

## RELAÇÃO ENTRE TRABALHO DOMÉSTICO, FATORES ASSOCIADOS AO SOFRIMENTO PSÍQUICO E DINÂMICA FAMILIAR ENTRE AS MULHERES DONAS DE CASA

Mariangela Braga Marques<sup>1</sup>

**Resumo:** O baixo status do trabalho das donas de casa as coloca em situação de vulnerabilidade e prejudica a saúde e qualidade de vida delas. Assim, o presente estudo busca compreender a relação entre trabalho doméstico, fatores associados ao sofrimento psíquico e a dinâmica familiar entre as mulheres donas de casa presente nos artigos científicos nos últimos vinte anos. Para isso traçou como objetivos específicos duas categorias de análise: identificar a dinâmica familiar em relação ao trabalho doméstico e a mulher dona de casa presente na literatura científica nos últimos vinte anos; e caracterizar os fatores relacionados ao sofrimento psíquico das mulheres dona de casa presente na literatura científica nos últimos vinte anos. Assim, trata-se de pesquisa qualitativa, exploratória, e bibliográfica elaborada a partir de materiais já produzidos, principalmente artigos científicos (Gil, 2002). Os resultados apontam que os transtornos mentais comuns (TMC) são mais prevalentes entre as donas de casa e estão associados ao trabalho doméstico, pois as mulheres aparecem como as principais responsáveis pelas tarefas domésticas como lavar, passar roupas, cozinhar cuidar dos filhos, revelando uma tendência ao modelo tradicional na dinâmica familiar. Desse modo, a divisão desigual do trabalho doméstico entre os gêneros vem contribuindo para o sofrimento psíquico das donas de casa tanto pela invisibilidade das tarefas realizadas como pela sobrecarga de trabalho que recai sobre elas. Bem como o ser dona de casa estava associado a pior qualidade de vida relacionada a saúde (QVRS), sobretudo nos aspectos mentais entre aquelas de nível baixo de renda familiar e escolaridade em comparação as trabalhadoras remuneradas. Além disso, ao considerar as características sociodemográficas as mulheres de baixa escolaridade, e renda, cor de pele negra/parda, viúvas ou divorciada são o grupo que apresentam maior incidência de transtornos mentais comuns (TMC) experimentando sofrimento psíquico. Assim como, a saúde mental das donas de casa fica prejudicada pela realização de um trabalho em um espaço privado, sem remuneração, considerado improdutivo, desvalorizado tanto pela sociedade como pelos familiares, que não promove a autonomia econômica da mulher, afetando a percepção dela quanto ao seu próprio valor. Assim, destaca-se a importância da psicologia na criação de grupos de apoio, discussão e reflexão nos espaços de saúde, entre outros a fim de desmistificar o trabalho doméstico como atividade feminina. Uma vez que as tarefas domésticas não remuneradas atreladas a condição de ser mulher (esposa, donas de casa e mãe), reforçam a manutenção da desigualdade social e econômica entre os gêneros repercutindo de forma negativa na saúde e qualidade de vida da mulher.

**Palavras-chave:** Trabalho doméstico. Donas de casa. Dinâmica familiar. Sofrimento psíquico.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: mariangelabelinhajr@gmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Psicologia da Unisul. Ano 2022. Orientadora: Prof. Paula Helena Lopes, Mestre.

**Abstract:** The low work status of housewives puts them in a vulnerable situation and impairs their health and quality of life. Thus, the present study seeks to understand the relationship between housework, factors associated with psychic suffering and family dynamics among female housewives present in scientific articles in the last twenty years. For this purpose, two categories of analysis were outlined as specific objectives: to identify the family dynamics in relation to domestic work and the woman housewife present in the scientific literature in the last twenty years; and to characterize the factors related to the psychic suffering of female housewives present in the scientific literature in the last twenty years. Thus, it is a qualitative, exploratory, and bibliographic research elaborated from materials already produced, mainly scientific articles (Gil, 2002). The results indicate that common mental disorders (CMD) are more prevalent among housewives and are associated with domestic work, as women appear to be primarily responsible for domestic tasks such as washing, ironing, cooking and caring for children, revealing a tendency towards the traditional model in family dynamics. Thus, the unequal division of domestic work between genders has contributed to the psychological suffering of housewives, both due to the invisibility of the tasks performed and the work overload that falls on them. As well as being a housewife, it was associated with worse health-related quality of life (HRQoL), especially in mental aspects among those with low levels of family income and education compared to paid workers. In addition, when considering sociodemographic characteristics, women with low education and income, black/brown skin color, widows or divorced are the group with the highest incidence of common mental disorders (CMD) experiencing psychological distress. Likewise, the mental health of housewives is impaired by carrying out work in a private space, without remuneration, considered unproductive, devalued by both society and family members, which does not promote women's economic autonomy, affecting their perception of its own value. Thus, the importance of psychology is highlighted in the creation of support groups, discussion and reflection in health spaces, among others, in order to demystify domestic work as a female activity. Since unpaid domestic tasks linked to the condition of being a woman (wife, housewives and mother), reinforce the maintenance of social and economic inequality between genders, negatively affecting women's health and quality of life.

**Keywords:** Housework. Housewives. Family dynamics. Psychic suffering.

## 1. INTRODUÇÃO

Historicamente as mulheres foram preparadas para o cuidado da casa, do marido e dos filhos (FEDERICI, 1992). Desencorajadas de exercerem atividade profissional remunerada e os homens foram preparados para o trabalho no espaço público para prover a família. Essa divisão foi construindo a identidade feminina sempre associada ao lar, as funções de esposa e mãe afastando-a dos espaços de decisão e poder ao mesmo tempo que modelava o comportamento dos homens distantes do cotidiano das famílias e do cuidado dos filhos fomentando e reforçando assim, a divisão sexual do trabalho doméstico. Desse modo, as mulheres passaram a ser responsabilizadas pela atividade reprodutiva confinada ao lar invisível, não remunerada e desvalorizada socialmente e os homens foram designados para trabalho produtivo, remunerado e valorizado dando origem a desigualdade entre homens e mulheres tanto na esfera doméstica como na atividade profissional, caracterizando a divisão sócio-sexual do trabalho (BEAVOIR, 1967; BOURDIEU, 1998; COUTINHO, 1992;1994; FEDERICI, 1992; SAFIOTI, 1987; KERGOAT, 2003; PINHEIRO, 2018).

Entretanto, mesmo com a intensificação da mão de obra feminina no mercado formal de trabalho, sobretudo na década de 1970 em que as mulheres passaram a contribuir para o sustento da família ao lado dos homens, não ocorreu a mudança no comportamento masculino em relação a divisão igualitária do trabalho doméstico entre os gêneros. O que levou as mulheres a enfrentarem a dupla jornada de trabalho a fim de conciliar as exigências profissionais e as necessidades da família, pois são elas que dedicam quase o dobro de horas nestas atividades quando comparada aos homens (BRUCHINI, 2006; 2007).

Assim, o trabalho doméstico e cuidado dos filhos relegado as mulheres, baseados nos papéis de gênero reforçam a desigual divisão das tarefas interior das famílias, contribuindo para o sofrimento psíquico tanto pela invisibilidade como pela sobrecarga de trabalho que recai sobre as mulheres (ARAÚJO, PINHO, ALMEIDA, 2005; PINHO; ARAÚJO, 2012). Já que o trabalho doméstico realizado pelas donas de casa é classificado pelos institutos econômicos como inatividade econômica ao lado dos estudantes, aposentados, doentes, inválidos e os que vivem de renda quando deveria ser considerado trabalho não remunerado. Essa leitura condena a atividade da mulher que contribui para a manutenção da vida, para o aumento da riqueza social, para a geração da mão de obra remunerada e dos futuros trabalhadores a invisibilidade e a desvalorização social, como também desconsidera o tempo da mulher empregado ao cuidado do outro, mas do que a si mesmo, privando-se do lazer o que favorece o sofrimento psíquico

(ARAÚJO, PINHO, ALMEIDA, 2005; BRUCHINI, 2006; 2007; MONTEIRO; ARAÚJO; MOREIRA, 2018; PINHO. ARAÚJO, 20012).

Ademais é evidente o caráter social e de gênero relacionado ao sofrimento psíquico das mulheres gerado pela sobrecarga de trabalho doméstico. Em virtude do pouco tempo de lazer e descanso, do conflito para conciliar a atividade profissional e o interesse da família, como também pela invisibilidade e desvalorização do trabalho realizado. Ainda, pela não remuneração da atividade doméstica que coloca as mulheres em situação de dependência financeira do marido e em uma relação desigual de poder na relação familiar, trazendo prejuízos a saúde delas (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005; PRETTO; LANGARO, 2015; SANTOS; DINIZ, 2018).

Nesse sentido, a psicologia assume importância fundamental na intervenção a saúde mental das mulheres donas de casa. Podendo desvelar e considerar os atravessamentos de gêneros a fim de criticar e desnaturalizar papéis opressores atrelados aos sexos, baseados nos estereótipos de gênero ou no determinismo biológico, que responsabilizou culturalmente, socialmente e historicamente as mulheres ao papel de dona de casa, esposa e mãe, deixando aos homens a figura de provedores. Essas funções que estão tão imbricadas em uma suposta natureza humana atrelada ao sexo. É visto que ambos, ao fracassar em corresponder esses papéis culpabilizam-se e manifestam o sofrimento psíquico (ZANELLO; FIUZA; COSTA 2015).

Nessa direção o trabalho doméstico assume uma centralidade na vida das donas de casa e o não reconhecimento dessa atividade pela sociedade acarreta em prejuízo a sua autoestima e dificulta que ela reconheça o valor do seu próprio trabalho, produzindo uma percepção negativa de si mesmo (MONTEIRO; ARAÚJO; PINHEIRO, 2018). Cabe ainda apontar que o atendimento psicológico na rede pública de saúde mental poderia resgatar o cotidiano das mulheres diante do sofrimento psíquico, acaba por não trazer esse debate. Diante disso, ocorre o deslocamento das condições de existência delas, reafirmando o caráter patologizador das experiências. Constatação possível, tendo em vista que os transtornos mentais comuns são prevalentes entre mulheres de baixa escolaridade, baixa renda, domésticas e donas de casa (ZANELLO; SILVA 2012).

Diante dos inúmeros fatores que favorecem o sofrimento psíquico que repercute negativamente na qualidade de vida, no trabalho e na saúde mental das mulheres donas de casa, a presente pesquisa se mostra relevante pois procura dar visibilidade ao tema e pretende problematizar a situação das donas de casa, a fim de criar espaços de discussão e valorização dessa atividade. Tal como, desconstruir a noção de trabalho doméstico como responsabilidade feminina com vistas a diminuir o prejuízo a saúde mental das mulheres, visando sobretudo a

mudança dessa leitura social e fortalecimento das mudanças na vida das mulheres em questão. Desse modo, objetivo geral procura compreender a relação entre trabalho doméstico, fatores associados a sofrimento psíquico e a dinâmica familiar entre mulheres donas de casa. Para isso traçou como objetivos específicos: identificar a dinâmica familiar em relação ao trabalho doméstico e a mulher dona de casa presente na literatura científica nos últimos vinte anos; e caracterizar os fatores relacionados ao sofrimento psíquico das mulheres dona de casa presente na literatura científica nos últimos vinte anos.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Mulheres e as questões de gênero.**

Ninguém nasce mulher: torna-se mulher. Nenhum destino biológico, psíquico, econômico define a forma que a fêmea humana assume no seio da sociedade; é o conjunto da civilização que elabora esse produto intermediário entre o macho e o castrado que qualificam de feminino. (BEAUVOIR, 1967, p.9).

A mulher vai se subjetivando na sociedade mediada na relação com os outros, a cultura e os valores, tem seu lugar na sociedade marcado por papéis sociais, onde na relação com o masculino ela é estabelecida de modo “inferior ao homem considerado “naturalmente superior” pela valorização do seu sexo "biológico”, ou seja, a definição da mulher é relativizada em relação ao Outro do homem que é considerado “superior” e “absoluto” (BEAUVOIR, 1967, p.10). É assim que a autora de O Segundo Sexo, contesta o determinismo biológico que demarca o papel social das mulheres atrelado as funções de dona de casa, esposa e mãe como se fossem definidas biologicamente, mas que na verdade são categorias socialmente construídas pelo simples fato de termos nascido mulher.

De modo semelhante, o estudo de Pierre Bourdieu (1998) identificou a dominação masculina na sociedade Cabila (Argélia) a partir das construções sociais e históricas que vão definindo o que é ser mulher e o lugar reservado para elas. Na qual a partir das diferenças biológicas entre homens e mulheres (anatomia dos órgãos sexuais) foram também definidas as relações desiguais entre os gêneros, que justificaram a divisão social do trabalho (BOURDIEU, 2002). Em duas classes distintas: os homens superiores e as mulheres inferiores. Assim, cabia aos “homens os espaços visíveis, valorizados, externo, ou seja, o que mata o boi, enfrenta as guerras e as mulheres cabia os espaços desvalorizados, invisíveis, reservados voltados para os cuidados da casa das crianças e dos animais” (BOURDIEU 1998, p.20).

Analogamente, as diferenças entre os gêneros foram reforçadas pela sociedade patriarcal demarcando a divisão sexual do trabalho doméstico a partir do seu sexo biológico. O que

segundo Safiotti (1987) deixava os homens livres para atuarem nos espaços públicos, de prestígio, poder e decisão e as mulheres ficavam responsáveis para cuidar dos filhos, do marido e do lar, só podendo trabalhar caso houvesse necessidade de adquirir o seu próprio sustento e do filho ou complementar a renda da família. A autora ainda afirma que havia um “esforço da sociedade para “naturalizar” a atribuição do espaço doméstico a mulher por conta da maternidade, fazendo-a acreditar que por gerar filhos, era automaticamente a responsável por ser dona de casa, esposa e mãe” (SAFIOOTI, 1987.p. 9).

Por conseguinte, Coutinho (2004) afirma que identidade feminina sempre sofreu discriminação, porque as características atribuídas às mulheres eram em oposição as características que os homens possuíam. Então, se os homens possuíam características como perspicácia intelectual, pensamento lógico, capacidade, interesses profissionais e políticos era lhe dado a primazia da vida pública, mas como supostamente as mulheres não poderiam ter por serem considerado traços antifemininos, eram automaticamente excluídas do poder. Dessa maneira, o papel que homens e mulheres exercem na família e o lugar que ocupam na sociedade são resultado da construção social fundada sobre as diferenças percebidas diante da imposição aferida ao sexo biológico, resumindo-se a anatomia dos órgãos sexuais como forma primaria de dar significações as relações desiguais de poder, estabelecendo papéis de gênero, sempre na gama da distribuição aos homens em detrimento das mulheres (SCOTT, 1995).

Neste sentido, Nogueira (2010) aponta que a divisão sexual do trabalho se apresenta como um fenômeno histórico e está presente na sociedade capitalista, atribuindo assim a responsabilização do trabalho doméstico sobre as mulheres estejam elas inseridas no espaço produtivo ou não. Diante disto, essa divisão sócio-sexual do trabalho que está baseada na hierarquia de gênero repercute de forma negativa na remuneração das mulheres, bem como na desvalorização da mão de obra feminina no trabalho produtivo. Visto que é a variável gênero que molda a participação feminina e masculina no espaço privado, inclusive para a autora “é a variável gênero e o fato de sermos mulher que determina jornadas tão expressivas no trabalho reprodutivo, muito mais do que a forma de participação no mercado de trabalho, o número de filhos, a idade ou qualquer outro elemento” (PINHEIRO, 2018, p. 6).

## **2.2. Trabalho de mulher é trabalho doméstico.**

O tema do trabalho doméstico assume relevância nas universidades brasileiras a partir das produções Blay (1969) e Saffioti (1976) entre os anos de 1960 e 1970. Entretanto, o ano Internacional da mulher, 1975, funcionou como marco e popularizou ainda mais o tema.

Historicamente, o movimento feminista aborda questões relacionadas às mulheres que se dedicavam ao trabalho doméstico, que era/é considerado pelos institutos econômico como “não trabalho” ao lado de categorias como estudantes, aposentados, doentes, inválidos e os que vivem de renda, ainda mesmo sendo uma atividade que consome a maioria do tempo das donas de casa, principalmente as mães que têm filhos pequenos (BRUCHINI, 2006).

Nesse sentido, Federici (2011) defende que um dos meios de acabar com a opressão e exploração das mulheres na sociedade capitalista é lutar pela remuneração do trabalho das donas de casa, que em nome do amor realizam as atividades domésticas gratuitamente, investindo o tempo delas para limpar a casa, cuidar das crianças, alimentar os trabalhadores que exercem o trabalho remunerado contribuindo para a expansão das riquezas e manutenção do sistema capitalista (FEDERICI, 2011). Tomo que corrobora com Bruchini (2006) que afirma, que urgentemente o trabalho doméstico precisa ser considerado não remunerado e não inatividade econômica. Posto que essa nomeação é fundamental para alterar a lógica relacionada ao valor do trabalho doméstico das mulheres.

Ainda, Federici (2011) adverte que o não assalariamento do trabalho doméstico das mulheres favorece a situação de pobreza e a dependência financeira delas em relação ao marido, como também determina os baixos salários, pois os empregos disponíveis para as mulheres são geralmente a extensão do trabalho doméstico e frequentemente desvalorizados em relação a valor monetário. Desse modo, a invisibilidade, a subordinação e a desvalorização do trabalho doméstico realizado é reforçado pela divisão sexual do trabalho que se baseia em dois princípios básicos: o princípio da separação e o princípio da hierarquização, na qual distingue e separa o trabalho dos homens e o trabalho das mulheres e também hierarquiza o trabalho de homem e o trabalho de mulheres.

Diante disto, Kergoat (2003) afirma que o trabalho do homem é produtivo e o trabalho da mulher reprodutivo, sendo que ao trabalho do homem se atribuiu maior valor quando ao trabalho das mulheres se atribui menor valor significativo. Assim, ao consolidar o trabalho doméstico “não remunerado” como responsabilidade das mulheres e o trabalho produtivo remunerado valorizado dos homens, revela à origem da desigualdade financeira entre homens e mulheres.

Nesse sentido, Oliveira et al., (2021) adverte que o conceito de trabalho deve ser considerado para além do trabalho assalariado, porque do contrário, não contempla as relações sociais de sexo/ gênero e também desconsidera as atividades não quantificáveis como o trabalho domésticos das mulheres. Por isso, a reconstrução do conceito de trabalho se faz necessária para incluir outras formas de trabalho que não seja somente a assalariada, mas “o trabalho

profissional e doméstico, o formal, o informal, o remunerado e não remunerado, entre outras formas de trabalho. (OLIVEIRA et al., 2021, p. 143). Haja vista que a categoria trabalho assume relevância na vida das pessoas, o trabalho doméstico e o trabalho profissional deveria ser compreendido como categorias indissociáveis, sobretudo porque essa dissociação do trabalho constitui todo o sistema de desigualdade entre sexo/gênero nas relações sociais, colocando as mulheres em “desvantagem em relação ao homem tanto em atividades que facilitem a promoção de carreira, como em relação a aposentadoria devido a descontinuidade da vida profissional e o trabalho em tempo parcial” (OLIVEIRA et al., 2021, p. 144)

Contudo, Nogueira (2010) afirma que a separação do trabalho de homens e de mulheres é mantida porque serve aos interesses do capital, já que é o trabalho invisível realizado pelas mulheres que sustenta a mão de obra do sistema capitalista e os futuros trabalhadores. A palavra trabalho vem do latim *tripalium*, que era um instrumento feito com três paus afiados, algumas vezes ainda munido de ferro nas pontas na qual os agricultores bateriam o trigo, as espigas de milho, o linho para rasgá-lo, esfiapá-lo. Trabalho está associado nos dicionários como sinônimo de sofrimento, labuta, esforço, etc (ALBANÓZ, 1986). No entanto, o trabalho tanto pode trazer sofrimento como prazer, pois o trabalho se refere a uma dupla relação do homem e a natureza que produz significado. Desse modo, a dona de casa pode em um momento, sentir prazer ao ver o trabalho realizado, como pode sentir desprazer pela desvalorização social que o trabalho dela enfrenta (CODDO, 2006).

Contudo, tanto as donas de casa integrais como as profissionais remuneradas enfrentam prazer e sofrimento específico em relação ao trabalho que realizam. As primeiras sentem prazer em estar com os filhos, em acompanhar de perto o sonho deles, mas sofrem com a invisibilidade, desvalorização social e a não remuneração da atividade. E as trabalhadoras remuneradas sofrem com as cobranças sociais para dar conta de tudo, a sobrecarga de trabalho, a culpa por não poder estar com os próprios filhos e cuidar da própria casa de maneira integral. Ao mesmo tempo que se sentem realizadas por desenvolverem outras habilidades para além das funções de mães, esposas e de donas de casa, ao conquistar maior independência financeira e poder contribuir com o sustento da família “fatores estes que favorecem a promoção da autoestima e a saúde mental delas” (ARAÚJO, PINHO e ALMEIDA, 2005; D’AFFONSECA; CIA; BARHAM, 2014, p.130)

Assim, o trabalho doméstico “não remunerado” que tem sido historicamente repassado a mulheres realizado no domicílio, como arrumar ou limpar toda ou parte da moradia; cozinhar ou preparar alimentos, passar roupa, lavar roupa ou louça, utilizando, ou não, aparelhos eletrodomésticos para executar estas tarefas para si ou para outro (s) morador(es); orientar ou

dirigir trabalhadores domésticos na execução das tarefas domésticas; cuidar de filhos ou menores moradores; limpar o quintal ou terreno que circunda a residência são consideradas “não trabalho”, portanto invisível (BRUCHINI, 2006)

Ao que, Bruchini (2007) destaca que o trabalho realizado pelas mulheres além de enfrentar essa invisibilidade, recebe uma variedade de conceitos, como trabalho doméstico, trabalho não remunerado, trabalho reprodutivo, trabalho na unidade doméstica, trabalho de cuidado não remunerado aos membros da família, o que dificulta a identificação e a delimitação dessa atividade num contexto de atividade profissional. A autora aponta ainda que as mulheres enfrentam uma enorme sobrecarga de trabalho e encontram dificuldades de conciliação entre as responsabilidades familiares e outras possíveis atividades profissionais, de estudo, lazer e etc. justamente, porque os afazeres domésticos estão tão arraigados à figura feminina que o exercício profissional realizado é enfrentado com sobrecarga, seja de própria ação, seja de gestão (BRUSCHINI, 2007).

Assim, na pesquisa realizada por Bruschini e Ricoldi (2012) que buscou compreender o papel do homem no trabalho doméstico. Foi identificado que os homens apesar de estarem mais envolvidos como o trabalho doméstico e no cuidado com os filhos, a atividade doméstica ainda é encarada como uma atribuição das mulheres, e os homens ajudam naquilo que sobra ou que a eles é designada pela mulher. Além disso, a divisão do trabalho doméstico também é reproduzida pelos filhos, pois a participação das meninas de 10 a 14 é maior que os meninos da mesma idade.

Do mesmo modo, na pesquisa de Coutinho (2004) realizada com as mulheres brasileiras de classe média urbana, que visou saber como estão percebendo a maternidade, os relacionamentos afetivos, a sexualidade, o casamento e a carreira profissional, entre outros aspectos importantes de suas vidas. Evidenciou que o modelo de “igualdade” aparece mais no campo do discurso, pois entre as universitárias a maternidade aparece como essência de ser mulher e uma grande fonte de realização. As participantes afirmam ainda, que o casamento interfere em sua vida profissional, pois precisam dedicar tempo ao marido e filhos e os afazeres domésticos, enfrentando assim a dupla jornada. Elas revelam que os homens continuam vistos como provedores e que prestam ajuda com o trabalho doméstico e auxiliam no cuidado dos filhos em algumas poucas situações.

Além disso, conforme a autora na prática velhos e novos modelos convivem, pois todas as mulheres defendiam a inserção profissional, mas a divisão do trabalho doméstico e a promoção da igualdade entre os gêneros parecia distante de suas realidades. Já que as próprias mulheres se cobravam e se desdobravam para corresponder os papéis que a sociedade exige

delas. Também, aponta que a dificuldade das mulheres para conciliar os diferentes papéis não era considerado um problema social por elas, mas como uma dificuldade individual. (COUTINHO, 2004).

Dado este que também aparece no estudo de Fabro e Heloani (2010), intitulado: Mulher, maternidade e trabalho acadêmico. Segundo este estudo a identidade das mulheres foi atrelada social e historicamente ao papel de mãe, esposa e dona de casa, e apesar de as mulheres atualmente terem uma certa liberdade de escolha para o trabalho profissional, a escolha é difícil diante das exigências profissionais de se manter no mercado de trabalho e a necessidade de corresponder as demandas da maternidade. Assim, as mulheres vivenciam essas experiências permeadas por conflito nas relações familiares, culpa, contradição, porque a divisão das atividades domésticas continua seguindo o antigo padrão ocorrendo poucas mudanças entre os gêneros.

Portanto, assim como o trabalho doméstico foi construído social e historicamente como responsabilidade feminina condenado a invisibilidade e a desvalorização social, essa noção de trabalho pode ser desconstruída no sentido de regatar o valor do trabalho das donas de casa, funcionando como mecanismo de prevenção a saúde da mulher.

### **2.3. Sobrecarga e sofrimento das mulheres donas de casa.**

O não reconhecimento e a desvalorização social do trabalho doméstico realizado pelas donas de casa aparece como gerador de intenso sofrimento psíquico as mulheres (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005). Justamente, porque a mulher dedica grande parte do seu tempo na atividade doméstica, visando atender as necessidades dos outros mais do que as suas próprias, deixando de investir no próprio descanso ou lazer e tem seus esforços desvalorizados tanto pelos institutos econômicos como pela própria sociedade (BRUCHINI, 2006). Assim, um dos elementos que impedem a mulher dona de casa de sentir satisfação pessoal na sua atividade, está posto diante do não reconhecimento social do trabalho que realiza, pois, o trabalho doméstico não goza do status das demais atividades remuneradas, porque não ser considerado trabalho (PORTO, 2008).

Nesse sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) compreende a saúde mental como: “um estado de bem-estar na qual o indivíduo é consciente de suas habilidades e consegue lidar com os estresses comuns da vida, pode trabalhar produtivamente e ser capaz de contribuir em sua comunidade”. (WUO, 2014, APUD GAINO, 2014 p.74). Nesta direção, a saúde mental envolve a satisfação em várias dimensões, como emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana

significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais, equidade, e por fim, qualidade de vida, envolve as várias áreas de interesse do indivíduo. É assim então que a dona de casa tem muitas vezes, sofrimentos relacionados à sua saúde mental, diante do trabalho realizado (FILHO; COELHO; PERES, 1999).

Assim, em um outro estudo realizado com 36 trabalhadores de 17 Unidades de Saúde da Família de João Pessoa/PB, no período de maio a julho de 2009, aparece como fator de sofrimento, a pressão por produção no trabalho aliada a sobrecarga de trabalho pelas funções que as mulheres mães, donas de casa, esposas são chamadas a responder (CARREIRO. *et al.*, 2013). Ainda evidenciando que a maioria das trabalhadoras deste estudo são mulheres casadas, com filhos e com responsabilidades fundamentais no grupo familiar. A saúde mental delas é influenciada pela necessidade de conciliar dupla e até tripla jornada por ter outros vínculos empregatícios. Mostrando que as necessidades de atender o trabalho doméstico e formal consomem o tempo de lazer e bem-estar com a família. Além disso ao encarar a dupla/tripla jornada de trabalho enfrentam culpa pela necessidade de conciliar tudo o que as torna vulneráveis ao desgaste mental (CARREIRO *et al.*, 2013).

Por isso, Dejours; Dessors; Desrlaux (1993) criticam o conceito de saúde definido pela Organização Mundial de Saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”, pois tal conceito é utópico porque não conseguimos estar em completo equilíbrio. Os autores afirmam que: “a saúde mental não significa a ausência de angústia, nem o conforto constante e uniforme. (DEJOURS, DESSORS, DESRLAUX, 1993, p. 101), mas para eles a saúde mental é resultado da capacidade de lidar com o prazer e como a angústia que faz parte da vida para poder sair da paralisação e construir planos e objetivos futuros geradores de esperança.

Entretanto, para Codo (2006) o trabalho funciona como um circuito, que tanto pode produzir prazer pela realização, valorização como o desprazer ou sofrimento pela frustração, a não realização. Essa relação com o trabalho tem enfoque na relação dialética que o trabalho encarna na vida das pessoas. Assim, o sofrimento psíquico relativo à atividade doméstica das donas de casa é gerado pela não remuneração, pela desvalorização social, pela invisibilidade e o não reconhecimento como “trabalho” como também pela sobrecarga de trabalho doméstico e a sua relação com as características sociodemográficas na qual ficou demonstrado alta prevalência do transtorno mental comum entre essas mulheres (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005).

No entanto, nos estudos de Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher: revisão de literatura realizado por Andrade; Viana e Silveira (2006) foi identificado que homens

e mulheres experimentam o adoecimento psíquico de maneira distinta. Diante disso os autores evidenciam que “a mulher apresenta vulnerabilidade marcante a sintomas ansiosos e depressivos, especialmente associados ao período reprodutivo, bem como a depressão aparece como a maior causa de incapacidade laboral para as mulheres” (ANDRADE, VIANA E SILVEIRA, 2006, p. 44). A pesquisa apresenta ainda, que os transtornos de ansiedade e do humor são maiores nas mulheres, já para os homens há prevalência de transtornos associados ao uso de substâncias psicoativas, incluindo álcool. Ao considerar outras teorias para explicar as diferenças de gênero na depressão, além das diferenças biológicas evidencia-se maior persistência dos episódios depressivos em mulheres que em homens, posto em suas causalidades elementos como pressão social, estresse crônico e baixo nível de satisfação associados ao desempenho de papéis de gênero (ANDRADE, VIANA E SILVEIRA, 2006).

Destarte, um estudo realizado por Zanella e Silva (2012), a partir de análise dos sintomas e diagnósticos nos prontuários de pacientes internados sendo (72 homens e 165 mulheres) em dois grandes hospitais psiquiátricos do Distrito Federal identificou maior diagnóstico de transtorno mentais comuns em mulheres, apresentando sintomas de ansiedade, tristeza, choro, angústia, irritabilidade, depressão nervosismo, dificuldade na relação, e entre os homens alcoolismo, agressividade, agitação psicomotora, alucinação auditiva, ideação suicida.

Contudo, a pesquisa de Borsoi e Pereira (2011), revela que a mulher é quem adoece com maior frequência, fazendo mais uso de medicação prescrita, recorre a ajuda médica e psicológica, e os problemas psicoemocional que predominam são os quadros de depressão e ansiedade, tendo como menção toda história de vida e evidência dos papéis de gênero.

Ainda a fim de compreender o sofrimento da mulher diante das exigências da maternidade e no papel de donas de casa marcado pela desvalorização interna dentro da família bem como nos conflitos experimentados no exercício da parentalidade. Pretto e Langaro (2015) em um Projeto de Extensão em Saúde Mental na Grande Florianópolis, apontam a partir das falas das participantes os atravessamentos de gênero no exercício da maternidade e da paternidade. As mulheres se veem como figura centrais na função de mãe, e muitas delas se sentem presas nesse papel considerando mais fácil ser pai do que ser mãe. Ao mesmo tempo que se sentem realizadas por terem filhos sofrem pela abnegação e a entrega que essa atividade exige delas, porém tal condição é vista por elas como condição de ser mulher e não tem muito como escapar disso. Exatamente o que Badinter (1985) em sua obra o mito do amor materno aborda a condição inata e natural da mulher para ser mãe, como uma condição de obrigatoriedade e uma missão de todas as mulheres. Porém, a autora coloca que a função de mãe foi idealizada e as mulheres que se

negavam a ter filhos ou encontravam dificuldade de desmontar esse amor abnegado a eles eram vistas com suspeitas, como egoístas e eram discriminadas e condenadas pela sociedade.

Desse modo, as mulheres da pesquisa apresentavam maior envolvimento com os filhos e as necessidades deles, como também eram elas que se incomodavam em manter o espaço doméstico arrumado, os homens se mantinham distantes, mais envolvidos com o espaço público e o próprio trabalho correspondendo aos papéis de gênero traçados para eles. Além disso, os homens eram vistos como provedores, portanto deveriam ter salários maiores para cumprir essa função cobrados por eles próprios, pela família como pela sociedade, já as mulheres recaíam o cuidado da casa, devendo procurar uma atividade profissional, mas mesmo que trabalhasse ou tivessem uma renda maior, a renda era vista como complementar ao homem (PRETTO; LANGARO, 2015). Além disso as mulheres apesar de se sentirem tão necessárias em relação ao cuidado dos filhos apresentavam queixa de depressão e ansiedade pela angústia de terem anulados seus sonhos em função da maternidade associada a falta de reciprocidade do cônjuge, do reconhecimento e de valorização pela entrega do serviço prestado à família, o que as levou a buscarem apoio psicológico (PRETTO; LANGARO, 2015).

Por fim, essas discussões corroboram com a produção de Saffioti (1976), ao afirmar que antes a identidade da mulher estava atrelada exclusivamente ao papel de dona de casa, esposa e mãe, não havia muito espaço para outras escolhas, apesar das mulheres sempre trabalharem, sobretudo as mulheres pobres que buscavam a própria subsistência como também a produção da riqueza social, mas não tinham o trabalho valorizado. Eis a produção intercruzada do trabalho realizado.

Assim como na pesquisa saúde mental das mulheres donas de casa do Distrito Federal, as mulheres sofriam com problemas semelhantes a invisibilidade e a desvalorização do trabalho doméstico tanto no seio da família como pela própria sociedade (SANTOS; DINIZ, 2018). Muitas mulheres viviam o paradoxo da maternidade entre o prazer e o sacrifício, ao mesmo tempo que se sentiam valorizadas como mães por terem passado os valores para os filhos, poder acompanhá-los de perto, como pelo prazer que sentiam ao ver os sonhos dos filhos realizados quando crescido. Muitas delas sentiam o peso da abnegação por ter negado a si mesmo em função da maternidade, principalmente as mulheres de baixa renda que se sujeitavam a situação de violência física, psicológicas por não ter como sustentar os filhos. Diante das dificuldades enfrentadas pelas mulheres com a produção do sofrimento psíquico impedia as mulheres de ver o valor do seu próprio trabalho assim como afetava o valor delas enquanto pessoa, o que as fazia sentir-se prisioneiras dessa condição por ter nascido mulher não vendo possibilidade de mudança (SANTOS; DINIZ, 2018).

Nesse sentido, atualmente, as mulheres avançam no mercado de trabalho, mas enfrentam a dupla jornada, o trabalho das donas de casa não é reconhecido como trabalho pelos institutos econômicos (BUCHINNI, 2006), as mulheres não recebem salários o que contribuem para exploração e para desvalorização do trabalho da mulher no mercado de trabalho, como aponta Federici (2016). É neste sentido que se evidencia que a construção social e histórica baseada nas diferenças biológicas entres sexos, que atrelou a identidade femininas as funções de dona de casa, esposa e mãe e os homens aos espaços públicos, conforme Beauvoir (1967); Saffioti (1976); Bourdieu (1998), ainda prevalece como fundo da sociedade e na divisão do trabalho e evidencia assim o sofrimento mental diante destas experiências (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005).

### 3. MÉTODO

No que se refere à metodologia trata-se de uma pesquisa qualitativa, pois procurou investigar o conjunto de significados, atitudes, crenças, motivos etc, que fazem parte da realidade social tal qual é constituída por fenômenos (MINAYO, 2001, 2009), para isso buscou caracterizar a relação entre trabalho doméstico e saúde mental das mulheres donas de casa presente na literatura científica nos últimos 20 anos. Nesse sentido, trata-se de um estudo de cunho exploratório com a finalidade de dar visibilidade ao tema e ampliar o entendimento sobre esse fenômeno (GIL, 2002). Dentro do escopo da pesquisa bibliográfica sendo elaborada a partir de materiais já produzidos, principalmente artigos científicos (GIL, 2002).

Os artigos foram localizados na base de dados Scielo e BVS-Psi os descritores selecionados para a pesquisa são (SAÚDE MENTAL) AND (TRABALHO DOMÉSTICO) e (SAÚDE MENTAL) AND (DONAS DE CASA). Para a LILACS sendo os descritores (SAÚDE MENTAL) AND (TRABALHO DOMÉSTICO) AND (MULHERES). Essas plataformas de pesquisa foram escolhidas por terem publicações de artigos da área de ciências da saúde, na qual encontrou-se o maior número de artigos que discorrem sobre o tema dessa pesquisa.

Operadores booleanos utilizados são AND para uma tentativa de unificação, evidenciando a correlação entre eles. Foram contemplados apenas artigos dos últimos vinte anos. Abaixo segue a tabela de textos previamente encontrados.

Portal de acesso	Descritores	Número
Scielo	saúde mental AND trabalho doméstico	4

Scielo	saúde mental AND donas de casa	2
BvsPsi/IILACS	saúde mental AND trabalho doméstico AND mulheres	15

Depois da leitura dos resumos, foram selecionados os artigos que contemplarem os critérios de inclusão da pesquisa: artigos que relacionam saúde mental e trabalho doméstico realizado por mulheres donas de casa por meio de pesquisas empíricas e/ou revisões de literatura. Foram excluídos da pesquisa artigos que versaram sobre outras experiências de trabalho, bem como que não sejam exercidos por mulheres e/ou trabalhos domésticos remunerados.

#### 4. ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise os cinco artigos selecionados visavam sobre os elementos elencados nos dois objetivos específicos da pesquisa. Para melhor apresentação de dados, a figura abaixo apresenta a síntese que lança nas categorias propostas após a leitura atenta dos materiais e sua elaboração analítica, evidenciando os quatro pontos centrais que serão descritos na análise em duas categorias: **Dinâmica familiar e o trabalho doméstico** e **Sufrimento psíquico e trabalho doméstico**.

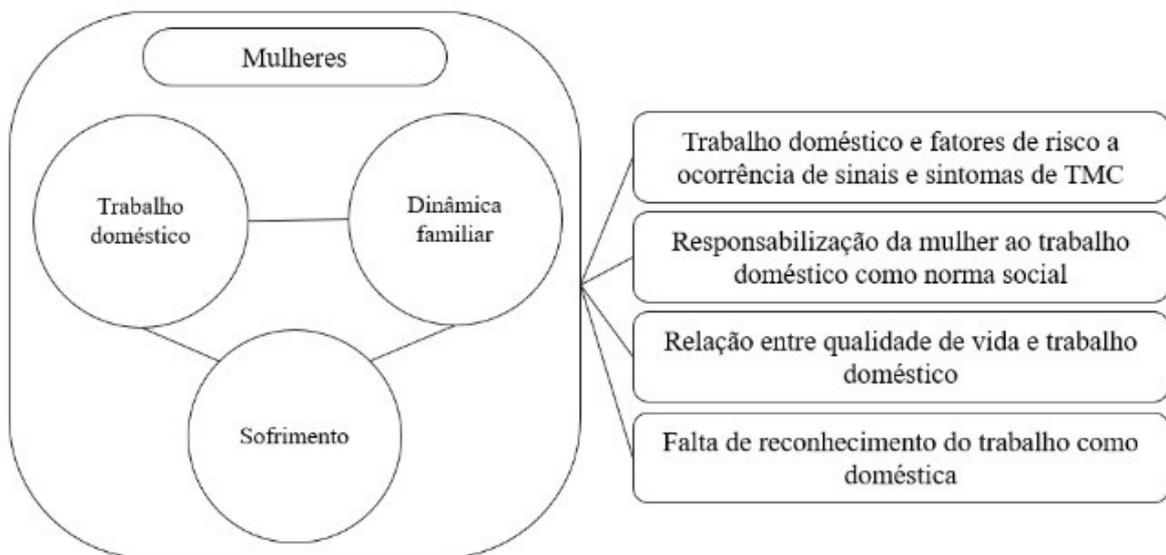


Figura produzida pela autora. 2022.

### 5.1. Dinâmica familiar e o trabalho doméstico

A dinâmica familiar diz respeito ao modo como o grupo familiar se relaciona entre si, ou até mesmo como os afazeres domésticos estão distribuídos entre seus membros. Assim como as mulheres foram socialmente modeladas para cumprir as funções de mãe e donas de casa e os homens como responsáveis financeiros há uma tendência para reprodução do modelo tradicional de família, principalmente quando se refere a responsabilização do trabalho doméstico como aparece no trecho abaixo:

[...] a organização do trabalho doméstico, ainda hoje, preserva o modelo de família tradicional, mantendo a invisibilidade das atividades realizadas no âmbito privado (o lar) e centralizando as como atribuição feminina, responsabilidade das mulheres (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005, P. 345).

Além disso, no que se refere a divisão do trabalho doméstico entre os gêneros os homens aparecem distantes do trabalho doméstico, pois a ajuda quando vinha em sua maioria era ofertada por outras mulheres. Igualmente, na maior parte das tarefas domésticas investigadas como (lavar, passar, cozinhar, cuidar dos filhos) verificou-se elevado número de mulheres responsáveis, revelando a permanência da dinâmica familiar tradicional como também a divisão sexual do trabalho doméstico no interior das famílias (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005).

O que confirma a influência da construção de gênero que modelou as mulheres para os trabalhos domésticos, bem como contribuiu para desigual divisão sexual do trabalho dentro dos lares, dificultando o compartilhamento mútuo dos afazeres domésticos entre homens e mulheres (BEAUVOIR, 1967; COUTINHO, 1992;1994; FEDERICI, 1992; SFIOOTI, 1987; KERGOAT, 2003; PINHEIRO, 2018). O que corrobora com Beauvoir (1967) que contesta a naturalização do trabalho doméstico sobre as mulheres como se fossem definidas biologicamente, mas que na verdade são categorias socialmente construídas pelo simples fato de termos nascido mulher (BEAUVOIR, 1967).

Entretanto, quando a dinâmica familiar segue o padrão tradicional e o trabalho doméstico e o cuidado dos filhos recai sobre as mulheres, elas encontram maior dificuldade de conciliar tempo para o cuidado consigo mesmo, para o lazer acarretando sobrecarga e aumento da jornada trabalho (BRUSCHINI, 2007). Um outro aspecto negativo em relação a dinâmica familiar tradicional é que ao contrário dos homens a atividade profissional das mulheres fica limitada pelos afazeres domésticos, assim como as mulheres que exercem atividade remunerada e tem filhos pequenos enfrentavam alta sobrecarga de trabalho doméstico quando não havia um

compartilhamento das atividades entre os gêneros (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005; PINHO; ARAÚJO, 2012).

Assim como Senicato; Lima; Barros (2016), identificaram que o trabalho doméstico segue o padrão tradicional na frase as trabalhadoras remuneradas apesar de cumlarem tarefas sobre si, ainda assim sentem o benefício do trabalho remunerado. O que corrobora com os estudos Bruchini (2006; 2007) que as mulheres a fim de conciliar as exigências profissionais e as necessidades da família enfrentam a dupla jornada, pois são elas que dedicam quase o dobro de horas nas atividades domésticas quando comparada aos homens.

Essa tendência de as mulheres serem as responsáveis pelo trabalho doméstico e o bem-estar da família também foi identificado por Souza *et al.*, 2007, pois quando a mulher se dedicava mais a carreira e não voltava ao cuidado da casa e dos filhos como era esperado dela, o conflito aumentava no interior da família. O que revela o peso das construções sociais e históricas do que vem a ser papel masculino e feminino, ou seja, a mulher espera-se o cuidado da casa e filhos e o homem o sustento da família como demonstrado por outros autores (BEUAVOIR, 1967; SAFFIOTI, 1987; ROCHA COUTINHO, 2004).

Desse modo, ficou demonstrado que a saída da mulher do lar trouxe gratificações, mas a atividade profissional vem acrescidas as demandas dos papéis de mãe, esposa e donas de casa, gerando conflito e sofrimento entre os cônjuges quando não há uma flexibilização e compreensão dos papéis de gênero (SOUZA *et al.*, 2007). Pois, entre as quatro famílias estudadas, em apenas um casal cujo cônjuges contribuíam igualmente para a renda da família, é que havia um envolvimento maior do pai como os filhos, nas atividades extracurriculares e no caso de doença, assim como havia mais liberdade de cobrar a divisão do trabalho doméstico entre os membros, sugerindo mudanças contemporâneas (Souza *et al.*, 2007).

Nos demais casais ocorria a dinâmica familiar tradicional, o poder econômico e decisório ficava ao encargo do pai que contribuía com a maior parte da renda, a mãe além da atividade remunerada ocupa-se com os filhos e o lar, revelando uma tenência a divisão tradicional de papéis na dinâmica familiar. Isso ficou evidente, quando em uma das famílias a figura da mulher era depreciada, por mostrar menos interesses e envolvimento com as lidas domésticas, concentrando seus esforços na carreira. Apesar do homem realizar a tarefas doméstica e o cuidado dos filhos, havia clara manifestação de agressividade entre os membros familiares dirigidas a mulher, inclusive esse aspecto revelou como um fator que dificultava a promoção da saúde emocional nessa família (SOUZA *et al.*, 2007).

Nesse sentido, ficou demonstrado que o trabalho doméstico e o cuidado dos filhos ao ser considerado pelos homens como encargos tipicamente femininos, dificulta a mudança na

dinâmica familiar, e conseqüentemente contribuem para o aumento do conflito entre os membros familiares. Todavia, quando ocorre o compartilhamento da atividade doméstica entre os cônjuges existe a possibilidade de relações mais igualitárias entre os gêneros, contribuindo para a saúde emocional do grupo familiar (SOUZA *et al.*, 2007).

Além disso, ao contrário dos homens, o trabalho remunerado das mulheres ficava limitado pelas funções domésticas, tal afirmativa revela a centralidade do trabalho doméstico na vida da mulher, que realizam uma atividade fundamental para o bem-estar de todos os indivíduos, mas que segue socialmente desvalorizado e desconsiderado, gerando sofrimento as mulheres (PINHO; ARAÚJO, 2012, PORTO, 2008). Porém, o benefício da atividade remunerada ocorria em contraste com a atividade das donas em um ambiente isolado, não reconhecido como trabalho, não valorizado, e não remunerado, com pouca ou quase nenhuma gratificação influenciando negativamente na qualidade de vida das mulheres. Pois de acordo com Santos; Diniz (2018) muitos são os aspectos relacionados ao trabalho doméstico que contribuem para o sofrimento psíquico das donas de casa a invisibilidade, a desvalorização, a realização do trabalho em espaço privado, a falta de reconhecimento por parte de seus familiares e a dependência econômica do cônjuge por realizar uma atividade não remunerada. Além disso, como o trabalho realizado pelas mulheres como: casar, ter filhos ser dona de casa funcionava como construtor da identidade delas, essa desvalorização social e de seus pares, contribuía para que as donas de casa experimentassem o conflito entre a dificuldade de se auto reconhecer e dar valor as atividades realizadas, o que as levava as depreciarem-se e desejarem realizar um trabalho remunerado (SANTOS; DINIZ, 2018).

Um outro aspecto que pode afetar a saúde mental das donas de casa, é o isolamento social no espaço doméstico em que as relações conjugais assumem grande importância, porém o poder conferido ao homem dentro da família é superior pela contribuição a renda em detrimento das mulheres que realizavam um trabalho sem remuneração. O que as fazia sentirem-se nas condições de devedoras do marido provedores enfrentando angústias, sobretudo as mulheres de baixa renda. O que levava muitas mulheres a compensarem as perdas conjugais, com a supervalorização da maternidade, tanto que os filhos foram apontados como a principal vantagem de ser dona de casa, e a maternidade aparecia como o motivo para que as mulheres deixassem a atividade profissional e continuassem a ser donas de casa. Os filhos passaram a ter um papel compensatório na vida dessas mulheres, e a vivência da maternidade passou a ser o fator que justificou a permanência delas enfrentando situações muito difíceis na relação conjugal (SANTOS; DINIZ, 2018). O que as levava a conviverem em relacionamentos disfuncionais com o sentimento de tristeza e solidão diante da falta de autonomia tanto pessoal

como financeira, da invisibilidade e valorização do seu trabalho, das exigências do papel de mãe e esposa a qual elas se sentiam aprisionadas pela gravidez precoce, e não conseguiam se desvencilhar. Essas mulheres donas de casa organizavam a rotina diária delas voltada a atender as demandas dos filhos e marido, suas necessidades ficavam apagadas. Para muitas, o simples o fato de terem casado e terem filhos limitou as escolhas delas, como também para as mulheres mais velhas o fato de ter nascido mulher já era pré-condição para serem donas de casa, pois o acesso ao trabalho remunerado não era estimulado, nem visto como uma possibilidade, por se tratar de uma conquista recente (SANTOS; DINIZ, 2018).

## **5.2.Sofrimento psíquico e trabalho doméstico**

O trabalho doméstico exercido pelas mulheres dentro do lar é marcado pela invisibilidade e desvalorização e vem repercutindo negativamente na saúde mental das donas de casa, principalmente quando o trabalho doméstico era realizado com a ajuda de apenas um homem da família ou sem ajuda de empregada, o que aumentava a prevalência Transtornos Mentais Comuns (TMC) manifestando sofrimento psíquico pela alta sobrecarga de trabalho doméstico como vemos abaixo:

A alta sobrecarga doméstica foi expressiva no presente estudo e, confirma, mais uma vez, o predomínio das mulheres na execução das tarefas domésticas básicas como: cozinhar, lavar, limpar e passar (ARAUJO, PINHO, ALMEIDA, 2005. P. 345).

Além disso, o sofrimento psíquico das donas de casa referente ao trabalho doméstico que vem associados aos sintomas depressivos, ansiosos ou psicossomáticos e está relacionado a rotinização e as interrupções constantes das atividades realizadas, como também pela desvalorização do trabalho e pelas cobranças sociais que mulher enfrenta para cumprir esse papel (ARAUJO, PINHO, ALMEIDA, 2005). Um outro elemento que acarretava o aumento da prevalência dos transtornos mentais comuns (TMC) em mulheres estava relacionado ao baixo nível de escolaridade, separadas, divorciadas ou viúvas, negras ou pardas e que tinham rendimento mensal próprio de até um salário-mínimo, que tinham filhos e eram chefes de família e donas de casa, e entre aquelas não dedicavam tempo semanal ao lazer (ARAUJO, PINHO, ALMEIDA, 2005).

Com também, o sofrimento psíquico das donas de casa estava relacionado a ausência de apoio para realização da atividade, a distribuição desigual do trabalho entre os gêneros, dificuldade de separar tempo para o lazer, devido ao elevado número de filhos acarretando a sobrecarga e conseqüentemente no aumento da jornada de trabalho. Também o aumento do número de filhos influenciava no aumento do transtorno mentais comuns mesmo que houvesse

a prática de atividade de lazer, indicando a sobrecarga de trabalho doméstico no exercício da maternidade (ARAÚJO, PINHO, ALMEIDA, 2005)

Assim como Santos e Diniz (2018) revelam que as mulheres por não terem o trabalho doméstico valorizado e reconhecido socialmente carregam o sentimento de menos valia consigo mesmo gerando mal-estar. Além disso, as mulheres donas de casa tem a autonomia reduzida, dependem financeiramente do companheiro, sentem-se presas ao papel de mãe e depreciadas tanto pelos familiares como pela sociedade por realizarem um trabalho que não produz renda, gerando sofrimento psíquico, principalmente as mulheres de baixa renda.

O que corrobora com Federici (2011) que defende o assalariamento do trabalho doméstico das mulheres para tirá-la da situação de pobreza e da dependência financeira do marido, que a deixa vulnerável. Dessa forma, Bruchini, (2006) defende urgentemente que o trabalho doméstico saia da condição de inatividade econômica e passe a ser trabalho não remunerado, pois tal nomeação é fundamental para alterar a lógica relacionada ao valor do trabalho doméstico das mulheres.

Assim como Souza *et al.*, 2007 identificaram que na maioria das famílias era esperado das mulheres a realização do trabalho doméstico, e quando isso não ocorria, e não havia flexibilidade para pensar e discutir os papéis de gêneros aparecia os conflitos familiares, gerando sofrimento. No entanto, quando havia um compartilhamento das atividades doméstica entre os membros favorecia a saúde emocional do grupo familiar. Também foi identificado em uma das famílias quando os conjugues tinham renda similares havia uma maior liberdade para a mulher cobrar a divisão das tarefas doméstica do homem, além da presença de um poder de decisão mais igualitário entre homens e mulheres, com respeito as decisões em relação a família.

Contudo, o trabalho doméstico ainda permanece como responsabilidade feminina estando as mulheres inseridas no mercado de trabalho ou não, pois são elas que realizam as atividades domésticas como lavar, passar, cozinhar, cuidar dos filhos enfrentando a sobrecarga de trabalho, contribuindo para a prevalência de transtornos mentais comuns entre elas (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005). Entretanto, a responsabilização da mulher pelas atividades domésticas aliada a ausência de apoio e o número elevado de filhos, significava o aumento da sobrecarga da jornada de trabalho para a mulher, o que podem interagir para aumentar o sofrimento psíquico proveniente desse tipo de atividade (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005). Principalmente, porque ficou identificado alta prevalência dos transtornos mentais comuns em mulheres com baixo nível de escolaridade, as separadas, viúvas e divorciadas, as negras ou parda, de baixa renda, tinham filhos e eram chefe de famílias, e que

tinham sobrecarga de trabalho doméstico, demonstrando a falta de apoio a esse grupo de mulheres e o prejuízo a saúde mental delas. Além do mais os transtornos mentais comuns (TMC) mais prevalentes nas mulheres estão relacionados aos fatores psicossociais e ambientais, como transtornos de ansiedade, transtornos de ajustamento, insônia, estresse, transtorno da alimentação e anorexia nervosa (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005)

Um outro aspecto que gerava sofrimento as donas de casa se dava pela monotonia e pela desvalorização do trabalho; além das cobranças sociais que as mulheres são chamadas a atender. Desse modo, o trabalho doméstico reforçado pelas construções de gênero segue sendo responsabilidade feminina, pois o número de mulheres que realizavam atividade doméstica era sempre superior ao número de mulheres que não realizavam, assim como quanto maior o número de filhos menor o tempo dedicado ao lazer, o que poderia aumentar o sofrimento psíquico em decorrência da sobrecarga de trabalho. Indicando que o trabalho doméstico pesa sobre as mulheres como também demonstra a permanência da divisão das tarefas domésticas no interior das famílias (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005). Assim como os sintomas que mais apareciam nas respostas dadas pelas mulheres donas de casa estava no grupo de humor depressivo/ansioso: sentir-se nervosa tensa ou preocupada, assustar-se com facilidade, seguido pelos sintomas somáticos como: ter dores de cabeça frequentes, sensações desagradáveis no estômago, sentir-se cansada, ou sentir-se inútil e sem préstimo aparecia como pensamento depressivo (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005).

Desse modo, foi identificado a tendência de considerar as mulheres responsáveis pelas atividades domésticas, o que demonstra que a saída delas do lar trouxe gratificações, mas a atividade profissional vem acrescidas as demandas dos papéis de mãe, esposa e donas de casa, gerando conflito e sofrimento (CARREIRO *et al.*, 2013; SOUZA *et al.*, 2007). Pois, entre as quatro famílias estudadas, em apenas um casal cujo cônjuges contribuíam igualmente para a renda da família, é que havia um envolvimento maior do pai como os filhos, nas atividades extracurriculares e no caso de doença, assim como havia mais liberdade de cobrar a divisão do trabalho doméstico entre os membros, sugerindo mudanças contemporâneas (SOUZA *et al.*, 2007).

Nos demais casais ocorria a dinâmica familiar tradicional, o poder econômico e decisório ficava ao encargo do pai que contribuía com a maior parte da renda, a mãe além da atividade remunerada ocupa-se com os filhos e o lar, revelando uma tenência a divisão tradicional de papéis na dinâmica familiar. Isso ficou evidente, quando em uma das famílias a figura da mulher era depreciada, por mostrar menos interesses e envolvimento com as lidas domésticas, concentrando seus esforços na carreira. Apesar do homem realizar a tarefas doméstica e o

cuidado dos filhos, havia clara manifestação de agressividade entre os membros familiares dirigidas a mulher, inclusive esse aspecto revelou-se como um fator dificultador da promoção da saúde emocional nessa família (SOUZA *et al.*, 2007).

Além disso, ao contrário dos homens, o trabalho remunerado das mulheres ficava limitado pelas funções doméstica, tal afirmativa revela a centralidade do trabalho doméstico na vida da mulher, que realizam uma atividade fundamental para o bem-estar de todos os indivíduos, mas que segue socialmente desvalorizado e desconsiderado, gerando sofrimento as mulheres (PINHO; ARAÚJO, 2012; PORTO, 2008). Entretanto, as trabalhadoras remuneradas sentem o benefício da atividade profissional, principalmente as mulheres com níveis de escolaridade intermediário e baixo, comparada as donas de casa que registraram os piores escores relacionado a qualidade de vida de saúde (QVRS). Contudo, o benefício da atividade remunerada ocorria em contraste com a atividade das donas em um ambiente isolado, não reconhecido como trabalho, não valorizado, e não remunerado, com pouca ou quase nenhuma gratificação influenciando negativamente na qualidade de vida das mulheres.

Pois de acordo com Santos; Diniz (2018) entre os aspectos que contribuem para o sofrimento psíquico das donas de casa estão a invisibilidade, a desvalorização, a realização do trabalho em espaço privado, a falta de reconhecimento por parte de seus familiares e a dependência econômica do cônjuge por realizar uma atividade não remunerada. Além disso, como o trabalho realizado pelas mulheres como: casar-se, ter filhos ser dona de casa funcionava como construtor da identidade delas, essa desvalorização social e de seus pares, contribuía para que as donas de casa experimentassem o conflito entre a dificuldade de se auto reconhecer e dar valor as atividades realizadas, o que as levava as depreciarem-se e desejarem um trabalho remunerado fora de casa (SANTOS; DINIZ, 2018).

Um outro aspecto que pode afetar a saúde mental das donas de casa, é o isolamento social no espaço doméstico em que as relações conjugais assumem grande importância, porém o poder conferido ao homem dentro da família é superior pela contribuição a renda em detrimento das mulheres que realizavam um trabalho sem remuneração. O que as fazia sentirem-se nas condições de devedoras do marido provedores enfrentando angústias, sobretudo as mulheres de baixa renda. O que levava muitas mulheres a compensarem as perdas conjugais, com a supervalorização da maternidade, tanto que os filhos foram apontados como a principal vantagem de ser dona de casa, e a maternidade aparecia como o motivo para que as mulheres deixassem a atividade profissional e continuassem a ser donas de casa (SANTOS; DINIZ, 2018).

Além do mais quando as relações conjugais são empobrecidas, muitas mulheres são levadas a colocar os filhos na relação de recompensa, o que as levava a conviverem em relacionamentos disfuncionais com o sentimento de tristeza e solidão diante da falta de autonomia tanto pessoal como financeira, da invisibilidade e valorização do seu trabalho, das exigências do papel de mãe e esposa a qual elas se sentiam aprisionadas pela gravidez precoce, em uma atividade marcada pelo isolamento social.

Em síntese os autores (Pinho; Araújo; Almeida, 2005; Pinho; Souza, 2012; Senicato; Lima; Barros 2016; Santos *et al.*, 2007; Santos e Diniz, 2018) identificaram a presença do sofrimento psíquico enfrentado pelas donas de casa tanto em decorrência da invisibilidade, da desvalorização do trabalho realizado, como pela desigual divisão do trabalho domésticos entre os gêneros como também pela sobrecarga de trabalho doméstico para poder atender as demandas da família conciliadas com a atividade remunerada. O que demonstra que as categorias Dinâmica familiar e o trabalho doméstico, e Sofrimento psíquico e trabalho doméstico aparecem tão imbricadas a vida da mulher que não tem como olhar um aspecto dissociado do outro.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No decorrer da pesquisa foi identificado que há uma tendência a considerar o trabalho doméstico como atividade feminina baseado nas questões de gênero, pois as cobranças sociais para conciliar as atividades remuneradas e os fazeres domésticos recai sobre as mulheres, acarretando sobrecarga de trabalho doméstico (BUCHINI, 2006, 2007; PINHO, 2018). Diante da pesquisa na literatura, estudos empíricos atuais evidenciam a complexidade que envolve a situação das donas de casa e a relação com o trabalho doméstico, devido a influência da cultura patriarcal que solidificou a dinâmica familiar baseada nos papéis tradicionais de gênero, em que os homens assumem o caráter de ajuda nas tarefas do lar, mesmo que as mulheres contribuam com a renda da família (SOUZA *et al.*, 2007).

No entanto, as mulheres continuam sendo as principais responsáveis pelas atividades domésticas, apresentando maior prevalência de transtornos mentais comuns, sobretudo as mulheres com baixo nível de escolaridade, as separadas, viúvas e divorciadas, as que eram negras ou parda, de baixa renda, tinham filhos e eram chefe de famílias experimentando o sofrimento psíquico. Além disso, a prevalência dos TMC entre as donas de casa estava associada a ter pouca ou quase nenhuma a ajuda nas tarefas domésticas, não dispor de tempo para o lazer, trabalhar de cinco a sete dias por semana e o tipo de ocupação (ARAÚJO, PINHO,

2012; PINHO, ARAÚJO E ALMEIDA, 2005). Como também, quanto maior o número de filhos maior a sobrecarga de trabalho doméstico, e mesmo que essas mulheres reservassem tempo para o lazer, não diminuía a prevalência dos TMC entre elas.

Um outro fator que afetava a saúde mental das donas de casa era a realização do trabalho não remunerado invisível, desvalorizado tanto para a família como socialmente considerado improdutivo que as deixava na dependência financeira do marido, prejudicando a percepção da mulher quanto a importância do seu próprio valor (SANTOS; DINIZ, 2018) Bem como o ser dona de casa estava associado a pior qualidade de vida relacionada a saúde (QVRS), sobretudo nos aspectos mentais entre aquelas de nível baixo de renda familiar e escolaridade em comparação as trabalhadoras remuneradas.

Contudo, apesar da produção científica e a reflexão sobre a importância do trabalho doméstico realizado pelas mulheres nos últimos anos, as mudanças de comportamento são lentas e vem acompanhadas de sofrimento. Diante desse cenário, as donas de casa aparecem entre o grupo que apresentam maior incidências dos transtornos mentais comuns gerado pela sobrecarga do trabalho doméstico que precisa ser urgentemente modificado, fato que foi evidenciado pela presente pesquisa. Assim, destaca-se a importância da psicologia na criação de grupos de apoio, discussão e reflexão nos mais diversos espaços a fim de desmistificar o trabalho doméstico como atividade feminina. Uma vez que as tarefas domésticas não remuneradas atreladas a condição de ser mulher (esposa, donas de casa e mãe), reforçam a manutenção da desigualdade social, econômica entre homens e mulheres repercutindo de forma negativa na saúde e qualidade de vida das donas de casa.

## REFERÊNCIAS

ALBANÓZ, Suzana. **O que é trabalho**. Porto Alegre: Ed. Brasiliense, 1986. *E-book*. Disponível em: <https://brito964.files.wordpress.com/2013/06/o-que-c3a9-trabalho-suzana-albornoz.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2022.

ANDRADE, Laura Helena S. G.; VIANA, Maria Carmen; SILVEIRA, Camila Magalhães. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v.33, n.2, 43-54. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/fjvW8JgthHDhGjhyDxyVRZj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 maio. 2022.

ARAÚJO, Angela Maria Carneiro; LOMBARDI, Maria Rosa. Trabalho informal, gênero e raça no Brasil do início do século XXI. **Cadernos de Pesquisa**: São Paulo. v.43, n.149, p.452-477, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/SMHftPrryhLfxQKBftZBQWz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 abr. 2022.

ARAÚJO, Tânia Maria; PINHO, Paloma Souza; ALMEIDA, Maura Maria Guimarães de. Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**: Recife, v.5, n.3, p.337-348, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/6vSkSdfMXfDsWj9q9RFymcd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 de ago.2005

BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Ed. Revisão Ampliada, 2011.

BADINTER, Elizabeth. **Um amor conquistado**: o mito do amor materno. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira. 1985. *E-book*, Disponível em: [https://rblh.fiocruz.br/sites/rblh.fiocruz.br/files/usuario/80/30\\_um\\_amor\\_conquistado\\_o\\_mito\\_do\\_amor\\_materno\\_-\\_elisabeth\\_badinter.pdf](https://rblh.fiocruz.br/sites/rblh.fiocruz.br/files/usuario/80/30_um_amor_conquistado_o_mito_do_amor_materno_-_elisabeth_badinter.pdf) Acesso em 30 de maio. 2022.

BEAUVOIR, Simone. **O segundo sexo**: experiência vivida. São Paulo: Ed. Difusão Europeia do livro. 1967, *E-book*. Disponível em: <https://www.foiceemartelo.com.br/posfsa/Autores/Beauvoir,%20Simone%20de/O%20Segundo%20Sexo%20-%20II.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2022.

BEAUVOIR, Simone. **O segundo sexo**: fatos e mitos. São Paulo: Ed. Difusão Europeia do livro, 1970. *E-book*, Disponível em:

<https://joacamillopenna.files.wordpress.com/2018/03/beauvoir-o-segundo-sexo-volume-11.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2022.

BLAY, E. A. **Trabalho domesticado**: a mulher na indústria paulista. São Paulo: Ed. Ática, 1978. Acesso em: 29 maio. 2022.

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira; PEREIRA, Flavilio Silva. Mulheres e homens em jornadas sem limites: docência, gênero e sofrimento. **Temporalis**, Brasília, DF., v.n.21, p. 119-145, 2011. Disponível em: <<https://periodicos.ufes.br/index.php/temporalis/article/view/1380>>. Acesso em 18 maio.2022. Disponível em: 18 maio.2022.

BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Ed. Bertrand Brasil, 1998. *E-book*. Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/16/o/BOURDIEU\\_Pierre.\\_A\\_domina%C3%A7%C3%A3o\\_masculina.pdf?1332946646](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/16/o/BOURDIEU_Pierre._A_domina%C3%A7%C3%A3o_masculina.pdf?1332946646). Acesso em: 18 de maio. 2022.

BRUSCHINI, Cristina Aranha. **Trabalho doméstico**: inatividade econômica ou trabalho não-remunerado? **Revista Brasileira de Psicologia**: São Paulo, v.23, n.2, p.331-353, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepop/a/vG3HhnyjrSY7vFZFhSqWL7N/?format=pdf&lang>. Acesso em: 18 maio. 2022.

BRUSCHINI, Cristina Aranha. **Trabalho e gênero no Brasil nos últimos dez anos**. Fundação Carlos Chagas, Grupo de Pesquisas Socialização de Gênero e Raça. Cadernos de Pesquisa: São Paulo, v. 37, n. 132, p. 537-572, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/KybtYJCJQvGnnFWWjcyWKQrc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 maio. 2022.

BRUSCHINI, Cristina Aranha; RICOLDI, Arlene Martinez. **Revedo estereótipos**: o papel dos homens no trabalho doméstico. Estudos Feministas: Florianópolis, v. 20, n.1, p.259-287,

2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ref/a/556ZJx8GpxyxGKbxQJ46jwh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 maio. 2022.

CARREIRO, Gisele Santana Pereira, *et al.*, O processo de adoecimento mental do trabalhador da estratégia saúde da família. **Revista Eletrônica de enfermagem**, v.15, n.1, p.146-155, 2013. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/14084>>. Acesso em: 18 maio. 2022.

CODO, Wanderlei. **Um diagnóstico do trabalho:** em busca do prazer. Universidade de Brasília: Brasília, 2006. Disponível em:

<https://www.anpepp.org.br/acervo/Colets/v01n11a05.pdf>. Acesso em: 18 maio. 2022.

COSTA, Fabiana Alves da. **Mulher, trabalho e família:** os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, v. 3, n.6, p. 434-452, 2018. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/15986/13632>. Acesso em: 18 maio. 2022.

COUTINHO, Maria Lúcia Rocha. Tecendo por trás dos planos, algumas estratégias de controle da mulher sobre a família. Tese (doutorado em psicologia) - Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 1992. Disponível em: [http://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/1969-12-31/1992\\_9f132f28c135fd7db1b760e2997d086d.pdf](http://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/1969-12-31/1992_9f132f28c135fd7db1b760e2997d086d.pdf). Acesso em 20 de maio 2022.

COUTINHO, Maria Lúcia Rocha. **Novas opções, antigos dilemas: mulher, família, carreira e relacionamento no Brasil.** Temas em Psicologia. Rio de Janeiro, v. 12, n.1, p. 2 - 17, 2004. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v12n1/v12n1a02.pdf>. Acesso em: 18 maio. 2022

DEJOURS, Christopher. DESSORS, Dominique. DESRLAUX, François. Por um trabalho, fator de equilíbrio. **Revista de administração de empresas**, São Paulo, v.33, n. 3, p. 98-104, 1993. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rae/a/4t8CXdBtNy3nzzYb8fpWFLy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 maio. 2022.

D’AFFONSECA, Sabrina Mazo; CIA Fabiana; BARHAM, Elizabeth Joan. Trabalhadora feliz mãe feliz: condições de trabalho influenciam na vida familiar. **Psicologia Argumento:** Curitiba, v. 32, n. 76, p. 129-138, 2014. Disponível em:

<https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20163/19453>. Acesso em: 18 maio. 2022.

FABBRO, Márcia Regina Cangiani; HELOANI, José Roberto Montes. **Mulher, maternidade e trabalho acadêmico.** Investimento Educação enfermagem: Medellín, v.2, n.18, p. 176 – 186, 2010. Disponível em:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-53072010000200004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072010000200004). Acesso em 29 abr. 2022.

FEDERICI, Silva. **O ponto zero da revolução:** trabalho doméstico reprodução e luta feminista. São Paulo: Ed. Elefante, 2019. *E-book*. Disponível em:

[http://coletivosycorax.org/wp-content/uploads/2019/09/Opontozerodarevolucao\\_WEB.pdf](http://coletivosycorax.org/wp-content/uploads/2019/09/Opontozerodarevolucao_WEB.pdf). Acesso em: 29 abr.2022.

ALMEIDA FILHO, Naomar De; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda Tourinho. O conceito de saúde mental. **Revista universidade de São Paulo**, n.43, p. 100-125, 1990. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/28481/30335>. Acesso em: 18 maio. 2022.

GAIANO, Loraine Vivian. **Saúde mental na rede de atenção à saúde no município de São Paulo**. Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto:2014. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-19022015-190521/publico/LORAINEVIVIANGAINO.pdf>. Acessado em 23 de maio. 2022.

GALON, Tanyse, *et al.* **Condições laborais e impactos na saúde de trabalhadoras domésticas remuneradas: uma scoping review**. Curitiba, v.7, n.2, p.15311-15334 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Mariangela/Downloads/24628-63404-1-PB.pdf> Acesso em: 04 juh. 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: <https://home.ufam.edu.br/salomao/Tecnicas%20de%20Pesquisa%20em%20Economia/Textos%20de%20apoio/GIL,%20Antonio%20Carlos%20-%20Como%20elaborar%20projetos%20de%20pesquisa.pdf>. Acesso em: 18 maio 2022.

KERGOAT, Daniele. **Divisão sexual do trabalho e relações sociais de sexo**. In: EMÍLIO, Marli; (ORGS.). Trabalho e cidadania ativa para as mulheres: desafio para as políticas públicas. São Paulo: 2003. Disponível em: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/brasilien/05634.pdf#page=55>. Acesso em: 18 maio. 2022.

MELO, Hildete Pereira; CASTILHO, Martha. Trabalho reprodutivo no Brasil: quem faz? **Revista de Economia Contemporânea**, Rio de Janeiro v. 13, n. 1, p. 135-158, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rec/a/n6MkFMkdcWNq4JfhfzW7DQh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 maio. 2022.

MONTEIRO, Rodrigo Padrini; ARAÚJO, José Newton Garcia; MOREIRA, Maria Ignez Costa. Você, dona de casa: trabalho, saúde e subjetividade no espaço doméstico. Pesquisas práticas psicossociais. São João Del Rei, v.13, n. 4, 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-89082018000400002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082018000400002). Acesso em: 18 maio 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade. Ed. Petrópolis: Vozes, 2001. Disponível em: [http://www.faed.udesc.br/arquivos/id\\_submenu/1428/minayo\\_\\_2001.pdf](http://www.faed.udesc.br/arquivos/id_submenu/1428/minayo__2001.pdf). Acesso em 28 de maio. 2022.

NOGUEIRA, Cláudia Mazzei. As relações sociais de gênero no trabalho e na reprodução. **Revista Aurora**, São Paulo, n. 6, p. 1-4, 2010. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/aurora/article/view/1231#:~:text=AS%20RELA%C3%87%C3%95ES%20SOCIAIS%20DE%20G%C3%8ANERO%20NO%20TRABALHO%20E%20NA%20REPRODU%C3%87%C3%83O,->

[Autores&text=rela%C3%A7%C3%B5es%20sociais%20de%20g%C3%AAnero%2C%20entendidas,articula%C3%A7%C3%A3o%20fundamental%20da%20produ%C3%A7%C3%A3o%20reprodu%C3%A7%C3%A3o](#). Acesso em: 18 maio 2022.

OLIVEIRA, Simone Santos; NEVES, Mary Yale; BRITO, Jussara; ROTENBERG, Lúcia. **Relações sociais de sexo/gênero, trabalho e saúde:** contribuições de Helena Hirata. *Saúde debate*: Rio de Janeiro, v. 45, n. ESPECIAL 1, p. 137-153, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sdeb/2021.v45nspe1/137-153/pt>. Acesso em: 18 maio. 2022.

PINHO, Paloma de Sousa; ARAÚJO, Tânia Maria de. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. **Revista Brasileira de Epidemiologia**: Bahia, v. 15, n. 3, p. 560-572, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/dxHcftTBL5b8P5YcXmwFwGG/?lang=pt>. Acesso em 20 de ago. 2022

PORTO, Dora. Trabalho doméstico e emprego doméstico: atribuições de gênero marcadas pela desigualdade. **Revista Bioética**. Brasília, DF. v. 16, n.2, p. 287-303, 2008. Disponível em: [https://revistabioetica.cfm.org.br/index.php/revista\\_bioetica/article/view/74](https://revistabioetica.cfm.org.br/index.php/revista_bioetica/article/view/74) Acesso em: 18 maio. 2022.

PINHEIRO, Luana Simões. **O trabalho nosso de cada dia:** determinantes do trabalho doméstico de homens e mulheres no Brasil. 2018. Tese (Doutorado em Sociologia)- Universidade de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/34189>>. Acesso em: 18 maio. 2022.

PRETTO, Zuleica; LANGARO, Fabiola. Experiências de parentalidade como fatores geradores de sofrimento em mulheres. **Fractal Revista de Psicologia**, Florianópolis, v. 27, n. 2, p. 130-138, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/YdCzwY6SrS5BpnSpndwYypF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 maio. 2022.

SAFFIOTI, Heleieth Iara Bongiovani. **O poder do macho**. São Paulo. Ed. Moderna, 1987. *E-book*. Disponível em: [https://www.mpba.mp.br/sites/default/files/biblioteca/direitos-humanos/direitos-das-mulheres/obras-digitalizadas/questoes\\_de\\_genero/saffiotti\\_heleieth\\_-\\_o\\_poder\\_do\\_macho.pdf](https://www.mpba.mp.br/sites/default/files/biblioteca/direitos-humanos/direitos-das-mulheres/obras-digitalizadas/questoes_de_genero/saffiotti_heleieth_-_o_poder_do_macho.pdf). Acesso em: 29 abr.2022.

SAFFIOTI, Heleieth Iara Bongiovani. **Mito e realidade a mulher na sociedade de classe**. Rio de Janeiro. Ed. Vozes,1976. *E-book*. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3825626/mod\\_resource/content/1/Saffiotti%20%281978%29%20A\\_Mulher\\_na\\_Soc\\_Classes.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3825626/mod_resource/content/1/Saffiotti%20%281978%29%20A_Mulher_na_Soc_Classes.pdf). Acesso em: 29 abr.2022.

SANTOS, Luciana da Silva; DINIZ, Gláucia Ribeiro Starling. **Saúde mental de mulheres donas de casa:** um olhar feminista-fenomenológico-existencial. *Psicologia Clínica*, vol. 30, n. 1, p. 37-59, Departamento de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro; 2018. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/2910/291057851003/html/>. Acesso:18 de maio.de 2022.

SENICATO, Caroline; LIMA, Margareth Guimarães Barros; AZEVEDO, Marilisa Berti de. Ser trabalhadora remunerada ou dona de casa associa-se à qualidade de vida relacionada à saúde? **Caderno de saúde pública**, v. 38. n. 8, p. 1-12, ago. 2016 Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csp/a/GFRdr3kPB4kt9zcHbTMpSYg/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2022

SOUZA, Nadir Helena Sanchotene de; WAGNER, Adriana; BRANCO, Bianca de Moraes; REICHERT, Claudete Bonatto. Famílias com casais de dupla carreira e filhos em idade escolar: estudo de casos. *Caderno de saúde pública*. V.16, N. 8, 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=s1413-03942007000200010&lng=pt&nrm=is](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=s1413-03942007000200010&lng=pt&nrm=is). Acesso em 20 de ago. 2022

SCOTT, Joan Wallach. **Gênero uma categoria útil de análise histórica**. Porto Alegre. Educação e Realidade, 1995. *E-book*. Disponível em: <https://direito.mppr.mp.br/arquivos/File/SCOTTJoanGenero.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2022.

TEIXERA, José A. Carvalho. **Introdução à psicoterapia existencial**. Análise Psicológica: Lisboa, v. 24, n.3, p. 289-309, 2006. Disponível em: <<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/169>>. Acesso em: 26 de maio. 2022.

ZANELLO, Valeska. FIUZA, Gabriela; COSTA, Humberto Soares. Saúde mental e gênero: facetas gendradas do sofrimento psíquico. **Fractal: Revista de Psicologia**, Brasília, DF. v. 27, n. 3, p. 238-246. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/7ZzRG6HkzvbGYj35qZXNzyP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 maio. 2022.

ZANELLO, Valeska; SILVA, Rene Marc Costa e. Saúde mental gênero e violência estrutural. **Revista Bioética**: Brasília, DF, v.20, n.2, p. 267-269, 2012. Disponível em: [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/19539/1/ARTIGO\\_SaudeMentalGeneroViol.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/19539/1/ARTIGO_SaudeMentalGeneroViol.pdf). Acesso em: 18 maio. 2022.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus que é a minha fonte de vida e esperança. Depois quero agradecer ao meu marido e filhos pelo apoio e incentivo em todas as horas. Também agradeço à minha orientadora que foi incansável em todas as correções, sugestões e estímulo. Por fim agradeço aos amigos pela torcida, e a todos os professores, profissionais que me apoiaram em todo o processo durante esses cinco anos de estudo. Esse apoio foi imprescindível para o meu desenvolvimento enquanto pessoa, estudante, estagiária e futura profissional da psicologia. Enfim, muito obrigada!