



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ – CAMPUS SOBRAL**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA E**  
**POLÍTICAS PÚBLICAS**  
**MESTRADO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA E POLÍTICAS PÚBLICAS**

**CAROLINA SILVEIRA LEITÃO MELO**

**MULHER, TRABALHO E SAÚDE MENTAL: AS HISTÓRIAS DE VIDA DAS**  
**TRABALHADORAS DO MUNICÍPIO DE SOBRAL COMO UMA PONTE ENTRE O**  
**INDIVIDUAL E O SOCIAL**

**SOBRAL**

**2023**

CAROLINA SILVEIRA LEITÃO MELO

MULHER, TRABALHO E SAÚDE MENTAL: AS HISTÓRIAS DE VIDA DAS  
TRABALHADORAS DO MUNICÍPIO DE SOBRAL COMO UMA PONTE ENTRE O  
INDIVIDUAL E O SOCIAL

Dissertação apresentada ao Mestrado  
Profissional em Psicologia e Políticas Públicas  
da Universidade Federal do Ceará – Campus  
Sobral, como requisito parcial à obtenção do  
Título de Mestre. Área de concentração:  
Psicologia e Políticas Públicas

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Renata Guimarães de  
Carvalho

SOBRAL

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Sistema de Bibliotecas

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

M485m Melo, Carolina Silveira Leitão.

Mulher, Trabalho e Saúde Mental : as histórias de vida das trabalhadoras do município de Sobral como uma ponte entre o individual e o social / Carolina Silveira Leitão Melo. – 2023.  
65 f.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Ceará, Campus de Sobral, Programa de Pós-Graduação Profissional em Psicologia e Políticas Públicas, Sobral, 2023.

Orientação: Profa. Dra. Renata Guimarães de Carvalho.

1. mulher. 2. trabalho. 3. saúde mental. I. Título.

CDD 302.5

---

CAROLINA SILVEIRA LEITÃO MELO

MULHER, TRABALHO E SAÚDE MENTAL: AS HISTÓRIAS DE VIDA DAS  
TRABALHADORAS DO MUNICÍPIO DE SOBRAL COMO UMA PONTE ENTRE O  
INDIVIDUAL E O SOCIAL

Dissertação apresentada ao Mestrado  
Profissional em Psicologia e Políticas Públicas  
da Universidade Federal do Ceará – Campus  
Sobral, como requisito parcial à obtenção do  
Título de Mestre. Área de concentração:  
Psicologia e Políticas Públicas

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Renata Guimarães de  
Carvalho

Aprovada em 27/11/2023.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Renata Guimarães de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Juliana Vieira Sampaio  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

---

Prof.<sup>a</sup> Dr. Cassio Adriano Braz de Aquino  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

## AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a todas as mulheres que participaram desse estudo. Agradeço a confiança em partilhar comigo suas histórias e os seus anseios mais profundos. Rimos, choramos, nos acolhemos, compartilhamos. Saibam que escutá-las foi umas das coisas mais significativas que fiz nos últimos tempos, seus relatos ainda ressoam em mim.

Agradeço também a todas as mulheres que vieram antes, que se incomodaram antes, principalmente as pesquisadoras que escreveram seus textos, artigos, teses, dissertações que foram utilizados para escrever esse material. Como é bom poder ler mulheres falando de mulheres, mulheres buscando transformar a vida de outras mulheres.

Agradeço a minha mãe, que é a inspiração para o meu interesse por essa temática. Obrigada por ensinar o que significa ser mulher para mim. Sua luta é a minha luta e se através dela eu puder contribuir para melhorar a vida de outra mulher já terá sido suficiente.

Agradeço a minha orientadora profa. Renata pela calma no meio do meu caos, pela gentileza como conduziu os meus passos agitados nesse percurso, quase e sempre, tão tortuoso. Muito obrigada por aceitar viver essa trajetória comigo.

Agradeço ao professor Cássio e a professora Juliana pelas orientações desde a qualificação. Eu sabia da vastidão desse tema, embarquei nessa viagem sabendo que seria arriscado, suas contribuições foram como um farol.

Agradeço a todos os professores e professoras que fazem parte do Mestrado em Psicologia e Políticas Públicas da UFC-Sobral pela partilha que tivemos nesses dois anos. Nossas trocas me fizeram muito feliz por voltar a essa casa depois de dez anos.

Agradeço a Josi por abrir as portas do SPA para mim com tanta disponibilidade e acolhimento e a toda equipe do serviço que foi fundamental para que tudo ocorresse da melhor forma.

Agradeço aos meus colegas de jornada no mestrado. Eu aprendi muito com vocês e com o projeto de cada um. Nossos laços fizeram com que o caminho da escrita fosse menos solitário.

Agradeço ao LESSAT pelas vivências e aprendizados nesses dois anos. Compartilhar desse percurso com vocês trouxe mais sentido as minhas atividades.

Agradeço a minha amiga Maria (Maricota) por estar comigo desde a inscrição no processo seletivo, segurando minha mão e me fazendo prosseguir mesmo quando desistir de tudo parecia ser o único caminho. Que bom poder realizar mais uma travessia contigo.

Agradeço a Georgia e Bela por ajudarem a transformar meus anseios num projeto de mestrado, que foi aprovado e hoje frutifica através desse estudo. Sempre existe um primeiro passo, vocês me ajudaram a dar o meu.

Por fim e não menos importante, agradeço ao meu filhote (Pedro) por mesmo sem entender o que a mãe estava vivenciando, dar colo, compreensão e afeto. Esse trabalho também é para homens assim como você. Não teremos equidade social sendo opostos, precisamos ser parceiros nisso!

“Ela foi uma voz”

-*O Livro dos Anseios*, Sue Mon Kidd

## RESUMO

Esse estudo busca compreender como a relação entre ser mulher e os contextos de trabalho refletem na saúde mental das trabalhadoras. A análise cuidadosa desses elementos não apenas contribui para uma compreensão mais abrangente dos desafios enfrentados pelas mulheres, como também lança luz sobre possíveis estratégias e políticas que podem ser implementadas para promover uma estrutura social mais inclusiva e igualitária. O modelo social do patriarcado há anos influencia como agem e vivem as mulheres, gerando desafios como a divisão sexual do trabalho, as nuances da dupla ou tripla jornada, a discriminação de gênero, a feminização da pobreza, limitando suas oportunidades e trazendo efeitos para sua saúde psíquica. Reconhecendo a interseccionalidade do termo mulher e compreendendo o trabalho em suas formas produtivas e reprodutivas, o objetivo principal desse estudo é compreender a relação entre mulher, trabalho e saúde mental a partir da história de vida de trabalhadoras do município de Sobral. Para atender o proposto, foi realizada uma pesquisa qualitativa. O método biográfico de história de vida foi definido para esse objetivo como forma de dar voz a essas trabalhadoras, priorizando suas percepções sobre os entrelaçamentos das categorias definidas de análise a luz de suas próprias narrativas. O público-alvo são mulheres trabalhadoras do município de Sobral que buscaram atendimento no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da UFC-Sobral, no período de agosto de 2022 a junho de 2023, com demandas relacionadas ao trabalho. Para realização da análise dos dados produzidos foi utilizado a análise de conteúdo de Bardin. Pudemos inferir que existe sofrimento psíquico em ser mulher nos contextos de trabalho. Os atravessamentos na saúde mental das mulheres desse molde social na qual estão inseridas as leva ao esgotamento, sobrecarga e empobrecimento. A divisão sexual do trabalho, as precarizações de trabalho tanto produtivas quanto reprodutivas e a ausência de uma rede de apoio social, que possam amenizar o acúmulo de atividades, surgem como fatores que implicam na saúde mental das trabalhadoras. A partir do desenvolvimento da pesquisa e da análise de dados, foi confeccionado um produto de editoração, no caso um ebook, a ser publicado virtualmente, trazendo as narrativas de história de vida das mulheres participantes da pesquisa, com a finalidade de elucidar possibilidades de intervenções de cuidado à saúde mental para mulheres trabalhadoras.

**Palavras-chave:** mulher; trabalho; saúde mental.



## ABSTRACT

This study seeks to understand how the relationship between being a woman and work contexts affects the mental health of workers. Careful analysis of these elements not only contributes to a more comprehensive understanding of the challenges faced by women, but also sheds light on possible strategies and policies that can be implemented to promote a more inclusive and equitable social structure. The social model of patriarchy has for years influenced how women act and live, generating challenges such as the sexual division of labor, the nuances of double or triple shifts, gender discrimination, the feminization of poverty, limiting their opportunities and bringing effects to their psychological health. Recognizing the intersectionality of the term woman and understanding work in its productive and reproductive forms, the main objective of this study is to understand the relationship between women, work and mental health based on the life stories of workers in the municipality of Sobral. To meet the proposal, qualitative research was carried out. The biographical life history method was defined for this objective as a way of giving voice to these workers, prioritizing their perceptions over the intertwining of defined categories of analysis in the light of their own narratives. The target audience is working women from the municipality of Sobral who sought care at the UFC-Sobral Applied Psychology Service (SPA), from August 2022 to June 2023, with work-related demands. To carry out the analysis of the data produced, Bardin's content analysis was used. We can infer that there is psychological suffering in being a woman in work contexts. The changes in the mental health of women in this social mold in which they are inserted leads them to exhaustion, overload, and impoverishment. The sexual division of labor, the precariousness of both productive and reproductive work and the absence of a social support network, which can alleviate the accumulation of activities, emerge as factors that affect the mental health of female workers. Based on the development of the research and data analysis, a publishing product was created, in this case an ebook, to be published virtually, bringing the life story narratives of the women participating in the research, with the purpose of elucidating possibilities for interventions of mental health care for working women.

**Keywords:** woman; work; mental health.

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Identificação das Participantes.....	30
---	----

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>2 MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>14</b>
2.1. De quem falamos quando usamos o termo mulher como categoria de análise .....	14
2.2 As possíveis relações entre mulher e trabalho .....	16
2.3 A saúde mental da mulher na relação com o trabalho .....	20
<b>3 OBJETIVOS .....</b>	<b>24</b>
3.1 Objetivo geral.....	24
3.2 Objetivos específicos .....	25
<b>4 PERCURSO METODOLÓGICO.....</b>	<b>25</b>
4.1 Delineamento da pesquisa.....	25
4.2 Participantes e contexto de pesquisa.....	26
4.3 Caminho percorrido .....	27
4.4 A entrevista como ferramenta de coleta de dados .....	28
4.5 Análise de conteúdo como procedimento de análise .....	29
<b>5 QUEM SOMOS NÓS .....</b>	<b>30</b>
5.1 Ana.....	31
5.2 Salomé.....	33
5.3 Yalta.....	34
5.4 Tabita .....	36
<b>6 O QUE AS HISTÓRIAS DE VIDA NOS CONTAM SOBRE MULHER, TRABALHO E SAÚDE MENTAL .....</b>	<b>37</b>
6.1 Compreensões sobre o ser mulher .....	37
6.2 Compreensões sobre os contextos de trabalho.....	42
6.2.1 Trabalho produtivo.....	42
6.2.2 Trabalho reprodutivo.....	45
6.2.3 Conciliação de atividades.....	47
6.3 Compreensões sobre saúde mental .....	49
6.4 A saúde mental atravessada pelo ser mulher e os contextos de trabalho: uma ponte entre o individual e o social .....	53
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>58</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>61</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Esse estudo parte do interesse em compreender como a relação entre ser mulher e os contextos de trabalho refletem na saúde mental das trabalhadoras. A análise cuidadosa desses elementos não apenas contribui para uma compreensão mais abrangente dos desafios enfrentados pelas mulheres, como também lança luz sobre possíveis estratégias e políticas que podem ser implementadas para promover uma estrutura social mais inclusiva e igualitária. Afinal, abordar a interconexão entre mulher, trabalho e saúde mental não é apenas uma questão de equidade, mas uma necessidade imperativa para a construção de uma sociedade verdadeiramente justa e sustentável.

O modelo social do patriarcado há anos influencia como agem e vivem as mulheres. Para Lerner (2019) ele se estabelece como uma dominação paternalista, na relação de um grupo dominante com um grupo subordinado, onde essa dominação é mitigada por obrigações mútuas e direitos recíprocos. Na família patriarcal as responsabilidades e obrigações não são distribuídas de modo semelhante entre homens e mulheres. O sustento econômico e a proteção são oferecidos pelos homens pela subordinação em todos os campos, serviço sexual e trabalho doméstico não remunerado oferecido pelas mulheres. Essa subordinação permanece inclusive quando o parceiro não cumpre suas obrigações (LERNER, 2019).

As oportunidades e condições de trabalho das mulheres são expressas pelo patriarcalismo e pela divisão sexual do trabalho que naturalizam as diferenças biológicas e determinam o papel a ser ocupado por homens e mulheres no conjunto das forças produtivas e reprodutivas (NASCIMENTO, 2016). Essa socialização feminina voltada para o cuidado, para a esfera doméstica, para a conciliação de todas as áreas da vida tem resultado em uma sobrecarga física e psíquica. Pois se por um lado as mulheres avançaram na conquista de inserção no mercado formal de trabalho, ocupando cargos remunerados, por outro, a dinâmica doméstica e de cuidado segue praticamente inalterada.

A dupla jornada é uma realidade enfrentada por muitas mulheres no Brasil e em outros países. Segundo Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2019, as mulheres brasileiras dedicam em média 20,9 horas por semana a tarefas domésticas, enquanto os homens dedicam apenas 10,8 horas por semana (BRASIL, 2019). De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), a participação das mulheres na força de trabalho aumentou em todo o mundo nas últimas décadas, mas as mulheres ainda realizam a maior parte

do trabalho doméstico e de cuidado não remunerado (ILO, 2016). O Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) mostrou que as mulheres trabalham, em média, 7,5 horas a mais por semana do que os homens quando são somados os tempos de trabalho remunerado e não remunerado (IPEA, 2020).

A sobrecarga de trabalho é um problema que afeta muitas mulheres no Brasil, especialmente devido à persistência das desigualdades de gênero na divisão do trabalho doméstico e de cuidado. Salvaro e Mariano (2021) apontam a prevalência do estresse e da síndrome de Burnout entre as trabalhadoras. Segundo as autoras, esses sintomas foram associados à sobrecarga ocasionada pelas múltiplas jornadas de trabalho. A pandemia de COVID-19 agravou essa condição para muitas mulheres, especialmente para aquelas que precisaram dividir seu trabalho com os afazeres de casa, cuidados de crianças e familiares idosos, e eram negras. Um estudo realizado pelo Laboratório Think Olga de Exercícios do Futuro aponta que 68% dos novos casos de transtorno de ansiedade registrados na pandemia foram de mulheres (ONG THINK OLGA, 2023).

O assédio sexual também é uma realidade enfrentada pelas mulheres no ambiente de trabalho. Segundo pesquisa do Datafolha de 2018, 42% das mulheres brasileiras relataram ter sofrido assédio sexual ao longo de suas vidas (DATAFOLHA, 2018). Um estudo da OIT (2022) mostra que 52% das mulheres brasileiras já sofreram algum tipo de assédio sexual no local de trabalho. Mulheres ainda são questionadas pelo lar e pelos filhos em entrevistas de emprego. Segundo pesquisa do site Vagas.com, quase 71% das entrevistadas disseram ter sido perguntadas sobre filhos e planos de engravidar em seu processo seletivo mais recente (SATO, 2019). São maioria nos casos de assédio no trabalho, totalizando 65% em detrimento de 29% atribuídos aos homens em relação à queixa de violência psicológica (BRASIL, 2011). Elas estão ligadas a setores menos produtivos da economia, recebendo os piores salários e têm menos acesso a trabalhos dignos que lhes possibilitem expressão e assegurem direitos sociais de proteção ao trabalhador (AMATO *et al.*, 2010).

Diante do exposto, buscou-se compreender a relação entre mulher, trabalho e saúde mental de trabalhadoras na cidade de Sobral. Analisando a partir das histórias de vida dessas mulheres como a interface dos contextos de trabalho junto as relações de gênero podem constituir lugares de sofrimento psíquico. A saúde das mulheres trabalhadoras deve ser reconhecida como uma temática de pesquisa indispensável para o enriquecimento do campo de estudos na relação saúde/trabalho, uma vez que homens e mulheres são expostos a condições de trabalho diferenciadas no processo produtivo e reprodutivo (BRITO; D'ACRI, 1991).

Dar voz às mulheres possibilitando ações, deliberações legais e intervenções de cuidado à saúde para essas trabalhadoras é algo necessário para dar conta dessa marcação histórica entre mulher e campo de trabalho. Entendendo a clínica psicológica como campo político, operatório que se propõe a escuta do sujeito, atuando na intervenção crítica dessas demandas, torna-se tema de pesquisa para o Mestrado Profissional em Psicologia e Políticas Públicas na UFC – Campus Sobral, na linha de Pesquisa: Clínica, Saúde e Políticas Públicas. Justificando-se, a partir disso, a proposição de ações que problematizem, atuem e possibilitem gerar subsídios para a formulação de políticas públicas que contribuam nesses contextos.

## **2 MARCO TEÓRICO**

### **2.1. De quem falamos quando usamos o termo mulher como categoria de análise**

A compreensão da escolha pelo conceito de mulher como categoria analítica é importante para o entendimento das análises a que esse estudo se propõe. Ao longo da história o termo mulher tem sido reinterpretado, refletindo mudanças sociais, políticas e culturais (SCOTT, 1995). Beauvoir (1997) introduz sua obra *O Segundo Sexo* questionando o que é uma mulher, se ainda existem, se existirão sempre, se devemos desejar ou não que existam e que lugar ocupam no mundo. Neste tópico pretendemos explorar essa definição e discutir sua importância na compreensão das experiências, desafios e desigualdades enfrentadas pelas mulheres.

Discorrer sobre o que é ser mulher em sociedade perpassa compreendermos o modelo de sociedade em que vivemos.

Constatamos que na imagem que temos de nós mesmas está na apreciação que o machismo faz de nós e os papéis que a sociedade patriarcal nos incumbiu de desempenhar (DAVIS, 2016, p.3).

Lerner (2019) utiliza uma metáfora onde homens e mulheres vivem em um único palco e cada um desempenha seus papéis designados, ambos de igual importância. A peça não pode seguir sem os dois tipos de atores e nenhum deles contribuiu mais ou menos para o conjunto, nenhum é secundário, ou dispensável. Porém o cenário é concebido, pintado e definido pelos homens. Eles escreveram a peça, dirigiram o espetáculo, interpretaram os significados de ação, se auto escalaram para os papéis mais interessantes e heroicos, deixando para as mulheres os papéis de coadjuvantes. O palco é a sociedade e essa peça chama-se Patriarcado. Para a autora a estrutura patriarcal consiste na manifestação e institucionalização

da dominação masculina sobre as mulheres e crianças na família e a extensão dessa dominação sobre as mulheres na sociedade como um todo. Pensar a mulher enquanto categoria é pensá-la dentro dessa estrutura (LERNER, 2019).

Além disso, o conceito de mulher deve ser analisado pelo enfoque interseccional, reconhecendo que as experiências das mulheres são moldadas não apenas pelo gênero, mas também por outros fatores, como raça, etnia, classe social, orientação sexual, dentre outros. A interseccionalidade leva em conta as múltiplas fontes da identidade, embora não tenha a pretensão de propor uma nova teoria globalizante da identidade. O interesse teórico e epistemológico de articular, por exemplo, sexo e raça fica claro nos achados de pesquisas que não olham apenas para as diferenças entre homens e mulheres, mas para as diferenças entre homens brancos e negros e mulheres brancas e negras, mobilizando raça e gênero para explicar desigualdades salariais ou diferenças quanto ao desemprego (HIRATA, 2014).

Isso destaca a importância de considerar a diversidade e a multiplicidade de experiências dentro da categoria mulher. Compreender essas diferenças dentro da própria categoria é crucial para a análise das desigualdades e desafios enfrentados pelas mulheres em diferentes contextos. Através dessa lente, é possível examinar questões como violência de gênero, disparidades salariais, acesso desigual à educação e saúde, representação política e muitas outras formas de discriminação e opressão que afetam as mulheres em todo o mundo (SOUZA-LOBO, 1991; DE OLIVEIRA E NORONHA, 2016).

A ideia potencialmente revolucionária é que o termo mulher não precisa ganhar uma unidade, uma identidade para que seja considerado completo. Ele não necessita ser preenchido, expressar uma raça, uma classe ou uma opção sexual. Ao contrário, quanto mais incompleto ele for, quanto mais poroso a diferentes formas de se identificar como mulher, maior será a possibilidade dele ser aberto às mais variadas formas de contestação e abraçar as diferentes subjetividades, as diferentes formas de ser mulher. (DE OLIVEIRA; NORONHA, 2016, p. 750)

Essa porosidade do termo mulher é o que guia a análise dessa categoria nesse estudo. Não se pretende aqui delimitar o que seja mulher, mas reconhecer na história das próprias mulheres como elas o constroem e a partir dessa construção perceber suas nuances relacionadas ao campo do trabalho. Dar conta das experiências, necessidades e desafios específicos enfrentados pelas mulheres em comparação aos homens, partindo do entendimento de que ele não é um conceito universal. É preciso reconhecê-lo numa perspectiva que aborda o cruzamento de categorias como gênero, classe, raça, etnia, sexualidade, entre outros, que produzem, de modo articulado, desigualdades e são constituídos mutuamente.

## 2.2 As possíveis relações entre mulher e trabalho

Na perspectiva de Marx, o trabalho é mais do que uma atividade econômica é um processo social que molda as relações entre classes e influencia a estrutura e a dinâmica da sociedade capitalista. O trabalho desempenha um papel central na estrutura da sociedade e na dinâmica das relações sociais. Seu “valor-de-uso” é indispensável à existência da sociedade humana como atividade mediadora entre ela e a natureza, para suprir sua sobrevivência e necessidades. Assim, exercendo na vida em sociedade papel primordial na construção da identidade e dos vínculos sociais, além de sua importância fundamental na constituição da subjetividade e nos modos de vida (MARX, 2002).

Frederici (2021) em o Patriarcado do Salário argumenta que redefinir o trabalho por uma perspectiva feminista se mostra crucial para tornar visível uma série de atividades que são essenciais à vida e nas quais, ainda assim o marxismo nunca tocou. Para a autora Marx pensa o trabalho como o trabalho assalariado, remunerado, não enfatizando o trabalho doméstico realizado pelas mulheres, não pago, mas fundamental para a manutenção social.

Sabemos que nossa condição de não assalariadas em casa é a principal causa de nossa fragilidade no mercado de trabalho. Não é por acaso que conseguimos os empregos de remuneração mais baixa e que, quando as mulheres entram em um setor da economia, os salários dos homens diminuem. Tão desesperadas por algum dinheiro próprio que podem nos admitir por um preço baixo (FREDERICI, 2021, p.19).

A trajetória da mulher nos contextos de trabalho é marcada por uma série de conquistas e desafios ao longo dos anos. O trabalho remunerado sempre foi visto como um potencial transformador, uma estratégia possível de emancipação feminina e de seu papel subjugado na família. Dentre outros temas, também pertinentes das relações de gênero, este foi um dos primeiros a conquistar o selo de legitimidade nas universidades. Sempre foi de grande importância nos estudos feministas refletir sobre essa relação, principalmente nas vertentes norte americana e europeia, que tiveram grande influência nos movimentos de mulheres no Brasil. No entanto, enquanto de um lado comentava-se o papel libertador da atividade remunerada feminina, do outro alertava-se para a ausência, na maior parte dos trabalhos produzidos de referências, do papel reprodutivo das mulheres. Ignorando a necessidade de considerar como trabalhadora uma pessoa que ocupa uma posição dentro de uma unidade doméstica, que por sua vez encontra-se numa estrutura social mais ampla (BRUSCHINI, 1994).

Aqueles que prometem para as mulheres o fim das discriminações para os dias em que elas estiverem ocupando os mesmos postos que os homens dentro da produção remunerada cometem o erro básico de exaurir o trabalho no trabalho remunerado ao



excluir desta categoria nobre grande parte das atividades laborais realizadas pela mulher. Falar de mulher e excluir o trabalho doméstico constitui, portanto, uma maneira de deformar a realidade cotidiana do sexo feminino (BRUSCHINI, 1994, p.20).

Este esquecimento do papel das mulheres demonstrou que as teorias sobre os processos de desenvolvimento econômico tinham marginalizado as mulheres com base na divisão sexual do trabalho: ora subestimavam o papel feminino no trabalho produtivo, ora limitava-o às tarefas da reprodução e dos cuidados (CASTILHO; MELO; SABBATTO, 2015). Nesse estudo chamaremos de trabalho produtivo, o trabalho remunerado, reconhecido em sua contribuição social e como trabalho reprodutivo as atividades domésticas e de cuidado, não remuneradas, nem reconhecidas, apesar de essenciais para a manutenção social.

O trabalho feminino, segundo Nogueira (2006), apresenta algumas características específicas como a dupla jornada. A realização do trabalho doméstico e o cuidado da família por não ser remunerada é uma atividade ainda menos reconhecida, tornando-se repetitiva e desgastante. Não sendo considerada trabalho, são tratadas apenas como atividades de manutenção das condições para a realização do “autêntico trabalho”, perpetuando a desigualdade entre os sexos e causando maiores agravos à mulher trabalhadora (ROCHA et al., 2001).

Essa forma particular da divisão social do trabalho tem dois princípios organizadores: o princípio de separação (existem trabalhos de homens e trabalhos de mulheres) e o princípio hierárquico (um trabalho de homem “vale” mais que um trabalho de mulher). Esses princípios são válidos para todas as sociedades conhecidas, no tempo e no espaço. Podem ser aplicados mediante um processo específico de legitimação, a ideologia naturalista. Esta rebaixa o gênero ao sexo biológico, reduz as práticas sociais a “papéis sociais” sexuados que remetem ao destino natural da espécie (HIRATA; KERGOAT, 2007, p. 599)

Segundo Hirata e Kergoat (2007) inicialmente a divisão sexual do trabalho tinha o estatuto de articulação de duas esferas, porém essa noção de articulação logo se mostrou insuficiente. A divisão sexual do trabalho toma a forma de divisão do trabalho social decorrente das relações sociais entre os sexos e pode tomar quatro formas: a forma de um modelo tradicional, mulheres como cuidadoras e homens como provedores; a forma de um modelo de conciliação, as mulheres conciliando a vida profissional com a vida familiar; o modelo de parceria, onde mulheres e homens compartilham tarefas domésticas e cuidados da família; e a forma de um modelo da delegação, mulheres delegam a outras mulheres suas atividades domésticas, o que ameniza a contradição e a tensão na vida do casal (HIRATA, 2014).

A prática das mulheres de articular atividades é permeada pela exigência no exercício de suas funções profissionais, domésticas e maternas. Para as mulheres na posição de

cônjuge a situação é ainda pior, com no mínimo nove horas a menos de trabalho pago e quatro horas a mais de afazeres domésticos, o que evidencia que relações maritais robustecem os papéis sociais estereotipados (SOUSA; GUEDES, 2016). A busca pela conciliação desses papéis as leva a vivenciar situações ambivalentes pois, mesmo ao ingressarem na carreira profissional, não abdicaram das prerrogativas e regras patriarcais tradicionais. Ao mesmo tempo que existe uma perspectiva promissora de igualdade, também se apresenta uma consciência das desvantagens na competição com o gênero masculino pelo fato de possuírem uma carga maior de trabalho, levando em consideração as atividades domésticas. Em contrapartida, a sociedade contemporânea reforça a crença de que a realização e reconhecimento social dependem do sucesso profissional e familiar, exigindo que a mulher precisa ser, ao mesmo tempo, bem-sucedida profissionalmente, mãe e cuidadora exemplar (SILVA; CAMARGO, 2020).

Como as responsabilidades de cuidar dos filhos e das tarefas domésticas ainda recaem desproporcionalmente sobre as mulheres, muitas mães trabalhadoras optam por empregos com maior flexibilidade, embora esses paguem menos, aumentando assim a diferença salarial entre homens e mulheres (CARDOSO, 2022). No Brasil, as instituições públicas são insuficientes para atender todas as crianças desde a primeira infância, não há educação em tempo integral para todas as faixas etárias. Menor ainda é a oferta de serviços públicos que atendam as demandas de cuidados e atenção exigida pela população idosa e deficiente, o que penaliza as mulheres que decidem pela inserção no mercado de trabalho com jornadas remuneradas menores, empregos mal remunerados, e com excessiva carga de trabalho quando somado o trabalho reprodutivo (SOUSA; GUEDES, 2016).

Perceber a divisão sexual do trabalho e a dupla jornada através da interseccionalidade também coloca as mulheres em camadas diferentes de experiência. Hirata (2014) afirma que não é somente o gênero, mas também o pertencimento de classe e de raça, que na nossa cultura, permite identificar quem pratica as atividades de cuidado e de que forma. Historicamente as mulheres negras sempre estiveram nessa posição de dupla jornada. Nas tarefas domésticas e de cuidado também estão presentes as relações de poder dentro desse conceito de mulher, pois os que têm os recursos recebem cuidados independentemente de suas necessidades. As mulheres brancas se utilizam da mão de obra de outras mulheres para conciliar suas demandas pessoais com as demandas profissionais (HIRATA, 2014).

Ainda considerando a interseccionalidade do termo mulher, tomemos como exemplo a disparidade salarial de gênero, que continua sendo um problema significativo, com as mulheres em sua maioria ganhando menos do que os homens para desempenhar a mesma função. Essa condição se considerada as divisões de raça vai apresentar nuances diferentes entre

mulheres brancas e negras (BRASIL, 2022). De acordo com os dados do 3º trimestre de 2022 da Pnad Contínua do IBGE (BRASIL, 2022), o Brasil conta com 89,6 milhões de mulheres com 14 anos ou mais, das quais 47,9 milhões fazem parte da força de trabalho. Desse total, 42,6 milhões estão ocupadas, sendo 22,3 milhões mulheres negras, um pouco mais da metade. No entanto, 43% das mulheres ocupadas recebem até um salário-mínimo, condição com maior prevalência em mulheres negras (52,7%) do que em mulheres brancas (32,4%), ressaltando o fato de que estas são mais bem remuneradas.

As mulheres no Brasil continuam tendo um rendimento médio mensal menor dos que os homens (21% a menos) e isso vai se tornar mais acentuado se levarmos a raça em consideração. No estado do Ceará, lócus da nossa pesquisa, essa diferença é mais acentuada em comparação com os outros estados do Nordeste (-18%). Em 2022 as mulheres ainda apresentam uma maior participação, em relação aos homens, em setores de serviços domésticos (91%). Elas também têm uma maior prevalência na área de educação, saúde e social (75%), mas apesar da maior participação nessas áreas os salários sempre estão abaixo da remuneração masculina (BRASIL, 2022).

O feminismo negro americano surgiu numa perspectiva de resistência e organização chamando atenção ao fato de que o feminismo tradicional não conseguia abarcar as reivindicações e os direitos das mulheres negras (DA SILVA; MENEZEZ, 2020). Hirata (2014) mostra que, ao mobilizarmos raça e gênero, para explicar desigualdades salariais ou diferenças quanto ao desemprego percebemos que os homens brancos possuem os salários mais altos, seguidos pelos homens negros e as mulheres brancas e, por último, as mulheres negras têm salários significativamente inferiores. No caso do Brasil, as mulheres brancas e negras têm trajetórias duradouras nas ocupações de menor prestígio e com piores condições de trabalho, como o emprego doméstico, atividade em que as mulheres negras são mais numerosas (HIRATA, 2014).

Na construção dessas relações entre mulher e trabalho apresentamos aqui como se dá a participação das mulheres nos contextos de trabalho produtivo e reprodutivo, a divisão sexual do trabalho, as nuances da dupla ou tripla jornada e a remuneração inferior aos homens que perdura até os dias atuais. No entanto, outros desafios também estão incluídos nessa relação como o assédio sexual e moral e a discriminação de gênero, que prejudicam a dignidade e o progresso das mulheres. As mulheres também podem ser afetadas por estereótipos de gênero e preconceitos arraigados, que limitam suas oportunidades de emprego e seu potencial de crescimento. (HIRATA, 2014; SOUZA-LOBO, 1991)

Apesar dos desafios, muitas mulheres continuam a lutar por igualdade e a romper barreiras nos contextos de trabalho. Movimentos feministas e organizações voltadas para o empoderamento das mulheres têm desempenhado um papel importante na defesa de direitos e na promoção de mudanças significativas. Os estudos sobre o trabalho e os trabalhadores realizados no Brasil por muito tempo apresentavam uma visão homogênea da classe trabalhadora, ignorando a atividade feminina e as desigualdades (SOUZA-LOBO, 1991). Para que as mulheres possam ocupar lugares e papéis diferenciados no mundo do trabalho é necessário romper barreiras relacionadas a estereótipos de segmentação entre os gêneros.

Embora muitos avanços tenham sido alcançados, ainda há um longo caminho a percorrer para alcançar plena igualdade de oportunidades e condições justas. A conscientização, a educação, a promoção de políticas igualitárias e o empoderamento das mulheres são essenciais para superar esses desafios e estabelecer uma sociedade mais inclusiva e igualitária (ANDRADE; SANTOS; CAMPOS, 2013). Beauvoir (1997) afirma que a estrutura social não foi profundamente modificada pela evolução da condição feminina. O mundo, que historicamente pertenceu aos homens, ainda tem a forma que eles lhe imprimiram, e não se pode perder de vista esse fato dos quais a questão do trabalho feminino tira sua complexidade.

### **2.3 A saúde mental da mulher na relação com o trabalho**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde está relacionada a vários aspectos: bem-estar físico, mental e social, além de acesso ao lazer, moradia, educação, sendo diversos os fatores que podem implicar nesse bem-estar. Para a OMS a saúde mental consiste na capacidade de relacionar-se, desenvolver-se, enfrentar as dificuldades e prosperar, é definida como parte integrante da nossa saúde e um direito humano fundamental. Ela compreende que uma variedade de fatores individuais, familiares, comunitários e estruturais podem proteger ou prejudicar essa condição. Pessoas expostas a circunstâncias desfavoráveis como pobreza, violência e desigualdade, por exemplo, correm maior risco de transtornos mentais. Uma vez que os determinantes da saúde mental são multissetoriais, defende que as intervenções para promover e proteger a saúde mental também devem ocorrer em vários setores (OMS, 2022).

Observa-se uma preocupação crescente com o diagnóstico e a avaliação da saúde mental das populações. Dentre os efeitos avaliados, destacam-se os transtornos mentais comuns (TMC), expressão utilizada para caracterizar sintomas como insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas. Associações entre TMC e variáveis relativas às condições de vida e estrutura ocupacional vem sendo discutidas ao longo

dos anos (ARAÚJO *et al.*; 2005). A compreensão da relação entre trabalho e Saúde Mental tem sido, há várias décadas, objeto de estudo de pesquisadores das áreas de psicologia, psiquiatria, antropologia, sociologia, administração, entre outros. Historicamente existe uma tentativa de interligar a saúde do trabalhador às questões de saúde mental (PEREZ; BOTTEGA; MERLO, 2017).

A relação entre saúde mental e trabalho constitui objeto de estudos da Saúde Mental Relacionada ao Trabalho (SMRT). Assim como a OMS, Seligmann-Silva (2022) defende que é necessária a articulação de vários territórios para a compreensão da SMRT. A autora acredita que é preciso considerar a divisão internacional da riqueza, do poder e do trabalho. Bem como, as determinações estruturais, conjunturais, políticas econômicas e de desenvolvimento social, legislação trabalhista e garantia de direitos aos trabalhadores, existência de proteção ao emprego e à saúde, promoção de qualificação social etc. Avaliar as condições gerais de vida como moradia, saneamento básico, alimentação e transporte, como fatores que podem elevar o desgaste dos trabalhadores. Dentro das empresas é preciso considerar as relações de trabalho, políticas de gestão de pessoas, modelos de gestão e condições de controle. Individualmente, é necessário observar o espaço no qual o indivíduo, em sua trajetória pessoal, irá se “confrontar ativamente com as forças emanadas dos demais territórios examinados e penetrar na malha de suas interações” (SELIGMANN-SILVA, 2022, p. 71).

No Brasil, o campo de estudos da SMRT é vasto e conta com uma variedade de publicações e discussões, no entanto, as produções sobre o assunto não tem se mostrado suficientes para transformar o quadro dos problemas de saúde mental relacionados ao trabalho (PAPARELLI; SATO; OLIVEIRA, 2011). Muitos trabalhadores que sofrem em função de sua condição laboral e têm manifestado sintomas ou adoecimento psíquico não têm encontrado o retorno esperado nos serviços de saúde do Sistema Único de Saúde (SUS). Apesar de estar documentada legalmente, na prática a tentativa de interligar a saúde do trabalhador às questões de saúde mental no Brasil não compõem o cotidiano da maior parte dos profissionais (PEREZ; BOTTEGA; MERLO, 2017).

A proposta da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é constituída por diversas ações e serviços como a atenção básica, atenção psicossocial especializada, atenção de urgência e emergência, atenção residencial de caráter transitório, atenção hospitalar, estratégias de desinstitucionalização e reabilitação psicossocial, onde todos os eixos devem estar envolvidos no cuidado da saúde mental e trabalho (BRASIL, 2011). Trabalhar a proposta da integralidade em saúde do trabalhador representa articular ações nos mais diversos âmbitos que transversalizam as relações dos sujeitos com suas atividades de trabalho, inclusive as ações de

saúde mental. Pensar a saúde do trabalhador deve estar na premissa de outras políticas públicas e não somente no âmbito da saúde. O adoecimento no trabalho tornou-se um tema presente na vida cotidiana, na medida em que o trabalho vem adoecendo psicologicamente um número cada vez maior de trabalhadores e trabalhadoras em função das novas modulações do capitalismo e exigências atuais dos novos modelos de gestão e produção (PEREZ; BOTTEGA; MERLO, 2017).

Algumas condições de trabalho afetam de modo especial a saúde mental das trabalhadoras. O preconceito contra o trabalho feminino, somado às exigências organizacionais e a competição acirrada aumenta a autocobrança feminina. A necessidade de provar que a mulher é tão capaz quanto o homem, bem como, o estreitamento do mercado de trabalho, resultam no medo de desemprego e acarretam um conjunto de pressões e ameaças as trabalhadoras. O vínculo contratual precário adicionado a insegurança no emprego contribui para a maximização de desempenho, gerando fadiga, tensão e desgaste mental. Fatores adicionais de tensão presentes na vida familiar como doença na família, desemprego do cônjuge ou dos filhos e dívidas também aparecem como aspectos que ressaltam essa condição nas mulheres (SELIGMANN-SILVA, 2022).

Trebien et al. (2021) afirmam que a consolidação da mulher no mercado de trabalho, o aumento da competitividade e a sobrecarga resultante da necessidade de conciliar a carreira com a vida doméstica são fatores que contribuem com o agravamento do adoecimento das trabalhadoras. Apoiadas na teoria da Psicodinâmica do Trabalho, identificaram através de um estudo com profissionais em cargos de gestão no ensino superior, que o impacto dos fatores de sofrimento no trabalho é maior em mulheres se comparado aos homens, tendo elas uma maior percepção de esgotamento profissional. Os sintomas mais frequentes encontrados foram fadiga, cansaço e ansiedade. Cerca de 40% das mulheres no estudo referiram fazer uso de medicamentos para superar condições adversas de trabalho.

Araújo *et al.* (2005) realizaram um estudo com o objetivo de estimar a prevalência de TMC em trabalhadoras e descrever fatores associados à sua ocorrência. A preponderância foi significativamente mais elevada entre as mulheres que possuíam baixo nível de escolaridade, não residiam mais com seus companheiros (eram separadas, divorciadas ou viúvas), eram negras ou pardas, tinham rendimento mensal próprio de até um salário-mínimo, tinham filhos e eram chefes de família. Conflitos relacionados à distribuição do tempo surgiram como pontos desafiadores. Ao estabelecerem como prioridade as atividades relacionadas ao trabalho remunerado e doméstico as mulheres reduzem o tempo dedicado às atividades prazerosas e de autocuidado. A ausência de atividades regulares de lazer foi positivamente associada ao

aumento da prevalência de TMC, revelando que a impossibilidade ou restrição do tempo livre pode comprometer a saúde psíquica das mulheres, proporcionando sofrimento mental. O aumento no número de filhos, que implica no acréscimo da carga de trabalho doméstico, também apareceu como efeito negativo sobre a saúde psíquica das trabalhadoras (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005).

Mariano e Salvaro (2021) buscando potencializar contribuições ao debate de gênero no âmbito das relações de trabalho e saúde mental realizaram um levantamento da produção acadêmica brasileira entre os anos de 2000 e 2016. Os resultados sobre a saúde mental das mulheres, com foco em diferentes contextos profissionais, evidenciaram o debate sobre a dupla jornada de trabalho feminina como uma das condições envolvidas no adoecimento de trabalhadoras. Os artigos compararam índices de adoecimento entre homens e mulheres em diversos espaços e condições de trabalho, em diferentes regiões brasileiras, evidenciando a prevalência nas trabalhadoras. Além da dupla jornada de trabalho, a presença das mulheres em profissões historicamente consideradas masculinas surgiu como contexto de adoecimento, apontando os desafios de transitar nesses espaços laborais.

Dados trazidos em relação à saúde mental das mulheres num estudo realizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2009) corroboram com o entendimento de que as mulheres na tentativa de conciliar as demandas impostas socialmente terminam por adoecer.

Mundialmente, o comportamento suicida é um problema de saúde pública significativo para meninas e mulheres. Os problemas de saúde mental, particularmente a depressão, são causas importantes de incapacidades em mulheres de todas as idades. Embora estes problemas possam variar de um indivíduo a outro, o baixo status social das mulheres, a elevada carga laboral e a violência são fatores que contribuem para sua ocorrência nesta população. (OMS, 2009. p. 27)

O Período de isolamento social e home office também evidenciou esse desgaste mental feminino na tentativa de conciliação de tarefas. A consultoria McKinsey em seu relatório anual *Woman in the Workplace* trouxe dados do período pandêmico e como ele impactou a vida das mulheres. Foi constatado no relatório que a probabilidade de mulheres em posições estratégicas deixarem seus cargos foi 1,5 vezes maior se comparada aos homens. A cada quatro mulheres que pensaram em solicitar seus desligamentos, três apontaram o esgotamento emocional como o principal motivo (MCKINSEY, 2020).

Um estudo da FGV (2022) aponta para a acentuada feminização da fome no Brasil durante a pandemia. A parcela de brasileiros que não teve dinheiro para alimentar a si ou a sua família subiu para 36% em 2021. Porém entre os homens esse percentual permaneceu estável, enquanto para as mulheres ele se intensificou, saltando de 33% em 2019, para 47% em 2021. A

pressão e a preocupação de colocar comida na mesa e pagar todas as contas da casa e da família recaí sobre as mulheres, que são as principais ou únicas provedoras em 38% dos lares (FGV SOCIAL, 2022). O Laboratório Esgotadas em seu estudo aponta que as principais provedoras são negras, das classes D e E e com mais de 55 anos. Comparando-se a classe social e a raça as mulheres brancas e de classe social mais elevadas demonstram menos insatisfação com a situação financeira. “A questão socioeconômica é uma variável importantíssima quando a gente fala de saúde mental. Quanto maior a vulnerabilidade socioeconômica, maior a vulnerabilidade emocional e vulnerabilidade em saúde mental” (ONG THINK OLGA, 2023, p.22).

Além dos contextos apresentados sobre o trabalho remunerado, limitado ou acrescido por responsabilidades domésticas, as mulheres lidam com aspectos relacionados ao trabalho doméstico que são invisibilizados. Uma das razões para essa invisibilidade social deriva da percepção deste tipo de atividade como não-trabalho, invisível na produção social, tido como algo que não produz valor, desconsiderando seu caráter essencial na sociedade. A ausência de reconhecimento pelo trabalho realizado emerge como produtor de intenso sofrimento psíquico. A vivência cotidiana dessas tensões, geradas pelas suas características de monotonia, repetitividade, desvalorização e pelas demandas dos papéis sociais aos quais a mulher deve atender, acumuladas ao longo do tempo, podem contribuir com diferentes formas de adoecimento (ARAÚJO *et al*, 2005).

A desigualdade de gênero no mundo do trabalho é um problema estrutural que vem se prolongando há muito tempo. Ignorar essas desigualdades acarreta custos elevados para o bem-estar da população e para a capacidade de os países crescerem de modo sustentável, serem eficazmente governados e assim reduzirem a pobreza (KON, 2013). É importante alimentar a discussão sobre a implementação de políticas públicas para a criação de uma rede de apoio social capaz de disponibilizar meios de socialização de parte do trabalho doméstico como creches, lavanderias comunitárias, pequenas cooperativas de alimentos prontos e afins. Iniciativas como essas podem constituir meios para reduzir essa carga de trabalho no interior das famílias, que historicamente recaí sobre as mulheres, gerando prejuízos para sua saúde mental, assim como possibilitar formas de remuneração de atividades até o momento restritas ao âmbito privado (ARAÚJO *et al*, 2005).

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**



Compreender a relação entre mulher, trabalho e saúde mental a partir da história de vida de trabalhadoras do município de Sobral.

### **3.2 Objetivos específicos**

- ✓ Identificar como as trabalhadoras compreendem as categorias mulher, trabalho e saúde mental;
- ✓ Contribuir para que as participantes, ao compartilharem suas vivências, possam perceber a relação entre trabalho, saúde mental e o ser mulher;
- ✓ Gerar subsídios que possibilitem contribuir na formulação de intervenções de cuidado à saúde para mulheres trabalhadoras através de um ebook.

## **4 PERCURSO METODOLÓGICO**

### **4.1 Delineamento da pesquisa**

A proposta de compreender a relação entre mulher, trabalho e saúde mental identifica-se como um estudo qualitativo. O método qualitativo, de acordo com Minayo (2017), aplica-se ao conhecimento das relações, das representações, das percepções, que são produtos das interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, sentem e pensam. Construir uma pesquisa qualitativa em Psicologia é uma maneira de reconhecer que a vida, as subjetividades e a experiência são construções discursivas (SCOTT, 1998). Compreendendo que os conhecimentos sobre os indivíduos só se tornam possíveis com a descrição da experiência humana, na forma como ela é vivida e definida por seus próprios atores (POLIT; BECK, 2018).

No âmbito do delineamento qualitativo optou-se pelo método biográfico de história de vida por compreender que as experiências apesar de vivenciadas de forma individual, também refletem um processo de atravessamento coletivo. Essa abordagem busca escutar e compreender o discurso de um indivíduo ou de um grupo tendo como principal objetivo o acesso a uma realidade que ultrapassa o narrador. Evidencia-se nesse processo o que foi vivido por esses sujeitos, adentrando em sua trajetória e compreendendo a dinâmica das relações que estabeleceu ao longo de sua vivência. Consiste numa forma de coleta de dados no contexto das relações sociais, coerente com a ideia de pensar o sujeito em situação, visto que a história de vida não existe fora de um contexto. Ao contar sua vida, fala do processo por ele experimentado,

profundamente ligado ao contexto social onde ele se encontra inserido (PINTO; CARRETEIRO; ROGRIGUES, 2015).

Santos, *et al.* (2021) defendem que ao aspirarmos a construção de pesquisas que possam servir como um instrumento político de transformação social, devemos reconhecer a linguagem como constituinte das relações sociais, compreendendo sua importância na produção de saberes e luta. Para os autores toda narrativa é sempre coletiva, visto que não é fruto simplesmente de um esforço individual, mas sim de uma produção coletiva, de encontros, relações e interações nas quais a pessoa que narra se inseriu. O relato de histórias de vida individuais pode caracterizar a prática social de um grupo e atuar diretamente sobre a realidade que vai se narrando, já que o próprio relato se configura como uma ação sobre a realidade.

#### **4.2 Participantes e contexto de pesquisa**

Participaram da pesquisa trabalhadoras do município de Sobral, que buscaram atendimento no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da UFC-Sobral, no período de agosto de 2022 a junho de 2023. O Serviço de Psicologia está em funcionamento desde 2012 e atende diariamente diferentes demandas por meio de acolhimento e acompanhamento psicoterapêutico realizados através dos alunos em estágio na ênfase clínica. A escolha pelo SPA acontece a partir do entendimento de que as mulheres buscariam serviços como esse ao vivenciarem algum tipo de sofrimento relacionado ao trabalho e pelo interesse em conhecer como estas demandas chegam, se é que chegam, nesse espaço. A proximidade com o serviço, que faz parte do Curso de Psicologia onde o programa de mestrado acontece, também foi relevante.

Os critérios definidos para inclusão das participantes consistiam em: ser mulher; fazer parte da fila de espera do SPA ou estar em atendimento no serviço; ter identificadas como demanda principal na ficha de acolhimento pelo menos um dos itens 30 (sentimento de incapacidade/limitação), 32 (comporta-se de forma irritável/zangada), 33 (sensação de depressão), 34 (sensação de ansiedade/nervosismo/tensão), 38 (sofrimento profissional/desemprego) e 39 (reação aguda ao stress). Poderiam estar empregadas ou não no momento da pesquisa, mas já deviam ter tido uma experiência de trabalho remunerado. Não houve exclusão por idade, endereço, ocupação ou escolaridade. No registro de acolhimento do serviço deviam constar como queixa principal de atendimento demandas relacionadas ao trabalho produtivo ou reprodutivo.

### 4.3 Caminho percorrido

O primeiro passo dessa caminhada consistiu na visita ao SPA, em fevereiro de 2023, estabelecendo um contato com a coordenação administrativa e acadêmica. Nessa primeira reunião foi apresentada a proposta inicial do projeto de pesquisa e a gestão compartilhou os procedimentos de funcionamento e acolhimento realizados pelos alunos no serviço. Foi explicado que após cada primeiro atendimento é aberto o prontuário do paciente, com informações iniciais como dados pessoais, contato, medicação em uso e demanda principal (que é organizada em quarenta itens, seis dos quais estão descritos acima como critério de inclusão das participantes). A partir dessas informações uma planilha é alimentada e funciona como principal ferramenta de identificação e categorização dos casos.

O próximo passo foi a apresentação do projeto na reunião mensal de gestão do SPA, onde foi avaliado e autorizado para ser executado. Em agosto de 2023 a pesquisa foi aprovada pela Comissão de Ética da Universidade Estadual do Vale do Acaraú (Número do Parecer: 6.256.134) e CAAE 71764523.2.0000.5053. Após a aprovação foi realizada uma nova reunião com a coordenação, onde foram alinhados os procedimentos necessários para a triagem das participantes. A planilha geral de prontuários foi disponibilizada para esse primeiro contato com as informações e para filtragem do público-alvo.

A partir do levantamento da planilha, respeitando os critérios estabelecidos de busca entre agosto de 2022 a agosto de 2023 e os itens definidos de triagem (30, 32, 33, 34, 38 e 39), foram mapeados 106 prontuários, contendo dados de mulheres em situação de atendimento e em espera por atendimento. Através do número de prontuário, foi possível acessar o arquivo físico e ter acesso as informações da entrevista inicial realizada pelos alunos, onde estavam identificados os motivos de busca pelo atendimento. Todos foram consultados fisicamente, sendo importante destacar que foram avaliadas exclusivamente as fichas de acolhimento, sem acessar os relatos de sessões contidos na mesma pasta, no caso das participantes em atendimento no serviço.

Desse total de 106 apenas 19 prontuários traziam como queixa principal para o acolhimento situações relacionadas ao trabalho. Todos estavam sinalizados com o item 34 (sensação de ansiedade/nervosismo/tensão) na avaliação realizada pelos estudantes. A partir desse ponto foi iniciado o processo de aproximação dessas mulheres. A primeira tentativa de contato foi realizada por telefone, através de ligação, não havendo um retorno satisfatório, já que apenas duas mulheres das 19 atenderam. Uma segunda experiência foi feita por mensagens via WhatsApp, que trouxe melhores respostas.

No contato realizado, por telefone ou mensagem, foi apresentada a proposta da pesquisa, esclarecendo não se tratar de acompanhamento terapêutico e enfatizando que isso não alteraria sua situação em relação ao SPA, principalmente no caso de mulheres que aguardavam na fila de espera por atendimento. Desse modo, foi estabelecido essa primeira aproximação entre sujeitos, essencial para o método. Oito mulheres aceitaram participar da pesquisa, duas recusaram o convite e o restante não atendeu as ligações ou respondeu o contato feito através de mensagens. Dessas oito, três não residiam mais em Sobral ou em cidades próximas, não conseguindo participar efetivamente. Elas chegaram a sugerir o formato online, mas ele não era contemplado nessa pesquisa. Em resumo, cinco mulheres apresentaram interesse e disponibilidade em participar.

#### **4.4 A entrevista como ferramenta de coleta de dados**

O método de história de vida propõe um modelo de entrevista em que não há uma estrutura e nem um direcionamento definido, sugerindo que a narrativa parta de um questionamento inicial. Abre-se espaço para o relato do participante, tendo o mínimo de intervenção possível do pesquisador, que tem sua participação direcionada para a continuidade do relato, sem inserir temáticas pré-estabelecidas. Elas também não possuem um tempo limite e encerram quando o narrador se encontrar satisfeito com seu relato. A pergunta inicial estabelecida consistia em: *que situação da sua vida, relacionada ao trabalho, lhe fez buscar ajuda no serviço de psicologia?*

Nessa perspectiva o pesquisador escuta, por meio de várias entrevistas não diretivas, o relato da história de vida de alguém que a ele se conta. Nogueira *et al.* (2017) afirmam tratar-se da construção de conhecimento a partir da relação entre dois atores: pesquisador e sujeito pesquisado. Existindo uma dimensão interventiva inscrita na escuta oferecida, ao mesmo tempo que ocorre uma produção de ressignificações na narração. O sujeito narrador da história não se limita a ser um “objeto” de pesquisa.

Foram agendadas cinco entrevistas, no entanto, uma das participantes faltou por estar acompanhando o marido num processo cirúrgico, apesar das tentativas de remarcações não foi possível que ela participasse. No total foram realizadas quatro entrevistas. Apesar de inicialmente estimar-se que o número de encontros a serem realizados se daria por saturação de conteúdo como sugere o método, onde são realizadas novas entrevistas, com novas participantes até o momento em que elas já não trazem novas informações relevantes para o estudo, não foi o que aconteceu, esse número acabou se dando por disponibilidade.

Todos os encontros foram realizados numa sala de atendimento individual, disponibilizada no espaço do SPA, no mês de setembro de 2023. Por não possuírem um tempo limite máximo, as salas foram reservadas por duas horas para cada encontro, o que foi suficiente para a maioria das narrativas, com exceção de uma que precisou ser finalizada pela pesquisadora, pois a sala seria utilizada para atendimento posteriormente. Ao serem recebidas, as participantes eram apresentadas novamente às informações sobre a pesquisa, assinavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e podiam tirar dúvidas caso as tivessem.

Ao finalizarem suas histórias as participantes eram acolhidas pela pesquisadora, principalmente nas situações em que visivelmente estavam emocionadas com as lembranças desencadeadas pelos relatos. É importante destacar o caráter interventivo desse modelo de entrevista. A partir da narrativa algumas participantes foram estabelecendo relações entre suas queixas com a condição de ser mulher, que serão apresentadas posteriormente na análise dos dados. Todas as participantes tiveram conhecimento da produção do ebook que seria confeccionado a partir da análise de dados e foi garantido a elas o recebimento do mesmo logo que estivesse finalizado. O registro dos relatos foi feito por meio de gravação de áudio. As transcrições aconteceram posteriormente a finalização dos encontros e foram feitas de forma literal.

#### **4.5 Análise de conteúdo como procedimento de análise**

O método de análise de conteúdo de Bardin foi escolhido para esse estudo devido à sua capacidade de sistematizar e interpretar informações qualitativas, permitindo uma compreensão mais profunda do conteúdo presente nas entrevistas. Ele consiste numa técnica metodológica que se pode aplicar em discursos diversos e a todas as formas de comunicação, seja qual for a natureza do seu suporte. Segundo Bardin (2016) essa metodologia busca obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção destas mensagens.

A autora enfatiza que a análise de conteúdo de entrevistas consiste num processo muito delicado. O analista ao confrontar-se com um conjunto de entrevistas tem como objetivo final poder inferir algo através dessas palavras, seja esse algo de natureza psicológica, sociológica, histórica, mas algo que representa uma população de indivíduos ou um grupo social. No entanto, destaca que é necessário cuidado ao utilizar a singularidade individual para alcançar o social. Uma mera manipulação temática termina por colocar elementos significativos

numa espécie de “saco de temas”, destruindo a arquitetura cognitiva e afetiva das pessoas singulares. É necessário completá-la, com um processo de decifração prévio, centrado em cada entrevista (BARDIN, 2016).

Recomenda-se adotar uma postura ambivalente, abstraindo-se de si, sem concepção prévia, nem contaminação de uma entrevista para outra, ao mesmo tempo que se beneficia de algum modo dos conhecimentos adquiridos pelos referenciais teóricos e pela prática. Como nesse estudo pretendia-se a compreensão das categorias mulher, trabalho e saúde mental, bem como a sua relação, a partir da perspectiva das trabalhadoras, essa postura foi fundamental. Buscou-se entrar em contato com o entendimento do que era trazido em suas narrativas, de forma singular, mas costurando essas experiências a partir das teorias e dos objetivos ao que estudo se propunha.

Primeiramente foi realizada a pré análise. Nesta etapa, as entrevistas foram transcritas e organizadas. A exploração do material envolveu repetidas leituras de todas as transcrições para obter uma compreensão geral e particular do conteúdo. As unidades de análise foram agrupadas em categorias temáticas, de acordo com os critérios predefinidos. As categorias estavam estabelecidas previamente no projeto, com base em revisões de literatura e objetivos da pesquisa. A análise das categorias temáticas permitiu identificar interseções e contrapontos nos relatos, partindo dessa perspectiva de que as histórias traziam imbricadas as experiências sociais vividas pelas participantes.

## **5 QUEM SOMOS NÓS**

Iniciaremos nossa seção de análise apresentando as mulheres que participaram desse estudo e suas histórias de vida. Através de seus relatos foi possível percorrer essa ponte entre as experiências individuais e os atravessamentos coletivos. Acompanhando esse movimento de iniciar do particular, as histórias serão apresentadas primeiramente de forma individual, trazendo a narrativa principal de cada participante e depois serão mescladas dentro das categorias de análise. Esse formato foi escolhido compreendendo uma melhor organização do texto e buscando atender aos objetivos propostos. No total acompanharemos a vida de quatro mulheres, todas em atendimento no SPA no momento da entrevista. Serão utilizados nomes fictícios para identificar as participantes, escolhidos pela pesquisadora a partir das personagens do Livro dos Anseios, de Sue Mon Kidd. No quadro 1 estão descritos nome, idade, profissão, escolaridade, renda mensal individual e queixa principal de procura pelo serviço de psicologia, como estava descrito na ficha de acolhimento do prontuário.

Quadro 1 – Identificação das Participantes

Nome	Idade	Escolaridade	Profissão	Renda Mensal	Queixa Principal
Ana	40	Ensino Superior Completo	Professora	Até 2 salários-mínimos	Sobrecarga nos cuidados com o filho.
Salomé	27	Cursando Ensino Superior	Recepcionista	Abaixo de um salário	Crises de ansiedade no ambiente de trabalho
Yalta	20	Cursando Ensino Superior	Designer	Até 2 salários-mínimos	Crises de ansiedade relacionadas ao desemprego.
Tabita	32	Mestrado	Professora (enfermeira de formação)	Até 2 salários-mínimos	Crises de ansiedade relacionadas a sobrecarga de atividades.

A média de idade das participantes foi de 29,7 anos, sendo a idade mínima de 20 e a idade máxima de 40 anos. Todas tinham ou estavam cursando ensino superior e estavam empregadas no período da entrevista. Apesar da não aplicação de questionário socioeconômico, considerando as informações da ficha de acolhimento e a classificação do IBGE de renda familiar mensal pelo número de salários-mínimos, dividida em classes A, B, C, D e E, pode-se inferir que todas as participantes fazem parte da classe D, com rendimento mensal de até dois salários-mínimos.

### 5.1 Ana

Ana, 40 anos, professora da rede pública de ensino, mãe de Pedro, divorciada, veio morar em Sobral para estudar e trabalhar. Mora sozinha com o filho de 5 anos. Buscou o SPA em 2022 com algumas queixas, entre elas a sobrecarga de trabalho com o filho, que ficou mais evidente no início de 2023 quando estava se preparando para um concurso público. Afirma ter aprendido com a mãe, pois o pai nunca se interessou por essa parte da criação, o valor do estudo e da responsabilidade. Junto com seus irmãos foi incentivada a estudar, pois era pobre financeiramente, como destacou no seu relato. Estudou em escolas públicas, cursou uma faculdade pública e hoje carrega um compromisso familiar de frutificar as sementes plantadas pela matriarca.

A mãe, deficiente física, moradora da zona rural de um município próximo de Sobral carregou sozinha essa questão profissional. Era ela que ia matricular, ela era que ia

comprar a roupa para a escola, fazia as fardas, ia nas reuniões, ensinava as tarefas, fez tudo isso sozinha. Além da percepção de classe, Ana também traz a questão racial como algo presente desde a infância, porém nesse aspecto afirma que aprendeu vivendo e não ter sido preparada para lidar com isso. Por ter aprendido com a experiência, hoje na sua sala de aula isso é conteúdo obrigatório. A matriarca da família cultivou muitos ensinamentos, todos regados com rigidez e cobrança, modelo que está presente na vida da filha até os dias atuais. Exige-se dela uma boa criação para Pedro, exercendo a função de professora não somente na escola, mas em casa também, depois do expediente, assim como a mãe fez no passado.

Para Ana é necessário ser uma excelente profissional, preparada, constante nos estudos para alcançar mais estabilidade e prosperidade financeira. Ela, também, não pode esquecer de cuidar da saúde, ter uma rotina de sono, alimentação, autocuidado e atividade física regular. Todas essas atividades precisam ser cumpridas com maestria durante a semana, mesmo sem rede de apoio. As mulheres da família moram longe e ela afirma com segurança que caso morassem perto fariam isso com disponibilidade. Ocupando esse lugar existe um irmão, um vizinho para casos de urgência. Por último um pai, alcoólatra, que não está disponível para dividir com ela as atividades de Pedro.

Na história de Ana há excesso de atividades, cansaço físico e mental, sobrando pouco tempo para o lazer, a companhia, a parceria. Todo o mais que existe fora da lista de deveres a cumprir, deve ser agendado, com antecedência, inclusive afeto e diversão. O trabalho surge como realização pessoal e familiar. Ser professora, estar em sala de aula proporciona a Ana autonomia, liberdade e a possibilidade de poder repassar o que aprendeu. Apesar da profissão apresentar-se como uma área de realização pessoal, o acúmulo de tarefas diárias como o cuidado com o filho, as atividades domésticas e as demandas pessoais são descritas como sobrecarga. Mesmo enxergando o excesso, dentro da sua história, ser uma mulher que equilibra todas essas atividades apresenta-se com uma conquista. Essa sobrecarga, que incide em vários campos da vida, como ela mesmo aponta, alcança o trabalho, adiando sonhos e possibilidades de crescimento profissional.

Ana assume sozinha inúmeras funções que a condição de mãe solo, como ela se denomina, a exigem. Mas ser essa mulher “que consegue”, apesar de trazer essa sensação de conquista, a coloca dentro de uma condição de cansaço físico e mental. No início do ano, quando precisou estudar para um concurso, a condição de conciliar todas essas atividades a levou a um ápice de esgotamento e sobrecarga, o que a mobilizou a buscar acompanhamento psicoterapêutico. Sozinha não estava conseguindo dar conta de ser o que se propunha enquanto profissional, mãe e chefe de família.



## 5.2 Salomé

Salomé, 27 anos, solteira, cursa Administração, trabalha como recepcionista de uma academia, mora em Sobral na casa do irmão. Natural de uma cidade próxima, veio para “ajudar” uma de suas irmãs no período pós-parto. Essa ajuda durou seis anos, sendo remunerada com “coisas de mulher”, um alisamento de cabelo, roupas e absorventes. Buscou o SPA em 2023 com a demanda de ansiedade, estava tendo crises frequentes e intensas no ambiente de trabalho. O fato de ser mulher e ser a única das irmãs que não tinham filhos foi a justificativa da mãe para que Salomé assumisse essa função de cuidadora “temporariamente”. Ela afirma que a mãe não a obrigou a assumir esse lugar, mas também não deixou muitas alternativas de escolha. Essa mãe sempre teve muita influência nas suas decisões, e embora sempre tenha incentivado a importância do trabalho e dos estudos, não se opôs ao que a filha vivenciou nesses seis anos.

O que inicialmente foi apresentado como uma ajuda temporária, transformou-se num trabalho, sem remuneração, mas com muitas responsabilidades. Começou com o cuidado de uma das sobrinhas, depois nasceu a outra e vieram as atividades domésticas. O acúmulo de atividades, o pouco tempo disponível para o lazer e o descanso, entre outras situações cotidianas foram se apresentando como sobrecarga no seu relato. Naquele período ela conta que surgiram os primeiros sinais de ansiedade, por sentir-se inferior, estagnada, presa nessa função de cuidadora, sem enxergar outras perspectivas de trabalho. Ela lamenta ter passado tanto tempo com a irmã ou não ter iniciado um curso superior antes.

Depois de um tempo, com as sobrinhas com mais idade e exigindo menos cuidados, a irmã começou a incentivá-la a buscar um trabalho fora de casa. A irmã saiu do emprego e retornou para a cidade natal, mas Salomé queria ficar em Sobral, se estabelecer, foi então que surgiu a oportunidade de ser garçoneiro. As exigências da função e o receio de não conseguir executá-las foram intensificando as crises de ansiedade. Ela atribuiu ao fato de ter passado muito tempo sem contato social, pois cuidando das sobrinhas não saía muito de casa. Ela passou um período na função de garçoneiro, depois foi trabalhar com vendas e as crises não só continuaram, como aumentaram. Em nenhuma dessas experiências de trabalho Salomé teve acesso à direitos trabalhistas como salário completo ou sua carteira assinada. Nesse período como vendedora ela já havia mudado para a casa do irmão, que estava desempregado, com a família sendo mantida somente pelo salário da esposa. Ele não queria receber Salomé, pela situação que se encontrava, mas ela conseguiu ficar. No entanto, a cunhada deixou muito claro

suas condições, ela precisava trabalhar e contribuir financeiramente, caso contrário deveria retornar para a sua cidade.

Na casa do irmão, continua não tendo espaço para o lazer, mesmo com regras mais flexíveis, ele se opõe as saídas dela. Ela assume parte das atividades domésticas, sente-se na obrigação como afirmou, e contribui com parte do salário que recebe. Ela acabou sendo demitida do trabalho com vendas, ficou desempregada e precisou retornar para a casa dos pais. A cunhada deu o prazo de uma semana para que ela conseguisse um novo emprego, ela não conseguiu. Semanas depois surgiu o convite para a recepção da academia, vindo de uma amiga que ocupava essa função e estava saindo para outra oportunidade. Para Salomé aquilo significava reestabelecer o que havia perdido, mesmo que as condições de trabalho gerassem insegurança e impossibilitassem a sua autonomia financeira e a possibilidade de sair da casa do irmão. Na academia ela recebe menos de um salário-mínimo, não tem carteira assinada, traz relatos de omissão do dono e atraso no pagamento.

Salomé demonstrou não reconhecer suas condições vulneráveis de trabalho, em algumas situações esse papel foi feito pela cunhada, que mostrava para ela os benefícios de ter uma carteira assinada, contribuir com a previdência e receber um salário-mínimo completo. Apesar de entender a necessidade de buscar melhores condições, o receio de enfrentar novas crises de ansiedade, apresenta-se como um obstáculo. O relato das crises é intenso, ela fala de si com inferioridade, autocobrança e comparação, trazendo uma sensação de não conseguir executar bem suas funções, apesar de fazê-las. Ela se sente culpada pelos seis anos que “perdeu”, acredita que deixou passar oportunidades por comodismo. Por não se acreditar capaz, esforça-se bastante para executar suas atividades com a qualidade que acredita ser necessária. Ela atribui o que está vivendo agora com o tempo que passou trabalhando na casa da irmã e conclui sua história demonstrando uma vontade de ser livre, independente, de não precisar sentir-se reprimida por ninguém.

### **5.3 Yalta**

Yalta, 20 anos, solteira, está cursando Marketing, mora em Sobral com a mãe e a irmã. Atualmente trabalha na sua área de estudo, uma grande realização para ela, mas nem sempre foi assim. Ter um trabalho para ajudar em casa, principalmente a mãe, era algo que ela aspirava conquistar. Essa autocobrança, segundo ela, a levou a ter fortes crises de ansiedade o que a fez procurar o SPA em 2023. O pai, alcoólatra, saiu de casa muito cedo e nunca contribuiu financeiramente e em nenhum outro aspecto da formação ou educação, nem mesmo em

momentos delicados, como quando ela precisou enfrentar uma situação grave de saúde no período da pandemia de COVID- 19. A mãe sempre sustentou a família sozinha. A irmã, diferente de Carla, não demonstra interesse em contribuir com a mãe e a casa, o que a incomoda muito. A mãe criou as duas filhas, sem receber pensão do pai, trabalhando como garçoneiro, nunca teve um emprego de carteira assinada e contou com auxílios governamentais para complementar a renda.

Ela relata que o processo psicoterapêutico sempre esteve presente em sua vida, desde a infância. A exigência pessoal em ajudar a mãe chegou a pontos extremos, levando-a a comportamentos de risco à vida, mesmo quando ainda nem tinha idade para estar no mercado de trabalho. Ela concluiu o ensino médio no período da pandemia, na época não conseguiu ingressar numa faculdade ou trabalhar. Mesmo percebendo o momento atípico que estava vivenciando, ela sofria por não contribuir em casa financeiramente de alguma forma. Ainda no período pandêmico, Yalta precisou enfrentar uma doença grave, que exigia um tratamento prolongado. Com o aumento dos gastos financeiros, devido a sua condição de saúde, a urgência por um trabalho aumentava. Após o tratamento começou a trabalhar em casa, fazendo trabalhos de designer gráfico para alguns clientes. O valor recebido não era suficiente segundo ela, mas ajudava com a sensação de contribuir com a mãe de alguma forma.

Com a reabertura do comércio ela conseguiu um emprego numa loja de produtos infantis. Foi contratada para trabalhar por meio período, inicialmente com marketing, mas com o tempo a empresa começou a delegar outras funções, o que a incomodava bastante. Assim como a mãe, ela recebia menos de um salário e trabalhava sem carteira assinada. Apesar de reconhecer as condições vulneráveis de trabalho, o medo do desemprego, a insegurança e a necessidade de ajudar em casa fizeram com que ela permanecesse na empresa. Ela chegou a trabalhar o expediente completo com a promessa de ser efetivada pelo proprietário, mas isso nunca aconteceu. Diante disso as crises de ansiedade foram aumentando novamente.

Com o auxílio do processo psicoterapêutico, Yalta conseguiu participar de uma seleção e mudar de emprego. Ela relata que foi desafiador tentar algo diferente, mas conseguiu. Durante o processo seletivo sentiu-se insegura por concorrer a vaga com homens mais velhos. O gênero foi um dos fatores que a fizeram ter receio de não conseguir ser aprovada, ela descreve como uma das situações em que isso se apresentou de maneira mais forte para ela. Não só foi aprovada, como encontrou uma realidade bem diferente da que esperava no atual emprego, uma equipe acolhedora e uma empresa comandada por mulheres. Estava com duas semanas de experiência quando concedeu a entrevista.

Comparando o ambiente de trabalho atual com o passado ela aponta que existem diferenças importantes que atualmente ela percebe que contribuíam com a percepção de insegurança e com as crises de ansiedade. Agora, além de estar atuando numa função que se identifica, o novo trabalho também trouxe seguranças formais: um salário compatível, carteira assinada, horários flexíveis, benefícios e uma sensação de poder auxiliar mais a mãe e as contas de casa.

#### **5.4 Tabita**

Tabita, solteira, 32 anos, enfermeira de formação, trabalha como professora em um curso técnico de escola profissionalizante numa cidade a quase 100km de Sobral, atualmente mora na casa dos pais. Buscou o SPA no final de 2022 quando morava sozinha em outro município e estava tendo crises de ansiedade relacionadas à sobrecarga de atividades. No período pós pandemia, de acordo com ela, deparou-se com os seus limites relacionados ao trabalho.

Em 2022 ela trabalhava em uma escola diferente, mas também em outra cidade. Nesse ambiente de trabalho, segundo seu relato, enfrentava algumas dificuldades: a distância de casa; a solidão por morar sozinha em outra cidade; um grupo de trabalho onde não se sentia acolhida e alguns conflitos com a gestão. Cumpria uma carga horária de 20h semanais, o que lhe possibilitava conciliar o trabalho como professora com as atividades domésticas e de autocuidado pessoal. Em meados de 2022, surgiu a oportunidade de ensinar para outro público, no turno da noite. Ela fez o processo seletivo e passou. Para ela o novo trabalho melhoraria o seu currículo e aumentaria os ganhos financeiros.

Com o tempo, a conciliação das duas atividades mais as responsabilidades domésticas reduziram o tempo de repouso. Mesmo percebendo que a rotina estava difícil de ser cumprida, o comprometimento com o trabalho a fez permanecer. O acúmulo de tarefas, as atividades extras que surgiam na escola, a frequência das aulas noturnas que foi aumentando com o tempo, tudo isso somado às condições advindas do período pandêmico, na sua percepção a levaram a uma exaustão. Já vivenciando essa realidade, ela também precisou lidar com o adoecimento do pai. Por morar longe não conseguia cuidar dele como gostaria e nem podia compartilhar com a família o que estava passando, pois não queria preocupá-los ainda mais. Junto aos colegas de trabalho ela não encontrava apoio ou abertura para dividir sua situação. Começou a perder peso e ter crises de choro sozinha em casa. Ela relata que a solidão era tão intensa que ela pensava que poderia morrer por não ter a quem pedir ajuda.

Tabita já vivenciou casos de burnout na família, esse era um receio que ela mantinha em relação ao trabalho. Mesmo percebendo essa sobrecarga emocional, ela considerou que podia cuidar disso sozinha. À medida que os sintomas foram aumentando, saindo do controle, ela buscou apoio profissional. Essa não era a primeira vez que ela se deparava com seus limites em relação ao trabalho. Na narrativa ela conta que anos atrás, quando estava fazendo Residência em Saúde da Família, atuando 60h semanais entre aulas e atividades em campo, ela já havia sentido algo semelhante, mas havia conseguido cuidar sozinha da situação.

Com o início do acompanhamento psicoterapêutico, que ela iniciou ainda no formato online, foi dando-se conta de que as circunstâncias em que se encontrava não poderiam permanecer daquela forma. No início de 2023 conseguiu mudar de cidade e escola, também entregou as aulas da noite. Não mora mais sozinha, voltou para a casa dos pais. O trabalho ainda é em outra cidade, mas agora ela faz uma viagem diária, apenas três dias por semana. Apesar das viagens serem cansativas ela sente-se bem melhor agora. Tabita recebeu um convite da atual gestão para ampliar sua carga horária. Mesmo estando bem integrada à equipe e sentindo-se acolhida no novo ambiente de trabalho, ela não aceitou, levando em consideração tudo que já havia passado. Atualmente ela está planejando uma mudança de área de atuação, mas ainda não se sente segura em relação a isso devido às crises de ansiedade, o que tem adiado um pouco esses planos.

## **6 O QUE AS HISTÓRIAS DE VIDA NOS CONTAM SOBRE MULHER, TRABALHO E SAÚDE MENTAL**

Depois de apresentadas as histórias individualmente, elas serão analisadas de forma conjunta a partir das categorias de análise estabelecidas previamente nos objetivos do estudo. Através de fatos e percepções fomos construindo essa análise atentando para as temáticas principais, encontrando afinidades e contrapontos, na busca de construir esse olhar que encontra nas experiências individuais os atravessamentos sociais. Primeiramente temos a compreensão do que é ser mulher para essas trabalhadoras, que perspectiva elas trazem em suas narrativas sobre si e sobre outras mulheres. Em seguida, discutiremos como elas percebem o trabalho produtivo e reprodutivo, como ele se apresenta, como se integra a rotinas e modos de vida. Depois temos o entendimento sobre saúde mental e o que isso representa para elas.

### **6.1 Compreensões sobre o ser mulher**

Uma das primeiras interseções temáticas presentes nas histórias está na influência que a relação com a mãe tem em como elas compreendem o ser mulher.

Do jeito que ela nos criou, para sermos bom seres humanos para o mundo, é isso que eu vou fazer como modelo. (Ana)

A mãe ainda influencia muito as minhas decisões ainda. Ela influencia muito. (Salomé)

As mães foram descritas como as únicas responsáveis pela formação, educação e cuidados com os filhos, mesmo em situações em que havia um casamento estabelecido, o que acaba sendo reproduzido pelas filhas no presente. Federici (2021) aponta o lugar da família como essencial na institucionalização dos diferentes papéis entre gêneros e na manutenção da estrutura patriarcal. Essa representação vai nos inserindo nas imbricadas nuances patriarcais que sustentam essa diferenciação entre o que compete ao homem e a mulher em sociedade.

Ela fazia o trabalho de dois, de pai e de mãe. Ela ficou responsável pelo trabalho mais pesado, que foi de educar, que foi de mostrar a importância dos valores, a importância da educação escolar, da educação moral. Ela ficou com a parte mais difícil, que o meu pai não se responsabilizou. (Ana).

A minha mãe sempre foi uma mulher bem batalhadora. Ela sempre criou a gente sozinha, porque meu pai não pagava pensão. Ela sempre se esforçou muito por mim e pela minha irmã. (Yalta).

A compreensão do papel feminino como divergente do masculino fica mais evidente, principalmente, quando elas se comparam aos homens.

Homem não foi criado para isso, para cuidar de casa, para cuidar de criança, eles não têm paciência para essas coisas, eles não querem fazer isso por conta do trabalho que dá, trabalho físico mesmo (Ana).

Um homem jamais, jamais, jamais tinha que fazer isso. Porque o marido dela não ajudava, quem ajudava ela era só eu. Realmente tudo, tudo era eu. (Salomé).

Lerner (2019) afirma que as mulheres participam desse processo de diferenciação e de subordinação porque internalizam essa ideia. Para a autora isso acontece pela privação da educação, da coerção, da discriminação no acesso a recursos econômicos e poder político, da negação das mulheres sobre sua história e da recompensa de privilégios de classe dada às mulheres que se conformam. Enquanto Ana e Salomé tem uma visão mais condescendente sobre essa diferenciação, Yalta e Tabita fazem um contraponto. Elas demonstram incomodo ao se deparar com essas distinções.

Eu espero que dentro da nossa profissão não tenha muito essa disparidade, porque realmente com tudo isso que a gente vê nas redes sociais, nas televisões, ainda acontecer isso? Bem retrógrado. Digamos de certa forma (Tabita).

Na minha empresa antiga a gente tinha que limpar todo dia, todo dia tinha uma rotina de limpeza, tinha que estar tudo limpo, tinha que estar todo lavado. Lá não tem isso, todo mundo faz seu trabalho, todo mundo está no mesmo nível. Eu estou em um nível alto e tem outra mulher também que está no nível alto. Então não tem essa diferenciação lá (Yalta).

Essa ambivalência sobre o desempenho das atividades é algo que permeia todos os discursos. Ao mesmo tempo que reconhecem uma limitação “natural” masculina para execução de algumas funções, existe um incomodo por não perceberem uma divisão igualitária. Azevedo e Dutra (2019) realizaram um estudo com o objetivo de refletir acerca do ser mulher no Nordeste. As autoras concluíram que apesar do patriarcado ser profundamente criticado e questionado na atualidade, por meio da mobilização de movimentos político-sociais que enaltecem o empoderamento feminino e a luta por igualdade de gênero, tal movimento surge ainda inibido por um enraizamento cultural produzido pela hegemonia histórica patriarcalista como lógica de entendimento social sobre os papéis do feminino e do masculino.

Yalta quando faz a transição de emprego, ao participar do processo seletivo, depara-se com a insegurança de não conseguir a vaga por disputá-la com homens mais velhos, que ela mesma interpreta como mais preparados e experientes do que ela para a função. Apesar de questionar esse modelo social onde o homem tem mais privilégios, ela não deixa de ser afetada por ele na sua compreensão de si.

Tinham muitos homens lá, eles eram bem mais velhos, nós fizemos uma entrevista em grupo. Eles eram bem mais experientes, tinham mais experiência no mercado, mais habilidades do que eu. Por alguns momentos, eu realmente me senti insegura em relação a isso. Isso foi um dos fatores que eu achava que poderia impedir que eu fosse escolhida na entrevista, por eles serem homens. Isso não é verdade, mas acontece de que por ser um homem, as pessoas acreditam que eles vão ter mais experiência do que uma mulher. Isso acaba acontecendo, de escolher mesmo por conta do sexo (Yalta).

A capacidade de se autogerir, material e simbolicamente, através do trabalho remunerado surge como uma contribuição para a desconstrução dessa perspectiva.

Se é para eu estar sozinha, casada, eu prefiro estar sozinha, solteira. Se é para eu estar arcando financeiramente com todos os custos da família, então eu arco sozinha (Ana).

Eu sempre tive problemas de pensar um futuro, de querer algo para o meu futuro, de estudar, de trabalhar, de fazer tudo o que uma pessoa, digamos assim, bem-sucedida, consegue fazer (Yalta).

Quem sustenta praticamente sozinha é ela, ela tem o seu destaque. Ela ganha bem e ele está desempregado, meu irmão (Salomé).

Beauvoir (1997) afirma que é pelo trabalho remunerado que a mulher vem diminuindo a distância que a separava do homem, é através dele que poderá garantir uma independência concreta. A emancipação financeira das mulheres não garante sua independência emocional, mas as permite desagradar, questionar, ir embora. Nos relatos ao mesmo tempo que a condição financeira aparece como um aporte para esse protagonismo feminino, prevalece o entendimento de que a mulher deve continuar sustentando a família por meio do afeto, do sacrifício, do esforço, abdicando de si mesma em benefício do outro. Lerner (2019) afirma que foi por meio do patriarcado que essa condição passou a ser vista como algo natural e instintivo, que muitas de nós sequer nos damos conta. Nas falas acessamos esse lugar de abdicção.

Eu fico lá na escala sete das prioridades da minha vida, que a prioridade um é o meu filho, a segunda é meu trabalho, eu acho que eu fico lá em décima prioridade, porque eu sou mãe solo. (Ana)

Eu sou muito de querer agradar a todos. Colocava eles como prioridade e em segundo plano era eu. (Salomé)

Tinha que ter aquele papel de demonstrar carinho, de estar ali disponível, todas essas coisas que eu acabei percebendo que foi adoecedor (Tabita).

Outro ponto importante que se destacou em relação a essa compreensão do ser mulher é a percepção de outras mulheres como rede de apoio e principal personagem ligado ao cuidado do outro.

Se a minha mãe morasse aqui ou a minha irmã para uma coisa dessa elas ficariam de boa (Ana).

Se eu não tivesse com ela, não sei o que podia acontecer com as meninas, porque quem ficava com as meninas era eu. Ela trabalhava no segundo turno da empresa, chegava uma hora da manhã e ele nunca deixou de beber (Salomé).

Ela sempre foi carinhosa, sempre esteve ao meu lado, sempre se esforçou para dar tudo o que eu queria. Acho que depois de tudo que ela já fez por mim, hoje em dia eu me sinto na obrigação de cuidar dela. (Yalta)

Essa atribuição das mulheres como cuidadoras de acordo com Passos (2018) está vinculada a naturalização e a generificação das atividades, ocupações e profissões consideradas femininas. Para ela, questionar esse lugar é trazer à tona algumas das opressões engendradas e perpetuadas no cotidiano da sociabilidade burguesa. Na história de Salomé isso fica evidente quando ela é “empurrada” pela família para essa função por ser a única mulher disponível para essa atividade naquele momento. Todos concordam que ela assuma essa responsabilidade com naturalidade, inclusive ela, que apenas se dá conta dessa condição no ato da entrevista.

Verdade! Foi mesmo. Eu era a única irmã que podia ajudar ela naquele momento. Porque uma já é grávida, já tem uma menina. E a outra? Pronto! Eu sou a única que



ainda não é mãe, sou solteira, a única que cabia ajudar porque ela não tinha condições de pagar outra pessoa de fora para cuidar dela. Aí coube a mim. (Salomé).

Apesar de três das quatro mulheres entrevistadas serem negras, apenas Ana assumiu-se assim e trouxe esse ponto dentro da sua narrativa. Ela compartilha que diferente da percepção de classe, que sempre foi bastante enfatizada pela mãe, a questão racial foi algo que ela aprendeu sozinha. Ana considera importante falar sobre isso e destaca como ser uma mulher preta pode gerar insegurança, receio e preconceito.

Quando me ponho para eles como uma mulher negra, da cor preta, eles não aceitam, eu tenho que parar a aula para explicar toda a questão do racismo, da cultura, da miscigenação, então eu meio que dou uma aula de história na aula de língua portuguesa. Eu conheço a história do meu país, conheço a história da minha raça (Ana).

Biroli e Miguel (2015) defendem que uma análise das relações de gênero que não problematize o modo como as desigualdades de classe e de raça conformam o gênero, posicionando diferentemente as mulheres nas relações de poder e estabelecendo hierarquias entre elas, pode colaborar para suspender a validade de experiências e interesses de muitas mulheres. Seu potencial analítico assim como seu potencial transformador são, portanto, reduzidos. Do mesmo modo, a ausência dessa percepção de classe e raça pelas próprias mulheres pode ser fator decisivo para a perpetuação dessas relações de poder.

Na história de Ana ela reconhece os desafios enfrentados, devido a condição financeira da família, para ter acesso à educação e uma profissão digna. Ela percebe a importância de assumir esse lugar e compartilhá-lo com os seus alunos por entender a ação transformadora desse ato. No caso de Salomé a condição de classe impõe a ela uma função que não almeja, pois não seria possível para a irmã arcar com os custos de um cuidado remunerado, mas ela só vai perceber isso posteriormente. A ausência dessa compreensão a coloca nessa situação por seis anos, que só foi finalizada porque a irmã não precisava mais dos seus serviços. Essa percepção interseccional do ser mulher mesmo não sendo evidente para todas as participantes não as exime desses atravessamentos.

A proposta de elucidar como essas mulheres percebem a si e as demais é bastante ampla, chegamos no entendimento de que elas são construídas socialmente e mantidas através das experiências de vida. Como afirma Beauvoir (1997) não se nasce mulher, torna-se, demonstrando que esse conceito é algo construído e não inato. A estrutura patriarcal de sociedade, reproduzida por elas nas famílias, reforçadas socialmente apresenta-se como o pano de fundo para o que se ramifica dessa compreensão. Quando se percebem “diferentes dos homens” em relação aos papéis e atividades que devem desempenhar socialmente, quando

assumem essa diferenciação com naturalização, abdicando de si, ou encontrando apoio em outras mulheres estão também reproduzindo o que foi “ensinado”. No entanto, é preciso destacar a insatisfação nessa compreensão e a aspiração por mudança. A partir da ambivalência dessa percepção feminina, entre aceitar essa condição e questioná-la, acompanharemos seus desdobramentos no campo do trabalho.

## 6.2 Compreensões sobre os contextos de trabalho

Nessa categoria buscamos a compreensão do que é trabalho e seus desdobramentos na vida de cada uma. Partimos do entendimento de contextos de trabalho divididos como trabalho produtivo e reprodutivo. Dividimos essa seção em três tópicos: trabalho produtivo; trabalho reprodutivo e a conciliação de atividades. As análises serão mescladas com a compreensão de mulher apresentada, até por não poderem ser dissociadas.

### 6.2.1 Trabalho produtivo

Assim como o entendimento do ser mulher perpassa o contexto familiar através da figura materna, os caminhos profissionais seguem nessa mesma direção.

Como se a minha família se realizasse profissionalmente em mim. ‘Você tem que passar nesse concurso, você precisa passar nesse concurso’ (Ana).

A mãe incentivava muito a gente prestar faculdade. Eu cresci minha mãe me dizendo que você tem que fazer uma faculdade e trabalhar (Salomé).

Por ela sempre ter me ajudado a minha vida toda, eu quero... É uma coisa que eu tenho comigo mesma de agora ajudar ela financeiramente (Yalta).

Tenho umas características muito semelhantes a ele em relação a querer se dedicar muito ao trabalho (Tabita).

Ana tem como professora, além de uma concretização pessoal, uma realização familiar que foi muito cobrada pela matriarca. Salomé é influenciada pela mãe em situações ambivalentes, tanto para estudar e assegurar-se profissionalmente, como para assumir a função de cuidadora. Yalta compreende a profissão como uma possibilidade de melhorar as condições financeiras da família, amparando sua mãe que não teve acesso a essa possibilidade. Tabita é a única que não faz referência a mãe e menciona o pai, mas como um modelo a não ser seguido, pois ele se dedicava tanto as atividades laborais que acabou adoecendo.

É interessante destacar que nenhuma das mães mencionadas cursou o ensino superior ou vivenciou situações dignas de trabalho remunerado. O que parece ter sido, em alguns casos, contexto para incentivarem suas filhas a buscarem melhores condições, pois não desejavam que elas seguissem o mesmo percurso. Aqui podemos perceber o papel que as discussões de gênero e algumas políticas públicas desempenharam para que essa mudança se tornasse possível. O acesso a uma educação gratuita e os auxílios governamentais surgem como possibilitadores para que essa transformação aconteça. Algumas famílias contaram com a renda complementar do Programa Bolsa Família. Todas as participantes estudaram em instituições públicas em algum momento da trajetória, algumas como Ana de forma integral. Diferente das mães, todas concluíram ou estão cursando o ensino superior.

A profissão aparece para essas mulheres como realização, como mediação para essa transformação, como superação do que vivenciaram em suas famílias.

“Você gosta de ser professora? Você quis? Ou foi falta de opção?” Eu digo não, eu sempre quis. (...) Quando eu cheguei na Letras, eu cheguei no céu. Então eu gosto, eu gosto... (Ana).

O trabalho que você faz pode melhorar muito se você gostar, se você está fazendo o que você gosta. No meu caso, eu estou fazendo o que eu gosto (Yalta).

Salomé, apesar de nunca ter trabalhado na sua área de formação, também encontra na profissão uma possibilidade de transformar sua situação.

O trabalho... Nossa! O que vem na mente é responsabilidade e ser independente. Porque eu quero tanto trabalhar para isso, para ter a responsabilidade e a independência que eu tanto quero. Ter independência! (Salomé).

Apesar dessa perspectiva da trajetória profissional, a partir das histórias de Salomé, Yalta e sua mãe também podemos acessar as condições de precarização do trabalho feminino em várias nuances. Essas mulheres vivenciaram, ou vivenciam, situações de informalidade, recebendo uma remuneração abaixo do mínimo, sem acesso a garantias trabalhistas, previdenciárias e com acúmulo de funções. Enquanto Yalta compreende e questiona as condições difíceis que ela e a mãe passam, Salomé não. Foi preciso que a cunhada mostrasse isso para ela. A compreensão da situação precária de trabalho possibilitou que Yalta realizasse uma transição para um emprego com melhores condições, o que ainda não foi possível para Salomé.

A minha cunhada ela fala muito assim: “Salomé, você tem que arrumar é um trabalho de salário, carteira assinada”. Eu nunca trabalhei de carteira assinada. “Que quanto mais o tempo vai passando, mas vai demorar você se aposentar”. Eu não entendia isso, não entendia. Ah é? Não sabia não! (Salomé).

Eu passei quatro meses trabalhando o dia todo, mas ele, meu chefe, não me efetivou, foi só o último mês que ele me efetivou. Ele ficava inventando desculpas, dizendo que não ia dar, que não sei o que, que faltava isso, que faltava aquilo. Aí ele acabou não assinando a minha carteira (Yalta).

Vazquez e Falcão (2019) através de um estudo que analisa os impactos do neoliberalismo sobre as mulheres trabalhadoras afirmam que as mulheres que compõem o setor precarizado da economia são exatamente as que se encontram, por sua condição de classe e raça, em situação de vulnerabilidade social. Para os autores isso fica evidente quando nos voltamos para a conjuntura brasileira atual, principalmente após a reforma trabalhista realizada pelo governo Temer. Se a reforma atinge a classe trabalhadora em seu conjunto, impacta de forma particular as mulheres trabalhadoras, por elas estarem no estrato mais subalterno de classe e sujeitas a maior exploração e opressão (VAZQUEZ; FALCÃO, 2019).

Outro ponto importante na percepção de trabalho trazido pelas participantes foi a necessidade de maior estabilidade e aumento dos rendimentos financeiros. Apesar de em alguns casos haver identificação com a atividade exercida, todas apresentaram uma pretensão de mudar de emprego em busca de melhores condições de trabalho. Ana mesmo demonstrando estar realizada com a profissão de professora, estuda para o concurso com o objetivo de ter mais estabilidade na sua área. Salomé está em busca de “*encontrar algo melhor para ela*”. Yalta estava iniciando numa nova função e das quatro era a que mais demonstrava satisfação com atual trabalho, apesar de não demonstrar estar totalmente segura em relação a isso. Tabita também estava planejando uma mudança de área de atuação.

Todo dia eu tento procurar algo melhor para mim, para eu pagar totalmente as minhas contas. Mas não está fácil (Salomé).

Acho que já está com um pouco mais de cinco anos que eu trabalho em uma escola profissionalizante, como professora de curso técnico. Acho que já chegou no meu limite. Eu já quero ir um pouco mais adiante (Tabita).

Dados do IBGE mostram que a diferença de remuneração entre homens e mulheres, que vinha reduzindo até 2020, voltou a subir no país e atingiu 22% no fim de 2022, o que significa que uma brasileira recebe, em média, 78% do que ganha um homem (IBGE, 2023). Essa diferenciação é proibida pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), porém faltam mecanismos que garantam que a lei seja cumprida. A questão da falta de trabalho e da dificuldade de acesso ao mercado formal é um elemento central para a produção e reprodução da marginalização e vulnerabilidade no mundo do trabalho. Pode-se supor que tais dificuldades impulsionam as mulheres a condições laborais precárias como forma de garantir uma fonte de renda (BRAGA; DE ARAÚJO; MACIEL, 2019). O medo do desemprego termina por gerar

autocobrança em excesso e aceitação de condições precárias de trabalho como percebemos nessas falas:

Então, se eu realmente dei meu nome, disse que ia cumprir com aquela obrigação, eu posso me desgastar em qualquer outra coisa, mas eu vou ter, eu vou cumprir com aquela obrigação. Embora eu vá assim, ferida, digamos assim, né, doendo, mas eu vou (Tabita).

Para mim era um problema sair de lá e ficar desempregada. (...) Eu coloco muita pressão em mim mesma. Eu me cobro muito e tudo mais, realmente isso acontece (Yalta).

No começo, quando eu entrei lá, como eu me cobro muito mesmo, eu cheguei a perguntar a ele, o dono, quando ele ainda frequentava. Eu perguntei mesmo. Você poderia me dar um feedback meu? (Salomé).

Estar num ambiente de trabalho que proporcione boas relações, flexibilidade, respeito, garantias trabalhistas foi algo valorizado por todas em suas narrativas. Tanto pelas que já desfrutam dessa condição, como pelas que a almejam. O contrário também fica evidente, a insatisfação com as condições precárias e desentendimentos com administradores apresentam-se como pontos determinantes na insatisfação com a atividade.

Hoje, eu digo que eu consigo ter até um vínculo maior com os meus colegas de trabalho, mais do que em cinco anos que eu trabalhei na outra escola. Eu já me sinto um pouco mais satisfeita (Tabita).

Eu trabalho lá, mas eu me sinto deslocada às vezes deles. Digo dele, dela, a menina e eu. Eles dois conversam muito entre si, mas eu com ele não. Não tem uma palavra mais certa sobre isso, mas eu me sinto assim (Salomé).

O que une é a profissão, o lugar, mas você estar ali gente, eu faço questão dessa interação. É boa, é bom para mim, é bom para eles, até para o próprio grupo (Ana).

Em conclusão, o trabalho produtivo apresenta-se para essas mulheres como a esperança de uma mobilidade social, que chega ao campo do trabalho, ao se perceberem vivendo e tendo acesso a oportunidades que suas mães não tiveram. Apesar de estar distante do ideal ele traz essa perspectiva de mudança. A precarização do trabalho feminino é percebida pela maioria das participantes o que as mobiliza, em alguns casos, a buscar por melhores condições de emprego. A aceitação dessas condições precárias parte da vulnerabilidade social, pois o receio do desemprego acaba culminando em excesso de autocobrança e insegurança.

## 6.2.2 Trabalho reprodutivo

A compreensão do trabalho reprodutivo aparece de algumas formas. Para Ana ele surge como uma cobrança, pessoal e familiar, e como uma atividade solitária.

A minha mãe e a minha irmã me cobram o Pedro como se elas fossem o pai dele. Ele teve um conteúdo que não assimilou, não acompanhou e ela disse que era por minha conta, era por falta minha. “Não sei como é que você é mãe, que você é professora e deixa o seu filho desse jeito, sem aprender algo que já era pra ele ter aprendido?” (Ana).

Assim como Ana, atualmente no Brasil, existem mais de 11 milhões de mães solo que cuidam sozinhas de seus filhos. Esse número aumentou em 17% na última década de acordo com uma pesquisa realizada pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) em 2022. O estudo aponta que mais de 70% dessas mulheres vivem sozinhas com seus filhos, são negras e moram no Norte e Nordeste. A pesquisa destaca que essas mães praticamente não têm com quem contar, não possuem rede de apoio e não contam com o cônjuge na divisão de tarefas, assumindo sozinhas a sobrecarga da maternidade (FGV SOCIAL, 2022).

Para Salomé se mostra como uma atividade desvalorizada, um momento de estagnação na sua vida.

Porque eu me sentia muito inferior, eu me sentia inferior! Por que eu tinha o quê? 21 anos? Estou cuidando de crianças, sabe? Muitas vezes eu sentia que ela me humilhava, me rebaixava, era isso. (...) Dinheiro mesmo não. Ela me dava coisas, tipo pequena, um alisamento de cabelo, roupa, um absorvente. Essas coisas de mulher, pequenas, sabe? (Salomé).

Passos (2018) aponta para a invisibilidade, desvalorização e subalternidade da ocupação de cuidadora, destacando a forma servil e gratuita que essas funções sempre foram executadas. Na fala de Salomé observamos essa percepção de desvalorização quando ela afirma sentir-se humilhada diante das colegas de trabalho da irmã e estagnada por não conseguir sair desse lugar, ou fazer algo paralelo a isso como uma faculdade. Ela, apesar de trabalhar de forma integral, assumia essa função sem nenhum retorno financeiro, sendo remunerada com “coisas de mulher” durante seis anos.

Para Yalta e Tabita o trabalho reprodutivo assume outra compreensão, surge como uma forma de cuidado, como apoio a outra mulher ou como uma condição de bem-estar.

Eu me cobro muito de ajudar em casa o máximo que eu posso. Tanto financeiramente, como por exemplo, ajudar fazendo alguma coisa, limpar e tudo mais (Yalta).

Quando eu tive que tirar isso da minha rotina, para mim isso foi difícil também, porque eu gosto das minhas coisas organizadas, gostava de limpar a casa, limpar minhas coisas e tudo e eu não estava conseguindo (Tabita).

Federici (2021) assinala que um emprego assalariado nunca liberou as mulheres do trabalho doméstico. Essas características que são comumente atribuídas as mulheres aparecem como consequências da organização do trabalho de forma implícita, como culpa e o ódio de si mesmas, que podem ser evitados quando se reconhece a história por trás desse suposto amor e cuidado (FREDERICI, 2021). Apesar das perspectivas diferenciadas, em todas as falas é possível perceber uma responsabilização pelas atividades reprodutivas, essa condição fica mais evidente nas histórias de Ana e Salomé, mas também aparecem na narrativa de Yalta, quando se ressentida da irmã por ela não ajudar em casa, ou na de Tabita que sofre por estar longe e não poder cuidar do pai quando ele fica doente.

Eu moro com a família dele, meio que a gente tem essa certa obrigação de ajudar. Varrer uma casa, passar um pano... Eu faço isso, varrer uma casa e passar o pano. Quando eu fico aqui no final de semana, eu também faço isso. Mas é isso, encher uma garrafa de água. Ele não manda, mas vai da minha consciência, sabe? (Salomé).

Hirata e Kergoat (2007) nos colocam que o mais espantoso na divisão sexual do trabalho é a forma como as mulheres, mesmo plenamente conscientes da opressão, da desigualdade da divisão do trabalho doméstico, continuam a se incumbir do essencial desse trabalho doméstico. É importante destacar que, em alguns casos, as participantes não percebem o trabalho reprodutivo como trabalho. Isso fica evidente quando comparamos o espaço dado a ele nas narrativas em comparação com o trabalho remunerado. Ao serem questionadas sobre a situação de trabalho que as leva ao SPA somente Ana e Salomé trazem o trabalho reprodutivo como queixa. Somente Salomé discorre sobre ele com mais ênfase, apesar de não o reconhecer como trabalho e sim como uma ajuda a irmã. Nas histórias de Yalta e Tabita ele é trazido de forma mais sutil e não chega a se apresentar como uma demanda.

Em resumo, podemos perceber que o trabalho reprodutivo aparece para essas mulheres como uma responsabilidade, algo que elas precisam cumprir, seja por afeto ou obrigação. Nos dois formatos de trabalho, tanto produtivo quanto reprodutivo, as mulheres demonstram insatisfações. Sejam elas financeiras ou de desvalorização, ou sobrecarga e insatisfação, ou por terem que assumir essas funções de cuidado sozinhas.

### **6.2.3 Conciliação de atividades**

Em todas as narrativas é possível perceber o acúmulo de trabalhos e as tentativas em conciliar tarefas envolvendo demandas pessoais, profissão e a realização de atividades reprodutivas.

Às vezes eu vou dormir duas ou três horas da manhã. Também, porque eu estou fazendo faculdade de Marketing, à distância. Fora outros dois trabalhos, que eu tenho de design também (Yalta).

Em 2022, eu consegui um outro trabalho, que era à noite. Aí eu trabalhava pela manhã e tinha que trabalhar à noite. Acabou que eu fiquei trabalhando nos três turnos, digamos assim, porque à tarde eu tirava para mim ou planejar as aulas, estudar as aulas da noite, ou resolver alguma coisa da escola, que era pela manhã. Acabava trabalhando os três turnos e fui entrando nessa rotina (Tabita).

O entendimento de que a realização profissional se apresenta como um contexto que proporciona autonomia e independência financeira, atrelado a compreensão de que as atividades domésticas são responsabilidades femininas coloca essas mulheres num modelo de vida onde conciliar as atividades não é uma opção, mas o único caminho. O movimento para se encaixar nesses moldes sociais que são impostos às mulheres surgem em todas as narrativas, apesar das críticas feitas a ele. Ana percebe-se vitoriosa ao conseguir conciliar as inúmeras tarefas profissionais com os cuidados solo com o filho; Salomé aponta que mesmo cansada do trabalho e da faculdade percebe-se na obrigação de cuidar da casa do irmão; Yalta acumula dois trabalhos, a faculdade e as atividades de casa; Tabita morava sozinha, era responsável por todas as atividades domésticas e tinha dois empregos.

Não é toda mulher que leva, que consegue alinhar tudo isso. Alinhar o trabalho formal com o trabalho de casa. A vida de mãe, de mulher... É muito difícil, é muito difícil. Eu consegui (Ana).

Eu moro com a família dele, meio que a gente tem essa certa obrigação de ajudar. Varrer uma casa, passar um pano... (Salomé).

Essa conciliação, imposta e reconhecida socialmente, vai tomando a forma de sobrecarga, de esgotamento, mas também de conformidade. Apesar de perceberem a exaustão desse processo, isso é descrito como algo que elas devem fazer. Dentro das narrativas, quando não assumiam sozinhas as obrigações, outras mulheres ocupavam esse lugar de rede de apoio e de auxílio na execução de tarefas. Nenhuma das participantes remunerava essa “ajuda”, ou era paga por ela. Nos relatos onde havia cuidados infantis, mesmo Sobral contando com 14 escolas de tempo integral, nenhuma das crianças ocupava esse espaço, que poderia assumir uma função de rede de apoio social.

Podemos inferir que a conciliação entre trabalho produtivo e reprodutivo é marcada pela sobrecarga feminina e faz uso de outras mulheres para ser suavizada. É, portanto, tarefa da classe trabalhadora a libertação da mulher dessa tripla opressão: a de classe, de raça e a patriarcal. Para tanto, é necessário transformar as próprias estruturas da sociedade em que



vivemos (VAZQUEZ; FALCÃO, 2019). As consequências desse modelo na saúde mental é o que iremos acompanhar no próximo tópico.

### 6.3 Compreensões sobre saúde mental

Cada uma das participantes apresentou uma perspectiva sobre a compreensão de saúde mental. Para Ana essa condição atravessa o acesso ao lazer e a companhia.

Eu passo muito tempo sozinha, muito, muito, muito tempo sozinha. Eu tenho a companhia do meu filho, mas meu filho é uma criança. (...) Se eu tivesse isso toda semana, de conseguir sair, de conseguir um entretenimento, que isso é o comum, isso é o normal, porque senão o ser humano eu acho que enlouquece mesmo (Ana).

Para Salomé é não se sentir reprimida pelo outro.

Eu queria ligar o \*\*\*\*-\*\* para as pessoas e... Então, é conversar com a pessoa sem me reprimir (Salomé).

Para Yalta, saúde mental consiste em boas condições de trabalho e a possibilidade de ver a mãe numa situação mais digna.

Eu ficava muito doente lá, em relação à saúde mental, mas agora, apesar de estar trabalhando muito eu acho que eu estou bem feliz. (...) Eu acho que essa mudança e esse emprego novo, me ajudaram muito em relação à ansiedade, a saúde mental (Yalta).

Para Tabita significa ter tempo para praticar o autocuidado e conseguir se priorizar.

Antes de conseguir esse trabalho da noite, eu conseguia fazer atividade física, fazer as coisas de casa e mesmo tendo as preocupações daqui, de certa forma, ainda tinha esse controle (Tabita).

Todos os elementos trazidos por elas como lazer, autoconfiança, estabilidade financeira e autocuidado, são fundamentais para garantir acesso a saúde mental. Ter saúde não é apenas a ausência de transtornos, mas também é ter acesso à educação, habitação, alimentação, renda digna, emprego, transporte, cultura, entre outros. Quando percorremos as categorias analisadas percebemos que o que elas definem como saúde psíquica está atrelado as suas condições sociais, que são evidenciadas pelo fato de serem mulheres. Ana não tem acesso a lazer pois não tem com quem dividir as tarefas e os cuidados do filho. Salomé depois de seis anos exercendo a função de cuidadora expressa como isso a fez se sentir reprimida, humilhada e incapaz. Yalta por ter vivido com a mãe condições de extrema pobreza vê na estabilidade financeira um fator protetivo de saúde. Por fim, Tabita prioriza o tempo livre após beirar um esgotamento profissional pela carga horária excessiva.

Salomé, Yalta e Tabita buscaram o SPA relatando crises de ansiedade relacionadas ao trabalho. Antes de chegarem ao serviço elas vivenciaram situações emocionais extremas. No caso de Yalta as crises a levaram a ter comportamentos de risco a vida.

Tinha dias, que realmente eu me lembro, é bem doído lembrar disso, mas eu me lembro que tinha dias que eu sentava, assim no banheiro, chorando com vontade de vomitar, com medo de passar mal, sentada mesmo no chão do banheiro, sozinha. Foi bem intenso (Tabita).

Eu sentia a minha mão muito fria, o meu coração acelerava bastante. É... No momento eu queria travar, travar mesmo. Ir embora, deixar de mão mesmo (Salomé).

De acordo com o último relatório da organização internacional IHME (The Institute for Health Metrics and Evaluation) no Brasil as mulheres representam dois terços das pessoas com transtornos de ansiedade e depressão, liderando os índices globais como as mulheres que mais adoecem no mundo a cada 100 mil habitantes (IHME, 2019). A situação financeira e a conciliação das diferentes áreas da vida apresentam os maiores níveis de insatisfação segundo o estudo do Laboratório Esgotadas, realizado com mais de 1000 mulheres em todas as regiões do país. A pesquisa enfatiza que o sofrimento psíquico das trabalhadoras brasileiras é também um sofrimento social, um sofrimento psicossocial, onde não dá para desarticular as duas coisas (ONG THINK OLGA, 2023).

Ana, apesar de não trazer as crises como as outras participantes, relata um esgotamento e um cansaço físico por conta do acúmulo de atividades, que termina afetando muitas áreas da sua vida.

Quem trabalha oito horas diária e que tem que ir para academia, ou você vai para academia ou você vai limpar a casa, ou você vai cozinhar para o outro dia. O que você escolhe? Limpar a casa ou cozinhar? Porque ainda tem que dar atenção ao filho e ao marido, se for casada. Por que cadê a disposição? O que sobra para você cuidar de si? Porque você fazer atividade física, você cuidar do cabelo, do corpo, da unha não é uma futilidade é uma necessidade física, pois se você não cuida do seu corpo, quem vai cuidar? Se você não cuida da sua alimentação, quem vai cuidar? Então você não tem mais disposição, você está esgotada (Ana).

Um estudo, publicado na Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, com o objetivo de estimar a prevalência de Transtornos Mentais Comum (TMC) em trabalhadoras e descrever fatores associados à sua ocorrência afirma que os conflitos relacionados à distribuição do tempo surgiram como pontos desafiadores. Ao estabelecerem como prioridade as atividades relacionadas ao trabalho remunerado e doméstico as mulheres reduzem o tempo dedicado às atividades prazerosas e de autocuidado. A ausência de atividades regulares de lazer foi positivamente associada ao aumento da prevalência de TMC, revelando que a impossibilidade

ou restrição do tempo livre pode comprometer a saúde psíquica das mulheres, proporcionando sofrimento mental (ARAÚJO; PINHO; ALMEIDA, 2005).

No relato de Yalta e Tabita o período de pandemia da COVID-19 é trazido como um contexto de sofrimento psíquico. Para Yalta a restrição social impossibilitou que ela acelerasse o processo de empregabilidade após a conclusão do ensino médio, mesmo passando por uma situação de saúde que exigia cuidados ela se cobrava essa inserção.

Teve a época da pandemia também e todas essas questões... Na época da pandemia, tinha terminado o colégio, o ensino médio. Essa situação de não ter uma faculdade, não ter um emprego, de não conseguir ajudar em casa, impactaram negativamente bastante (Yalta).

Para Tabita a pandemia aparece como um contexto de vulnerabilidade, que contribui posteriormente com a sensação de esgotamento vivenciada.

Na pandemia já teve uma quebra. Já veio, de certa forma, aquele estresse. Porque como eu trabalho em docência e a gente também fica em campo de estágio, porque eu sou enfermeira de formação, a gente ficou naquele empasse. Vamos conseguir voltar? Quando? Ou não vamos? Isso já gerou, de certa forma, um estresse que foi se acumulando. Quando a gente voltou, muito cheio de precaução, tinha que ficar mais atenta ainda aos alunos, porque a gente ia para campo de estágio (Tabita).

Barroso e Gama (2020) apontam que as desigualdades de gênero particularizam os impactos da crise do Coronavírus sobre as mulheres a partir de quatro aspectos: vulnerabilidades econômicas e pobreza; economia do cuidado e sobrecarga de trabalho doméstico não remunerado; violência doméstica e intrafamiliar e direitos sexuais e reprodutivos em risco. Para elas essas desigualdades, profundamente enraizadas na construção sócio-histórica e cultural do nosso país, colocam as mulheres no centro dos grupos mais potencialmente afetados pelo coronavírus e justifica a importância da transversalização de gênero nas análises, planejamentos, pesquisas e políticas interventivas do Estado em tempos de pandemia. (BARROSO; GAMA, 2020)

Assim como nos contextos de trabalho, as relações interpessoais e o apoio de amigos e familiares apresentam-se para as participantes como fator protetivo de saúde mental, bem como a ausência dessas relações intensifica a condição de sofrimento. Na história de Salomé isso aparece na figura da amiga, para quem ela liga quando está tendo crises, e que a auxilia a vivenciar aquela situação sem desistir.

Acho que foi Deus mesmo que me ajudou a me acalmar, e a minha amiga também, porque eu sempre conto com ela, eu vou me acalmando, me acalmando (Salomé).

Para Tabita, a importância dessas relações aparece no período da residência. A escuta dos colegas é fundamental para que ela não desista do curso, contexto que faz falta quando as crises começam a acontecer na escola.

Tinha dias que a gente ficava fora de sala, só porque os meninos ficavam me escutando, o que tinha acontecido no território e eu contando e me desmanchando em choro, porque era o momento de eu desabafar (Tabita).

Lá eu também não tinha um círculo de amizade, tinha as colegas de trabalho, que eram colegas de trabalho, eu não tinha nenhum outro vínculo a mais com elas. Isso para mim era terrível e quando eu estava sozinha era pior ainda (Tabita).

O acompanhamento psicoterapêutico também assume uma função protetiva em relação à saúde mental das participantes. Todas enfatizam como foi importante para elas contar com esse suporte. No momento das entrevistas todas estavam em atendimento no SPA.

Ir para a terapia também é fundamental, ajuda bastante (Salomé).

Ano passado eu fiz o acolhimento, eles ainda estavam com a opção de fazer online, aí eu consegui fazer algumas sessões online no ano passado e foi o que ia me aliviando (Tabita).

Foram nesses momentos que eu recorri, vim para cá e como eu disse, acho que não consigo viver sem hoje (Yalta).

O mesmo estudo do Laboratório Esgotadas, apresenta que quase metade das brasileiras (49%) quando perguntadas sobre psicoterapias/análises afirmam não sentir necessidade de usar esse recurso. Entre as que consideram usar desse cuidado o descrevem como uma solução cara, elitizada e inacessível, a maioria termina por utilizar outras formas de manter o bem-estar. No entanto, apesar do cenário a importância do tema saúde mental é quase uma unanimidade. Entre as entrevistadas 91% afirmam que a saúde mental deve ser levada muito a sério e 76% estão buscando prestar mais atenção a ela, principalmente após a pandemia (ONG THINK OLGA, 2023).

Aqui cabe ressaltar a função social desenvolvida pelo SPA na vida dessas participantes e para com seu público em geral. O acompanhamento psicoterapêutico realizado de forma privada, pelo alto custo financeiro, não seria acessível para a maioria delas. Poder realizar esse serviço de forma gratuita diz da importância desse dispositivo para a região. Não é o caso das mulheres do estudo, mas no processo de triagem foi possível observar vários encaminhamentos da rede de atenção primária de saúde do município de Sobral, demonstrando a articulação que existe do serviço com as instâncias de saúde pública.

Por fim, podemos apreender como o fator de classe está presente no que essas mulheres compreendem como saúde mental. Também é importante ressaltar como as relações

de trabalho, de amizade e familiares tem uma função protetiva de saúde para as participantes. A terapia assume uma função de acolhimento e mudança. Ao mesmo tempo que abraça as demandas, age como impulsionadora de transformações. O período de pandemia surge como um contexto de vulnerabilidade, que vai potencializar demandas anteriormente já existentes.

#### **6.4 A saúde mental atravessada pelo ser mulher e os contextos de trabalho: uma ponte entre o individual e o social**

Após a análise individual de cada categoria, nesse capítulo vamos apresentar as possíveis relações entre ser mulher, os contextos de trabalho e a saúde mental. Partindo do exposto, entrelaçamos essas categorias para apreendermos o que pode vir dessa relação. Na história de Ana ser mãe solo, conciliar as atividades e buscar crescer na carreira a levou ao esgotamento.

Era um cansaço físico e um cansaço psicológico, muito cansativo, muito cansativo mesmo, porque sobrava trabalho e faltava tempo. De acordar seis da manhã e se arrumar para ir para a escola, arrumar o filho, fazendo o trabalho duro todos os dias. Preparar o meu café, preparar o dele que é diferente, dar banho nele, deixar na escola, ir para a minha escola, que é o meu trabalho e fazer tudo de volta, o ciclo. Voltar da escola, pegar ele e levar para casa, para o curso, ensinar a tarefa... (Ana).

Para as mulheres empregadas, como é o caso de Ana, conciliar a rotina de casa, de cuidados com o filho e o trabalho fixo acabam exigindo jornadas mais flexíveis ou a redução de carga horária, opção feita por ela, que abdicou de um turno em 2023 e está trabalhando somente pela manhã. A falta de rede de apoio dificulta o acesso à educação o que afeta a carreira profissional. Ela, por exemplo, tem o desejo de fazer o mestrado e o doutorado, o que elevaria seu rendimento financeiro e lhe possibilitaria melhores oportunidades de trabalho, no entanto, isso foi adiado por não conseguir conciliar todas as atividades necessárias por conta dos cuidados com o filho. Essa condição limita o rendimento financeiro, dificulta o acesso ao lazer e traz um esgotamento físico destacado por ela em diferentes momentos do seu relato. Montenegro (2018) destaca os efeitos dessa condição de cuidadora solo imputada as mulheres.

Percebeu-se que nas situações em que o cuidado fica delegado a uma única pessoa da família, sobrecarregando a mulher, o nível de dificuldades e sobrecargas foi realçado, além dos impactos nas condições de saúde física e mental e alterações de projetos de vida. Em alguns casos ocorre a “naturalização” da situação e em outros, pedidos de “socorro”, quando uma mulher cuidadora diz: “eu preciso de um final de semana”, evidenciando a sobrecarga vivenciada (MONTENEGRO, 2018, p.25).

A autora afirma que a tarefa de cuidar é impactada pela desigualdade de gênero, sobrecarregando a mulher e afetando, sem qualquer atenção, os seus projetos de vida, suas

condições de saúde entre outros aspectos. Tratando-se de uma situação que é transversalmente afetada por diversos marcadores sociais: classe, gênero, raça, cultura, entre outros. Para ela o princípio econômico que produz a desigualdade social é o mesmo que retira do Estado o compromisso de atendimento efetivo à questão do cuidado responsabilizado na família na figura das mulheres. É uma questão que deve sair do âmbito doméstico e familiar e produzir um debate coletivo que valorize a igualdade entre o homem e a mulher, mas também, a necessidade de proteção coletiva às necessidades vitais daqueles que precisam de cuidados (MONTENEGRO, 2018).

Para Salomé ser mulher e cuidadora por anos a estagnou, reprimiu socialmente e desencadeou crises de ansiedade que a atrapalham na sua relação com pessoas.

Hoje eu paro e penso que essa minha insegurança para lidar com pessoas pode ser por conta disso, que eu passei seis anos sem lidar diretamente com pessoas. Era mais com criança e era mais, era dentro de casa, direto com elas (Salomé).

Assim como Salomé e Ana, as mulheres são colocadas no papel de cuidadoras com muito mais frequência que os homens. Associar os “atributos femininos” às atividades de cuidado é algo que faz parte dessa estrutura patriarcal de sociedade. Passos (2018) ressalta a invisibilidade, desvalorização e subalternidade da ocupação de cuidadora, destacando a forma servil e gratuita que essas funções sempre foram executadas. No caso de Salomé passar anos nessa atividade, sem remuneração, sem espaço para o lazer ou convivência com outras pessoas trouxeram consequências para a sua saúde mental.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Lado a Lado pela Vida no período entre outubro de 2020 e janeiro de 2021, escutou 2534 cuidadores em todas as regiões do país e traçou o perfil e os desafios encontrados pelos cuidadores do Brasil. A grande maioria assumiu esse papel por ser um familiar próximo e não possuir renda para contratar os serviços de um profissional, desse total 90% são mulheres. A pesquisa ressalta que cerca de 40% dos cuidadores acreditam que a ocupação é totalmente desvalorizada no Brasil, muitos cogitam desistir, mas pela proximidade familiar acabam não o fazendo. Salomé repete em sua narrativa, que pensou várias vezes em não voltar mais para a casa da irmã, no entanto, por pena dela e pela ligação com as sobrinhas decidia permanecer. O impacto na saúde física e emocional dos que desempenham essa função também é um alerta, segundo a pesquisa, 48% sofrem com estresse, um a cada cinco com insônia, sendo comuns relatos de dores e lesões por esforço repetitivo (LADO A LADO PELA VIDA, 2021).

Na história de Yalta nos deparamos mais uma vez com uma mãe solo. Diferente de Ana, a mãe de Yalta nunca teve acesso a um emprego que possibilitasse retorno financeiro

suficiente para sustentar a família. Para complementar a renda ela contou com auxílios governamentais como o Programa Bolsa Família, já que o pai a abandonou com as duas filhas e nunca pagou pensão. A condição financeira da mãe sempre foi uma grande preocupação para Yalta. Desde muito cedo as privações financeiras geraram uma autocobrança excessiva que a levou a situações extremas de ansiedade.

Minha mãe, ela nunca trabalhou de carteira assinada. Ela é garçonne hoje em dia e ela é bastante cansada, assim por conta da correria, de correr para lá e para cá. Eu sinto muita pena dela. Eu me cobro muito de ajudar em casa o máximo que eu posso (Yalta).

Diane Pearce denomina esse fenômeno social e econômico como “feminização da pobreza”, destacando a correlação entre gênero e pobreza, sugerindo que as mulheres são desproporcionalmente afetadas pela pobreza em comparação com os homens. Esse processo é iniciado quando uma mulher com filhos passa a não ter mais o companheiro morando no mesmo lar, então ela sozinha tem que se responsabilizar pelo seu sustento e o de seus filhos (PEARCE, 1978). Um estudo sobre feminização da pobreza publicado pela Politize (2023), feito a partir de dados retirados da PNAD, destaca os seguintes resultados: quase metade das mulheres chefes de domicílio tem 50 anos ou mais; seus níveis de instrução são bem mais baixos que os homens; menos da metade das mulheres chefes de domicílio são economicamente ativas; menos de 20% recebem pensão ou aposentadoria; os rendimentos dessas mulheres são muito mais baixos que os homens. As dificuldades vividas pelas mulheres pobres que se separam de seus companheiros ou que nunca os tiveram, em se manter e manter seus filhos, causa um resultado de uma menor e pior participação dessas mulheres no mercado de trabalho (POLITIZE, 2023).

Compreendendo como desdobramento desse fenômeno social uma pior participação das mulheres no mercado de trabalho, encontramos em Yalta e sua mãe o sofrimento por estarem em empregos que não as proporcionavam condições mínimas como carteira assinada, o recebimento de um salário-mínimo, benefícios e garantias trabalhistas. As crises de Yalta colaboravam para que ela permanecesse em empregos vulneráveis, pelo medo do desemprego. Também, quase a impediram de buscar novas oportunidades, o que ela só conseguiu fazer por meio de acompanhamento psicoterapêutico.

Podemos acompanhar a mudança na percepção de Yalta quando ela acessa um emprego com condições dignas como: boa remuneração, benefícios extras, ambiente de trabalho seguro, relações mais horizontais, flexibilidade de horário e assim a possibilidade de proporcionar à família uma condição financeira mais estável.

Antes de conseguir esse emprego que eu estou agora, eu estava bastante frustrada e com essas coisas de novo na cabeça, por conta desse emprego que eu estava também.

Mas aí quando eu troquei nesse que eu estou agora eu vi uma melhora que eu não via, que eu não tinha esperanças no da última vez. Hoje eu percebo que realmente teve uma mudança, que eu tive uma melhora. Por exemplo, eu participei de uma reunião, que era algo que eu achava que não conseguia fazer, de apresentar o meu trabalho para outras pessoas, para alguns clientes. E cada dia eu vejo que eu estou com uma superação enorme em relação a isso (Yalta).

Seligmann-Silva (2021), no campo de estudos da Saúde Mental Relacionada ao Trabalho (SMRT), afirma que a feminização da pobreza é uma questão muito presente na realidade brasileira e que essa condição traz impactos para a submissão das trabalhadoras a condições potencialmente adoecedoras, elevando a autoexigência, com danos simultâneos à saúde e a condução da vida familiar. Primeiramente pela necessidade da mulher se provar tão capaz quanto o homem, segundo pela associação entre a desregulamentação dos contratos de trabalho e o estreitamento do mercado de trabalho, que resultam no aumento do desemprego.

Tabita enquanto mulher, enfermeira e professora chegou no seu limite de sobrecarga. Em busca de crescimento profissional e de uma melhor remuneração passou a trabalhar nos três turnos e esteve próxima de um Burnout.

O estresse se manifestou em mim na pele, eu fiquei com, como se fosse umas espinhas na pele, algo bem estranho, que nunca tinha acontecido comigo. Eu cheguei a procurar o médico e o médico dermatologista falou: 'isso aqui é relacionado ao estresse. Cuide!' Inclusive eu me lembro, que até na época ele disse, se você não cuidar, você pode entrar dentro de um ciclo de síndrome de burnout, aí eu me assustei (Tabita).

Nesse relato podemos perceber o esgotamento profissional que ela vivenciou devido à sobrecarga na conciliação de dois empregos diferentes. Ao assumir um segundo vínculo profissional ela se depara com um volume de atividades que não consegue conciliar com as tarefas domésticas e pessoais. O esgotamento profissional, também conhecido como Síndrome de Burnout, é um estado de exaustão física, mental e emocional que resulta da exposição prolongada ao estresse no ambiente de trabalho. As pessoas que sofrem de esgotamento profissional muitas vezes sentem-se esgotadas, desmotivadas e incapazes de lidar com as demandas do trabalho. Ele pode ser causado por diversos fatores, como altas demandas no trabalho, pressão excessiva, longas horas de trabalho, falta de controle sobre as tarefas, conflitos no ambiente de trabalho e desequilíbrio entre vida pessoal e profissional (FERREIRA, 2023).

Um estudo da FEEEx – FIA, realizado com 188 mil pessoas de 419 empresas brasileiras, aponta que índices de estresse excessivo, assim como a Síndrome de Burnout, afetam mais as mulheres e as pessoas não-binárias no ambiente de trabalho. De acordo com o levantamento, três em cada dez profissionais sofrem com estas condições. No entanto, ao comparar gêneros, mulheres apresentam 12% a mais dessas cargas mentais do que homens, e



73% mais casos de Burnout. A pesquisa aponta que, segundo os participantes, o principal motivo para esse estresse é a sobrecarga de trabalho, que se mostra 43% mais intensa para elas do que para eles. As mulheres entendem que o maior fator estressante é o convívio com os colegas de trabalho, enquanto para os homens trata-se da baixa remuneração (FEEx - FIA, 2023).

Tabita cita em vários pontos da sua narrativa situações desconfortáveis no ambiente de trabalho, tanto no período de residência como na antiga escola em que atuava. Ela não chegou a ser diagnosticada, mas por ter vivido um caso muito próximo na família reconhecia os comportamentos como uma possibilidade. Vinda do período de pandemia, na condição de professora e profissional da saúde, ela retoma o trabalho presencial já em condição de vulnerabilidade. Apesar de não ter trabalhado diretamente na linha de frente, como professora na área de enfermagem teve os cuidados com os alunos redobrados em aulas práticas e estágios nesse período. Ela assume o segundo trabalho com o objetivo de melhorar seu currículo e elevar seu rendimento financeiro. Essa busca por melhores condições de trabalho atrelada e a abdicação de si mesma em prol da execução das atividades laborais a colocam numa condição de esgotamento. Ao perceber as consequências dessa condição ela age para que isso seja mudado.

A coordenadora chegou com uma oportunidade para mim poder ampliar minha carga horária nessa escola que eu estou e eu não aceitei. Porque eu já linquei logo com o que aconteceu comigo no ano passado e se eu optei por essa troca de escola, mesmo que tenha esse desgaste de viagem todos os dias, já para mim poder ficar mais em casa, dar uma assistência melhor ao meu pai, que agora ele já fez a cirurgia e tudo. Mas para mim ter um maior descanso. Eu acabei não aceitando justamente por isso, por me priorizar um pouco. Porque ainda não, não me... De certa forma, não me curei do que aconteceu (Tabita).

Nos relatos de Yalta e Tabita podemos acompanhar como a compreensão dos contextos que influenciavam no sofrimento psíquico foi um fator importante para uma intervenção que melhora a condição de vulnerabilidade. Ao mudar de emprego Yalta faz esse movimento, assim como Tabita ao abdicar da ampliação de carga horária. Nas histórias de Ana e Salomé elas ainda estão vivenciando seus contextos de vulnerabilidade. Ana continua sem rede de apoio e assumindo sozinha todas as responsabilidades de Pedro. No caso de Salomé, ela permanece como recepcionista em situações precárias de trabalho. A mudança de emprego traz a possibilidade de novas crises, algo que ela afirma ainda não se sentir preparada para lidar.

Apresentamos aqui algumas possibilidades dessa interface entre mulher, trabalho e saúde mental, o que obviamente não as esgota. Ao mesmo tempo em que o trabalho produtivo é importante na vida e nas necessidades da mulher atual, também pode gerar

sofrimento psíquico, pois embora possa ser fonte de prazer e fazer parte das realizações da vida da mulher, em decorrência das exigências que lhe são impostas, principalmente pela estrutura de sociedade patriarcal, tem se tornado cada vez mais fonte de desorganização e desgaste mental. Esse desgaste manifesta-se indicando haver um sofrimento não conciliável com o papel social da mulher e a organização do trabalho. Mesmo quando essa relação é constatada, dificilmente recebe a atenção necessária aos seus aspectos subjetivos, banalizando o sofrimento vivenciado e naturalizando os seus contextos (TSCHIEDEL; TRAESEL, 2013).

## **7 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através desse estudo pudemos apreender algumas possíveis interseções entre o ser mulher, os contextos de trabalho e a saúde mental. O modelo de sociedade patriarcal, apesar de questionado, ainda influencia a compreensão de ser mulher. Embora seja perceptível a mudança nessa visão, percebemos a prevalência dos papéis tradicionais. A partir das narrativas observamos uma percepção de mulher onde elas se veem, em certa medida, “diferentes dos homens” em relação aos papéis e atividades que devem desempenhar socialmente. Assumem essa diferenciação com ambivalência, ora com condescendência, ora trazendo questionamentos e insatisfação. O entendimento de como suas experiências enquanto mulheres são contextualizadas pela classe e pela raça ocorre de forma muito sutil. Quando as participantes trazem essa compreensão percebemos uma ação maior para a mudança. A abdicação de si e a visão de outras mulheres como rede de apoio também se destaca.

Os contextos de trabalho e as atividades produtivas se apresentam como uma perspectiva de reconhecimento e mudança social. A vivência de condições laborais precárias é percebida por algumas e as mobiliza, em alguns casos, a buscar por melhores condições de emprego. Essa busca em alguns momentos será contexto para situações de sofrimento psíquico. A aceitação dessas condições precárias parte da vulnerabilidade social, pois o receio do desemprego acaba culminando em insegurança e excesso de autocobrança. O trabalho reprodutivo é descrito com certa naturalização, como uma responsabilidade, uma obrigação que precisa ser executada e que assume a forma de cuidado em algumas situações. Apesar dos questionamentos, ainda prevalece a crença de que o trabalho reprodutivo deve ser realizado pela mulher e a de que estas atividades não são trabalho. A conciliação dos dois, adicionada de outras atividades, é percebida como sobrecarga e utiliza de outras mulheres para ser amenizada.

O entendimento de saúde mental perpassa o fator de classe social e as fragilidades em que elas se encontram. Os atravessamentos na saúde mental das mulheres nessa estrutura

social na qual estão inseridas as leva ao esgotamento, sobrecarga e empobrecimento. Podemos acompanhar algumas das possibilidades dessa relação como o esgotamento físico e emocional no caso de Ana e as crises de ansiedade nos casos de Salomé, Yalta e Tabita. A precarização das atividades, tanto produtivas quanto reprodutivas, e a ausência de uma rede de apoio social que possa amenizar o acúmulo de tarefas aparecem como fatores que interferem na saúde mental das trabalhadoras. Também surgem como contextos de vulnerabilidade a feminização da pobreza, a sobrecarga na conciliação de tarefas, o período de pandemia e a divisão desigual de responsabilidades entre gêneros. Os relacionamentos e o processo psicoterapêutico são descritos como fatores protetivos.

Existe sofrimento psíquico em ser mulher nos contextos de trabalho. O trabalho produtivo, compreendido como uma forma de emancipação, à medida que garante independência é somado ao trabalho reprodutivo, corroborando com esse papel social feminino de cuidadora, de apoio e de responsável pela família. Esse papel permanece inalterado, embora existam reflexões e questionamentos, permanece sendo reproduzido. O fato de serem mulheres já as colocam nessa condição de acúmulo de responsabilidades, o que gera uma sobrecarga maior para a saúde mental. Somente pelo fato de serem mulheres encontram-se mais vulneráveis para esse risco de sofrimento psíquico. Elas percebem essa relação, no entanto, a compreensão dessa perspectiva não parece suficiente para modificá-la, as estruturas que sustentam esse modelo precisam ser consideradas também nessa mudança.

Atualmente temos o Ministério das Mulheres, que levanta como bandeira um Brasil sem misoginia, compreendendo que para isso são necessárias diretrizes como: prevenir feminicídios, violência doméstica e violência sexual; apoiar mulheres em espaços de poder e decisão; combater a violência online contra as mulheres; promover um ambiente de trabalho livre de discriminações. Como discriminação no trabalho são apresentados ações e dados que focam majoritariamente na desigualdade salarial, na garantia de direitos trabalhistas e assédio no trabalho. Essas são pautas muito importantes, no entanto, faz-se necessário intervenções que atuem nas estruturas sociais que colocam as mulheres nessa condição desigual.

Nas narrativas apresentadas aqui apesar de podermos perceber a ação das políticas públicas na transformação geracional, de mãe para filha, em situações como o Programa Bolsa Família e o acesso a educação gratuita, ainda é possível perceber as lacunas que precisam ser preenchidas. Podemos citar alguns exemplos como: as condições precárias de trabalho, sem garantias trabalhistas e com fiscalização suficiente para que isso seja observado; escolas ou creches de tempo integral que possam acolher os filhos dessas mulheres que não conseguem ter uma rede de apoio paga, muitas vezes também exercida por outra mulher; o lugar de

desvalorização formal do trabalho de cuidado; a desigualdade de salários, que apesar de prevista em lei ainda permanece.

No estudo realizado pelo Laboratório Esgotadas (2023) ao serem questionadas sobre as melhores formas de lidar com essa situação de sofrimento mental das mulheres, a maioria das participantes apontaram as políticas públicas como o melhor caminho. Entretanto ressaltaram que não é possível pensar a saúde mental descolada de outros setores da sociedade e da vida (ONG THINK OLGA, 2023). Nesse contexto, é imperativo que empregadores, líderes e legisladores se envolvam ativamente na implementação de práticas e políticas que incentivem a igualdade de oportunidades e considerem as necessidades específicas das mulheres. Ao reconhecer e abordar os desafios enfrentados pelas mulheres nos contextos de trabalho, podemos contribuir não apenas para a melhoria da saúde mental individual, mas também para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa. A colaboração entre diversos setores é fundamental para criar um futuro em que as mulheres possam prosperar profissionalmente sem comprometer sua saúde mental.

A partir desse estudo como meio de contribuir para essa discussão e gerar subsídios para políticas públicas na área de trabalho será confeccionado um ebook. Ele foi construído a partir das histórias individuais de cada participante dando destaque a temática principal relacionada aos atravessamentos possíveis na saúde mental de cada uma delas. O objetivo é que ele possa, através da identificação com as histórias, possibilitar que outras mulheres compreendam e reconheçam seus contextos de vulnerabilidade relacionados ao trabalho. Vimos nesse estudo o quanto essa percepção pode ser transformadora, não somente num nível individual, mas de forma coletiva ao pensarmos que as mulheres devem assumir esse lugar de decisão sobre uma sociedade mais igualitária para elas. O ebook será disponibilizado virtualmente através das redes sociais da pesquisadora e do Laboratório de Estudos sobre Subjetividade e Saúde no Trabalho (LESSAT).

## REFERENCIAS

ANDRADE, Darlane S. V., DO SANTOS, Helena M. & CAMPOS, Marta. Algumas reflexões sobre gênero e participação feminina no mundo do trabalho e na psicologia. *In*: ANDRADE, Darlane S. V., DO SANTOS. **Gênero na psicologia: articulações e discussões** – Salvador: CRP-03, 2013. P. 75-92.

AMATO, Tatiana De Castro *et al.* Trabalho, gênero e saúde mental: uma pesquisa quantitativa e qualitativa entre bombeiros. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 13, n. 1, p. 103, 1 jan. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v13i1p103-118>. Acesso em: 2 jul. 2023.

ARAÚJO, Tânia Maria de; PINHO, Paloma de Sousa; 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**, v. 5, n. 3, p. 337-348, set. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1519-38292005000300010>. Acesso em: 2 jul. 2023.

AZEVEDO, Ana Karina Silva; DO SOCORRO DUTRA, Elza Maria. **Era uma vez uma história sem história: pensando o ser mulher no Nordeste**. Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais, v. 14, n. 2, p. 1-14, 2019.

BARBOSA-DE-MELO, Jéssika Sonaly Vasconcelos *et al.* Relações de gênero e trabalho das mulheres na Cadernos de Psicologia Social e do Trabalho: uma revisão bibliográfica (1998-2018). **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 26, 13 mar. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.cpst.2023.181917>. Acesso em: 2 jul. 2023.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARROSO, Hayeska Costa; GAMA, Mariah Sá Barreto. **A crise tem rosto de mulher: como as desigualdades de gênero particularizam os efeitos da pandemia do COVID-19 para as mulheres no Brasil**. 2020.

BRAGA, Natalia Lopes; DE ARAÚJO, Noália Magna; MACIEL, Regina Heloisa. **Condições do trabalho da mulher: Uma revisão integrativa da literatura brasileira**. Revista Psicologia: Teoria e Prática, v. 21, n. 2, 2019.

BEAUVOIR, Simone. **O Segundo Sexo II A Experiencia vivida**. vol.2, p.199. 1997.

BIROLI, Flávia; MIGUEL, Luis Felipe. **Gênero, raça, classe: opressões cruzadas e cconvergências na reprodução das desigualdades**. Mediações-Revista de Ciências Sociais, v. 20, n. 2, p. 27-55, 2015.

BRASIL. SENADO FEDERAL. **Assédio Moral e Sexual**. Programa Pró-equidade de Gênero e Raça. Brasília, 2011.

\_\_\_\_\_. Decreto nº 7.508, de junho de 2011. Regulamenta a Lei no 8.080, de 19 de setembro de 1990, para dispor sobre a organização do Sistema Único de Saúde – SUS, o planejamento

da saúde, a assistência à saúde e a articulação interfederativa e dá outras providências. *Diário Oficial [da] União*. Brasília, DF, 2011a. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2011-2014/2011/decreto/D7508.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/decreto/D7508.htm)>. Acesso em: junho/2023

\_\_\_\_\_. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional Por Amostra De Domicílios (PNAD)**. Rio de Janeiro: IBGE. 2019.

\_\_\_\_\_. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa Nacional Por Amostra De Domicílios (PNAD Contínua)**. Rio de Janeiro: IBGE. 2022.

BRITO, J. C; D'ACRI, V. Referencial de Análise para a Estudo da Relação Trabalho, Mulher e Saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, RJ, 7(2): 201-214, abr/jun, 1991. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/gRW6bkSXNnjqJGccCmmyQgD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 jun.2021.

BORSOI, Izabel Cristina Ferreira. Da relação entre trabalho e saúde à relação entre trabalho e saúde mental. **Psicologia & Sociedade**, v. 19, spe, p. 103-111, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-71822007000400014>. Acesso em: 2 jul. 2023.

BRUSCHINI, Maria Cristina A. TRABALHO FEMININO: Trajetória de um Tema, Perspectivas para o Futuro. **Estudos feministas**, p. 17-32, 1994.

BRUSCHINI, Maria Cristina A. Trabalho e gênero no Brasil nos últimos dez anos. **Cadernos de pesquisa**, v. 37, p. 537-572, 2007.

BUTLER, J. **Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2009.

CARDOSO, Luísa. **Desigualdade de gênero e o equilíbrio entre trabalho e família**. 2022.  
COUTINHO, M. C., BERNARDO, M. H., & SATO, L. (Orgs.). *Psicologia Social do Trabalho*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

CASTILHO, Marta; DE MELO, Hildete Pereira; DI SABBATTO, Alberto. **Trabalho produtivo e reprodutivo na vida das operárias Manauaras**. *Revista Gênero*, v. 16, n. 1, 2015.

DA SILVA, Roseane Amorim; DE ARAÚJO MENEZES, Jaileila. A interseccionalidade na produção científica brasileira. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 15, n. 4, p. 1-16, 2020.

*DATAFOLHA*. Assédio Sexual entre as Mulheres. Instituto de Pesquisa *Datafolha*. Opinião Pública, dossiês. São Paulo, dez. de 2018.

DAVIS, Angela. **Mulheres, raça e classe**. Tradução de Heci Regina Candiani. São Paulo: Boitempo, 2016, 244p.

DE OLIVEIRA, Adriana Vidal; NORONHA, Joanna Vieira. Afinal, o que é “mulher”? E quem foi que disse? **Revista Direito e Práxis**, v. 7, n. 15, p. 741-776, 2016.

FRANÇA, Karoline Veiga; NETO, Francisco Quintanilha Veras. **Feminização da pobreza: perspectivas pluralista e intercultural**. *Captura Crítica: direito, política, atualidade*, v. 6, n. 1, p. 107-121, 2017.

FEDERICI, S. **O patriarcado do salário** – notas sobre Marx, gênero e feminismo. São Paulo: Boitempo, 2021.

FGV SOCIAL. **Insegurança alimentar no Brasil: pandemia, tendências e comparações globais**. Maio de 2022.

FERREIRA, Cícero Antônio et al. **Síndrome de burnout**. 2023.

FEEX – FIA. **Burnout**. Employee Experience, da FIA Business School. 2023

HIRATA, Helena. Gênero, classe e raça Interseccionalidade e consubstancialidade das relações sociais. **Tempo social**, v. 26, p. 61-73, 2014.

HIRATA, H.; KERGOAT, D.. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. **Cadernos de Pesquisa**, v. 37, n. 132, p. 595–609, set. 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua Mensal. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE).

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). **Mercado de Trabalho, conjuntura e análise**. Ano 26, abril 2020. Brasília: IPEA, 2020.

INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUTION (IHME). **Global Burden os Disease**. 2019.

INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA. Cuidadores do Brasil. 2021. Disponível em: <https://ladoaladopelavida.org.br/noticia/1688753101432x592379161990922200>.

INTERNATIONAL LABOUR OFFICE (ILO). **Women at Work: Trends 2016** – Geneva: ILO, 2016.

INTERNATIONAL LABOUR OFFICE (ILO). **Experiences of Violence and Harassment at Work: A global first survey**, Geneva: ILO, 2022.

JACINTO SALVARO, Giovana Ilka; MARIANO, Patrícia. SAÚDE MENTAL DE TRABALHADORAS EM ESTUDO: CONTRIBUIÇÕES AO DEBATE DE GÊNERO. **Psicologia em Estudo**, v. 26, 25 out. 2021a. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v26i0.44059>. Acesso em: 2 jul. 2023.

KIDD, Sue M. **O Livro dos Anseios**. 1ª edição. São Paulo: Paralela, 2022.

KOFES, Suely. Categorias analíticas e empíricas: gênero e mulher: disjunções, conjunções e mediações. **Cadernos Pagu**, n. 1, pág. 19-30, 1993.

KON, Anita. Mercado de trabalho, assimetrias de gênero e políticas públicas: considerações teóricas. **RP3 - Revista de Pesquisa em Políticas Públicas**, n. 2, 27 jan. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.18829/rp3.v0i2.10154>. Acesso em: 2 jul. 2023.

LERNER, Gerda. *A Criação do Patriarcado: História da opressão das mulheres pelos homens*. São Paulo: Cultrix, 2019

MARIANO, Patrícia; SALVARO, Giovana Ilka Jacinto. **Narrativas de Adoecimento de Trabalhadoras da Indústria do Vestuário em Município de Santa Catarina, Brasil**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41, 2021.

MARX, K. **O capital: crítica da economia política**. Tradução de Reginaldo Sant'Anna. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002a. Livro I, v. 1 e v. 2.

MCKINSEY & COMPANY. **Woman in the Workplace 2020**. Disponível em: [https://wiw-report.s3.amazonaws.com/Women\\_in\\_the\\_Workplace\\_2020.pdf](https://wiw-report.s3.amazonaws.com/Women_in_the_Workplace_2020.pdf). Acesso em: 10 jun. 2021

MINAYO, Maria Cecília Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 9.118 ed. São Paulo: Editora Hucitec, 2006

MONTENEGRO, ROSIRAN CARVALHO DE FREITAS. **Mulheres e cuidado: responsabilização, sobrecarga e adoecimento**. *Anais do XVI Encontro Nacional de Pesquisadores em Serviço Social*, v. 1, n. 1, 2018.

NASCIMENTO, Sara Diniz. **Precarização do trabalho feminino: a realidade das mulheres no mundo do trabalho**. *Revista de Políticas Públicas*, p. 339-346, 2016.

NOGUEIRA, M. da C. de O. C. **Os discursos das mulheres em posições de poder**. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 57-72, 2006. DOI: 10.11606/issn.1981-0490.v9i2p57-72. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/25965>. Acesso em: 28 jun. 2021.

NOGUEIRA, Maria Luísa Magalhães et al. O método de história de vida: a exigência de um encontro em tempos de aceleração. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais*, v. 12, n. 2, p. 466-485, 2017.

OMS. **Mulheres e Saúde: Evidências de Hoje, Agenda de Amanhã**. Organização Mundial de Saúde, 2009

OMS. **Plan de Acción sobre Salud Mental 2022 - 2030**. Organização Mundial de Saúde, 2022.

ONG THINK OLGA. **Esgotadas**. Laboratório Think Olga de Exercícios para o Futuro. 2023.

PAPARELLI, Renata; SATO, Leny; OLIVEIRA, Fábio de. A saúde mental relacionada ao trabalho e os desafios aos profissionais da saúde. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 36, n. 123, p. 118-127, jun. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0303-76572011000100011>. Acesso em: 2 jul. 2023.

PASSOS, Rachel Gouveia. **Trabalho, gênero e saúde mental: contribuições para a profissionalização do cuidado feminino**. São Paulo: Cortez, 2018.



PEARCE, Diane. **A feminização da pobreza: mulheres, trabalho e bem-estar**. Revisão da Mudança Urbana e Social, p.28-36. (1978).

PEREZ, Karine Vanessa; BOTTEGA, Carla Garcia; MERLO, Álvaro Roberto Crespo. Análise das políticas de saúde do trabalhador e saúde mental: uma proposta de articulação. **Saúde em Debate**, v. 41, spe2, p. 287-298, jun. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042017s224>. Acesso em: 2 jul. 2023.

PINTO, Bruna de Oliveira Santos; CARRETEIRO, T. C. O. C.; RODRIGUEZ, Luciana da Silva. Trabalhando no “entre”: A história de vida laboral como método de pesquisa em psicossociologia. **Farol: Revista de Estudos Organizacionais e Sociedade**, v. 2, n. 5, p. 941-985, 2015.

POLIT, Denise F.; BECK, Cheryl Tatano. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. Artmed Editora, 2018.

POLITIZE. **Feminização da Pobreza**. Básico da política, cidadania, cultura e sociedade. 2023.

ROCHA, Lys Ester; DEBERT, Myriam Ribeiro. **Trabalho, Saúde e Gênero: Estudo Comparativo sobre Analistas de Sistemas**. Rev Saúde Pública 2001;35(6):539-47

ROCHA, Silva Cristiane; CHRISTO Gobbi, Beatriz; SIMÃO Adalgisa Ana. O Uso da Análise de Conteúdo como uma Ferramenta para a Pesquisa Qualitativa: Descrição e Aplicação do Método. **Organizações Rurais & Agroindustriais [en linea]**. 2005, 7 (1), 70-81 [fecha de Consulta 28 de Junio de 2021]. ISSN: 1517-3879. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87817147006>. Acesso em: 16 jun. 2021.

RUFINO, Valéria Machado; TORRES, Tatiana de Lucena; ZAMBRONI-DE-SOUZA, Paulo César. Gênero e trabalho na psicologia: revisão sistemática e metanálise qualitativa. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 19, n. 2, p. 588-597, 2019.

SATO, L., COUTINHO, M. C., & BERNARDO, M. H. **A Perspectiva da Psicologia Social do Trabalho**. In: COUTINHO, M. C., BERNARDO, M. H., & SATO, L. (Orgs.). *Psicologia Social do Trabalho*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018

SANTOS, Ronaldo A. A.; MEZZARI, Danielly C. S.; TEIXEIRA-FILHO, Fernando S. **A narrativa de histórias de vida como recurso metodológico na pesquisa em psicologia**. Aceno – Revista de Antropologia do Centro-Oeste, 8 (16): 171-184, janeiro a abril de 2021. ISSN: 2358-5587

SCOTT, J. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. **Educação & Realidade**, [S. l.], v. 20, n. 2, 2017

SELIGMANN-SILVA, Edith. **Desgaste Mental no Trabalho Dominado**. São Paulo, Cortez Editora, 2022.

SILVA, Mariana Pereira da; BERNARDO, Marcia Hespanhol. Grupo de reflexão em saúde mental relacionada ao trabalho: uma contribuição da psicologia social do trabalho. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 43, suppl 1, 3 dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000005018>. Acesso em: 2 jul. 2023.

SILVA, Silvia do Rocio; CAMARGO, Denise De. A articulação de múltiplas atividades por mulheres trabalhadoras: significados e emoções. **Psicologia Argumento**, v. 38, n. 99, p. 46, 15 abr. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.7213/psicolargum.38.99.ao03>. Acesso em: 2 jul. 2023.

SOUSA, Luana Passos de; GUEDES, Dyeggo Rocha. A desigual divisão sexual do trabalho: um olhar sobre a última década. **Estudos Avançados**, v. 30, n. 87, p. 123-139, ago. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-40142016.30870008>. Acesso em: 2 jul. 2023.

SOUZA-LOBO, Elisabeth. **A Classe operária tem dois sexos: trabalho dominação e resistência** – 3. ed. – São Paulo: Fundação Perseu Abramo, Editora Expressão Popular, 1991.

TREBIEN, Valicir Melchior *et al.* Mulheres na gestão do ensino superior: adoecimento e estratégias de enfrentamento das demandas do trabalho. **Saúde e Sociedade**, v. 30, n. 4, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902021200048>. Acesso em: 2 jul. 2023.

TSCHIEDEL, Rubia Minuzzi; TRAESEL, Elisete Soares. Mulher e dor: um estudo na perspectiva da Psicodinâmica do Trabalho. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 13, n. 2, 4 dez. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2013.8428>. Acesso em: 2 jul. 2023.

VASCONCELOS, Amanda de; FARIA, José Henrique de. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, n. 3, p. 453-464, dez. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-71822008000300016>. Acesso em: 2 jul. 2023.

VAZQUEZ, Ana Carolina Brandão; FALCÃO, Ana Taisa Silva. **Os impactos do neoliberalismo sobre as mulheres trabalhadoras: a esfera do cuidado e a precarização do trabalho feminino**. *O Social em Questão*, v. 21, n. 43, p. 371-392, 2019.

VITALI, Marieli Mezari *et al.* “O mercado de trabalho é muito cruel”: representações sociais de mulheres em sofrimento psíquico. **Barbarói**, n. 57, p. 44-64, 5 jul. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17058/barbaroi.v0i57.15256>. Acesso em: 2 jul. 2023.

SATO, Paula. **Dias das Mães: Mulheres com Filhos Ainda Sofrem Preconceito**. Site Vagas.com. 2019. Disponível em: <https://www.vagas.com.br/profissoes/dia-das-maes-mulheres-com-filhos-ainda-sofrem-preconceito/>. Acesso em: 14 jun. 2021.

WORKANA. **Relatório Workana 2020**. Brasil, 2020.

ZANELLO, Valeska. **Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação** – 1. ed. - Curitiba: Appris, 2018.