tentar muito mais ter essa proximidade com eles, pra muito mais sentir o que tá acontecendo,

do que esperar que eles falem muita coisa. Porque eles, nessa fase, eu sinto que eles não se abrem praticamente.”

P8: “Eu clonei o celular dela, né. Eu coloquei ele pra mim ficar monitorando, né, por um tempo. [...] eu olhei umas outras vezes o celular dela e nunca mais encontrei nada. Então eu acho que isso fez com que ela visse realmente que aquilo era errado, né.”

P3: “Me vejo assim, mais acelerada, pensando: né, será que chegou, tá. Então hoje, aqui em casa, a gente usa um aplicativo que todos nós aqui de casa tem né, que é o Life 370. Então a gente sempre tem a notificação, ah, se a pessoa saiu daqui e tá lá no, que ela vai para aquele destino. Quando ela chegar naquele destino, vai chegar o comunicado de que ela chegou. Então, ah, chegou, então dá aquela relaxada. Então é um contato que todos nós aqui em casa temos e usamos justamente pro nosso controle, né? Mas não que seja aquela coisa dominadora, para dizer onde estava ela? Não É justamente pra saber, foi, chegou, tá tranquilo, então beleza, então agora... Ok. Foi até o destino que realmente disse que ia, né.”

O que reforça que, mesmo quando não nomeados diretamente, sentimentos como medo e insegurança se manifestam por meio de comportamentos de controle e necessidade de maior acompanhamento da rotina dos filhos. Além da insegurança, observa-se de forma bastante marcante a presença de um processo de luto simbólico relacionado à perda da infância dos filhos. Esse luto não se refere a uma perda concreta, mas à transformação do vínculo materno, que deixa de ser centrado em uma relação de dependência para dar lugar a uma relação atravessada pela autonomia e pelo distanciamento progressivo. Essa vivência aparece de maneira significativa nas falas das participantes:

P9: “Horível, kkkk. Horível, kkkk. O sentimento, tipo, eu não sei explicar. A gente acha que vai ser sempre criança, né. E que vai ser o nosso bebê, né. E que tipo, querendo ou não, a gente vai proteger de tudo, né. E não acontece, então, tipo, pra mim, assim, o sentimento de aperto no coração, [...] Ele não vai precisar de mim, né. Tipo, essa fase da adolescência ele já consegue se virar, então ele já não precisa muito mais de mim, né. Então é aquela coisa, tipo, tá indo e, pra mim, tipo, foi bem e tá sendo bem difícil.”

P4: “Olha, foi bem difícil. Porque pra mãe, [...], a gente quer que eles sejam crianças por muito tempo, né. Mas, assim, o problema foi a mudança dela muito rápida, assim, sabe? E eu me atralhei muito nisso, [...].”

P11: “E querendo ou não, a gente acaba colocando meio que embaixo da asa. É a minha cria! E a gente acha que eles nunca vão crescer, né? E então, não é que eu não queira, porque eu sei que ela precisa passar por isso, [...].”

P10: “Muda tudo né. Porque daí lá já vem a pergunta assim: Nossa, não tenho mais o meu bebê né? Que a gente chama, né. Será quando que minha filha vai pedir: Quero sair? Esse já é um ponto bem preocupante, né”

P7: “Por mais que você encare, você sempre diz: é o meu bebê. É a minha filhinha, é meu amor, porque se torna difícil você amadurecer a ideia de um dia pra outro, né? Você tem que ir se polindo, ir polindo aos poucos, até você reconhecer. Até que chega aquela época, aquela fase que a gente começa a conversar de adulto pra adulto.”

P13: “Eu acredito assim, que a gente tem que trabalhar muito, porque tem dias que o medo toma conta. Eu sou uma mãe bem galinha assim, sabe? Se eu pudesse, eu cuidava deles assim, só embaixo das asas, né? Mas a gente cria os filhos pro mundo, né? Então a gente tenta repassar o quanto mais de conhecimento de direcionamento, quanto eles são crianças e tão dentro de casa. Mas eu digo assim, que quanto maiores eles estão ficando, tem dias que eu tenho que me cuidar muito porque eu tenho muito medo do amanhã, tipo, ou medo do que acontece com eles.”

P6: “Assim, o [...] antes, ele era mais o nenê da casa, né, colo muito. Ele ainda é carinhoso, mas ele tá mais, como eu posso dizer, se cuida mais, até assim, entrar no quarto da gente, ele tá todo cheio de regras agora, né, que antes não tinha, né. Então ele tá assim, cheio de regras, cheio de... E pra mim foi difícil, porque é uma criança que tá ali o tempo todo no teu colo, te abraçando, e agora ele não quer mais colo da mãe, ele não quer mais, né. Tá um rapaz, né. Mas ele meio que tá mais fechado um pouco, né. Eu acho que faz parte da adolescência, eles ficam mais fechados, mais isolados, né?”

Ou seja, há um sentimento de perda associado à quebra de uma expectativa materna de permanência do filho na posição de dependência. Trata-se de um movimento que exige da mãe um reposicionamento emocional, que nem sempre ocorre de forma tranquila, sendo frequentemente acompanhado por sofrimento psíquico.

Do ponto de vista teórico, Aberastury e Knobel (1981) descrevem a adolescência como um período marcado por lutos necessários, que envolvem não apenas o adolescente, mas também os pais. Segundo os autores, há uma perda simbólica da criança que existia anteriormente, exigindo uma reorganização psíquica tanto do jovem quanto de seus cuidadores. No caso das mães, esse processo implica a necessidade de elaborar a perda do filho idealizado e aceitar sua transformação em um sujeito em processo de autonomia. Nessa mesma linha, Winnicott (1983) aponta que a função materna exige adaptações constantes ao longo do desenvolvimento do filho. Na adolescência, essa adaptação torna-se particularmente desafiadora, uma vez que a mãe precisa sustentar um ambiente emocionalmente seguro ao mesmo tempo em que permite o afastamento necessário para o crescimento do adolescente. Esse processo pode gerar insegurança, sobretudo quando há dificuldade em flexibilizar o papel anteriormente exercido.

Já Minuchin (1974) contribui ao afirmar que as mudanças no ciclo vital familiar demandam uma reorganização das funções e dos limites entre os membros da família. A

adolescência, nesse sentido, configura-se como um momento crítico, no qual o sistema familiar precisa se reorganizar para permitir maior autonomia ao jovem, sem que haja rompimento dos vínculos afetivos. Quando essa reorganização ocorre de forma tensionada, é comum que surjam sentimentos de insegurança e medo, especialmente nas mães, que frequentemente ocupam um lugar central no cuidado. Dessa forma, os dados analisados indicam que a insegurança e o luto simbólico vivenciados pelas mães não se restringem às mudanças comportamentais dos filhos, mas estão diretamente relacionados a um processo mais profundo de ressignificação do papel materno e do vínculo afetivo. Trata-se, portanto, de uma transição complexa, que envolve elaboração emocional, adaptação e reconstrução das formas de cuidado.

4.2 AMBIVALÊNCIA EMOCIONAL: ENTRE ORGULHO E SOFRIMENTO

A partir da análise das entrevistas, foi possível perceber que a adolescência dos filhos também mobiliza, nas mães, uma vivência marcada pela ambivalência emocional. Esse fenômeno aparece na coexistência de sentimentos que, muitas vezes, parecem opostos, como o orgulho pelo crescimento dos filhos e, ao mesmo tempo, o medo, a preocupação e até certo sofrimento diante das mudanças que essa fase traz. Ou então, quando relatam a experiência de acompanhar o desenvolvimento dos filhos como algo positivo, mas também desafiador do ponto de vista emocional:

P6: “Então, assim, o [...], eu tenho assim, muito orgulho dele, [...] Ele nunca desobedeceu. Então ele é um adolescente assim, que eu não tenho o que falar, sabe. Então assim, até eu digo: Deus, obrigado, né. Porque a gente merece ter um filho obediente, né. Então ele, por exemplo, eu fiz cirurgia, né, [...] e ele cuida, ele tá o tempo todo, ele é preocupado, ele cuida da gente, então, assim, eu sou muito grata pelo filho que ele é, sabe. Ele é um filho que tu sente que vai, tu pode contar, que vai te cuidar, sabe? Ele é assim, ele é muito amado. Então assim eu sou muito grata a Deus por ele sabe. Todos nós, ele cuida de todo mundo, kkkk.”

P2: “É como eu disse antes, é uma mistura, né? Orgulho pelo fato de que você tá criando um ser humano, né, que tá entrando na adolescência, que vai começar a entender um pouco mais as coisas com mais responsabilidade, né. Mas um medo também, porque todo mundo fala muito que a gente sofre muito com a adolescência dos filhos da gente. [...] eu me encho de orgulho assim, porque é só ver eles crescer né, que a gente não quer que isso passe tão rápido. Passa muito rápido, mas a gente se orgulha quando eles... Cada passo que eles dão, a gente se orgulha. Ufa, tô fazendo certo, sabe? Então foi isso.”

P8: “Tive muito orgulho dela. Por ela ser assim, ela é muito responsável, então há o medo, né, que nem eu falei antes, daquele medo que dá, do adolescente, do medo de às vezes eles vão ir para um caminho errado, né. Mas senti muito

orgulho dela, por ela, pelo que ela se tornou, né, ou pela forma com que ela leva isso, né.”

P12: “[...] mas, no mais, eu sou bem grata; eu tenho muito orgulho dos sentimentos que eu sinto em relação à adolescência da [...]. Porque ela é uma menina bem tranquila, responsável. Às vezes eu olho pra ela e digo: “Meu Deus, quem que é a adolescente e quem que é a mãe nessa história?”, que às vezes eu to meia adolescente e ela tá meio a mãe já, kkkk”. [...] A gente sempre foi próximas assim, mas a gente ficou bem mais próximas, sabe. A [...] gosta muito de conversar, né? Então tem bastante cumplicidade, gosta de fazer coisas juntas. Eu acredito que a nossa relação mudou, acho que até pra melhor, sabe.”

P7: “Gratidão pelo que deu certo, o que da errado a gente tenta contornar, pois você não corrige um ser humano, com um sentimento de indiferença, você corrige um ser humano com muita empatia com muito amor e carinho, porque na verdade nem é um corrigir é moldar ele. Trazer ele para uma realidade assim, mais adulta amadurecida sabe.”

Essas falas mostram que o crescimento dos filhos não é vivido de forma linear ou apenas positiva. Ao contrário, trata-se de um processo que envolve ganhos e perdas maternas, ao mesmo tempo. O orgulho aparece, mas vem acompanhado de sentimentos de insegurança e apreensão, o que evidencia o quanto essa fase exige um movimento emocional importante por parte das mães:

P9: “Um sentimento, vamos dizer, tipo confiança, né, de que ele vai seguir o que a gente ensinou, né, de que ele vai aprender a voar sozinho. Então, o que a gente colocou no coração dele, o ensino, que ele vai conseguir, que ele é um homem correto, um menino com valor e com educação. E quem conhece ele sabe, né? Então é o sentimento também, não só de coisas ruins, mas de coisas boas, né.”

P14: “Assim, eu sinto muita insegurança, porque, assim como qualquer mãe, a gente sempre tá tentando acertar. Mas, desde que eles nascem, você pensa: Será que esse é o chá certo? Será que eu deveria levar no médico, ou será que seguro mais um dia em casa? Será, né? Então será, será, será que eu troco de escola?”

Os relatos mostram que essa mistura de sentimentos é bastante presente na experiência materna. As mães reconhecem o crescimento dos filhos como algo positivo, mas, ao mesmo tempo, lidam com preocupações, dúvidas e um certo desconforto diante das mudanças. Além disso, essa ambivalência também aparece na forma como as mães se posicionam diante dos filhos:

P13: “Então eu acredito que a comunicação, tendo uma comunicação aberta entre família, entre pais e filhos, assim, eles saberem que eles podem confiar em vocês como pai, tipo, chegar e ter essa liberdade de conversar com o pai e com a mãe, eu acredito que resolveria a metade do caminho. Acredito que, tipo, a comunicação aberta entre pai e filhos não tem, tipo, o pai e a mãe como um rival

ou como não poder ter um livre acesso, né. Eu acredito que ele resolveria um bom pouco dos problemas e, talvez, não criaria outros problemas.”

P9: “Eu acho, como eu posso dizer, estratégia não, eu acho que é questão de disciplina mesmo. Estabelecer. Porque, se for depender dele, ele vai fazer só as vontades dele. Então a gente estabelece regras: se ele cumpre, ele é beneficiado, se ele não cumpre.”

P11: “É assim, é muito difícil. [...] Às vezes eu me culpo, porque aí eu digo assim: “Meu Deus, eu fui muito mole com ela.” Né, eu fui muito mole, e ela tá se tornando uma adulta sem vontade. Aí, ao mesmo tempo, eu penso: “Não, mas eu não quero que ela seja uma adulta, e que tenha que carregar responsabilidade e o peso que eu carreguei”. Então é muito difícil saber como lidar e manter esse equilíbrio; eu me sinto o tempo todo errando. A sensação é essa, que eu me sinto o tempo todo errando.”

Essas falas indicam que a ambivalência não está apenas nos sentimentos, mas também nas atitudes, que oscilam entre permitir a autonomia e manter certo controle.

Do ponto de vista teórico, Aberastury e Knobel (1981) apontam que a adolescência é um período marcado por intensas transformações, que envolvem processos de perda e reorganização tanto para o adolescente quanto para os pais. Nesse contexto, a ambivalência pode ser compreendida como uma resposta esperada diante dessas mudanças, refletindo a dificuldade de integrar sentimentos diferentes em relação a uma mesma situação. Winnicott (1983), por sua vez, destaca que o desenvolvimento emocional saudável envolve a capacidade de sustentar sentimentos ambivalentes, ou seja, reconhecer emoções contraditórias sem que isso leve a uma desorganização.

No contexto materno, essa capacidade se mostra fundamental para lidar com as transformações da adolescência, permitindo acompanhar o crescimento do filho sem romper o vínculo afetivo. Minuchin (1974) contribui ao apontar que as mudanças no ciclo vital familiar exigem reorganizações nas relações e nos papéis. Nesse sentido, a ambivalência pode ser entendida como parte desse processo, no qual as mães precisam lidar com novas formas de proximidade e distância em relação aos filhos.

Portanto, os relatos indicam que a ambivalência emocional vivenciada pelas mães durante a adolescência dos filhos não representa um sinal de fragilidade, mas sim um indicativo da complexidade desse momento. Trata-se de um processo que envolve sentimentos distintos coexistindo, refletindo tanto o reconhecimento do crescimento dos filhos quanto os desafios que acompanham essa fase.

4.3 RECONFIGURAÇÃO DO PAPEL MATERNO: DO CONTROLE À MEDIAÇÃO

Ao analisar as entrevistas, foi possível identificar que a adolescência dos filhos exige das mães um importante processo de reconfiguração do papel materno. Esse movimento envolve a transição de uma posição mais centrada no controle e na condução direta da rotina dos filhos para uma atuação mais mediadora, baseada no diálogo, na orientação e na negociação. Esse processo não ocorre de forma imediata ou tranquila, sendo frequentemente acompanhado por dificuldades de adaptação e sentimentos de incerteza quanto à forma de agir. Como relatam as participantes:

P1: “Mas foi assim, eu acho que, a gente sempre teve muita conversa, então foi bem tranquilo assim, apesar do sentimento ser apertado, mas foi tranquilo. [...] Mas eu acho que depois, assim, a coisa flui, né? Aí tu vai vendo que não é tudo aquilo, que se você tem um diálogo, que você consegue contornar esse medo, essa insegurança. [...] Queira ou não, a mãe tem que tá muito presente, [...] requer uma atenção maior. Então eu acho que tem que ser a presença, tem que ser constante, muita conversa, ter muito ali diálogo, porque se você não conversa, ele vai conversar com alguém de fora, né! É isso.”

P14: “Então assim, só que ele não se coloca nesse lugar, então a gente fazer ele entender que às vezes um não, às vezes uma postura nossa de cobrar que ele faça uma atividade, que ele estude mais, que é pro bem dele sabe. Muitas vezes eu tenho que falar pra ele: “Você precisa lembrar, filho, que eu já fui adolescente, eu já estive no teu lugar.” Então eu tenho uma perspectiva de olhar hoje como mãe. Mas é desafiador nesse aspecto, assim, porque saber se a gente tá fazendo a coisa certa, tomando a decisão certa, e tá, podendo e soltando nos momentos certos, né.”

Essas falas evidenciam que a adolescência dos filhos impõe às mães a necessidade de rever práticas educativas anteriormente estabelecidas, o que pode gerar insegurança e dúvidas sobre os limites e as formas de condução da relação. Outras participantes também destacam a presença de conflitos nesse processo de transição:

P3: “Quando eu percebo alguma alteração, alguma questão, antes de eu já ir com aquela impulsividade de mãe assim, eu tento primeiro entender a situação, e depois eu vou, quando eu tiver calma, que eu consiga raciocinar, aí eu tento buscar informação. Porque antes a gente ia com muita sede ao pote e acabava derrubando o pote, né? Kkkk. Então, hoje não; hoje tu pensa antes de pegar no pote. Dá aquela fredda pra daí agir.”

P5: “As principais mudanças que eu tenho vivido, é uma constante busca de tipo assim: tô acertando? Tá dando certo? Tô fazendo certo? Aí, vou rever isso. Não, acho que isso aqui dá pra melhorar. Tá, vou soltar um pouquinho mais. Não, agora eu vou prender, por quê, por causa disso. Tá aí então, assim tu tá em constante atenção, pelo menos eu, né.”

P7: “E tem que acompanhar as etapa, porque eles vão se manifestando com o tempo e aí a gente tem que estar muito atento e acompanhar eles, porque às vezes você em vez de, ao invés de contestar, você tem que explicar, se manifestar, tentar falar a favor e dizer: ‘Ó, poderia ser assim’. Mas não diretamente dizer não, porque não pode, porque isso, porque tem que ir, mas ser mais cautelosa.”

Sugere-se, a partir desses relatos, que os conflitos fazem parte desse processo de reorganização, especialmente na medida em que os filhos passam a questionar regras, limites e decisões anteriormente aceitas. Esse movimento exige das mães uma postura mais flexível, ao mesmo tempo em que demanda a manutenção de limites necessários. Além disso, a necessidade de diálogo aparece como um elemento central na reconfiguração do papel materno.

Como vimos, as falas indicam que a comunicação passa a ocupar um lugar fundamental na relação entre mães e filhos adolescentes, substituindo, em parte, formas mais diretivas de condução. No entanto, esse processo também exige aprendizado e adaptação por parte das mães. Outro aspecto importante identificado nas falas diz respeito à dificuldade em equilibrar autonomia e controle:

P14: “Tipo, então chegar nesse consenso, dele entender que ele convive com mais pessoas, e que ele também tem que ceder, é algo assim que na realidade de mundo dele, pelo fato dele estar vivendo meio que nessa bolha de adolescente. Ele é inconcebível, tipo, tem que ser no momento dele né. Então a gente vive, né, adaptando essa rotina, para que ele possa ceder, para que a convivência dentro de casa seja tranquila e amena, né. Esses porém, assim que eu percebo, mais no dia a dia.”

P7: “Você tem que ter muita cautela, porque eles começam: Ah, eu não gosto dessa roupa. Você já tem que mudar os teus hábitos, levar ela junto, né, pra escolher a roupa dela. Porque eles são, são muito assim, imediatistas, né. Tudo tem que acontecer de imediato e da forma que eles idealizam, né. Eles não são muito de esperar e coisa e tal, e a gente, que é mais devagar, né, se torna difícil acompanhar essa realidade deles, porque a percepção da gente, na verdade, tem que trabalhar muito, porque foi outra, né, a educação que a gente recebeu, e o que a gente tem que fazer hoje pelos filhos para tornar eles de grandes valores.”

Nesse sentido, a reconfiguração do papel materno não se dá de forma linear, mas envolve tentativas, ajustes e, muitas vezes, incertezas quanto à melhor forma de agir. Do ponto de vista teórico, Minuchin (1974) contribui ao afirmar que as mudanças no ciclo vital familiar demandam uma reorganização das funções e dos limites entre os membros da família.

A adolescência representa um momento em que o sistema familiar precisa se adaptar para permitir maior autonomia ao jovem, ao mesmo tempo em que mantém a coesão e os vínculos afetivos. Winnicott (1983) também auxilia na compreensão desse processo ao destacar

que a função materna envolve a capacidade de adaptação às necessidades do filho ao longo do desenvolvimento. Na adolescência, essa adaptação implica reconhecer o momento de permitir maior independência, sem deixar de oferecer sustentação emocional.

Dessa forma, nota-se que a reconfiguração do papel materno durante a adolescência dos filhos constitui um processo complexo, que envolve mudanças nas práticas educativas, maior investimento no diálogo e enfrentamento de conflitos. Trata-se de uma transição que exige flexibilidade, aprendizado e constante adaptação, evidenciando a dinamicidade das relações familiares nesse período.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos emocionais vivenciados por mães durante a adolescência de seus filhos. A partir da análise dos dados obtidos por meio das entrevistas, foi possível compreender que essa fase do desenvolvimento não impacta apenas os adolescentes, mas também mobiliza intensamente a vivência emocional materna, exigindo um processo contínuo de adaptação e ressignificação do papel da mãe.

Os resultados evidenciaram três aspectos centrais. O primeiro refere-se à insegurança e ao luto simbólico diante da autonomia dos filhos, indicando que o crescimento e o afastamento progressivo dos adolescentes são frequentemente vivenciados como uma perda, ainda que simbólica, mobilizando sentimentos de medo, preocupação e dificuldade em lidar com a diminuição do controle sobre a rotina dos filhos. O segundo diz respeito à ambivalência emocional, marcada pela coexistência de sentimentos de orgulho pelo desenvolvimento dos filhos e, ao mesmo tempo, de angústia, insegurança e receio diante das mudanças dessa fase. Por fim, identificou-se a necessidade de reconfiguração do papel materno, que passa de uma postura mais diretiva e de controle para uma atuação baseada no diálogo, na mediação e na construção conjunta de limites.

A partir disso, destaca-se que o sofrimento emocional materno, muitas vezes silencioso, merece maior atenção no campo da Psicologia. Compreender essas vivências possibilita o desenvolvimento de intervenções mais sensíveis e eficazes, que considerem não apenas as demandas dos adolescentes, mas também o impacto emocional vivido pelas mães. Nesse sentido, o psicólogo pode atuar como facilitador de espaços de escuta e acolhimento, auxiliando na elaboração dos sentimentos e na construção de estratégias mais adaptativas no contexto familiar.

Por fim, sugere-se a realização de novas pesquisas que ampliem o número de participantes e explorem diferentes contextos socioculturais, bem como estudos que incluam a perspectiva de outros membros da família, como os pais e os próprios adolescentes. Investigações futuras também podem aprofundar a compreensão das estratégias de enfrentamento utilizadas pelas mães, contribuindo para o desenvolvimento de práticas clínicas e preventivas mais efetivas.

Em conclusão, este estudo contribui para a ampliação do olhar sobre a maternidade na adolescência dos filhos, evidenciando que esse período, embora desafiador, também pode ser compreendido como uma oportunidade de crescimento emocional e fortalecimento dos vínculos familiares.

REFERÊNCIAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência normal**: um enfoque psicanalítico. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1981. Tradução de Suzana Maria Garagoray Ballve.

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Psicoterapia infantil**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1970.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BOWEN, M. **Terapia familiar em clínica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1991.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 20 out. 2025.

EIZIRIK, C. L.; BASSOLS, A. M. S. **O ciclo da vida humana**: uma perspectiva psicodinâmica. Porto Alegre: Artmed, 2013.

ERIKSON, E. H. **Identidade**: juventude e crise. Rio de Janeiro: Zahar, 1968.

JENSEN, F. E.; NUTT, A. E. **O cérebro adolescente**: guia de sobrevivência para criar adolescentes e jovens adultos. Tradução de Lúcia Ribeiro da Silva. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.

LAMB, M. E. **The role of the father in child development**. 4. ed. Hoboken, NJ: Wiley, 2010.

LE BRETON, D. **Uma breve história da adolescência**. Tradução de Andréa Máris Campos Guerra et al. Belo Horizonte: PUC MINAS, 2017.

MINAYO, M. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINUCHIN, S. **Famílias e terapia familiar**. Porto Alegre: Artmed, 1974.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. **Desenvolvimento Humano**. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2014.

PAULA, L. P. P. de; STENGEL, M. A vivência de ser pais e mães de adolescente na atualidade. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia , v. 28, n. 1, p. 01-13, abr. 2022 . Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672022000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 24 out. 2025.

SATIR, V. **Terapia do grupo familiar**. São Paulo: EPU, 1983.

SIEGEL, D. J. **O cérebro adolescente: poder e potencial do cérebro em desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Rocco, 2014.

TRIVIÑOS, A. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

TWENGE, J. M. **Geração iGen: como os jovens superconectados estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparados para a vida adulta**. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, v. 22, n. 44, p. 203–220, 2014. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/tematicas/article/view/8634275>. Acesso em: 15 out. 2025.

WINNICOTT, D. W. **A família e o desenvolvimento individual**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

WINNICOTT, D. W. **Da pediatria à psicanálise: obras escolhidas**. Rio de Janeiro: Imago, 2000.

WINNICOTT, D. W. **O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional**. Tradução de Irineu C. S. Ortiz. Porto Alegre: Artmed, 1983.