



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

MARCOS EDUARDO R. NEUBERT

PILAR MAFFAZIOLI

TAINÁ MARINHO TERRES

**SAÚDE MENTAL DE MÃES NO MERCADO DE TRABALHO:
DESAFIOS DA DUPLA JORNADA**

Florianópolis

2023

MARCOS EDUARDO R. NEUBERT
PILAR MAFFAZIOLI
TAINÁ MARINHO TERRES

**SAÚDE MENTAL DE MÃES NO MERCADO DE TRABALHO:
DESAFIOS DA DUPLA JORNADA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Psicologia da
Universidade do Sul de Santa Catarina
como requisito parcial à obtenção do
título de Psicóloga.

Orientador: Prof. Vanderlei Brasil

Florianópolis

2023

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 METODOLOGIA.....	7
3 DISCUSSÃO.....	15
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS.....	33

1 INTRODUÇÃO

A inserção da mulher no mercado de trabalho representa um avanço na equidade de gênero, as quais refletem mudanças sociais profundas ao longo das últimas décadas. No entanto, essa conquista não se traduziu na eliminação das responsabilidades domésticas e do cuidado atribuídas a elas. O fenômeno conhecido como "dupla jornada" tornou-se uma realidade incontornável para as mulheres que se encontram no ambiente profissional, evidenciando as complexidades e desafios de romper com as obrigações socialmente atribuídas a elas.

Ao contemplarmos a trajetória dos papéis imputados a cada gênero, encontramos, em diversas sociedades antigas, a mulher vista como a guardiã do lar e da educação dos filhos, limitando o acesso destas à educação, à participação política, ao mundo profissional¹ e a sua independência. O homem assumiu funções mais visíveis na esfera pública e no sustento da família. Essa dicotomia permeou grande parte das culturas e delimitou expectativas rígidas para ambos os sexos (SALGADO, 2019).

A transformação desse cenário iniciou-se de maneira sutil com consolidação do sistema de produção capitalista durante o século XIX. O avanço tecnológico e a ampliação do uso de maquinarias demandaram a inclusão da mão-de-obra feminina nas fábricas, resultando em uma expansão considerável do espaço ocupado pelas mulheres no mercado de trabalho. Outro fator importante na mudança da dinâmica do cenário laboral foi a Primeira e Segunda Guerra Mundial. Com a convocação dos homens para o *front* de batalha, surgiu a necessidade social de preencher as posições deixadas por eles, criando uma demanda para as mulheres que, até então, haviam se dedicado predominantemente aos cuidados do lar. Além disso, muitos homens não retornaram ou enfrentaram sequelas que os impossibilitaram de reassumir suas funções profissionais. Diante desse contexto, as mulheres gradualmente passaram a integrar o mercado de trabalho para garantir o sustento de suas famílias (SALVAGNI *et al.*, 2023).

No Brasil, a participação da força de trabalho feminina emergiu no final do século XIX, principalmente por meio do acesso à educação. Com oportunidades restritas, às mulheres limitavam-se às funções de professora e enfermeira para aquelas que tinham acesso à instrução. Nas camadas mais baixas da sociedade, as opções se restringiam a atividades domésticas, trabalho em fábricas, costura e operação telefônica (RAGO, 1985 apud COSTA,

¹ Destaca-se, que mulheres oriundas de classes econômicas mais baixas e/ou viúvas, confrontadas com a necessidade de prover sustento para seus filhos e lares, frequentemente desempenhavam funções laborais, embora fossem, por vezes, desvalorizadas perante a sociedade (SALGADO, 2019).

2018). As áreas mais acessíveis para as mulheres eram aquelas relacionadas à saúde e à educação, vinculadas aos cuidados, enquanto as profissões associadas a campos tradicionalmente masculinos, como matemática ou filosofia, permaneciam quase irrealizáveis de se conquistar (COSTA, 2018).

A expressiva elevação da participação das mulheres no mercado ocorreu durante a década de 70. Nesse período, o Brasil estava enfrentando desafios políticos e econômicos, o que levou a uma diminuição na qualidade dos serviços públicos essenciais e, consequentemente, no empobrecimento de diversas famílias. Este panorama acentuou a busca por novas fontes de renda, voltadas para o complemento do orçamento familiar, resultando em um aumento significativo na procura e entrada das mulheres em ocupações remuneradas (BRUSCHINI, 2007 apud EMIDIO; CASTRO, 2021).

Em 1990, segundo uma pesquisa publicada pela Fundação Getúlio Vargas (FEIJÓ; NETO; CARDOSO, 2022), a taxa de participação² feminina no mercado de trabalho brasileiro alcançou 34,8%. Esse índice evoluiu continuamente ao longo dos anos, atingindo 54,3% em 2019, o que representa um aumento significativo de quase 20%. No ano de 2020, em decorrência da pandemia da COVID-19, esse indicador sofreu uma queda significativa e, até o momento, não se recuperou totalmente, situando-se em 52,7% em 2022. Em contrapartida, os homens apresentam uma taxa de participação de 72,1% em 2022³, o que significa que 7 em cada 10 homens estão envolvidos no mercado de trabalho (empregados ou buscando um emprego), ao passo que apenas 5 em cada 10 mulheres estão nessa situação (FEIJÓ, 2023).

Dentro desse contingente de mulheres integradas ao cenário profissional, não foi possível determinar com precisão quantas delas desempenham o papel de mãe. No entanto, conforme ressaltado pelo IBGE (2021), o índice de ocupação⁴ para mulheres entre 25 e 49 anos que viviam com crianças de até 3 anos de idade foi de 54,6% em 2019. Por outro lado, os homens, nas mesmas condições, apresentaram um índice de ocupação mais elevado, alcançando 89,2%, o que representa uma discrepância de 31,53 pontos percentuais entre pais e mães no mercado de trabalho (FEIJÓ; NETO; CARDOSO, 2022). Como mencionado

² A taxa de participação na força de trabalho é obtida pela razão entre mulheres economicamente ativas e as mulheres em idade para trabalhar.

³ No ano de 2019, a taxa de participação dos homens no mercado de trabalho era de 73,4%. Apesar de sua taxa de 72,1% estar ligeiramente abaixo dos níveis observados nos períodos pré-pandêmicos, ainda assim, registra apenas uma diferença de 1,3% em relação ao esperado.

⁴ Segundo o IBGE (2023?), “uma pessoa é dita ocupada [...] quando ela exerce atividade profissional (formal ou informal, remunerada ou não) durante pelo menos 1 hora completa na semana de referência da pesquisa”.

Disponível em:

<https://www.ibge.gov.br/apps/snig/v1/?loc=0&cat=-1,1,2,-2,-3,128,129&ind=4728#:~:text=Defini%C3%A7%C3%A3o%3A%20Uma%20pessoa%20%C3%A9%20dita,semana%20de%20refer%C3%A2ncia%20da%20pesquisa.>

anteriormente, a pandemia da COVID-19 provocou a retirada de mulheres do ambiente profissional, resultando em um aumento dessa diferença entre homens e mulheres (ambos com filhos) envolvidos no mercado de trabalho, atingindo 33,05 pontos percentuais em 2021 (FEIJÓ; NETO; CARDOSO, 2022). Esse cenário é uma decorrência do prolongamento do fechamento de creches e escolas durante a pandemia, combinado às responsabilidades domésticas, a redução ou desaparecimento da rede apoio e a paralisação das atividades econômicas, criando obstáculos adicionais para a entrada e permanência das mulheres-mães no mercado de trabalho. A dificuldade em conciliar os deveres familiares e domésticos com as atividades profissionais, intensificadas pela pandemia, levou muitas mães a se distanciar da força de trabalho. E aquelas que permaneceram, enfrentaram desafios significativos para preservar a estabilidade emocional e o bem-estar, resultando em acúmulo de “cansaço, desgaste e ansiedade” (ROSSINI; MESSIAS, 2022, p.7). Essa conjuntura evidencia que, em momentos de adversidades, a mulher muitas vezes retoma o papel socialmente designado a ela, concentrado no zelo pelos filhos e nos afazeres do lar.

Logo, apesar de as mulheres terem conquistado a oportunidade de se inserirem na esfera pública e no mercado de trabalho, jamais deixaram de cumprir suas responsabilidades não remuneradas. Posto isto, a mulher se encontra imersa em uma dupla jornada de trabalho⁵, assumindo os papéis de mãe, trabalhadora, dona de casa e, por vezes, estudante (SALGADO, 2019). Aprisionadas neste “duplo vínculo de demonstrar competência [profissional] e lidar com a maternidade, repleto de exigências e cobranças” (BRUSCHINI, 2007; DENISSEN, 2010; PROBST; RAMOS, 2003 apud SALVAGNI *et al.*, 2023, p.20), reflete a permanência de normas patriarcais profundamente arraigadas. Portanto, embora a sociedade aceite “parcialmente sua independência profissional e financeira”, essa autonomia só é tolerada desde que não implique em renunciar os seus deveres maternos (SALGADO, 2019, p.312).

Conforme informações do Sistema IBGE de Recuperação Automática de Dados - SIDRA (2023), 94,2% das mulheres com 14 anos ou mais de idade, que estavam em situação

⁵ Por meio de um vídeo compartilhado nas redes sociais por Anaterria Oliveira, uma influenciadora digital e estudante de psicologia engajada na temática da desigualdade de gênero, é possível identificar a sobrecarga da dupla jornada enfrentada por mulheres no Brasil. Ao indagar homens e mulheres com a mesma pergunta - "O que você faz quando chega do trabalho?" - as respostas masculinas revelaram atividades voltadas ao descanso, como "descanso, vou dormir", "sento no sofá e assisto televisão", "tomo um banho e descanso, né?", "tomo banho, relaxo no sofá, depois como alguma coisa e vou para cama". Em contraste, as mulheres compartilharam tarefas domésticas adicionais, como "entro para outra jornada", "várias coisas, né... lavar roupa, louça, fazer comida, ajudar com as atividades escolares", "arrumar a roupa, lavar roupa, passar roupa para o dia seguinte, fazer comida", "arrumar a casa, fazer comida", entre outras. Além disso, as mulheres entrevistadas destacaram que, mesmo recebendo auxílio do pai da criança ou do esposo, as obrigações maternas e domésticas ainda representam um peso significativo em sua rotina diária, resultando em uma persistente sensação de cansaço. No entanto, elas afirmam que "não podem parar, né? Tem que continuar". O vídeo completo pode ser acessado em: <https://www.instagram.com/p/CyCHjxRJxZV/>.

de ocupação no ano de 2022, desempenharam atividades domésticas em seus próprios domicílios. Ainda, neste mesmo ano, as mulheres dedicaram, semanalmente, 21,3 horas ao cuidado de pessoas e às tarefas domésticas, o dobro do tempo em comparação aos homens, que destinaram apenas 11,7 horas a essas atividades (IBGE, 2023). Um levantamento anterior realizado por Barbosa no IPEA (2018) revela que mulheres com filhos pequenos dedicam seis horas a mais à realização de afazeres domésticos em comparação às mulheres sem filhos. Em contrapartida, o gráfico indica que o tempo dedicado pelos homens foi significativamente inferior à média das mulheres, independentemente de possuírem filhos ou não. Esses dados ressaltam a discrepância nas oportunidades de descanso e entretenimento entre os gêneros, reforçando os achados da pesquisa de Barbosa (2018, p. 46), que constata que "os homens brasileiros desfrutam de mais horas de lazer do que as mulheres" no país.

Essa disparidade na distribuição de papéis e responsabilidades evidencia um acúmulo de funções para mulheres e mães contemporâneas do país. Enquanto desempenham papéis ativos no mercado de trabalho, elas também assumem uma considerável carga de tarefas associadas tradicionalmente ao ambiente doméstico, demandando esforço físico e mental, muitas vezes invisível (JESUS, 2018 apud ALVES; SOUZA; MORATO, 2021). Diante das circunstâncias apresentadas, é fundamental que a sociedade, a ciência e o Estado ampliem sua visibilidade sobre dupla jornada enfrentada por mulheres-mães no país. Para que assim, sejam implementadas medidas que contribuam para o bem-estar e a qualidade de vida das mesmas. Dessa forma, este trabalho busca caracterizar o impacto da dupla jornada na saúde mental de mães no mercado de trabalho.

2 METODOLOGIA

A abordagem metodológica empregada neste estudo consistiu na realização de uma revisão de literatura narrativa. Nesse sentido, conduziu-se buscas em três bases de dados fundamentais e outras cinco complementares, sendo elas respectivamente: (1) Pepsic, Scielo, Bvs; (2) Runa, Revista de Graduação em Psicologia PUC Minas, Repositório Digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (LUME UFRGS) e Revista de Direito FAE. Os descritores utilizados foram "mulher" e "maternidade" combinados com os termos "trabalho", "mercado de trabalho", "dupla jornada" e "saúde mental".

O processo de seleção transcorreu em três etapas distintas. Inicialmente, a busca foi circunscrita a artigos de origem nacional e redigidos em língua portuguesa, visando garantir uma abordagem contextualizada à realidade do Brasil, resultando em 36 artigos recuperados.

Em um segundo momento de seleção, optou-se por refinar os artigos coletados, restringindo-os aos últimos 5 anos (de 2018 a 2023), sucedendo-se a uma amostra de 15 artigos. Por fim, procedemos à exclusão daqueles que não abordavam diretamente o impacto na saúde mental de mulheres-mães que enfrentam a dupla jornada. Dessa forma, restaram 11 artigos que foram minuciosamente analisados e discutidos na fase posterior desta pesquisa.

Quadro I - Identificação das Bases de Dados Consultadas e/ou Levantamento Bibliográfico

Bases de Dados Consultadas/Levantamentos Bibliográficos	Palavras-Chave/Conceitos-Chave
1. Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC).	Maternidade & Trabalho; Maternidade & Mercado de Trabalho; Mulher & Trabalho.
2. Scientific Electronic Library Online (SciELO).	Mulher & Trabalho; Mulher & Mercado de Trabalho; Mulher & Trabalho & Saúde Mental; Maternidade & Mercado de Trabalho.
3. Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).	Maternidade & Trabalho; Dupla Jornada & Mulheres.
4. Repositório Universitário Ânima (RUNA).	Mulher & Trabalho;
5. Revista de Graduação em Psicologia PUC Minas.	Mulher & Trabalho.
6. Repositório Digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (LUME UFRGS)	Maternidade & Trabalho.
7. Revista de Direito FAE	Mulher & Trabalho.

Fonte: elaborado pelos autores.

Quadro II - Identificação dos textos/artigos recuperados e selecionados

Bases de Dados Consultadas/Levantamentos Bibliográficos	Textos/artigos recuperados	Textos/artigos selecionados
1. Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC).	1. Mulher, maternidade e trabalho: dilemas	1. Desafios das trabalhadoras mães de crianças pequenas

	contemporâneos. 2. Percepções de mulheres sobre a relação entre trabalho e maternidade. 3. Maternidade e carreira: desafios frente à conciliação de papéis. 4. Desafios das trabalhadoras mães de crianças pequenas durante a pandemia Covid-19. 5. Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19: tecendo sentidos. 6. Trabalhadora e mãe: papéis, identidade, consciência política e democracia. 7. A demanda para políticas públicas adicionais para trabalhadores com filhos pequenos: o caso de professoras. 8. Maternidade, trabalho e formação: lidando com a necessidade de deixar os filhos. 9. Trabalhadoras brasileiras e a relação com o trabalho: trajetórias e travessias. 10. A multiplicidade de papéis da mulher contemporânea e a maternidade tardia. 11. Mulher, trabalho e família na cena contemporânea.	durante a pandemia Covid-19. 2. Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19: tecendo sentidos.
--	---	---

	12. Rede de apoio na conciliação família e trabalho: uma revisão sistemática de literatura. 13. O sentido do trabalho para mulheres após a licença maternidade: um estudo com profissionais de educação.	
2. Scientific Electronic Library Online (Scielo).	1. Alocação de tempo em trabalho pelas mulheres brasileiras. 2. A arte de ser Beija-Flor na tripla jornada de trabalho da mulher. 3. Participação no mercado de trabalho e no trabalho doméstico: homens e mulheres têm condições iguais? 4. A divisão de tarefas domésticas entre homens e mulheres no cotidiano do casamento. 5. Implicações do retorno ao trabalho após licença-maternidade na rotina e no trabalho da mulher. 6. Mãe, cuidadora e trabalhadora: as múltiplas identidades de mães que trabalham. 7. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. 8. Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o	1. Implicações do retorno ao trabalho após licença-maternidade na rotina e no trabalho da mulher. 2. Mulheres na gestão do ensino superior: adoecimento e estratégias de enfrentamento das demandas do trabalho.

	trabalho doméstico. 9. Mulheres na gestão do ensino superior: adoecimento e estratégias de enfrentamento das demandas do trabalho. 10. Trabalho, temporalidade e representações sociais de gênero: uma análise da articulação entre trabalho doméstico e assalariado. 11. Entre Voltas e (Re)voltas: um Estudo sobre Mães que abandonam a Carreira Profissional.	
3. Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).	1. O Trabalho Feminino e a Maternidade: revisão integrativa. 2. A penalidade pela maternidade: participação e qualidade da inserção no mercado de trabalho das mulheres com filhos. 3. Dilemas da maternidade das mulheres contemporâneas: revisão integrativa. 4. O trabalho das mulheres e alguns aspectos relacionados com a saúde. 5. Mulher e trabalho: a história de vida de mães trabalhadoras de enfermagem.	1. O Trabalho Feminino e a Maternidade: revisão integrativa. 2. Dilemas da maternidade das mulheres contemporâneas: revisão integrativa.
4. Repositório Universitário Ânima (RUNA).	1. Saúde Mental da Mulher: Reflexão sobre os conflitos das mulheres trabalhadoras que articulam trabalho doméstico e trabalho não doméstico.	1. Saúde Mental da Mulher: Reflexão sobre os conflitos das mulheres trabalhadoras que articulam trabalho doméstico e trabalho não doméstico.

5. Revista de Graduação em Psicologia PUC Minas.	1. Mulher, trabalho e família: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. 2. Qualidade de vida de mulheres com tripla jornada: Mães, Estudantes e Profissionais.	1. Mulher, trabalho e família: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. 2. Qualidade de vida de mulheres com tripla jornada: Mães, Estudantes e Profissionais.
6. Repositório Digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (LUME UFRGS)	1. Maternidade e Mercado de Trabalho: A trajetória das mulheres no desenvolvimento de carreiras. 2. Nem só mãe, nem só trabalhadora: profissionais liberais e a conciliação entre maternidade e trabalho. 3. Trabalho Produtivo e Trabalho Reprodutivo: conciliações e conflitos das trabalhadoras autônomas.	1. Maternidade e Mercado de Trabalho: A trajetória das mulheres no desenvolvimento de carreiras.
7. Revista de Direito FAE	1. Uma análise dos direitos das mulheres chefes de família: avanços e retrocessos.	1. Uma análise dos direitos das mulheres chefes de família: avanços e retrocessos.

Fonte: elaborado pelos autores.

Quadro III - Identificação dos textos/artigos selecionados

Bases de Dados Consultadas/Levantamentos Bibliográficos	Autores	Títulos	Ano de Publicação
Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC)	Ana Paula Pagan Rossini; João Carlos Caselli Messias.	Desafios das trabalhadoras mães de crianças pequenas durante a pandemia Covid-19	2022
Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC)	Shirley Macêdo.	Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19:	2020

		tecendo sentidos	
Scientific Electronic Library Online (Scielo)	Carla Fernandes Garcia; Juliane Viecili.	Implicações do retorno ao trabalho após licença-maternidade na rotina e no trabalho da mulher	2018
Scientific Electronic Library Online (Scielo)	Valicir Melchiors Trebien; Letícia de Lima Trindade; Simone Coelho Amestoy; Vanessa Corralo; Denise Azambuja Zocche; Maiara Bordignon.	Mulheres na gestão do ensino superior: adoecimento e estratégias de enfrentamento das demandas do trabalho	2021
Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)	Isabella Catarina Aguiar Pereira; Divanice Contim; Nayara Paula Fernandes Martins Molina; Monika Wernet; Mariangela Torreglosa Ruiz Cintra; Mariana Torreglosa Ruiz.	O Trabalho Feminino e a Maternidade: revisão integrativa	2022
Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)	Renata Brum Viana; Hermes Candido de Paula; Geilsa Soraia Cavalcanti Valente;	Dilemas da maternidade das mulheres contemporâneas: revisão integrativa	2018

	Viviane Brasil Amaral dos Santos Coropes; Carmen Lúcia de Paula.		
Repositório Universitário Ânima (RUNA)	Cristiane N. Alves; Natália L. de Souza; Nathália M. Morato.	Saúde Mental da Mulher: Reflexão sobre os conflitos das mulheres trabalhadoras que articulam trabalho doméstico e trabalho não doméstico	2021
Revista de Graduação em Psicologia PUC Minas	Fabiana Alves da Costa.	Mulher, trabalho e família: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares	2018
Revista de Graduação em Psicologia PUC Minas	Daiane Guimarães Salgado.	Qualidade de vida de mulheres com tripla jornada: Mães, Estudantes e Profissionais	2019
Repositório Digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (LUME UFRGS)	Julice Salvagni; Monique Azambuja; Fernanda Maciel Reichert; Marília Veríssimo Veronese.	Maternidade e Mercado de Trabalho: A trajetória das mulheres no desenvolvimento de carreiras	2023
Revista de Direito FAE	Glenda Lima de Oliveira; Gabriela Nogueira Xavier Matias.	Uma análise dos direitos das mulheres chefes de família: avanços e retrocessos	2021

Fonte: elaborado pelos autores.

3 DISCUSSÃO

Quadro IV - Revisão de Literatura: Quadro de Referência para Análise das Sínteses Comentadas

Autores/Textos	Principais Conceitos	Procedimentos Metodológicos	Resultados	Observações Próprias decorrentes da leitura analítica dos textos
ROSSINI, Ana Paula Pagan; MESSIAS, João Carlos Caselli. Desafios das trabalhadoras mães de crianças pequenas durante a pandemia Covid-19.	Desenhos alternativos de trabalho como: teletrabalho, <i>activity based working</i> (ABW), <i>part time working</i> e <i>flex working</i>, já vinham sendo analisados como formas de zelar pela qualidade de vida, saúde emocional e equilíbrio entre trabalho e família. O teletrabalho como solução emergencial na pandemia, trouxe reorganizações laborais e pessoais relacionadas à estruturas físicas, emocionais, domésticas e escolares dos filhos em homeschooling. Na tentativa de compreender os sentidos das vivências	O método empregado foi qualitativo, exploratório e fenomenológico, onde a partir de encontros dialógicos individuais, foram elaboradas narrativas compreensivas e compiladas em uma narrativa síntese, com resultados analisados a partir do Modelo Demandas-Recursos (JD-R), objetivando compreender os sentidos vivenciais atribuídos por 10 mulheres trabalhadoras, casadas e mães de crianças entre zero e seis anos e que atuavam em modalidades alternativas de trabalho. A	A maternidade surgiu espontaneamente e como um elemento central nos relatos das mulheres trabalhadoras mães de crianças pequenas, observando a ênfase dada ao domínio pessoal em comparação com o profissional. Constatou-se que elas enfrentam dificuldades para manter o equilíbrio emocional e qualidade de vida, diante de vivências de sobrecarga derivada da multiplicidade de papéis, percepção de restrições para ascensão na carreira, dificuldades práticas com as	A situação de confinamento e isolamento social imposta repentinamente pela pandemia de Covid-19, provocou uma alteração drástica no contexto de trabalho, exigindo mais resistência física e mental das mulheres mães de crianças pequenas, que passaram a realizar seu trabalho de forma remota. A maternidade vem se tornando algo a ser cuidadosamente refletivo, diante das possíveis implicações, como o receio de perder oportunidades profissionais em função de uma licença maternidade. Já a escolha pela maternidade

	atribuídas por 10 mulheres trabalhadoras mães de crianças pequenas, durante a pandemia de Covid-19, foram identificados como elementos estruturais dos fenômenos identificados no estudo, o foco na vida pessoal ou profissional, isolamento e sobrecarga e engajamento x esgotamento.	pergunta norteadora feita às participantes nos encontros foi “Como você lida com sua vida profissional e pessoal?”.	crianças e consigo mesmas e sentimentos de solidão e desamparo; nem todas as mulheres pesquisadas tinham uma rede de apoio. Possuir uma rede de apoio estruturada e com efetiva participação de outros atores é visto de forma positiva quando ocorre, mas, infelizmente, a viabilização desses recursos ainda só ocorre a partir da organização das próprias mulheres.	tardia que pode permitir o casal alcançar estabilidade financeira e emocional, pode gerar receios acerca de limitações biológicas e falta de energia para cuidar de um bebê. Apesar de conquistas históricas materializadas em leis e políticas públicas, conquistas individuais e sociais, as mulheres mães ainda enfrentam muitas injustiças, disparidades financeiras e profissionais.
MACÊDO, Shirley. Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19: tecendo sentidos.	Desafios das mulheres mães e trabalhadoras docentes no contexto da COVID-19.	Análise fenomenológica a partir da própria experiência da autora diante do cenário da COVID-19, recortando trechos de sua narrativa pessoal, interpretando-os com base na literatura sobre COVID-19, trabalho, gênero, mulher, maternidade e docência.	Como resultados do processo, a autora constatou que teve sua qualidade de vida afetada com o isolamento social, pois não conseguiu separar seu trabalho profissional sem assumir os outros papéis que lhe são impostos, como o papel de mãe, esposa e	O isolamento social causado pela COVID-19 evidenciou ainda mais um problema que as mulheres enfrentam desde a sua inserção no mercado de trabalho. O trabalho doméstico e a criação dos filhos sempre foi atrelado a mulher, mesmo ela exercendo trabalho remunerado,

			cuidadora do lar. Ficando sujeita a sobrecarga física e emocional, resultante de uma dupla/tripla jornada.	fora de casa. Com o isolamento social causado pela COVID-19 foi inevitável que a mulher conseguisse separar esses papéis, já que a responsabilidade do cuidado com o lar e com os filhos sempre lhe foi imputada, evidenciando uma dupla, ou até mesmo tripla jornada de trabalho.
GARCIA, Carla Fernandes; VIECILI, Juliane. Implicações do retorno ao trabalho após licença-maternidade na rotina e no trabalho da mulher.	Caracterizar as implicações na relação de mulheres com seu trabalho e rotina pessoal após a licença maternidade.	Os dados para o estudo foram coletados por meio de uma entrevista semiestruturada aplicada em seis mulheres casadas ou em união estável, que haviam retornado ao trabalho após a licença maternidade de seu primeiro filho. A análise dos resultados foi feita seguindo o método da análise de conteúdo de Bardin.	Verificou-se que a maternidade é uma experiência significativa que influencia na rotina e no trabalho da mulher. As mulheres optam por conciliar os papéis materno e profissional, por valorizarem os benefícios sociais, cognitivos e emocionais viabilizados pelo trabalho, apesar de apontarem ser muito exaustivo conciliar esses papéis. Além disso, as mulheres entrevistadas demonstram vivenciar um	O retorno ao trabalho após a maternidade implica em uma série de fatores na vida da mulher. Ao mesmo tempo em que a maternidade é desejada pela mulher, a chegada do bebê implica diretamente na rotina pessoal e profissional da mulher. Tendo em vista que na maioria das vezes a obrigação de cuidar do filho e da casa sobressai sobre a mulher, que se vê diante de uma multiplicidade de papéis. Além

			desgaste físico e emocional resultando dessa dupla jornada de trabalho.	disso, a mulher enfrenta um impacto emocional ao se separar do bebê na ocasião do retorno ao trabalho e se experimenta em um dilema de não conseguir exercer nenhuma das duas funções por inteiro.
TREBIEN, Valicir Melchior <i>et al.</i> Mulheres na gestão do ensino superior: adoecimento e estratégias de enfrentamento das demandas do trabalho.	Compreensão da relação entre saúde e trabalho de mulheres gestoras no ensino superior, com implicações do prazer e sofrimento, refletindo o adoecimento e as formas de enfrentamento individual e coletiva em situações de angústia e desgaste.	Estudo de caso quantitativo com 34 mulheres através de questionário sociodemográfico e de avaliação de prazer e sofrimento no trabalho; sete delas participaram de uma entrevista sobre demandas diárias no trabalho. Os dados quantitativos submetidos à análise estatística e os qualitativos à análise de conteúdo.	Na amostra, 52,9% das mulheres com mais de 40 anos, indicaram manifestações sintomáticas ou agravos à saúde, relacionadas com o trabalho. As profissionais com maior número de sintomas físicos e emocionais, também tinham maior escore de sobrecarga e estresse com sintomas como fadiga, cansaço e ansiedade; cerca de 40% delas fazem uso de medicamentos para superar as exigências no trabalho.	As mulheres se posicionam de forma expressiva na conquista e manutenção de altos cargos no mercado de trabalho, fazendo sobrecarregar sua rotina diária multitarefas, causando danos à sua saúde física e mental. As estratégias de enfrentamento individuais e coletivas podem aliviar o sofrimento e provável abalo da saúde física e mental das mulheres, mas consideramos ainda que são necessárias estratégias institucionais para prevenir o adoecimento das mulheres,

				promovendo prazer e mais produtividade no trabalho.
PEREIRA, Isabella Catarina Aguiar <i>et al.</i> O Trabalho Feminino e a Maternidade: revisão integrativa.	Identificar quais os impactos da maternidade no trabalho feminino.	Revisão integrativa com o objetivo de compreender quais as evidências disponíveis na literatura sobre o impacto da maternidade nas condições de trabalho feminino. As buscas para este estudo foram realizadas nas bases: PubMed, LILACS, Scopus, Web of Science, CINAHL e no metabuscador SciELO com o termo "<i>Women, working</i>" e a palavra "<i>Motherhood</i>" e seus sinônimos. Adotaram-se como critério de inclusão artigos primários produzidos no período de 2010 a 2020. Por fim, foram selecionados 15 artigos para realização do estudo.	Os resultados apontaram dificuldades e facilitadores para que as mulheres consigam conciliar trabalho e família. Os dificultadores são: pressão e cobrança por ser uma "mãe perfeita"; trabalho em tempo integral; idade da criança; renda familiar; o desgaste físico; falta de suporte do parceiro; a multiplicidade de papéis e o tempo de esforço físico com o trabalho doméstico. Já como facilitadores, foram apontados: escolaridade materna; maior renda familiar e filho com idade maior. Portanto, constatou-se, a partir desta revisão, que a maternidade altera as aspirações e ambições na	A maternidade provoca mudança nos planos pessoais e profissionais das mulheres. Muitas mulheres depois de se tornarem mães precisam de ajustes para retornar ao trabalho após a licença-maternidade, esses ajustes incluem flexibilização das condições de trabalho, apoio do parceiro com o cuidado da casa e dos filhos e uma rede de apoio. Deixar os filhos na escola, apesar do custo emocional que a separação inicial causa, é uma opção viável para que a mulher consiga manter a sua vida profissional ativa. É fato que diante dessa dupla jornada há facilitadores e dificultadores, ao mesmo tempo que é mulher deseja ter mais tempo com os seus filhos e cuidar

			carreira da mulher.	da casa, ela também não quer abrir mão da sua profissão que foi algo tão almejado ao longo da vida.
VIANA, Renata Brum <i>et al.</i> Dilemas da maternidade das mulheres contemporâneas : revisão integrativa.	Impactos multidimensionais da mulher trabalhadora na pós-maternidade nas categorias “mulher, trabalho e família na cena contemporânea” e “multiplicidade de papéis da mulher contemporânea e a maternidade tardia”.	Revisão integrativa com análise temática de conteúdo nas bases de dados LILACS, BDENF e CID Saúde, entre 2002-2017, utilizando as palavras-chave mulheres, trabalho e maternidade, aplicando o operador booleano “and”.	De 38 artigos, apenas 2 estavam relacionados aos critérios de inclusão. É evidente a satisfação e o sofrimento vivido pelas mulheres trabalhadoras, ao mesmo tempo que legitimam seu lugar no mercado de trabalho, vivenciam dilemas como a adiamento da maternidade, ausência do convívio familiar, incompatibilidade de entre aleitamento materno e trabalho e dificuldades na conciliação das múltiplas funções.	Com as transformações sociopolíticas e culturais na sociedade, a mulher contemporânea não ocupa mais só os papéis de dona de casa cuidando do marido e da prole, ela amplia seus papéis legitimando sua posição de destaque no mercado de trabalho, herdando inúmeros desafios na conciliação dos antigos papéis atribuídos à ela desde sempre. Na busca pela tentativa de conciliação da tripla jornada, pode residir a causa do sofrimento.
ALVES, Cristiane N.; SOUZA, Natália L. de; MORATO, Nathália M.	Reflexão sobre os conflitos vivenciados pelas mulheres na tentativa de conciliar suas múltiplas	Revisão bibliográfica de análise qualitativa, com o objetivo de compreender os principais	A partir da literatura, pode-se perceber que o trabalho doméstico continua sendo	A mulher contemporânea busca conciliar o seus papéis na sociedade. Ao mesmo tempo que ela deseja e

Saúde Mental da Mulher: Reflexão sobre os conflitos das mulheres trabalhadoras que articulam trabalho doméstico e trabalho não doméstico.	jornadas, que consistem no trabalho doméstico e o não doméstico e como essa dupla jornada impacta na saúde mental das mulheres.	sofrimentos e os impactos na saúde mental das mulheres que estão expostas a multiplicidades de tarefas. As buscas de artigos utilizados para a pesquisa foram feitas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic) e Google acadêmico. Os descritores utilizados na busca foram: mulher, saúde mental, sobrecarga, trabalho doméstico e não doméstico.	uma atividade exclusivamente da mulher, acarretando em uma dupla jornada de trabalho, que pode impactar na saúde mental das mulheres, desenvolvendo quadros de estresse, depressão, ansiedade, esgotamento físico e mental, dentre outros.	precisa da sua independência financeira e almeja conseguir um lugar no mercado de trabalho, a mesma ainda é a maior responsável pelo trabalho não remunerado, que seria o trabalho doméstico. A partir dessa relação ela vivencia um conflito para conciliar essa dupla jornada de trabalho, que pode impactar diretamente na sua saúde mental.
COSTA, Fabiana Alves da. Mulher, trabalho e família: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares.	Reflexões acerca das representações do trabalho e seus impactos na jornada tripla das mulheres. Trabalho pode ser uma atividade penosa, um fardo, uma doença ou sofrimento; ao mesmo tempo é uma atividade	Revisão bibliográfica utilizando as palavras-chave “mulher”, “trabalho”, “família” e “tripla jornada”.	Há resultados positivos e negativos da inserção da mulher no mercado de trabalho. Algumas encontram a realização pessoal na maternidade, já outras escolhem a estabilidade financeira antes da maternidade,	Diante dos desafios e conquistas das mulheres contemporâneas no mercado de trabalho, consideramos necessário reflexões sobre como elas vivem cada um dos vários papéis, como se dá essa tentativa de conciliação, com

	prazerosa que atribui sentido à vida, contribuindo para a subjetivação e identidade pessoal das mulheres. O significado do trabalho varia conforme o contexto social e momento histórico vivido pelas mulheres.		deparando-se posteriormente com a dificuldade da permanência no mercado de trabalho, dificultada pelo distanciamento ou pelo pouco tempo dedicado aos cuidados dos filhos pequenos. A dinâmica de emancipação feminina é complexa.	que flexibilidade e autonomia. Talvez as mulheres estejam diante da sua própria sensação de impotência diante das multitarefas ou até um conflito de prioridades, dificultando a conciliação.
SALGADO, Daiane Guimarães. Qualidade de vida de mulheres com tripla jornada: Mães, Estudantes e Profissionais.	A mulher, mãe, estudante e responsável pelo lar, vive uma multiplicidade de papéis cumulativos, numa jornada estressante de atividades, buscando ser bem sucedida em todas elas, acarretando prejuízos para a sua qualidade de vida. Qualidade de vida como um conceito subjetivo contendo muitos significados, construído socialmente e de relatividade cultural, ou seja, quem decide o que considera ou não qualidade de vida, é o próprio	Foi realizado como instrumento uma pesquisa de campo com 23 mulheres do curso de psicologia da PUC Minas-Betim, mães de diversas áreas com idades entre 21 e 56 anos, através de método semi estruturado, com questionário fechado WHOQOL(versão abreviada do WHOQOL-100 da OMS) com 24 questões os domínios físico, social, psicológico, ambiental e três questões abertas.	O resultado médio para a qualidade de vida das mulheres em tripla jornada, foi de 67,4% de satisfação, já individualmente os índices de satisfação foram 58,9%(físico), 59,8%(psicológico), 67,4%(social) e 52,7%(ambiental). As principais dificuldades enfrentadas são o acúmulo de sono e organização das diversas tarefas. As atividades de lazer e recreação são as estratégias para lidar com a tripla jornada. Já o desejo de melhores	As mulheres mães, profissionais, acadêmicas e donas do lar, parecem acreditar que podem dar conta de forma satisfatória de todas as multi tarefas diárias, tendo como principais motivações para enfrentá-las, melhores condições de vida com mais independência financeira, emocional e psicológica, apesar de todos os desafios enfrentados na conciliação. Assim como o conceito de qualidade de vida é subjetivo,

	sujeito no mundo.	Questões: “Quais dificuldades você enfrenta no dia-a-dia decorrente da tripla jornada?”; “Como você lida com essas dificuldades?”; “Qual sua motivação para enfrentar a tripla jornada?”.	salários e novos conhecimentos fica como motivações para enfrentar a tripla jornada.	dependendo da percepção de cada uma das mulheres que vivem a tripla jornada, uma melhora real dos índices físico, psicológico, social e ambiental de satisfação destas mulheres, é também subjetivo, na medida que a possibilidade dessa conquista depende talvez de novas conciliações com seus pares e demais membros da família, para que as mulheres possam conquistar o tempo para o cuidado delas mesmas.
SALVAGNI, Julice <i>et al.</i> Maternidade e Mercado de Trabalho: A trajetória das mulheres no desenvolvimento de carreiras.	Desafios das mulheres ao retornarem para o trabalho após a licença maternidade e o impacto no desenvolvimento de suas carreiras.	Pesquisa qualitativa através de uma entrevista semiestruturada. Foram entrevistadas seis mulheres mães, com idade entre 30 e 45 anos, classe média, em diferentes níveis de carreira que atuam em empresas privadas. As entrevistas foram	Os resultados mostram que a rede de apoio é fundamental para que as mulheres deem conta de administrar suas carreiras profissionais, assim como a igualdade nos cuidados com os filhos e a casa, não sendo exclusivamente um trabalho da mulher. Embora na nossa	Neste artigo fica evidente como a classe social impacta na relação da maternidade com o trabalho. As mulheres com melhores condições financeiras, que podem contar com uma rede de apoio, como empregadas, creches e escolas, não sentem o impacto da

		transcritas e submetidas a análise de conteúdo.	sociedade, exista uma naturalização da maior responsabilidade e destes papéis sobre a mulher.	maternidade nas suas carreiras profissionais. Fica evidente também, que as mulheres entrevistadas neste artigo priorizaram em primeiro lugar, se estabelecerem em suas carreiras para depois terem filhos, prezando por uma estabilidade financeira.
OLIVEIRA, Glenda Lima de; MATIAS, Gabriela Nogueira Xavier. Uma análise dos direitos das mulheres chefes de família: avanços e retrocessos.	Mulheres chefes de famílias; trabalho doméstico e não doméstico; saúde física e mental e dupla e tripla jornada.	Pesquisa bibliográfica, com o objetivo de conhecer como a mulher está se organizando como profissional e mãe no atual contexto.	Como resultado, ficou percebido que mesmo com o aumento das mulheres no mercado de trabalho, com toda a transformação ocorrida ao longo da história, ainda há uma relação hierárquica entre homens e mulheres. Quando falamos em remuneração, promoção, trabalho doméstico e cuidados com os filhos, a proporção não é a mesma entre os gêneros, por isso fica evidente que ainda há desigualdade.	Embora a mulher tenha conquistado seu espaço no mercado de trabalho, ela continua enfrentando desafios para conquistar plenamente os seus direitos. Pesquisas apontam que as mulheres exercem uma carga horária maior que a dos homens, quando somado o trabalho doméstico, o cuidado com a casa e com os filhos, porque essas funções ainda são atribuídas exclusivamente a mulher, mesmo quando

			Este é um obstáculo para que ocorra a real aplicação dos direitos fundamentais, direitos humanos e especial, os direitos do trabalho para o público feminino. A mulher enfrenta diariamente a dupla/tripla jornada de trabalho e suas implicações, pois é imputado a ela o cuidado com a casa e com os filhos, além disso, muitas são chefes de família, tendo que promover sozinha o sustento da casa, não podendo se desvincular dos demais papéis.	o parceiro ajuda nessas tarefas, ele ainda se coloca como "ajudando", não assumindo as tarefas de forma plena. Quanto ao trabalho remunerado, mesmo com a existência de leis que deveriam assegurar a igualdade de gêneros nas empresas, ainda há margem para que os homens ganham salários mais altos e sejam mais promovidos que as mulheres.
--	--	--	---	---

Fonte: elaborado pelos autores.

Com base nos 11 artigos analisados, Alves, Souza e Morato (2023) destacam que a mulher enfrenta conflitos ao tentar equilibrar as responsabilidades do trabalho doméstico e não doméstico, caracterizado como a dupla jornada de trabalho. Mesmo após sua inserção no mercado laboral e de décadas de lutas e busca por igualdade de gênero, a mulher continua sendo a principal responsável pelas atividades domésticas, que compreendem o cuidado com a casa e a família, incluindo limpeza, compras, administração do vestuário, atenção aos membros da família e outras demandas cotidianas. Embora envolva esforço físico e mental, esse trabalho muitas vezes carece do devido reconhecimento na sociedade, que não valoriza

plenamente o esforço dedicado pela mulher para desempenhar essas tarefas diariamente, enquanto concilia com suas responsabilidades no trabalho remunerado. De acordo com os autores, o acúmulo dessas funções torna a rotina da mulher extensa e exaustiva, podendo ocasionar conflitos que impactam na sua saúde mental, como o surgimento de transtornos mentais comuns (TMC), ansiedade, depressão, tristeza, irritabilidade, estresse e sintomas somáticos.

Corroborando este estudo, Salgado (2019) destaca que mães, desempenhando os papéis de profissionais, estudantes e donas de casa, vivenciam uma multiplicidade de funções cumulativas, enfrentando uma jornada estressante de atividades na busca por sucesso em todas elas, resultando em prejuízos para sua qualidade de vida⁶. Em sua pesquisa de campo, destinada a investigar a satisfação com a qualidade de vida de 23 mulheres em tripla jornada, com idades entre 21 e 56 anos, por meio de 24 questões fechadas que abrangem os domínios físico, social, psicológico e ambiental, buscava compreender as dificuldades, estratégias e motivações para enfrentar a tripla jornada, revelando um índice médio de 67,4 de satisfação, onde 100% representa totalmente satisfeitas. Os desafios preponderantes para mulheres em tripla jornada incluem o acúmulo de sono e organização das diversas tarefas. As atividades de lazer e recreação são adotadas como estratégias para enfrentar esses desafios. Enquanto isso, as motivações são delineadas pelo anseio por salários mais elevados e a busca por novos conhecimentos (SALGADO, 2019).

Ampliando o diálogo, Costa (2018) promove reflexões sobre a representação do trabalho e seus efeitos na tripla jornada das mulheres. O trabalho pode assumir a forma de uma atividade penosa, um sofrimento, ao mesmo tempo em que representa uma fonte de prazer que confere significado à vida, desempenhando um papel estruturante que contribui para o crescimento e desenvolvimento das mulheres. Os modelos contemporâneos de produção exercem impactos significativos na relação mulher-trabalho e nos processos de subjetivação feminina. Dessa forma, o trabalho, enquanto categoria central na vida das mulheres, atua como uma atividade emancipatória financeira e de realização pessoal, proporcionando benefícios materiais, físicos, emocionais e uma maior qualidade de vida.

Prosseguindo na análise de Costa (2018), observam-se resultados tanto positivos quanto negativos decorrentes da participação da mulher no mercado de trabalho, considerando as responsabilidades com o lar e a maternidade. A dinâmica da emancipação feminina é

⁶ O conceito de qualidade de vida é subjetivo e possui diversos significados, sendo uma construção social e cultural que implica nossa percepção sobre o estado de saúde, os impactos sociais, psicológicos, físicos e ambientais na vida, além de fatores relevantes como renda e liberdade (SALGADO, 2019).

notavelmente complexa, com a mulher enfrentando a constante busca pela consolidação da competitividade no mercado de trabalho, enquanto simultaneamente almeja atender às demandas familiares, investindo em sua autonomia individual e mantendo as atividades domésticas.

Na visão de Viana *et al.* (2018), uma parcela das mulheres consolidou sua presença e legitimou seu espaço no mercado de trabalho, enquanto outras enfrentam os dilemas associados à escolha de postergar a maternidade. Estas últimas confrontam conflitos internos relacionados à ausência nos cuidados diários com os filhos, às complexidades na conciliação entre aleitamento materno e trabalho, além das demais dificuldades cotidianas inerentes à multiplicidade dos papéis femininos. Embora essa multiplicidade de papéis seja considerada pelos autores como causadora de prejuízos à saúde mental das mulheres na fase pós-maternidade, o tema não é abordado na literatura como tal.

Na reflexão de Viana *et al.* (2018), parece haver uma relação entre multiplicidade de papéis e a maternidade tardia ou até mesmo o adiamento do sonho da maternidade, atrelados à busca por uma estabilidade econômica. Observa-se que as mulheres vivenciam uma tríade dilemática, composta pela busca pela realização profissional e a permanência no mercado de trabalho, as queixas decorrentes da multiplicidade de papéis e as expectativas associadas à maternidade. A dificuldade em conciliar essa tríade pode ser apontada como uma das causas de seu sofrimento. Na contemporaneidade, apesar da sobrecarga de atividades domésticas e profissionais, bem como da falta de atenção à própria saúde, as mulheres se percebem como fortes e financeiramente realizadas, encontrando no trabalho uma oportunidade de promover mudanças positivas para si mesmas e para suas famílias.

Nos estudos conduzidos por Trebien *et al.* (2021), por meio de uma abordagem qualitativo-quantitativa em um estudo de caso com 34 mulheres em posições de liderança no ensino superior, respondentes de um questionário sociodemográfico e de avaliação de prazer e sofrimento no trabalho, evidenciou-se que 52,9% das participantes com mais de 40 anos apresentaram manifestações sintomáticas ou agravos à saúde relacionados ao trabalho. Suportados pela teoria da Psicodinâmica do Trabalho, a atividade laboral deve ser assumida como mediador principal para a construção do bem-estar, mas também como possível gerador de danos para a saúde física e mental. Considerando todos esses fundamentos e respaldados pela Psicodinâmica do Trabalho, é crucial ressaltar que o trabalho não se reveste de neutralidade no âmbito da saúde, podendo desempenhar o papel de mediador na construção tanto da saúde física quanto da mental, bem como resultar em doenças físicas e psicológicas.

Como estratégias adotadas pelas mulheres para evitar o adoecimento e enfrentar situações de angústia e desgaste, identificou-se o emprego de recursos tanto a nível individual (como psicoterapia, uso de medicação, terapias integrativas, espirituais e atividades físicas, além de pausas) quanto a nível coletivo (por meio de encontros e conversas com colegas, amigos e familiares). Embora tais estratégias individuais e coletivas possam proporcionar alívio ao sofrimento e mitigar possíveis impactos na saúde física e mental das mulheres gestoras do ensino superior, urge a implementação de estratégias institucionais, as quais visam prevenir o adoecimento das mulheres, fomentando o prazer no ambiente de trabalho e ampliando a produtividade, conforme destacado por Trebien *et al.* (2021). Adicionalmente, os autores sugerem que o diálogo com familiares constitui uma estratégia coletiva passível de maior aprimoramento pelas mulheres, permitindo a partilha das vivências relacionadas ao sofrimento pelo cansaço e à culpa pela ausência no lar, um espaço que algumas mulheres ainda percebem como sendo de sua responsabilidade.

No âmbito da primeira maternidade, a pesquisa conduzida por Garcia e Viecili (2018), envolvendo a participação de seis mulheres trabalhadoras que retornaram da licença maternidade, mães de seus primeiros filhos e casadas ou em união estável, evidencia que essas mulheres vivenciaram mudanças expressivas em suas rotinas após o nascimento do primeiro filho. As principais mudanças destacadas abrangem o aumento do cansaço físico e das preocupações. O cansaço físico está relacionado às responsabilidades domésticas já assumidas pelas mulheres, e com a chegada do bebê, essas obrigações ampliam-se, adicionando uma função à mais na rotina da nova mãe. Assim, ao integrar as responsabilidades domésticas ao trabalho remunerado, as mulheres encaram uma carga horária semanal superior à de seus parceiros, o que resulta na restrição de oportunidades para se dedicarem a atividades prazerosas e revitalizantes, como momentos de lazer, descanso e autocuidado. Essa sobrecarga de tarefas desemboca em cansaço, estresse e desgaste físico e emocional, conforme descrito nas entrevistas realizadas. Além disso, há o sofrimento emocional enfrentado pela mulher devido ao afastamento do bebê quando ela retorna ao mercado de trabalho. Muitas relatam um aumento na preocupação, uma vez que passam a maior parte do dia longe de seus filhos, necessitando delegar os cuidados da criança a terceiros. Por fim, constatou-se que a chegada de um filho exerce influência na qualidade do trabalho na vida da mulher, resultando em fadiga física e mental, além das preocupações enfrentadas por ela. Essa condição a leva a uma autocrítica e culpa, criando um cenário estressante e angustiante, dificultando sua dedicação plena à atividade laboral.

Enriquecendo esta pesquisa, Pereira et al. (2022) identificou, por meio de seu estudo, que a maternidade modifica as aspirações e objetivos profissionais das mulheres. Em virtude disso, muitas optam por adiar a maternidade, priorizando uma carreira consolidada e estabilidade financeira antes de embarcar nessa jornada. Os pesquisadores destacam a importância de a mulher contar com a colaboração do parceiro nas tarefas domésticas e nos cuidados com o bebê, além de ter uma rede de apoio. A integração da criança em instituições como escolas ou creches também é mencionada como facilitadora, apesar do custo emocional inicial associado à separação.

Salvagni *et al.* (2023), enfatiza a relevância de uma sólida rede de apoio para que as mulheres possam conseguir conciliar a maternidade e a carreira profissional, promovendo, assim, uma equidade nos cuidados com os filhos e nas responsabilidades domésticas. O estudo focalizou mulheres pertencentes à classe média, que contavam com recursos para matricular seus filhos em creches ou escolas, além de ter auxílio de empregadas e babás. Nesse contexto, as entrevistadas não manifestaram dificuldades significativas ao retomarem suas atividades profissionais após a maternidade, pelo contrário, mostraram-se motivadas e entusiasmadas com o retorno, sem grandes impactos em sua saúde mental. Todas destacaram a importância crucial de contar com uma rede de apoio para minimizar a sobrecarga da dupla jornada de trabalho, contribuindo positivamente para essa transição. No entanto, é válido ressaltar que nem todas as mulheres têm a oportunidade ou os meios financeiros para usufruir de tal suporte, o que expõe muitas delas à sobrecarga da dupla jornada de trabalho e seus conflitos associados.

Adicionalmente, neste estudo, as mulheres expressaram a busca prioritária pelo reconhecimento profissional e estabilidade financeira antes de decidirem iniciar a maternidade. As entrevistadas mencionaram não perceber desigualdade de gênero nas oportunidades e promoções nas atuais empresas em que trabalham. Entretanto, algumas delas relataram experiências desiguais em organizações anteriores, acreditando que essa dinâmica está vinculada à cultura organizacional de cada empresa. Elas vislumbram uma tendência em que instituições que adotam posturas desiguais sejam cada vez mais exceções, dada a atual dinâmica da presença feminina no mercado de trabalho. Assim, cabe à mulher escolher uma empresa que a respeite em suas diversas facetas: mulher, mãe e profissional (SALVAGNI *et al.*, 2023).

Entretanto, é essencial destacar uma ressalva, especialmente relacionada à classe social. Mulheres com condições financeiras mais restritas muitas vezes não têm a liberdade de escolher onde trabalhar, sendo compelidas a aceitar as condições impostas pelas

oportunidades disponíveis. Nesse contexto, torna-se evidente a influência da classe social nas oportunidades, tanto no âmbito da maternidade quanto no profissional. Observa-se que mulheres com maior poder aquisitivo não experimentam a dupla jornada de trabalho de maneira tão impactante, uma vez que conseguem delegar tarefas a pessoas de suas redes de apoio, minimizando assim a sensação de sobrecarga.

Em contrapartida, em um cenário oposto, Oliveira e Matias (2021) discorrem sobre mulheres chefes de família que experimentam de maneira exaustiva a dupla jornada, caracterizada por condições de pobreza, baixa escolaridade e limitada qualificação profissional. Essas mulheres enfrentam situações humilhantes em seus esforços para sustentar suas famílias. Nesse contexto, emerge uma marcante desigualdade de classe social, em que mulheres com recursos mais limitados estão mais propensas a sentir os impactos da dupla jornada de maneira mais intensa. Elas se veem submetidas à desigualdade de gênero dentro das organizações, sendo que, neste cenário, a capacidade de escolha é substancialmente reduzida. Além disso, nessas circunstâncias, torna-se ainda mais desafiador contar com uma rede de apoio, contribuindo para que a sobrecarga decorrente da dupla jornada recaia de forma mais acentuada sobre a mulher.

Outro que ressaltou de maneira marcante a dupla jornada enfrentada pelas mulheres foi a pandemia da Doença do Coronavírus (COVID-19), considerada pela Organização Mundial da Saúde como a maior emergência internacional de saúde pública. Este cenário impactou diversos aspectos da vida cotidiana, incluindo a saúde física e mental da sociedade. No contexto da pandemia, as pessoas foram orientadas a permanecer em casa, o que resultou na integração de suas atividades profissionais, educacionais e outras dentro do ambiente doméstico, gerando uma sobreposição de papéis em um único contexto.

Conforme apontado por Rossini e Messias (2022), abordagens alternativas de trabalho, como teletrabalho, *activity based working* (ABW), *part time working* e *flex working*, têm sido estudadas como estratégias para promover qualidade de vida, bem-estar emocional e equilíbrio entre vida profissional e familiar. Os autores conduziram uma pesquisa qualitativa, exploratória e fenomenológica, focada na compreensão dos significados vivenciais atribuídos por 10 mulheres trabalhadoras, casadas, mães de crianças entre zero e seis anos, que adotaram modalidades alternativas de trabalho durante a pandemia de Covid-19. Os relatos das participantes destacaram a maternidade como um elemento central, reforçando o domínio pessoal em relação ao profissional. Contudo, também evidenciaram experiências de sobrecarga decorrentes da multiplicidade de papéis, enfrentando desafios práticos

relacionados às crianças e a si mesmas. Sentimentos de solidão e desamparo surgiram, gerando dificuldades para manter o equilíbrio emocional em meio a essas dinâmicas.

Nesse contexto, Macêdo (2020) conduziu um estudo baseado em sua própria vivência durante o isolamento social decorrente da COVID-19, explorando o impacto desse período na saúde e qualidade de vida de mulheres-mães, especialmente aquelas que atuam como docentes em Instituições de Ensino Superior (IES), destacando que essas mulheres já enfrentam jornadas múltiplas de trabalho devido ao produtivismo exigido pela profissão, somado aos papéis de mães e donas de casa, a autora revela sua experiência de sobrecarga ao tentar equilibrar os papéis de mãe, profissional e responsável pelo lar.

Durante o isolamento pandêmico, a desigualdade na divisão sexual do trabalho tornou-se mais evidente, com muitas mulheres deixando seus empregos para cuidar dos filhos em casa. Macêdo (2020) ressalta que o homem frequentemente desempenha um papel secundário nesse contexto, refletindo na desigualdade de gênero. A autora relata sua própria dificuldade em separar as esferas de mãe, trabalhadora e dona de casa, resultando em uma perda de sentido na atividade laboral fora de casa, que se confundia e se mesclava com as responsabilidades domésticas. Além disso, ela destaca as dificuldades enfrentadas no trabalho remoto, evidenciando sintomas de estresse, ansiedade e impaciência devido à sobrecarga de papéis. A dupla jornada, em si, já é capaz de causar prejuízos à saúde mental, e quando combinada com o contexto pandêmico, esses riscos são ainda mais acentuados, resultando em impactos na autoestima e no bem-estar, assim como no desenvolvimento de sintomas como estresse, ansiedade, angústia e depressão.

A revisão dos artigos revela uma convergência consistente: a dupla jornada de trabalho impacta negativamente na saúde mental das mulheres, gerando desafios que transcendem o âmbito profissional e invadem o espaço doméstico. O reconhecimento desses desafios é crucial para o desenvolvimento de estratégias de suporte, tanto a nível individual quanto institucional, visando promover a saúde mental e o bem-estar das mulheres que enfrentam essa complexa realidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Incontestavelmente, as mulheres-mães contemporâneas enfrentam uma multiplicidade exaustiva de papéis, resultando em uma dupla jornada de trabalho. Essa realidade não apenas evidencia a persistência de desigualdades de gênero enraizadas na sociedade, mas também destaca os impactos diversificados em sua saúde mental e qualidade de vida. A sobrecarga de responsabilidades, que abrange desde os cuidados domésticos e com os filhos até os compromissos no mercado de trabalho, muitas vezes, afeta sua autonomia, bem-estar emocional e oportunidades profissionais, ressaltando a urgente necessidade de uma transformação estrutural e cultural no país.

A presença de uma rede de apoio e a promoção da equidade nas responsabilidades relacionadas à casa e aos filhos são cruciais para amenizar essa jornada extenuante. No entanto, tais condições são acessíveis a apenas algumas mulheres, uma vez que nem todas contam com o suporte de uma rede de apoio ou têm a colaboração de parceiros, enfrentando a desafiadora tarefa de conciliar esses diversos papéis de forma solitária ou com assistência limitada. A desigualdade de classe intensifica esse cenário, colocando as mães com menores condições financeiras em uma situação mais vulnerável, que enfrentam de maneira mais acentuada os desafios impostos pela dupla jornada, sem acesso a serviços como babás, empregadas, escolas e/ou creches em tempo integral.

A reflexão sobre políticas públicas e práticas empresariais também emerge como uma necessidade premente. Torna-se essencial promover iniciativas que reconheçam e reduzam essas discrepâncias, buscando não apenas a igualdade de gênero, mas também o pleno desenvolvimento de fatores como a classe social e raça, os quais impactam diretamente os desafios e conflitos enfrentados pelas mulheres-mães contemporâneas.

Diante desse cenário multifacetado, este estudo aponta para a necessidade de uma abordagem mais ampla e consciente na construção de um país que ofereça condições igualitárias e menos extenuantes nas jornadas de trabalho doméstico e remunerado. A continuidade de pesquisas aprofundadas é essencial para o entendimento pleno desse contexto complexo e para o desenvolvimento de intervenções e políticas mais eficazes em prol do bem-estar físico e mental dessas mulheres.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Ana Luiza Neves de Holanda. Tendências nas Horas Dedicadas ao Trabalho e Lazer: uma análise da alocação do tempo no Brasil. **Instituto de Pesquisa Econômica (IPEA)**, Brasília, p. 1-62, 2018. Disponível em: https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/9310/1/td_2416.pdf. Acesso em: 14 nov. 2023.
- CABRAL, Uberlândia. Mulheres com crianças até três anos de idade em casa têm menor nível de ocupação. **Agência IBGE Notícias**, 04 mar. 2021. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/30173-mulheres-com-criancas-ate-tres-anos-de-idade-em-casa-tem-menor-nivel-de-ocupacao>. Acesso em: 11 nov. 2023.
- EMIDIO, Thassia S.; CASTRO, Matheus F. de. Entre Voltas e (Re)voltas: um estudo sobre mães que abandonam a carreira profissional. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [S. L.], v. 41, p. 1-16, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/zdZtjkD3qv6cxzJmTKRxcyh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 nov. 2023.
- ENGEL, Cíntia L. Esfera Produtiva e Reprodutiva: dimensões e desafios para as mulheres. In: FONTOURA, Natália; REZENDE, Marcela; QUERINO, Ana Carolina (org.). **Beijing +20: avanços e desafios no Brasil contemporâneo**. Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), 2020. Cap. 6. p. 253-295. Disponível em: https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/10318/1/EsferaProdutivaReprodutiva_Cap_6.pdf. Acesso em: 15 nov. 2023.
- FEIJÓ, Janaina. Diferenças de gênero no mercado de trabalho. **FGV IBRE**, 8 mar. 2023. Disponível em: <https://blogdoibre.fgv.br/posts/diferencas-de-genero-no-mercado-de-trabalho>. Acesso em: 12 nov. 2023.
- FEIJÓ, Janaina; NETO, Valdemar P.; CARDOSO, Luísa. Maternidade e a participação feminina no mercado de trabalho. **FGV IBRE**, 10 maio 2022. Disponível em: <https://blogdoibre.fgv.br/posts/maternidade-e-participacao-feminina-no-mercado-de-trabalho>. Acesso em: 12 nov. 2023.
- NERY, Carmen; BRITTO, Vinícius. Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas. **Agência IBGE Notícias**, 11 mar. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37621-em-2022-mulheres-dedicaram-9-6-horas-por-semana-a-mais-do-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>. Acesso em: 11 nov. 2023.
- OLIVEIRA, Anaterria. **Com certeza você conhece ao menos uma mulher cansada (ou talvez você seja a mulher cansada!)**. out. 2023. Instagram: @anaterria.oli. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CyCHjxRJxZV/>. Acesso em: 12 out. 2023.
- PÁDUA, Elisabete M. M. de. A Revisão de Literatura como uma estratégia multidimensional de investigação: elementos para o ensino e a pesquisa. **Série Acadêmica**, Campinas, v. 27, p. 53-65, dez. 2011. Disponível em:

<https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/serieacademica/article/view/5653/3435>. Acesso em: 14 set. 2023.

PERISSÉ, Camille; LOSCHI, Marília. Mercado de trabalho reflete desigualdades de gênero. **Agência IBGE Notícias**, 04 mar. 2021. Disponível em:

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/25223-mercado-de-trabalho-reflete-desigualdades-de-genero>. Acesso em: 11 nov. 2023.

SIDRA, Sistema IBGE de Recuperação Automática de Dados. **Tabela 6988 - Taxa de realização de afazeres domésticos no próprio domicílio, por sexo e situação de ocupação**. Rio de Janeiro: IBGE, ago. 2023. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/6988>. Acesso em: 10 nov. 2023.