



## IMPACTO DA TRIPLA JORNADA DE TRABALHO SOBRE A SAÚDE DA MULHER

**Sônia Valéria da Silva Toledo Lellis**

Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA)

**Mayelle Batista Da Silva**

Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA)

### RESUMO

Este artigo apresenta uma revisão integrativa exploratória quali-quantitativa da literatura acadêmica brasileira, publicada entre 2015 e 2025. O estudo investiga como as influências sociais, culturais e econômicas históricas, produzidas pelo patriarcado mantidas pelo capitalismo e contemporâneas, acentuadas pelo sistema neoliberal, perpetuam a dupla e tripla jornada de trabalho feminina. O objetivo central é identificar os impactos dessa sobrecarga na saúde das mulheres. A análise de cinco estudos evidenciou que a conciliação do trabalho produtivo (remunerado) e reprodutivo (não remunerado, como cuidado e afazeres domésticos) resulta em sérios prejuízos à saúde física (ex: distúrbios osteomusculares) e mental (com ênfase em ansiedade e depressão), sublinhando como a ideologia neoliberal agrava essa carga ao desvalorizar e individualizar o trabalho de reprodução social.

**Palavras-chave:** Patriarcado; Feminismo; Gênero e trabalho; Jornada de trabalho; Saúde da mulher.

### INTRODUÇÃO

Este estudo propõe investigar a intrincada relação entre as influências sociais, culturais e econômicas, em suas dimensões históricas e contemporâneas, e a persistência da dupla e tripla jornada de trabalho feminina, com o objetivo central de identificar os impactos dessa sobrecarga na saúde das mulheres. O trabalho contemplará tanto as conquistas dos direitos fundamentais e civis das mulheres em âmbito nacional e internacional quanto, em contraste, os obstáculos impostos pelo sistema capitalista neoliberal que exacerbam as desigualdades já existentes na vida das mulheres.

Para uma compreensão aprofundada dos objetivos delineados, torna-se primordial definir os conceitos centrais. Conforme Nunes (2019), a mulher contemporânea vivencia a dupla jornada ao conciliar sua atuação profissional remunerada fora do lar com a manutenção das responsabilidades domésticas e o cuidado com os filhos. A busca por formação profissional adiciona uma terceira dimensão, configurando a tripla jornada. A sensação de sobrecarga, por sua vez, é definida por Talavera (2020) como o acúmulo de múltiplas responsabilidades, causando cansaço físico e mental, associando-se com a dificuldade de administrar múltiplas tarefas concomitantemente.

Essa sobrecarga, frequentemente naturalizada por uma sociedade que ainda operava sob sólidas estruturas patriarcais, reflete a divisão sexual do trabalho historicamente imposta, na qual se atribui desproporcionalmente às mulheres o ônus



da reprodução social (englobando cuidados, educação e afetividade), em detrimento de sua autonomia e bem-estar individual (Bhering, 2021). Nesse contexto, os conceitos de trabalho produtivo (remunerado) e reprodutivo (não remunerado, como cuidado e afazeres domésticos) nomeados por Bruschini (2007), constituíram o referencial teórico adotado para classificar os tipos de divisão do trabalho nesta pesquisa.

Em um contexto de política neoliberal como a brasileira, essa desigualdade de gênero, no que diz respeito às múltiplas funções da mulher, é intensificada, segundo Saffioti (2004). O discurso da meritocracia, central a essa ideologia, obscurece as barreiras estruturais que as mulheres enfrentam, responsabilizando-as individualmente pela dificuldade em conciliar seus diversos papéis. Essa perspectiva ignora o peso da dupla e tripla jornada e as expectativas sociais desiguais que recaem sobre elas.

A manutenção dessa dupla ou tripla jornada para as mulheres representa uma flagrante violação de direitos humanos. De acordo com Talavera (2020), as consequências são deletérias, afetando sua saúde física e mental, restringindo o acesso ao lazer e perpetuando a desigualdade no ambiente profissional. Soma-se a isso a falta de remuneração pelo trabalho reprodutivo, que é justificado pela perspectiva de que é um mero ato de amor intrínseco à mulher (Beauvoir, 2016).

Apesar da longa história de discriminação e opressão enfrentada pelo feminino, marcada pela invisibilidade de suas contribuições, as mulheres têm sido agentes ativas de transformação, protagonizando importantes conquistas (Nicolodi; Hunziker, 2019). A presente pesquisa reconhece a luta histórica, muitas vezes árdua, pelos direitos fundamentais e civis em âmbitos internacional e nacional, que culminou em avanços como o acesso à educação, ao voto, aos direitos reprodutivos e à inserção no mercado de trabalho.

Contudo, esses inegáveis avanços não significaram o fim das desigualdades, pois a esperada redistribuição equitativa das responsabilidades domésticas e familiares ainda não se concretizou plenamente. Consequentemente, observa-se uma forte e persistente correlação entre a dupla ou tripla jornada de trabalho enfrentada por muitas mulheres e o aumento da incidência de estresse, ansiedade, depressão e outras condições de saúde, impactando significativamente a qualidade de vida e o bem-estar feminino (Beserra, 2022; Lua et al, 2018; Talavera, 2020; Filho; Vital; Oliveira, 2021).

Este estudo se justifica pela persistente desigualdade de gênero, que impõe sobrecarga de trabalho e impacta a saúde das mulheres, visando fornecer dados para a formulação de políticas públicas e ações que promovam uma divisão equitativa do trabalho e a proteção integral da saúde feminina.

## 1 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho possui natureza exploratória com abordagem qualitativa utilizando a revisão integrativa de literatura. Foram analisadas produções acadêmicas publicadas entre 2015 e 2025. Em consonância com a metodologia de revisão integrativa de literatura, esta pesquisa analisou resultados de estudos já realizados sobre o tema. Diferente de outras abordagens, a revisão integrativa permite incluir pesquisas com distintas perspectivas metodológicas (qualitativas e quantitativas), bem como estudos teóricos e relatos de experiência (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Essa característica possibilitou uma compreensão mais completa e aprofundada do conhecimento existente, abrangendo o panorama histórico e os dados contemporâneos relacionados às mulheres e suas jornadas de trabalho.



A consulta literária, teórica e empírica foi realizada em artigos científicos, livros, dissertações e teses publicados nos últimos 10 anos, garantindo a atualidade e relevância da investigação, e seus resultados foram apresentados qualitativamente. Para a seleção inicial dos artigos, empregaram-se duas combinações de palavras chave interconectadas aos eixos temáticos da pesquisa: "patriarcado e feminismo" e "trabalho, mulher e gênero". Essa busca resultou em 63 obras.

Para os pressupostos teóricos, foram utilizadas 17 das 63 obras pesquisadas. O critério de inclusão para essas obras foi a apresentação de pressupostos teóricos sobre o patriarcado, o feminismo e a situação da mulher no mercado de trabalho, com ênfase nas suas conquistas. Além disso, documentos e instrumentos jurídicos e oficiais (leis, decretos e dados de pesquisas públicas) foram considerados para enriquecer os pressupostos.

Com o objetivo de investigar especificamente os danos físicos e mentais da dupla ou tripla jornada feminina, a triagem selecionou 05 materiais das 63 pesquisas. Esses materiais abordavam especificamente mulheres que conciliavam trabalho produtivo e reprodutivo, com ou sem formação profissional ou em aperfeiçoamento, e que apresentavam danos à saúde física e mental, ou seja, foram excluídos os que não apresentavam danos à saúde da mulher.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Para compreender a origem da discriminação e violência contra a mulher, historicamente estabelecida pelo patriarcado, como sistema de dominação masculina e perpetuada em diferentes graus pelo capitalismo, é necessário antes discorrer sobre o patriarcado, partindo das análises históricas desenvolvidas pelas ciências sociais.

Conforme Saffioti (2004), uma ideologia patriarcal institui a desigualdade de gênero, organizando uma posição social em que homens e mulheres não dispõem das mesmas oportunidades, direitos e reconhecimento. Essa configuração assimétrica perpetua a subordinação das mulheres, tornando-as mais vulneráveis à exploração, à violência e à invisibilidade social, consolidando um sistema em que seus interesses e necessidades são frequentemente relegados a um segundo plano em relação aos homens.

A discriminação contra as mulheres, enraizada em estruturas sociais e culturais como a descrita acima, motivou o surgimento do movimento feminista no século XIX. A luta feminista nasceu da compreensão de que a opressão não era natural, mas imposta, abrindo caminho para a reivindicação de direitos e o questionamento do patriarcado (Pedro; Guedes, 2010).

Nesse contexto, para compreender a profundidade dessa opressão, é essencial entender como ocorre a distinção de gênero, um aspecto crucial na luta feminista contra a discriminação, com o objetivo de garantir os direitos humanos e a cidadania das mulheres. A precursora nos estudos da vida da mulher, afirma: "ninguém nasce mulher: torna-se mulher" (Beauvoir p. 08, 2016).

Beauvoir (2016) detalha que nenhum destino biológico, psíquico ou econômico determina o papel da mulher na sociedade. É o conjunto da civilização que molda esse processo de aprendizado diferenciado entre os sexos, definindo quais atividades devem ser desempenhadas pelas mulheres. Na maioria das culturas ocidentais, bem antes da puberdade, a vocação da mulher tem sido de forma imperativa sugerida e cuidadosamente orientada para funções voltadas apenas para o casamento e a



maternidade, sem a simples liberdade de escolher com quem e quando se casar, priorizando as atividades racionais para os homens.

Durante muitas décadas, as mulheres foram consideradas inferiores, o que restringiu seu acesso ao ensino formal, profissional e universitário. Essa visão limitou as profissões permitidas àquelas estereotipadas como femininas, baseadas em características como sensibilidade, docilidade, fragilidade e cuidado, como professora e enfermeira, excluindo-as de áreas como comunicação, exatas e tecnologia. Portanto, diante dessa lógica excludente, tornou-se natural (aqui expresso no sentido de normalidade) a menor presença feminina em profissões vistas como mais favoráveis aos homens (Nunes, 2019).

Entretanto, muitas restrições contra as mulheres ainda persistem e muitas foram legalmente instituídas. No Brasil, até o Código Civil de 1830, o assassinato de mulheres consideradas adúlteras era legal e isento de penalidades, ao passo que a infidelidade masculina não recebia a mesma punição. Tal cenário corrobora a tese de que o patriarcado se materializou em leis que institucionalizam a desigualdade e a subordinação feminina no Brasil, naturalizando a dominação-exploração do homem sobre a mulher (Saffioti, 2004). Apenas em 1916 o Código Civil permitiu o divórcio em caso de adultério, entretanto estipulava que as mulheres precisavam do consentimento do marido para exercerem suas funções públicas (Pedro; Guedes, 2010).

A emancipação feminina, como apontam Carloto e Damião (2018), ganhou ímpeto significativo apenas nos séculos XIX e XX com a ocorrência de marcos importantes. No Brasil, por exemplo, o movimento sufragista foi fundamental, culminando na conquista do direito ao voto feminino. Inicialmente, o voto veio com restrições em 1932, mas alcançou plena igualdade política em 1965, quando a norma tornou o registro eleitoral obrigatório para as mulheres, assim como já era para os homens.

Globalmente, essa luta por direitos se materializou em documentos e convenções de grande impacto, refletindo um processo histórico impulsionado por eventos e intensa militância. Um marco fundamental foi a Declaração Universal dos Direitos Humanos em 1948, que estabeleceu as bases para a igualdade. Contudo, eventos trágicos anteriores já evidenciavam a urgência de uma maior conscientização. O incêndio na Companhia Blusas Triangle em 1911, em Nova York, por exemplo, expôs as precárias condições de trabalho femininas, impulsionando a necessidade de mudanças (Carloto; Damião, 2018).

Essa crescente conscientização e a militância feminista global, conforme destacado pelos mesmos autores, levaram a Organização das Nações Unidas (ONU) a tomar uma importante decisão em 1975: instituir o 8 de março como o Dia Internacional da Mulher. Essa data se tornou a representação magna da luta pelos direitos das mulheres e por suas condições de existência, colocando as pautas de gênero na agenda pública.

A partir dessa visibilidade e organização, a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW) foi criada em 1979. Tanto a CEDAW quanto a Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948 estão entre os principais pilares que estabelecem as bases para a igualdade de gênero em âmbito internacional (Di Pierro et al, 2019).

Paralelamente, nessas décadas, o cenário social era marcado pela explosão do capitalismo industrial, pelo crescimento das cidades e pelo aumento dos custos de vida, testemunhando os primeiros passos das mulheres no mercado de trabalho.



Nesse contexto, os movimentos feministas ganharam força mundialmente, o que favoreceu a luta por direitos reivindicados e ignorados por décadas. Como resultado dessa mobilização, foram conquistados o direito ao trabalho, à herança e ao voto, e, sobretudo, o controle reprodutivo (Carloto; Damião, 2018).

Especificamente no Brasil, sob a égide do Código Civil de 1916, a interpretação do dever de vida em comum imposto aos cônjuges levou à equivocada noção de que a mulher tinha a obrigação de atender às demandas sexuais do marido. Contudo, a Constituição Federal de 1988 e o Novo Código Civil de 2002 promoveram uma mudança radical nessa perspectiva, priorizando a igualdade e a autonomia individual. Atualmente, a mulher possui plena liberdade para decidir sobre sua vida sexual, não existindo qualquer obrigação legal de manter relações sexuais com o marido contra a sua vontade, sendo essa recusa um exercício legítimo de seus direitos e um reflexo da evolução jurídica e social (Kergoat, 2009 apud Pedro; Guedes 2010).

Apesar de todo esse arcabouço legal, que começou a ser solidificado com a Constituição de 1988 ao estabelecer a igualdade de gênero em direitos e deveres, essa igualdade ainda enfrenta obstáculos para se tornar uma realidade plena, já que ainda persiste um número assustador de violência e homicídios contra a mulher. Um marco fundamental na proteção à mulher remete à Lei Maria da Penha (Lei n. 11.340), sancionada para combater a violência contra a mulher (Brasil, 2006).

A Lei 11.340 não surgiu isoladamente, mas como resposta a um histórico de violência contra a mulher, frequentemente ignorada pelas instituições. Um exemplo emblemático é o caso de Maria da Penha, vítima de violência extrema pelo marido (que a deixou paraplégica após um tiro por arma de fogo) e que buscou justiça internacional na Comissão Interamericana de Direitos Humanos da OEA (Cabral, 2021).

Nesse mesmo período em que a violência contra a mulher clamava por atenção, e em consonância com as demandas de casos como o de Maria da Penha, o cenário nacional testemunhou importantes avanços nas políticas públicas voltadas ao reconhecimento e à defesa dos direitos femininos. É o que aponta Cabral (2021), destacando que o I e o II Plano Nacional de Políticas para as Mulheres (PNPM), lançados em 2004 e 2007, respectivamente, contaram com a ativa participação do consórcio de Organizações Não Governamentais (ONGs) Feministas, em colaboração com a Secretaria de Políticas para as Mulheres (SPM). Essa parceria estratégica potencializou a incorporação de conteúdos de instrumentos internacionais de direitos humanos em âmbitos mundial, interamericano e regional que serviram como referencial essencial na estruturação da Lei Maria da Penha.

Apesar da significativa representatividade da Lei Maria da Penha na proteção e no combate à violência contra a mulher, sua implementação isolada não se mostrou suficiente para reduzir os alarmantes índices de agressões e feminicídios no Brasil. Diante das críticas e da urgente necessidade de uma legislação que oferecesse proteção integral, foi promulgada, em 2015, a Lei do Feminicídio Lei nº 13.104 (Brasil, 2015).

Essa lei veio para classificar o feminicídio como homicídio qualificado, aumentando as penas para crimes que envolvem violência doméstica e familiar, menosprezo ou discriminação contra a condição feminina. Além disso, a Lei do Feminicídio ou assassinato de mulheres busca fortalecer a luta contra todas as formas de violência contra a mulher, abrangendo as esferas física, sexual, psicológica, moral e patrimonial, tanto no âmbito doméstico quanto no público, reafirmando o compromisso legal com a erradicação de qualquer discriminação de gênero (Brasil, 2015).



Os avanços e políticas de defesa à mulher têm sido pautas governamentais e políticas importantes. Uma das conquistas mais recentes é a Lei nº 13.718/2018, que passou a considerar o assédio sexual passível de sanções penais, fortalecendo a luta pelos direitos e a punição contra assédios e constrangimentos, especialmente o assédio sexual dentro das organizações (Brasil, 2018).

Embora a legislação mais recente foque no assédio sexual, é crucial reconhecer que outras formas de assédio também impactam a vida e o trabalho das mulheres. Para Moreira (2023), o assédio moral laboral, por exemplo, fere diversos outros direitos fundamentais, como o direito ao trabalho, à imagem, à vida privada, à igualdade nas relações de emprego, e o direito a um meio ambiente de trabalho seguro e saudável, entre outros.

A mais recente vitória foi alcançada no âmbito laboral pela igualdade salarial entre os gêneros. A Lei 14.611/2023 busca garantir às mulheres a igualdade salarial. Essa lei também estabelece diretrizes para empresas com 100 ou mais funcionários, incluindo a criação e publicação de relatórios semestrais de transparência salarial (Brasil, 2023). A meta é detectar e corrigir disparidades salariais entre gêneros, além de estabelecer penalidades mais severas para empregadores que infringirem as normas.

No entanto, as raízes das desigualdades de gênero são profundas. Segundo Saffioti (2004), as disparidades historicamente manifestadas em diversas esferas reverberam até hoje, restringindo o acesso das mulheres ao emprego digno, à autonomia econômica e à liberdade. Ademais, a divisão sexual desigual do trabalho doméstico e de cuidado perpetua a desigualdade de gênero, posição de vulnerabilidade e dependência, o que, conseqüentemente, restringe suas escolhas e seu poder de decisão sobre suas próprias vidas.

Em suma, a ação política dos movimentos sociais, as teorias feministas e a história das mulheres têm gerado progressos significativos na conquista de direitos e na ocupação de espaços públicos. A próxima seção analisa o desafio de equilibrar as tarefas produtivas e reprodutivas/domésticas, área historicamente feminina, como um reflexo persistente do patriarcado e reforçada pela ideologia neoliberal.

Apesar dos avanços alcançados nas últimas décadas, como o aumento da participação feminina no mercado de trabalho e o acesso mais amplo à educação, as mulheres continuam a superar barreiras significativas na divisão equitativa das responsabilidades laborais e domésticas. Esse cenário perpetua a chamada “dupla e tripla jornada”, em que as mulheres, além de trabalharem fora, enquanto estão em busca de formação ou aprimoramento profissional, são também responsáveis por tarefas domésticas e familiares, essas sendo uma atividade de reprodução social desvalorizada pelo capitalismo, como aponta (Beserra 2022).

A inserção da mulher no mercado de trabalho gerou uma multiplicidade de papéis e atribuições – como mãe, esposa, filha, profissional, estudante e empresária, frequentemente exercidos simultaneamente. Em decorrência disso, a conciliação entre maternidade e carreira expõe as mulheres a diversas tarefas e exigências. Esse acúmulo de responsabilidades, por sua vez, associa-se ao estresse e ao sofrimento pela sensação de não estarem plenamente dedicadas a todas as áreas da vida (Beserra, 2022).

Ademais, a ideologia neoliberal impõe a imagem de uma mulher empreendedora de si mesma, eficiente e produtiva, que deve superar obstáculos sem apoio. Essa narrativa individualista negligencia as relações de poder desiguais e invisibiliza o sofrimento emocional gerado pela constante pressão de atender a inúmeras demandas em um sistema que não oferece suporte e valorização necessários

(Silva, 2021). Sob essa mesma ótica, a mídia reforça a figura da *supermulher*, que deve conciliar tarefas tradicionalmente masculinas com suas antigas atribuições femininas, mantendo-se sempre bela, atraente e jovem, além de ser mãe moderna e esposa amorosa (Parisi, 2009, grifo nosso).

Diante desse cenário, a análise de estudos e dados das últimas décadas revela um envolvimento intenso e contínuo das mulheres no trabalho produtivo remunerado e reprodutivo-não-remunerado/doméstico. Essa exigência de grande esforço e múltiplas habilidades frequentemente se traduz em uma sobrecarga de responsabilidades e na manutenção das desigualdades.

### 3 RESULTADOS

A análise dos estudos sobre a dupla e tripla jornada de trabalho feminina permitiu sistematizar os principais impactos e doenças vivenciadas por essas mulheres. Os resultados foram apresentados no Quadro 1 e serão detalhados individualmente nos parágrafos subsequentes.

**Quadro 1 - Resultados dos estudos.**

Estudo/ano	Foco da pesquisa	Resultados principais	Impactos na saúde das mulheres
Lua et al, (2018)	A pesquisa foi realizada com 451 trabalhadoras de enfermagem da Atenção Básica do nordeste brasileiro que tinham dupla jornada. O estudo buscou avaliar os fatores associados à autoavaliação negativa da saúde dessas profissionais.	Identificou-se que as participantes estão expostas a média ou alta sobrecarga doméstica, trabalho de alta exigência, baixo apoio de colegas e supervisores, e baixa recompensa salarial, resultando em uma autoavaliação 92% negativa da saúde.  21,6% das entrevistadas afirmaram que trabalhavam mais de 60 horas semanais e (68,9%) estavam com alta sobrecarga doméstica .	Os resultados dessa pesquisa apontaram prejuízo na saúde da mulher, como doenças ocupacionais e acidentes de trabalho. As principais manifestações incluem dores osteomusculares (tendinite, bursite, síndrome do túnel do carpo, lombalgias) e transtornos mentais comuns (depressão, ansiedade), além de tensão psicológica e estresse.
Talavera, (2020)	O estudo realizado com 18 mulheres em tripla jornada do nordeste brasileiro, buscou contextualizar a discriminação na divisão social do trabalho para compreender as repercussões da sobrecarga de trabalho na vida dessas mulheres.	Os resultados destacam: a desigualdade na divisão de gênero no trabalho reprodutivo, sentimento de culpa, pressão da sociedade, alta pressão ao se dedicar ao trabalho produtivo. Resultando em sentimento de fracasso ao tentar conciliar a tripla jornada, que ocorre entre 10 a 18 horas por dia.	A sobrecarga de trabalho, nesse estudo evidencia a que a mulher está mais suscetível ao estresse, doenças físicas e psíquicas, redução do tempo para se dedicar à educação dos filhos, ausência de tempo para cuidar de si mesma, dentre outras.
Filho et al, (2021)	A pesquisa foi realizada com 142 trabalhadores	Dos 142 trabalhadores da do estudo, revelou-se	A pesquisa revelou um impacto significativo na

	da área da saúde de um hospital psiquiátrico na região norte do Brasil. Desses, 77,5% eram mulheres que cumpriam dupla jornada. O objetivo do estudo foi correlacionar a síndrome de <i>Burnout</i> com os índices de ansiedade nesses profissionais.	um perfil de mulheres com mais de 10 anos de experiência (média de 14 anos com pacientes psiquiátricos), atuando sem supervisão e descanso, e com diminuição do tempo de autocuidado e lazer, fatores que se associam à prevalência de <i>Burnout</i> e ansiedade.	saúde dos profissionais: 64 dos entrevistados (45,07%) apresentaram Síndrome de <i>Burnout</i> . Além disso, 51 (35,9%) estavam em estado grave de ansiedade, com a maioria desses casos (84%) sendo identificada em mulheres.
Beserra, (2022)	A pesquisa foi realizada com 12 trabalhadoras em dupla jornada na região do centro oeste brasileiro. O objetivo do estudo foi compreender as condições de vida e saúde de trabalhadoras do campo e suas relações com o agronegócio.	Os resultados revelaram trabalhadoras em atividades desgastantes nas usinas (cana-de-açúcar) com longas e poucas horas lucrativas de trabalho e permeada por diversas discriminações de gênero Conciliadas com os afazeres domésticos e cuidados, num cenário de vulnerabilidade socioambiental (escassez de recursos hídricos) e a ausência de incentivos públicos.	Os principais impactos relegados pela pesquisa na saúde das mulheres foram: problemas físicos (osteomusculares), transtornos mentais, intoxicações por exposição aos agrotóxicos e infecções. Além da violência doméstica.
Ferreira, (2023)	A Pesquisa foi realizada com 18 mulheres em tripla jornada de distintas áreas profissionais e regiões do Brasil, sobretudo das regiões sudeste (n=8) e nordeste (n=4). A região norte foi a única que não teve representação. O objetivo da pesquisa visou refletir e fortalecer a saúde mental de mães universitárias.	Os resultados apresentam discriminação, falta de apoio, assédio, autocobrança institucional a acompanhada de diversos sentimentos, tais como tristeza, tensão, medo, culpa, impotência, estresse, baixa autoestima e falta de ânimo.	Os impactos levantados pela pesquisa contém histórico de depressão/ansiedade, Síndrome do pânico, ideação suicida e tentativa de suicídio.

Fonte: Autoria própria, 2025.

A relação da saúde com as condições de trabalho é notadamente reconhecida e possui uma vasta produção acadêmica concentrada na área de estudo da saúde das trabalhadoras (Murakami et al 2024).

A pesquisa de Lua et al, (2018) foi realizada com 451 trabalhadoras de enfermagem da Atenção Básica da Bahia, com características predominantes de idade superior a 40 anos (63,1%), cor da pele não branca (79,1%), com companheiro (52,6%) e filhos (60,9%). Entre os resultados foram encontrados, entre outros prejuízos, dores osteomusculares (17,8%) e Transtornos Mentais Comuns (TMC) (35,2%), associados com a incompatibilidade das atividades desenvolvidas com o cargo, média e alta



sobrecarga doméstica, situação de trabalho ativo (alto controle, alta demanda), e insatisfação com a qualidade de vida.

O estudo de Talavera (2020) investigou 18 mulheres com tripla jornada, selecionadas por critérios que abrangiam exigências de qualificação profissional, diferentes classes sociais e idades, estado civil de casada e/ou chefia familiar, e maternidade de filhos crianças ou adolescentes. Os resultados revelaram que um terço das participantes (33%) relatou ter desenvolvido alguma condição de saúde, incluindo problemas cardíacos, fibromialgia, síndrome do pânico, hipertensão, tuberculose, diverticulose e transtorno de ansiedade. Essa prevalência de problemas de saúde foi associada à negligência do bem-estar físico e mental, motivada pela sobrecarga de responsabilidades na busca por qualificação profissional, ecoando a dinâmica de priorização do trabalho em detrimento da saúde observada em outros contextos de intensa demanda laboral.

Já nos estudos de Filho et al, (2021), foi realizado com 142 profissionais que trabalham em um hospital psiquiátrico da cidade de Natal, Rio Grande do Norte (Brasil). A maioria da amostra era composta por mulheres (77,5%), em torno dos 40 anos (84,4%), não casadas (68%) e (28,8%) eram enfermeiras. A maior parte não tinha hobby (70,22%), mas tirava férias uma vez ao ano (93,37%). Analisando os resultados, 64 dos entrevistados demonstraram estar com a Síndrome de Burnout (45,07%), 51 (35,9%) pessoas se encontravam em estado grave de ansiedade, sendo a maioria mulheres (84%). A Síndrome de Burnout e os níveis de ansiedade foram relacionados às extensas horas dedicadas ao cuidado de pacientes psiquiátricos, à ausência de supervisão adequada, à falta de tempo para descanso, à baixa remuneração e à inexistência de atividades de lazer.

Na pesquisa de Beserra, (2022) realizada com 12 trabalhadoras rurais, assentadas e de comunidades tradicionais em Nova Olímpia, Mato Grosso. A maioria tinha de 40 a 60 anos de idade, possuía o ensino fundamental incompleto, se declarava negra, era casada e tinha ao menos um de seus filhos morando com ela. Nos resultados, o problema mais relatado pelas mulheres foram os distúrbios osteomusculares, seguido dos transtornos mentais, intoxicações por agrotóxicos e doenças infecciosas. Esses, por sua vez, estão relacionados com as atividades precárias e desgastantes na usina (cana-de-açúcar), com longas e poucas horas lucrativas de trabalho. Conciliam-se a isso os afazeres domésticos e cuidados, além da violência doméstica.

A pesquisa-intervenção de Ferreira, (2023) contou com a participação de 18 mulheres, alunas de cursos de graduação e de pós-graduação de instituições públicas e privadas, na faixa etária entre 30 e 39 anos (n=12) e as demais eram jovens adultas de 23 a 29 anos (n=6). A prevalência maior de mulheres casadas, com filhos pequenos e trabalho remunerado. O resultado da amostra apontou que aproximadamente 80% das participantes relataram ter vivenciado, em suas trajetórias de vida, situações de crise e experiências adversas associadas a transtornos emocionais e psicológicos, como depressão, transtornos de ansiedade, síndrome do pânico, ideação suicida e tentativa de suicídio.

Essa realidade adversa da mulher brasileira é confirmada pelos dados obtidos pelo jornalista Casemiro junto ao Instituto Nacional do Seguro Social INSS (2025). Segundo as informações da previdência social, das 3,5 milhões de solicitações de licença médica por diversas enfermidades, 472 mil foram atendidas em razão de questões de saúde mental em 2024. Esse número representa um aumento significativo em relação ao ano anterior, quando foram concedidos 283 mil benefícios pela mesma



razão. As mulheres se destacam no número de afastamentos, somando 301 mil licenças, especialmente na faixa etária acima dos 40 anos, que apontaram a vulnerabilidade feminina a distúrbios de saúde mental. Embora homens na mesma faixa etária apresentem um número consideravelmente menor de licenças (170.980), principalmente por ansiedade e depressão persistente, esses dados evidenciam um cenário de preocupação crescente com a saúde mental da população, com um impacto desproporcional e notável nas mulheres.

#### 4 DISCUSSÕES

A pesquisa evidenciou a persistência da dupla e tripla jornada feminina, contexto em que a sobrecarga do trabalho remunerado conjuga-se ao peso das responsabilidades domésticas e familiares, muitas vezes associada à necessidade de desenvolvimento profissional. A expressiva presença de mulheres em profissões como enfermagem e docência ilustra a lógica dos estereótipos de gênero previamente discutidos. Nesse sentido, um ponto crucial revela que os problemas de saúde afetam desproporcionalmente as mulheres, mesmo quando homens também participam dos estudos (Lua et al, 2018).

Os achados referentes ao número de horas despendidas em tarefas reprodutivas-domésticas pelas mulheres envolvidas no estudo estão em concordância com as informações dos pressupostos teóricos, que apontam que a maioria das mulheres envolvidas em atividades produtivas/remuneradas na faixa etária de 25 a 49 anos, com filhos pequenos, representa 54,6% da presença feminina no mercado laboral (IBGE, 2021).

Os estudos analisados evidenciam que as mulheres vivenciam uma pressão constante e um estado de alerta para comprovar sua capacidade no ambiente profissional, simultaneamente ao seu envolvimento com o trabalho reprodutivo – isto é, os cuidados com o lar, com os filhos e com os outros – é naturalizado como responsabilidade feminina, mesmo quando as mulheres exercem atividades laborais remuneradas. Essa construção social não apenas sobrecarrega a mulher com múltiplas jornadas, como também afeta seu direito ao tempo livre, ao descanso e à expressão individual. Ter um hobby, algo corriqueiro para homens em posições semelhantes, torna-se um luxo para mulheres, que muitas vezes internalizam a ideia de que devem sempre priorizar o outro, anulando-se como sujeito de desejo, prazer e autonomia (Filho et al, 2021).

Por outro lado, mulheres sem formação ou em processo de formação, inseridas em atividades precárias e informais, revelam-se expostas a assédios e constrangimentos no trabalho, sendo que muitas ainda enfrentam violência doméstica e expressam insatisfação com suas atividades e remunerações (Beserra, 2022).

De modo geral, os estudos analisados apontam para prejuízos semelhantes decorrentes da dupla e tripla jornada de trabalho, impactando a saúde física e mental das mulheres. Contudo, as pesquisas de Beserra (2022) e Ferreira (2023) revelam cenários ainda mais graves. Além dos problemas de saúde já identificados nas outras investigações, os participantes destes estudos específicos também enfrentaram intoxicações, infecções e casos de violência doméstica, ideação suicida e tentativa de suicídio.

Os resultados convergentes das pesquisas analisadas revelaram que as mulheres não apenas dedicam mais horas ao trabalho total, com pelo menos metade desse tempo direcionado a atividades reprodutivas e domésticas, como também



adoecem com maior frequência devido à intensificação do trabalho em comparação com os homens. Essa realidade impõe severas limitações ao acesso feminino a bens sociais essenciais, incluindo serviços de saúde, o que, por sua vez, compromete o desempenho profissional e a dedicação ao autocuidado e lazer. Em última análise, esses fatores interconectados sobrecarregam suas vidas e as tornam mais vulneráveis a doenças (Talavera, 2020).

Para alterar essa realidade complexa e profundamente enraizada, é crucial aprimorar as estratégias de luta. Segundo Silva (2021), isso envolve o avanço das abordagens teóricas e coletivas nas batalhas feministas contra as opressões de classe, gênero e raça/etnia, já que as relações patriarcais são sustentadas pela divisão de trabalho entre os gêneros, na desigualdade de poder e na categorização do sexo.

Nesse sentido, os homens precisam ser incluídos nos novos debates. Salienta Beauvoir (2016) que ambos os gêneros são vítimas simultaneamente um do outro e de si mesmos. O ingrato confronto em que se envolvem continuará enquanto homens e mulheres não se reconhecerem como iguais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo contribui significativamente para a compreensão das estruturas sociais e de gênero e seu impacto na saúde da mulher, expandindo o conhecimento sobre as conquistas femininas e a crescente diversidade da vivência feminina para novas representações sociais. A análise revelou que as percepções sobre a mulher são uma mistura de aspectos positivos e negativos, com forte ênfase nas experiências de prejuízo de gênero. Essas dificuldades sociais, enraizadas em fatores culturais, institucionais (Estado e família) e sociais, culminam na dupla e tripla jornada de trabalho enfrentada pelas mulheres, e impactos significativos a sua saúde.

Assim, é fundamental a continuidade da luta feminista, pois os preconceitos persistem, frequentemente disfarçados sob diversas formas de violência e exclusão. A busca pelos direitos das mulheres segue, especialmente no que diz respeito à desvalorização das tarefas de reprodução não remuneradas. Nesse sentido, é crucial desmistificar a ideologia neoliberal que tende a individualizar o problema, culpabilizando a mulher por qualquer dificuldade em "conciliar" sua vida.

Essa perspectiva, ao inviabilizar o reconhecimento do sofrimento, impede a implementação de soluções coletivas e de políticas que realmente promovam a igualdade de gênero e o bem-estar das mulheres. O objetivo é posicioná-las como protagonistas de suas próprias histórias e garantir a implementação de políticas públicas de apoio à família. Afinal, o cidadão do futuro, que precisa de cuidado e formação, depende da valorização dessa tarefa, que não pode continuar a ser uma responsabilidade exclusiva das mulheres.

Apesar de incluir estudos diversos, esta revisão integrativa possui limitações significativas que apontam para futuras direções de pesquisa. A restrição temporal (2015-2025), por exemplo, pode ter impedido uma compreensão mais aprofundada da evolução histórica das influências sociais, culturais e econômicas na sobrecarga do adoecimento feminino. Além disso, a investigação de fenômenos contemporâneos como o Masculinismo ou Movimento Red Pill, que promovem discursos de ódio contra mulheres (especialmente as negras, pobres e com filhos), emerge como uma lacuna importante para estudos futuros, complementando as análises interseccionais de raça, gênero e classe que são cruciais para entender a persistência dessa sobrecarga.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 11.340**. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher; [...]. Brasília, DF: Presidente da República, 2006. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm). Acesso em : 07 nov. 2024.

BRASIL. **Lei nº 13.104**. Altera o art. 121 do Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940 - Código Penal, para prever o feminicídio como circunstância qualificadora do crime de homicídio, e o art. 1º da Lei nº 8.072, de 25 de julho de 1990, para incluir o feminicídio no rol dos crimes hediondos. Brasília, DF: Presidente da República, 2015. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/l13104.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13104.htm). Acesso em: 07 nov. 2024.

BRASIL. **Lei nº 13.718**. Altera o Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal), para tipificar os crimes de importunação sexual e de divulgação de cena de estupro, tornar pública incondicionada a natureza da ação penal dos crimes contra a liberdade sexual e dos crimes sexuais contra vulnerável, [...]. Brasília, DF: Presidente da República, 2018. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/l13718.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13718.htm). Acesso em: 7 dez. 2024.

BRASIL. **Decreto-Lei nº 14.611**. Dispõe sobre a igualdade salarial e de critérios. Brasília, DF: remuneratórios entre mulheres e homens; e altera a Consolidação das Leis do Trabalho, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Presidente da República, 2023. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2023/lei/l14611.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14611.htm). Acesso em: 07 dez. 2024

ARTES, A.; RICORDI, A. Mulheres no ensino Superior brasileiro: espaço garantido e novos desafios. Fundação Carlos Chagas, São Paulo, **Exaequo**, n. 33, 2016. Disponível em: <https://exaequo.apem-estudos.org/artigo/33-mulheres-no-ensino-superior-brasileiro-espaço-garantido-e-nov>. Acesso em: 12 out. 2024.

BEAUVOIR, S. de. **O segundo sexo**. 3. ed. Trad. de Sérgio Milliet. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2016.

BHERING, W. C. O. **“O meu sonho ninguém mata”**: violência doméstica e escolarização de mulheres na educação de jovens e adultos. 2021. 184 f. Instituto de Educação/Instituto Multidisciplinar de Nova Iguaçu, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica/Nova Iguaçu, 2021. Disponível em: [https://btd.ibict.br/vufind/Record/UFRRJ-1\\_031c70be24b1e900dc1e24ba7828c811](https://btd.ibict.br/vufind/Record/UFRRJ-1_031c70be24b1e900dc1e24ba7828c811). Acesso em 12 out. 2024.

BRUSCHINI, M. C. A. Trabalho e gênero no Brasil nos últimos dez anos. **Cadernos de Pesquisa**, v. 37, n. 132, set./dez. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/KybtYCJQvGnnFWWjcyWKQrc/>. Acesso em: 12 out. 2024



CABRAL, R. P. **Efeitos da Cultura do Machismo sobre Mulheres do Movimento Feminista**. 2021. Tese de doutorado – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021.

CARLOTO, C. M.; DAMIÃO, A. D. Direitos reprodutivos, aborto e Serviço Social. **Serv. Soc. Soc.**, v. 132, maio/ago., 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sssoc/a/vnGNyx7gwTS4QKvdnBRPP3C/>. Acesso em: 26 out. 2024.

CASEMIRO, P. Moura, R. **Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos**. G1, São Paulo, Trabalho e carreira, 2025. Disponível em: [https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml?utm\\_source=whatsapp&utm\\_medium=share-bar-desktop&utm\\_campaign=materias](https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml?utm_source=whatsapp&utm_medium=share-bar-desktop&utm_campaign=materias). Acesso: 28 mar. 2025.

CONHEÇA o IBGE. **Estatísticas de Gênero Indicadores sociais das mulheres no Brasil**. 2021. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101551>. Acesso em: 7 dez. 2024.

CONHEÇA o IPEA. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – PNAD Contínua. **Retrato dos rendimentos do trabalho** – resultados 3º trimestre, 2024. Disponível em: [https://www.ipea.gov.br/cartadeconjuntura/wpcontent/uploads/2024/12/241206\\_cc\\_65\\_nota\\_19\\_rendimentos.pdf](https://www.ipea.gov.br/cartadeconjuntura/wpcontent/uploads/2024/12/241206_cc_65_nota_19_rendimentos.pdf). Acesso em: 4 dez. 2024.

DI PIERO, M.F.; MAIA, A.C.B.; TEIXEIRA, F. et al. **Direitos humanos das mulheres: a luta contra a violência de gênero**. São Carlos, SP: Pedro & João Editora, 2019.

FERREIRA, M. **Ação grupal com mulheres-mães universitárias como estratégia de promoção de saúde mental**, 2023. Tese de mestrado pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro Instituto de Educação Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Disponível em: [https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFRRJ-1\\_816c6da6d0abcd3d29f809908b05f089](https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFRRJ-1_816c6da6d0abcd3d29f809908b05f089). Acesso: 31 mar. 2025.

FILHO, J.; VITAL, A.; OLIVEIRA, ANA. Síndrome de burnout e ansiedade em trabalhadores em saúde mental: enfrentando uma realidade silenciosa, 2021. **Revista Ciência Plural**. 2021; 7(2):74-87 Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/24011>. Acesso: 31 mar. 2025.

LUA, I.; ALMEIDA, M.; ARAÚJO, T. et al. Autoavaliação negativa da saúde em trabalhadoras de enfermagem da atenção básica. **Revista: Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 16 n. 3, p. 1.301-1.319, set./dez. 2018 Disponível em: [https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UEFS\\_eaafdb8c069b90bb19839638701a8f01](https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UEFS_eaafdb8c069b90bb19839638701a8f01). Acesso: 28 mar. 2025.

MOREIRA, L. C. R. **Assédio Moral Contra Mulheres Jornalistas: os casos de assédio cometidos por Bolsonaro e seus apoiadores nos anos de 2020 E 2021**. Universidade Federal de Santa Maria, 2023. Disponível em: [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/31214/Carmanin\\_Luisa\\_2023\\_TCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/31214/Carmanin_Luisa_2023_TCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso: 20 maio 2025.



MURAKAMI, K. et al. Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Ribeirão Preto, SP, v. 44, e258748, p. 1-16, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Cxx6KcwWvKmpmFqd55B9jtL/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 4 dez. 2024.

NICOLODI G.; HUNZIKER, B. **O patriarcado sob a ótica analítico-comportamental: considerações iniciais**, Universidade de São Paulo USP, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/rebac/article/view/11012> Acesso em: 26 nov. 2024

NUNES, D. V. O. **Narrativas de mulheres-engenheiras sobre formação profissional e mundo do trabalho**: reflexões e contribuições para o curso de Engenharia Civil de um Instituto Federal. Olinda - PE, 2019. Disponível em: [https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/IFPE\\_689a8aea870ce2218dcc934990e77b64](https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/IFPE_689a8aea870ce2218dcc934990e77b64). Acesso em: 26 nov. 2024.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. **Gênero, patriarcado, violência**. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, 2004.

SILVA, D. E. S. **Crítica à concepção de empoderamento e as implicações nas lutas feministas no contexto neoliberal** Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2021. Disponível em: [https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFRN\\_8e1e0cc6b1a5e86e4ddc04e5ddaa559b](https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFRN_8e1e0cc6b1a5e86e4ddc04e5ddaa559b). Acesso em: 26 nov. 2024.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, H. C. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein 102-106. São Paulo, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWvRTT34cXLjtBx/?lang=en> Acesso em: 20 maio. 2025.

PARISI, S. **Separação amorosa e individuação feminina** : uma abordagem em grupo de mulheres no enfoque da psicologia analítica .São Paulo : Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2009. Disponível em: [https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/USP\\_324a7a60d80da203b1acd38aa8cc4851](https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/USP_324a7a60d80da203b1acd38aa8cc4851). Acesso em: 26 nov. 2024.

PEDRO, C. B.; GUEDES, O. S. As conquistas do movimento feminista como expressão do protagonismo social das mulheres. **Anais do I Simpósio sobre Estudos de Gênero e Políticas Públicas**, ISSN 2177-8248 Universidade Estadual de Londrina, 2010. Disponível em: <https://www.mulheresprogressistas.org/AudioVideo/As%20conquistas%20do%20movimento%20feminista.pdf>. Acesso em: 26 nov.2024.

TALAVERA, Vera. **A terceira jornada de trabalho da mulher na contemporaneidade**, 2020. Tese de doutorado. Universidade Católica do Salvador Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação Programa de Pós-graduação em Família na Sociedade Contemporânea, 2020. Disponível em: <https://ri.ucs.br/items/4f3b6277-4205-4d59-819e-0c3ddf823a4b>. Acesso: 28 mar. 2025.

## INFORMAÇÕES AUTORAIS

1. **Sônia Valéria da Silva Toledo Lellis**, acadêmica de Psicologia, Centro Universitário Lutero de Palmas (CEULP/ULBRA).



ISSN 2595-2110

2. **Mayelle Batista Da Silva**, Psicóloga, Especialista, docente de Psicologia, Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).