



**RATIO - FACULDADE TEOLÓGICA E FILOSÓFICA
CURSO DE PSICOLOGIA**

KAROLINY MONTEIRO VIANA LIMA

**SAÚDE MENTAL DA MULHER:
As Percepções e os Impactos Psicológicos da Tripla Jornada de Trabalho.**

Fortaleza - CE

2019



SAÚDE MENTAL DA MULHER:

As Percepções e os Impactos Psicológicos da Tripla Jornada de Trabalho.

Monografia submetida à aprovação do Curso de PSICOLOGIA, pela Ratio - Faculdade Teológica e Filosófica, como requisito parcial para obtenção do título de BACHAREL EM PSICOLOGIA.

Orientador(A): Prof^a. Esp. Roberta Maria de A. Sá

Fortaleza - CE

2019

KAROLINY MONTEIRO VIANA LIMA

SAÚDE MENTAL DA MULHER:

As Percepções e os Impactos Psicológicos da Tripla Jornada de Trabalho.

Monografia como pré-requisito para obtenção do título de BACHAREL EM PSICOLOGIA, outorgado pela Ratio - Faculdade Teológica e Filosófica, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores.

Data de aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Esp. Roberta Maria de A. Sá
(Orientadora)

Prof.^a Dra. Lucili Grangeiro Cortez
(Convidada)

Prof.^a Dra. Virzângela Paula Sandy Mendes
(Convidada)

"Devemos lutar pela igualdade sempre que a diferença nos inferioriza, mas devemos lutar pela diferença sempre que a igualdade nos descaracteriza".

Boaventura de Sousa Santos

Dedico este trabalho as mulheres da minha vida, minha mãe Francisca Chagas Monteiro e minhas avós Adalgisa Viana (em memória) e Eliene Martins, por serem meus maiores exemplos de “Mulher”!

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus que permitiu que este momento fosse vivido por mim. Aos meus pais, por não medirem esforços para que eu pudesse levar meus estudos adiante. A minha orientadora Roberta Sá. Aos meus amigos, por confiarem em mim e estarem do meu lado em todos os momentos da vida. Ao meu namorado Lucas, pela paciência e apoio nos momentos difíceis dessa caminhada e de forma muito especial, às mulheres que permitiram que suas vidas formassem esta pesquisa.

RESUMO: Este trabalho tem como objetivo geral compreender como a tripla jornada de trabalho afeta a saúde mental das mulheres. Perceber como elas lidam com as pressões advindas da necessidade de conciliação das atividades profissionais, acadêmicas e o cuidado com a família; além de compreender a partir de uma perspectiva psicológica como os males acarretados por essas atividades podem prejudicar o desenvolvimento sadio da vida social, profissional e mental dessas mulheres. A pesquisa se justifica pela necessidade de alertar e tentar diminuir os impactos que isso tem causado. Com base em uma metodologia qualitativa, a pesquisa fará uso de questionários, entrevistas estruturadas e não-diretivas, além da formação de grupos focais para compartilhamento de vivências das mulheres. Como resultado desta pesquisa busca-se contribuir para os estudos na área e agir como forma de denúncia dessa negligência social sobre a saúde mental das mulheres.

Palavras-chave: Saúde mental; Mulheres, Tripla jornada.

ABSTRACT

This work aims to understand how the triple work day affects the mental health of women. To understand how they deal with the pressures arising from the need to reconcile work, academic activities and care for the family; besides understanding from a psychological perspective how the evils caused by these activities can hinder the healthy development of the social, professional and mental life of these women and is justified by the need to alert and try to reduce the impacts that this has caused. Based on a qualitative methodology, the research will use questionnaires, structured and non-directive interviews, as well as the formation of focus groups to share experiences of women. As a result of this research, it is sought to contribute to the studies in the area and act as a way of denouncing this social neglect of women's mental health.

Key-Words mental health; women; triple work day.

Sumário

INTRODUÇÃO:	10
OBJETIVO GERAL:	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	14
HIPÓTESES DO TRABALHO:	15
METODOLOGIA:.....	16
O TIPO DE PESQUISA:.....	16
TÉCNICA:.....	16
PARTICIPANTES E PROCEDIMENTOS:.....	16
ANÁLISES.....	17
MOVIMENTO FEMINISTA: HISTÓRICO E CONQUISTAS	18
A MULHER NO MERCADO DE TRABALHO:.....	22
O QUE É A TRIPLA JORNADA DE TRABALHO FEMININA:	26
OS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS ADVINDOS DA TRIPLA JORNADA DE TRABALHO.....	28
RESULTADOS E DISCUSSÕES	30
CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS.....	36
ANEXOS:	37

INTRODUÇÃO:

A atuação simultânea de diferentes funções é uma das características marcantes da mulher. Mãe, esposa, profissional, cidadã, mulher; vários são os papéis assumidos pelas mulheres desde a conquista de sua autonomia. Tendo em vista tal situação, a pesquisa aqui desenvolvida aborda os impactos psicológicos da tripla jornada de trabalho das mulheres e as consequências à saúde mental, buscando identificar quais os aspectos dessa rotina da mulher que contribuem para o seu adoecimento físico e psicológico. O trabalho foi baseado na compreensão teórica do tema, levando em consideração o contexto histórico e social em que o estudo é desenvolvido, tendo sido este realizado na cidade de Redenção do interior do Ceará, com mulheres de menor poder aquisitivo.

Para isto, é preciso levar em consideração as mudanças culturais relativas ao papel social da mulher, decorrentes dos impactos provocados pelos movimentos feministas iniciados na década de 1970, e o aumento da presença feminina no mercado de trabalho que também contribuíram para a sua maior aceitação no espaço produtivo. Porém, os direitos conquistados pelas mulheres trouxeram muitas conquistas, mas nem todas são fáceis de administrar. A maioria das mulheres que trabalha fora, além dessa responsabilidade, tem de assumir o gerenciamento do lar, a criação dos filhos e a formação acadêmica para se manter no mercado de trabalho. A chamada “tripla jornada” tem levado as mulheres à exaustão, com impactos profundos na saúde física e mental.

Existem ainda condições de discriminação de gênero que tornam o trabalho das mulheres mais complicado, uma vez que a inserção delas neste mercado que passa por contexto atual de relevantes mudanças, foi afetada pela precariedade das relações de trabalho, em que o/a trabalhador/a se vê desprotegido/a das regulamentações trabalhistas, em função dos contratos alternativos e o agravante da condição feminina, o sexismo que torna as mulheres mais vulneráveis a esse tipo de situação que os homens, em decorrência não só das posições precárias ocupadas por elas (como o trabalho doméstico), mas também em virtude de circunstâncias como o exercício de atividades em tempo parcial, não remuneradas ou realizadas para consumo próprio ou da unidade familiar. Além dos quadros de sexismo cuja mulher tende a trabalhar mais que os homens e receber menos, mesmo com a mesma qualificação profissional.

Levando em consideração tal situação e o crescimento dos números de transtornos mentais como a depressão e a ansiedade no público feminino, compreende-se a relevância de estudos que abordem essa temática, por isto este trabalho focará em compreender como a rotina de mulheres que são mães ou esposas, trabalhadoras e acadêmicas podem causar níveis elevados de estresse e exaustão mental e como isso repercute em sua saúde. O estudo será realizado com as mulheres universitárias que atendem a esse perfil, na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira em Redenção, Ceará.

JUSTIFICATIVA E PROBLEMÁTICA

A partir da segunda onda do feminismo na década de 1970, as mulheres vêm conseguindo estabelecer seus direitos e ampliando sua autonomia. Com a sua entrada no mercado de trabalho, novos desafios foram se mostrando, a busca de condições dignas de trabalho, igualdade salarial, licença maternidade entre outras, foram pautas do movimento feminista para garantir às mulheres condições de equidade e autonomia no trabalho e na vida, entretanto mesmo com os avanços já conseguidos é notável perceber como as mulheres ainda são afetadas pelo sexismo¹.

Segundo o senso de 2010 realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)² as mulheres são 42% da mão de obra assalariada brasileira enquanto na renda média mensal ganham 27,25% a menos que os homens e representam 60% da população com nível superior completo. Ainda segundo uma pesquisa do IBGE de 2015, Mulheres receberam 23,6% a menos do que os homens no referido ano³. Esses índices demonstram claramente que as mulheres recebem menos apenas por serem mulheres, mesmo sendo as que mais estudam e representando quase metade da população trabalhadora do país.

De acordo com a pesquisa, as mulheres tendem a receber menos que os homens porque trabalham, em média, seis horas a menos por semana em sua ocupação remunerada. Porém, como dedicam duas vezes mais tempo que os homens a atividades domésticas, trabalham, no total (dentro e fora de casa), cinco horas a mais que eles, esses dados refletem que a mulher tem uma carga de trabalho que supera a dos homens pois elas trabalham dentro e fora de casa. Essa sobrecarga de trabalho provoca grandes níveis de estresse e ansiedade que já são naturais do ser humano, mas podem ser ampliadas e chegam a gerar transtornos sérios. Os índices de transtornos mentais no Brasil e no mundo são altos, o relatório global lançado pela Organização Mundial da Saúde (OMS)⁴ aponta que o número de casos de depressão aumentou 18% entre 2005 e 2015: são 322 milhões de pessoas afetadas em todo o mundo, a maioria mulheres. No Brasil, a depressão atinge 11,5 milhões de pessoas (5,8% da população), enquanto distúrbios relacionados à ansiedade afetam mais de

¹ Termo utilizado para nomear o preconceito e a discriminação referente ao sexo feminino.

² Dados disponíveis em: <http://www.politize.com.br/desigualdade-salarial-entre-homens-e-mulheres/> acesso em 10/10/2017

³ Fonte: Economia - iG @ <http://economia.ig.com.br/2017-07-05/ibge-diferenca-salarial.html/> acesso em 27/09/2017

⁴ Dados disponíveis em: <https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/>

18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) e quando falamos na população feminina ela representa mais da metade dos casos, segundo um estudo feito pelo psicólogo Daniel Freeman da Universidade Oxford, na Grã-Bretanha, há uma chance 40% maior do que os homens de sofrer algum transtorno mental, a pesquisa de Freeman concluiu que mulheres têm uma chance 75% maior do que os homens de ter sofrido depressão em um período recente, e 60% maior de ter sofrido transtorno de ansiedade⁵.

Os dados apresentados são preocupantes, pois mostram grande aumento de doenças psíquicas e esse número tende a ser maior entre as mulheres, por isso acredito que seja de fundamental importância pesquisas como essa, que focam na situação da mulher hoje na sociedade, não apenas em sua condição social, mas também na sua condição humana que hoje é extremamente estressante, desigual e crítica. Tais fatores, quando atribuídos as duplas e triplas jornadas tornam a mulher mais vulnerável a doenças psicológicas como distúrbios mentais, depressão, ansiedade, por isso é necessário voltar nossa atenção para os estudos que captem esse impacto na vida das mulheres como forma de denúncia dessa negligência social sobre a saúde mental das mulheres. Este trabalho também se justifica pela necessidade de alertar e tentar diminuir os impactos que isso tem causado.

⁵ Dados disponíveis em: <http://veja.abril.com.br/saude/mulheres-tem-risco-40-maior-de-sofrer-algum-transtorno-mental-diz-estudo/>

OBJETIVO GERAL:

Compreender como a tripla jornada de trabalho afeta a saúde mental das mulheres.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Perceber como as mulheres lidam com as pressões advindas da necessidade de conciliação das atividades profissionais, acadêmicas e o cuidado com a família;
- Descrever como as mulheres com tripla jornada de trabalho conciliam as atividades profissionais com as do lar e as educacionais;
- Identificar as principais dificuldades enfrentadas pelas mulheres decorrentes da necessidade de conciliação das atividades relativas à sua tripla jornada de trabalho;

HIPÓTESES DO TRABALHO:

H1- A tripla jornada de trabalho leva as mulheres à completa exaustão física e mental, de modo que pouco sobra tempo para cuidar de si e pensar nos próprios problemas. Logo as mulheres têm cargas de trabalhos mais elevadas que os homens dentro e fora de casa e por isso, são mais afetadas em casos de exaustão mental.

H2- A desigualdade de gênero e o capitalismo são os principais problemas que tornam as vidas das mulheres mais complicadas em relação as suas jornadas de trabalho, pois a ideia de que lugar de mulher é em casa e que, portanto, seu salário nada mais é do que um complemento para a renda doméstica, onde se supõe a presença de um homem ganhando mais como chefe da família.

METODOLOGIA:**O TIPO DE PESQUISA:**

A pesquisa desenvolvida nesse trabalho é de cunho qualitativo uma vez que de acordo com MINAYO (2008), os métodos quantitativos têm o objetivo de mostrar dados, indicadores e tendências observáveis, ou produzir modelos teóricos abstratos com elevada aplicabilidade prática. Assim, a abordagem qualitativa garante ao pesquisador uma ampla avaliação do seu objeto de estudo. Para complementar a pesquisa, este trabalho fará também o uso da pesquisa de campo, para melhor desenvolvimento do trabalho, pois como nos diz PIANA (2009) “o ato de pesquisar traz em si a necessidade do diálogo com a realidade a qual se pretende investigar e com o diferente, um diálogo dotado de crítica, canalizador de momentos criativos” fazendo assim da pesquisa de campo uma abordagem extremamente importante para apurar e constatar os fatos pesquisados.

TÉCNICA:

As técnicas de pesquisa conduzem a mediação prática para a realização da investigação. Segundo Severino (2007, p.124-125) “as técnicas de pesquisa são as seguintes: documentação, entrevista, entrevistas não-diretivas, entrevistas estruturadas, história de vida, observação e questionário.” Para atender as finalidades desse trabalho, optou-se pela aplicação de questionários e análise de conteúdo.

PARTICIPANTES E PROCEDIMENTOS:

As participantes serão as mulheres universitárias da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB) que atendam aos seguintes critérios: seja aluna regularmente matriculada em curso de graduação ou pós-graduação; brasileira; mãe e que exerça atividade remunerada. O contato com as participantes se fará por intermédio de contato direto com a comunidade acadêmica mediante aplicação de um questionário semiestruturado⁶ para a coleta dos dados. Após a coleta dos dados, dependendo da disponibilidade das mulheres interessadas haverá uma conversa particular entre a pesquisadora e a mulher pesquisa, um

⁶ Ver questionário em Anexo 01

momento de relato de experiências, objetivando conhecer o dia-dia dessas mulheres, seus desafios e dificuldades.

ANÁLISES

As análises dos dados coletados nos questionários encontram-se em forma de gráficos e imagens no corpo do desenvolvimento desse trabalho e será utilizada a análise de conteúdo. Para que isso ocorra de forma pertinente o/a pesquisador/a deve dialogar os conteúdos com a teoria, como podemos ler em Franco (2005) “ [...] toda análise de conteúdo implica comparações; o tipo de comparação é ditado pela competência do investigador no que diz respeito a seu maior ou menor conhecimento acerca de diferentes abordagens teóricas” (p.26) aqui a teoria se relaciona ao conteúdo dos questionários com os dados e a teoria trazidos no corpo do trabalho, a fim de gerar uma análise e os resultados finais.

MOVIMENTO FEMINISTA: HISTÓRICO E CONQUISTAS

O feminismo é um movimento social e uma filosofia que luta pela equidade de gênero, reconhecendo que homens e mulheres têm experiências e vivências diferentes, mas que compreende que as diferenças não podem ser tratadas iguais, entretanto devem ser equivalentes.

O feminismo, enquanto movimento social, é um movimento essencialmente moderno, surge no contexto das ideias iluministas e das ideias transformadoras da Revolução Francesa e da Americana e se espalha, em um primeiro momento, em torno da demanda por direitos sociais e políticos. (COSTA. Ana Alice Alcântara, 2005. p.09)

A maioria da/os historiadoras/es feministas ocidentais, afirmam que qualquer movimento que lute pelos direitos das mulheres deve ser considerado feminista, mesmo que não se denomine como tal. O feminismo pode ser dividido em 1ª, 2ª e 3ª ondas feministas. O termo teórico “onda feminista” refere-se a um projeto inacabado, ainda em construção, e apresenta dois sentidos, o primeiro corresponde a um parâmetro cronológico, de gerações, enquanto o segundo diz respeito às sucessivas e contrapostas construções teóricas e práticas sobre o tema.⁷ A primeira onda, foi motivada pelas reivindicações aos direitos democráticos como o direito ao voto, divórcio, educação e trabalho no fim do século XIX e ficou conhecido como sufrágismo. A segunda foi marcada pela liberação sexual, luta pelo direito do uso de contraceptivos.

[...] nos anos de 1960 iniciou-se uma revolução, o movimento feminista propriamente dito surge com toda a força, formado por mulheres de classe média, brancas instruídas principalmente, nas áreas das Humanidades, foi nesse período que pela primeira vez mulheres falam diretamente sobre a questão das relações de poder entre homens e mulheres, conhecido como a segunda onda do feminismo, nesse período que além das preocupações político-sociais preocupou-se em com a valorização do trabalho da mulher, o direito ao prazer, contra a violência sexual, começa-se nesse período também a construção teórica do movimento, característica de fundamental relevância para compreender que o movimento produz sua própria reflexão crítica, sua própria teoria que está ao mesmo tempo entrelaçada com a militância que impulsionou o movimento, enlace raro nesse tipo de questão. (LIMA, 2017. p.17)

⁷ <https://revistacult.uol.com.br/home/entenda-o-feminismo-e-suas-ondas/>

Já na terceira onda do feminismo, começou-se a pensar no movimento a partir das críticas feitas ao discurso universal de mulher, autoras como Butler vem mostrar que a categoria mulheres não pode ser tido como homogênea. Como ela aponta “a crítica feminista também deve compreender como a ‘categoria mulheres’, o sujeito do feminismo, é produzida e reprimida pelas mesmas estruturas de poder por intermédio das quais busca-se a emancipação” (Butler, 2008. P.19).

Ou seja, é preciso levar em consideração os vários marcadores que há na categoria mulher, classe, raça, orientação sexual, pois cada uma delas reflete uma maneira diferenciada de experienciar o sexismo, o machismo e os preconceitos, sendo assim quando se universaliza a categoria está legitimando de certa forma as exclusões que estas mulheres sofrem pelas formas de opressão de seus demais marcadores.

Retratando um pouco do histórico de conquistas das lutas feministas no Brasil, podemos iniciar pelo direito ao voto que foi adquirido pelas mulheres na Constituição Federal de 1932, teoricamente as mulheres deveriam ocupar maior espaço no eleitorado do País. Apesar das dificuldades o movimento feminista possibilitou ainda que, em 1934, o Brasil elegeisse Carlota Pereira Queiróz, como sua primeira deputada. Naquele mesmo ano, a Assembleia Constituinte assegurava o princípio de igualdade entre os sexos, o direito ao voto, a regulamentação do trabalho feminino e a equiparação salarial entre os gêneros.

Contudo, tais direitos não eram totalmente respeitados, pois para isso acontecer dependia da autorização de seus pais ou maridos que permitissem seu envolvimento, sem contar que as mulheres que costumavam reivindicar e se envolver eram altamente criticadas pela sociedade. Segundo dados do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), atualmente, a participação feminina é de quase 53% do total de 146.470.880 eleitores no Brasil⁸.

Já em relação a violência contra as mulheres em 1980 feministas brasileiras começaram os protestos e luta para garantir direitos e ajuda para as mulheres. Após cinco anos de luta constante, em 1985, é criado o Conselho Nacional dos Direitos da

⁸ Dados disponíveis em: <http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2017/03/conheca-as-principais-lutas-e-conquistas-das-mulheres>

Mulher (CNDM)⁹, atualmente, as ações, campanhas e políticas públicas voltadas ao público feminino no País estão sob os cuidados da Secretaria Especial de Políticas para Mulheres. Depois de muita luta foi sancionada a Lei Maria da Penha nº 11.340 de 07 de agosto de 2006 e a Lei nº 13.104, de 9 de março de 2015. Conhecida como Lei do feminicídio que colocou a morte de mulheres no rol de crimes hediondos e diminuiu a tolerância nesses casos. É importante ressaltar que para que as duas leis fossem sancionadas, milhares de mulheres tiveram de morrer de forma brutal vítimas de crimes “passionais” e violência doméstica.

Apesar de muitas serem as conquistas do movimento feminista nem tudo são flores para as mulheres, hoje elas podem estudar, trabalhar, votar e existem muitas leis que as protegem e as asseguram, entretanto no trabalho ainda são menos remuneradas que os homens mesmo trabalhando a mesma carga horária e muitas vezes não são contratadas ou são demitidas por engravidar. Ainda tem um agravante nessa situação, devido ao histórico da condição feminina e os papéis de gênero impostos na nossa sociedade, as mulheres que trabalham também acabam por ter que “cuidar” da casa, dos filhos e do marido, além disso para conseguir ter um bom salário precisam se especializar em suas áreas, tendo que trabalhar, estudar e administrar as atividades domésticas, caracterizando assim a tripla jornada de trabalho.

Apesar disso é inegável que houveram mudanças significativas em relação ao papel feminino na sociedade. Antes, esta tinha o papel somente de provedora da vida e organizadora dos afazeres domésticos. A função social das mulheres apenas a família e isso marca profundamente diferenças nas percepções do mundo do trabalho feminino em relação aos homens.

Hoje, no mundo globalizado, contemporâneo, onde o movimento feminista vem se solidificado e ganhando força, as perspectivas de trabalho para o público feminino são amplas seja dentro ou fora do lar. Porém não podemos deixar de falar que a partir do momento em que as mulheres foram inseridas no mercado de trabalho, elas perceberam que as desigualdades eram ainda maiores do que as enfrentadas no lar.

Essas desigualdades se iniciam desde que a mulher nasce, e passa a ser educada e moldada nos padrões de uma sociedade que apesar da evolução e das

⁹ Conselho Nacional dos Direitos da Mulher - CNDM. Criado em 1985, na época era vinculado ao Ministério da Justiça, com o objetivo de promover políticas que visassem eliminar a discriminação contra a mulher e assegurar sua participação nas atividades políticas, econômicas e culturais do país.

conquistas do movimento feminista ainda é pautada nos papéis de gênero e considera que há o que é próprio para meninos e meninas. Simone de Beauvoir, em seu livro *O Segundo Sexo* diz:

Ninguém nasce mulher: torna-se mulher. Nenhum destino biológico, psíquico, econômico define a forma que a fêmea humana assume no seio da sociedade; é o conjunto da civilização que elabora esse produto intermediário entre o macho e a o castrado que qualificam de fêmea. (BEAUVIOIR, 1980, p. 9)

Logo o que Beauvoir nos diz é que esses papéis são uma construção, tentam moldar as mulheres em uma determinada condição, e isso não tem a ver com as diferenças biológicas, mas sim no que acreditam que a mulher deva ser.

E mesmo diante dessa situação a sociedade vem sendo marcada por uma ascensão da mulher no mercado de trabalho. Uma das consequências fundamentais desse fato é a possibilidade do poder de escolha da mulher, a saída para o mercado de trabalho, os adventos da pílula anticoncepcional, entre outros, deram-lhe um poder de decisão e um universo de escolhas. Isso faz com que ela possa aos poucos ir escapando do determinismo social.

Mesmo assim, a inserção da mulher na esfera pública está longe de ser um fato consumado livre de contradições. Uma das tendências do mundo do trabalho contemporâneo é o crescimento, da exploração da força de trabalho feminino. Neste cenário de expansão, Antunes (1999) ressalta que, ainda que possamos considerar, por um lado, o ingresso das mulheres no mercado de trabalho um avanço em relação à emancipação feminina – essa emancipação é parcial. Pois há uma apropriação do trabalho feminino de forma específica, levando a uma maior exploração em relação ao homem.

O que acontece é a exploração da polivalência do trabalho das mulheres a romantização de que a mulher forte é aquela que consegue ser mãe, esposa e profissional de forma perfeita, e que naturalmente as mulheres conseguem realizar mais atividades que os homens, quando na verdade isso é uma estratégia para explorar a força de trabalho feminina.

Diante do exposto podemos pensar que todas essas atividades realizadas pela mulher como o emprego, que foi uma conquista, pode ser algo ruim, entretanto para

entendermos como o trabalho afeta a vida das mulheres de uma forma negativa mesmo depois de tantas conquistas precisamos entender como se construiu a inserção da mulher no trabalho formal, pois a mulher sempre trabalhou, afinal como já foi apresentado os serviços domésticos se caracterizam como um trabalho, o que precisamos entender é como se construiu a noção do trabalho fora de casa para o público feminino, pois o emprego foi sim uma conquista e deve ser tratado como tal.

O que acontece é que há um problema de gênero, onde as atividades ao invés de serem divididas igualmente acabaram por ser apenas somadas as atividades já realizadas pelas mulheres e não divididas como veremos a seguir

A MULHER NO MERCADO DE TRABALHO:

Partindo de uma análise histórica sobre o trabalho feminino, é importante ressaltar que as mulheres sempre trabalharam; porém, geralmente se nega esse fato, pois as mulheres começaram suas atividades laborais na esfera privada, ou seja, em casa e no campo. As trabalhadoras só começaram a ser consideradas como tais quando passaram a participar do trabalho produtivo nas fábricas. Ainda assim, desde o início do processo de industrialização, a mulher sofria o estigma de não pertencer ao universo de produção, cabendo-lhe o espaço do lar. Seu ingresso no mercado de trabalho se deu a partir da Revolução Industrial, quando a necessidade de complementação da renda familiar fez com que elas fossem introduzidas no trabalho remunerado de maneira forçada, sendo obrigadas a aceitar desempenhar tarefas penosas e mal remuneradas.

O trabalho feminino se mostrou uma mão de obra lucrativa, pois como era considerado provisório e subalterno eram extremamente mal remunerados, afinal o trabalho fora de casa não era algo para a mulher, aquilo era tido como uma ajuda a elas. Isso chamou atenção principalmente do setor têxtil. Assim, é possível perceber, no início do processo de participação feminina no mercado de trabalho, que cabiam às mulheres os trabalhos subalternos ou cargos que os homens não queriam desempenhar, normalmente os homens ficavam com os cargos de poder.

No decorrer do século XIX, a participação das mulheres aumentou em todos os setores de produção, nas indústrias alimentícias, química, armamentista, tudo isso em decorrência da primeira guerra mundial, em um cenário onde os homens iam para a guerra as mulheres eram utilizadas como massa de manobra para manter as

produções durante esse período. Entretanto quando esse período passou as mulheres voltaram para os serviços mais subalternos e para o lar. Ao longo da história em vários períodos de crise as mulheres eram mobilizadas para desempenhar as funções masculinas, mas logo que tudo se estabilizava elas voltavam as suas funções normais.

Aqui no Brasil na época das revoluções, quando os homens iam para as batalhas eram as mulheres que comandavam as fazendas, as vendas e compras de escravos e realizavam as negociações, mas esses fatos não são relatados nas histórias oficiais, pois há o interesse de manter as mulheres em desconhecimento com sua própria história.

A primeira regulamentação do trabalho feminino pelo Ministério do Trabalho em 1932, além de caracterizar a mulher como um ser frágil e inferior, limitava a opção dos empregadores pelo trabalho feminino, reforçando o papel da mulher nas funções do lar. Essa regulamentação dispunha sobre o fim do trabalho noturno e em lugares insalubres para as mulheres; previa locais higiênicos de trabalho e a utilização de cadeiras que permitiam o trabalho sem grande exaustão; garantia às mulheres grávidas o direito de não trabalharem por dois a três meses; concedia descansos diários para amamentação dos bebês e lugar nas fábricas onde eles pudessem ficar. Apesar de, no discurso, os empregadores concordarem com esses direitos, infringiam-nos na prática.

Logo após a promulgação dessa lei, aconteceram vários movimentos das operárias, lutando por seus direitos, pois não se respeitava o que foi promulgado. Foi criado pelo governo e pelos donos das empresas uma imagem de delicadeza e da mulher para justificar tarefeiro, exaustivo que servia apenas para auxiliar o homem.

Mas essa imagem logo era desfeita no dia-dia das fábricas, as punições para as mulheres eram brutais, os gerentes eram agressivos e havia inúmeros casos de aproveitamento sexual.

E para além disso o trabalho feminino, apesar de ser tão produtivo quanto o masculino, era desvalorizado em função de características ditas femininas, como docilidade, capacidade de adaptação às condições operacionais e disciplinares, paciência para lidar com trabalhos repetitivos. Essa caracterização da mulher, oriunda de uma concepção historicamente construída, sujeitava-a a condições inadequadas de trabalho, a baixas remunerações e a trabalhos pouco gratificantes.

Mesmo dentro desse contexto haviam leis que regulamentavam o trabalho feminino, leis para gestantes, para proteção das mulheres, mas como havia pouca fiscalização elas eram constantemente burladas, fazendo com que a maioria voltasse para o lar, e as que se arriscavam no trabalho eram submetidas a grande exploração e desde dessa época a mulher tinha que conciliar esse trabalho extremamente cansativo com suas atividades domésticas.

Os primeiros ganhos mais consideráveis em relação às políticas públicas femininas foram os direitos adquiridos com a Constituição de 1988. Antes disso a legislação anterior buscava proteger um “papel” de mãe e esposa o que restringia muito o trabalho feminino.

Os debates que deram origem a essa reformulação constitucional defendiam o entendimento de que os benefícios que tinham por objetivo proteger a mulher e que, por consequência, acabavam privilegiando-a em relação aos homens, geravam, ao mesmo tempo, discriminação, razão pelo qual deveriam ser revistos, considerando os avanços tecnológicos nos processos de trabalho. Essa posição, que lutava pela igualdade de direitos entre os sexos, excerto no que diz respeito à maternidade, entrava em choque com outra corrente, que defendia a manutenção de direitos diferenciados entre os sexos, privilegiando, assim, a proteção à mulher. Constituição de 1988 atendeu a reivindicações de ambos os lados, eliminando certos protecionismos e, ao mesmo tempo, considerando algumas diferenças entre os sexos, principalmente no que se refere à maternidade.

A partir da Primeira Guerra, evidenciou-se a tendência à presença da mulher nos setores primário, secundário e terciário da economia, ocupando não só o espaço rural, mas também o da indústria e o de serviços. Gardey (2003) observa que, mesmo exercendo atividade administrativa, não era dada ao segmento feminino a oportunidade de promoção, ao contrário do que ocorria com os funcionários masculinos, que podiam esperar fazer carreira nesse setor. Ao longo do século XX, as novas tecnologias de comunicação e mecanização das tarefas fizeram acontecer, contudo, uma revolução administrativa, da qual a mulher fez parte, e a partir da qual pôde ampliar seu espaço nesse ramo da economia. Portanto, foi apenas ao longo do século XX que as mulheres passaram a fazer parte da força de trabalho mundial, em nível de participação no mercado equiparável ao dos homens (CORRÊA, 2004).

Por outro lado, na medida em que a presença das trabalhadoras foi se tornando mais significativa no meio urbano e, principalmente, em regiões mais desenvolvidas,

as mulheres passaram a se deparar com dificuldades no que diz respeito à conciliação entre as atividades domésticas e as profissionais. O incremento da participação feminina no mercado de trabalho trouxe para o mundo produtivo um número significativo de mulheres maduras, casadas e com filhos, a partir da década de 1980, gerando outro grande desafio em relação ao trabalho feminino: a reformulação da organização familiar. “Uma família igualitária, com uma divisão de trabalho que leve os homens a partilhar com as companheiras tanto as responsabilidades profissionais quanto os familiares e domésticas, é condição para a conquista da cidadania pelas mulheres” (BRUSCHINI, 1994, p.31).

Aqui começa a grande questão que envolve a tripla jornada de trabalho das mulheres no contexto atual, apesar de sempre serem colocadas em segundo plano dentro da esfera do trabalho formal, através das lutas as mulheres conseguiram minimamente uma legislação que as amparava e saíram da esfera privada de vez e passaram a ocupar a esfera pública.

Entretanto a divisão do trabalho se deu apenas no âmbito formal, em casa essa divisão não aconteceu, a ideia de família igualitária de compartilhamento das responsabilidades familiares não aconteceu e isso ficou sob responsabilidade da mulher, gerando o acúmulo de tarefas e a sobrecarga diferenciada das mulheres que será abordada no próximo tópico.

O QUE É A TRIPLA JORNADA DE TRABALHO FEMININA:

Atualmente, as mulheres correm atrás de seus sonhos profissionais. Estudam, trabalham, abrem empresas, criam projetos e recebem promoções. Quando chegam em casa, no entanto, elas ainda são responsáveis pelas tarefas domésticas e pelo cuidado com os filhos. Com esse crescimento da participação das mulheres no mercado de trabalho elas ganharam a “dupla jornada” que são os trabalhos domésticos e o trabalho formal, pois mesmo com sua inserção no mercado de trabalho não foram desvinculadas das mulheres, suas atribuições domésticas, porém estas não são suas únicas obrigações. Segundo dados da Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílio - PNAD¹⁰ de 2007 divulgados pelo IBGE¹¹ as mulheres são as principais responsáveis pelos cuidados dos filhos e também de parte dos idosos, além de estudarem e/ou se especializarem para o mercado de trabalho, gerando assim o que fica conhecido como a “tripla jornada”.

E essa jornada tripla (tarefas domésticas, cuidado dos filhos e/ou idosos e vida profissional) tornam-se uma sobrecarga na vida de muitas mulheres. Ainda que elas tenham passado a dividir as contas da casa com os maridos, a igualdade entre os gêneros caminha a passos curtos, pois elas passam a dividir essas despesas da casa, entretanto as tarefas domésticas raramente passam a ser divididas com os companheiros, mesmo que ela contrate outra pessoa (provavelmente outra mulher) para realizar as tarefas em sua casa, é ela a responsável pela escolha, contratação, supervisão da nova pessoa no lar.

Mesmo em pleno século XXI, depois da criação da pílula anticoncepcional, depois da queima simbólica de sutiãs em praça pública, depois da conquista do direito ao sufrágio universal, as mulheres continuam com relações ainda precárias e sem garantias trabalhistas, recebendo menor salário por trabalho igual aos homens. Algumas vezes a carga horária de trabalho formal dos homens é maior do que o das mulheres, entretanto o tempo de reprodução social das mulheres é maior do que o dos homens. Consequentemente, isto prejudica as mulheres, pois elas continuam

¹⁰ A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD) é uma pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em uma amostra de domicílios brasileiros que, por ter propósitos múltiplos, investiga diversas características socioeconômicas da sociedade, como população, educação, trabalho, rendimento, habitação, previdência social, migração, fecundidade, nupcialidade, saúde, nutrição etc., entre outros temas que são incluídos na pesquisa de acordo com as necessidades de informação para o Brasil. Fonte: Wikipedia

¹¹ Dados disponíveis em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/dinheiro/ult91u320814.shtml>

trabalhando fora do emprego formal abdicando do seu “tempo livre” cujo poderia utilizar para lazer ou cuidados com ela (saúde, estética, educação).

Esse modo de vida circunstanciado pela sociedade, impõe as mulheres, a função social de cuidar do lar. Esta definição do papel da mulher na sociedade pode ser entendida como uma justificativa da precária situação no mundo do trabalho. Ao mesmo tempo, esta realidade é desmentida pelo número de famílias chefiadas por mulheres em constante crescimento. Segundo os dados do IBGE, em 2005, estas famílias representavam 30,6% do total das famílias brasileiras. Hoje, as mulheres representam mais 41% da força de trabalho no país¹², com várias ocupações diretamente relacionadas a este “papel das mulheres” construído historicamente e reforçado pelos padrões patriarcais.

Falando sobre esses padrões não podemos deixar de lado as desigualdades de gênero. Vimos que quando se refere ao mundo do trabalho, as diferenças históricas entre homens e mulheres em relação a acesso ao mercado de trabalho formal, condições de remuneração, empregabilidade, proteção social e direitos trabalhistas fundamentais somam-se a uma carga maior para o sexo feminino no que diz respeito aos afazeres domésticos.

Em termos sociais e culturais, segue sendo atribuída às mulheres a responsabilidade de grande parte do trabalho doméstico, ou seja, atividades não remuneradas no âmbito privado, enquanto aos homens caberia a parcela maior de produção mercantil remunerada no espaço público. Desse modo, apesar da crescente incorporação das mulheres ao mercado laboral, elas não conseguem desvincular-se do papel social a elas designado, o que dificulta suas possibilidades de participar equitativamente das oportunidades e gera uma sobrecarga mental que prejudica suas condições de bem-estar.

E na busca em atingir esses padrões estabelecidos também pela cultura de sucesso, realização pessoal e profissional, driblando o sexismo e os padrões de gênero muitas mulheres vivem um dilema, por estarem sempre atarefadas de suas muitas funções, quando não conseguem cobrir algum prazo ou perdem aquela apresentação da/o fila/a na escola, surge a culpa e a frustração pela impossibilidade da suposta perfeição. A parte mais difícil é que ainda existe o imaginário da “supermulher”, que consegue fazer tudo isso e estar linda no fim do dia. Isso faz com

¹² Dados disponíveis: <http://g1.globo.com/brasil/noticia/2012/10/familias-chefiadas-por-mulheres-sao-373-do-total-no-pais-aponta-ibge.html>

que muitas pensam que não se esforçam o suficiente e fiquem com a autoestima lá embaixo sempre que não fazem tudo perfeitamente.

Grande parte das mulheres buscam o perfeccionismo em todas as esferas da vida e se sentem frustradas consigo mesmas por não conseguir atingir esse ideal. Isso faz com que elas adoeçam, gerando processos de descompensação psíquica., pois há uma cobrança que é sempre maior por ser mulher, uma vez que qualquer “falha” pode ser colocada como incapacidade, quando na verdade é apenas um reflexo de uma estrutura social que a mulher é submetida.

OS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS ADVINDOS DA TRIPLA JORNADA DE TRABALHO.

Conforme apresentado no tópico anterior, devido aos múltiplos papéis que a mulher tem que assumir, ela está mais exposta a sofrer de doenças psicológicas.

A rotina é cansativa, dinâmica é estressante. Para as mulheres que tem filhos menores que vão para a escola essa intensidade é ainda maior. Levar e buscar na escola, preparar o lanche, rever material escolar e auxiliar em atividades, organizar uniforme, preparar o filho/a para dormir e cuidar do processo de acordá-lo na manhã seguinte, rever as demais necessidades da casa, dar atenção para o companheiro e ainda ter tempo para cuidar de si.

A mulher, ao inserir-se no mercado de trabalho, mantém o seu papel de esposa, mãe e dona de casa, e ao mesmo tempo é também profissional. Por isso, ela tem de administrar o seu tempo desdobrando-se entre as tarefas domésticas e o seu trabalho, além de estudarem e/ou cuidarem de outros aspectos como por exemplo serem cuidadoras de familiares idosos.

Com isso a tripla jornada cria frustrações, a mulher trabalhadora sente-se “dividida” por não poder cuidar integralmente da sua família. Muitas mulheres que priorizam o trabalho remunerado, angustiam-se por considerarem que estão a deixar de ser boas mães ou boas esposas. Com isso, este duplo papel da mulher tem como consequência uma sobrecarga de funções resultando em longas jornadas de trabalho dentro e fora de casa. Ao adicionar o serviço de casa com o trabalho remunerado e a formação acadêmica a mulher não consegue recuperar-se fadiga e do desgaste, e fica mais sujeita a doenças mentais, tais como ansiedade, depressão, fobias, pânico, insônias e diminuição do desejo sexual.

Uma pesquisa da OMS aponta a depressão como a doença que mais causa incapacidade no mundo e atinge mais mulheres que homens¹³. A ocorrência no sexo feminino é de duas a três vezes maior. Podemos supor que isso ocorre devido a multiplicidade de papéis desenvolvido pela mulher na sociedade e a condição sexista a qual são submetidas. Os transtornos do humor, dentre eles a depressão, em seus diversos graus, e os transtornos de ansiedade, sendo pânico e ansiedade generalizada, são os que mais atingem as mulheres, é importante salientar que esses são transtornos que alteram o funcionamento mental sem explicação física, diferente de "doenças" mentais, já que, nesse caso, há fatores físicos detectáveis que explicam os sintomas.

Transtornos de ansiedade também são comum nas mulheres, naturalmente os seres humanos têm ansiedade, mas quando expostos a altos níveis de estresse e muitas demandas pode-se desenvolver um grau patológico, as mulheres quase sempre estão expostas a tais fatores e a muitas preocupações, já que na maioria das vezes a educação dos filhos e organização e manutenção do lar são suas responsabilidades.

Tantas responsabilidades e funções geram nas mulheres uma sobrecarga e devido à falta de tempo para se cuidar a mulher acaba deixando de lado os cuidados com sua mente e corpo gerando assim as fobias, pânico e principalmente insônias decorrentes principalmente da ansiedade ou da depressão, mas na maioria das vezes são somatizações das várias funções exercidas.

Outra questão é a falta de libido que pode ser atribuída à exaustão física e mental, com uma rotina cansativa de tripla jornada a mulher não tem disposição para o relacionamento sexual, mas quando isso vira algo corriqueiro pode ser um sintoma da depressão, por isso o cuidado com a saúde mental é importante, muitos desses sintomas passam despercebidos na correria do dia-dia, e quando há a busca pelo tratamento já se está em um alto grau e muitas vezes há a necessidade de um tratamento medicamentoso.

¹³ Dados disponíveis em: <https://nacoesunidas.org/oms-registra-aumento-de-casos-de-depressao-em-todo-o-mundo-no-brasil-sao-115-milhoes-de-pessoas/>

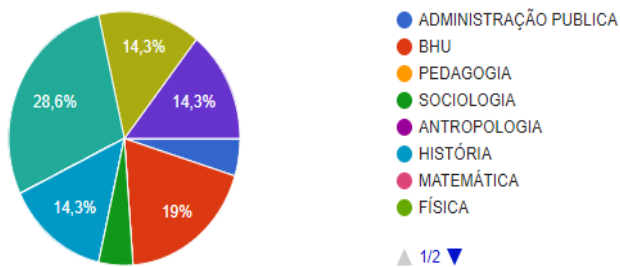
RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta pesquisa foi aplicado um questionário base¹⁴ para coletar informações entre as estudantes da UNILAB, este questionário continha questões sobre, filhos, status civil, atividade remunerada, curso frequentado na universidade e pedi que descrevessem como se sentiam sobre as atividades exercidas e ainda se tinham algum histórico de transtorno mental como depressão e/ou ansiedade.

O questionário foi elaborado via “google forms”, e foi respondido por 21 mulheres, cuja 19 atendiam aos critérios de avaliação. Nos gráficos abaixo podemos observar o percentual das respostas das mulheres que responderam à pesquisa:

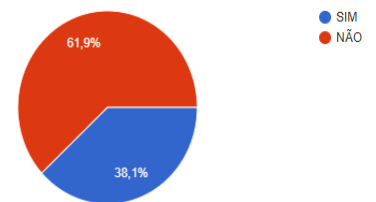
CURSO

21 respostas



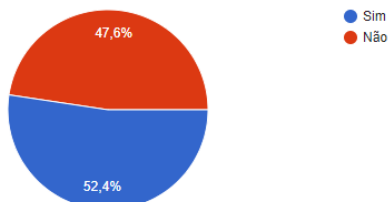
CASADA?

21 respostas



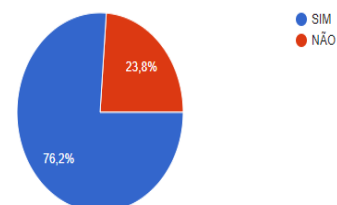
VOCÊ TRABALHA FORA DE CASA?

21 respostas



VOCÊ JÁ DESENVOLVEU ALGUM TRANSTORNO PSICOLÓGICO COMO DEPRESSÃO OU ANSIEDADE ?

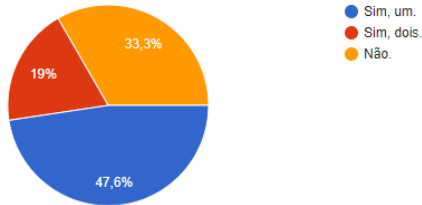
21 respostas



¹⁴ Ver anexo 01

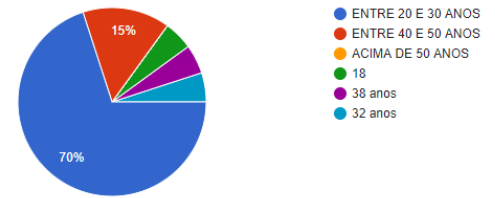
FILHOS

21 respostas



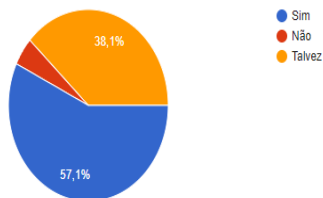
IDADE

20 respostas



VOCÊ TERIA INTERESSE EM PARTICIPAR DE UMA RODA DE CONVERSA SOBRE ESSA TEMÁTICA?

21 respostas



Com base nas respostas obtidas nesse questionário da pesquisa, podemos perceber que a maioria das mulheres que aderiram a pesquisa pertencem a área de Humanidades (BHU, Letras, Sociologia, História) com um total de 64,7% das entrevistadas. Em média são mulheres entre 20 e 30 anos, em sua maioria casadas e com 1 filho/a, que exercem atividade remunerada, e que já desenvolveram algum tipo de transtorno mental ao longo da vida.

A primeira fase da pesquisa nos revela o perfil das mulheres pesquisadas, que atendem ao perfil traçado para a pesquisa, analisando esses primeiros dados vemos como as mulheres ainda jovens tem lidado com a tripla jornada sejam elas casadas ou não, afinal as atividades domésticas acabam sendo parte da vida das mulheres mesmo antes do casamento e maternidade também. Logo como mães buscam uma renda, assim estão no mercado de trabalho formal ou informal e buscam se profissionalizar através da graduação.

Na segunda parte da pesquisa¹⁵ cujo foi feita perguntas sobre como elas se sentem sobre o acúmulo de atividades e sobre como isso afeta sua saúde física e mental um total de 60% das mulheres relataram que se sentiam cansadas,

¹⁵ Ver respostas no anexo 02

estressadas e sobrecarregadas com todas as demandas, principalmente por estarem em um curso superior que exige uma disponibilidade de tempo para realização das atividades extra curriculares, quando elas tem de dar conta de outras demandas e que muitas vezes elas se sentem frustradas por não conseguirem realizar todas as atividades. A maioria das mulheres (72,6%) relata ter tido algum tipo de transtorno mental, o que é muito preocupante, pois já vimos que os excessos de atividades podem causar estafa mental e quando já se tem histórico de transtornos mentais isso se torna ainda mais grave.

Olhando para as mulheres pesquisadas, podemos ficar alertas em dois pontos; 1º- esse transtorno mental já pode ter relação ou não com o acúmulo de atividades exercidas. 2º- muitas vezes as pessoas tendem a associar a ansiedade natural ou a correria do dia-dia com o transtorno de ansiedade e a depressão com sentimento deprimido que é a sensação de tristeza, geralmente, isso ocorre após alguma perda, separação, frustração, ou seja, um evento estressante. Situações de choro e de tristeza não são descartadas ao enfrentar um luto, passar por um fim de relação ou não alcançar os objetivos planejados na carreira. Então, trata-se de um sintoma externo. Muitas vezes passando por esses momentos as pessoas se auto diagnosticam como depressivas.

Para que possamos compreender melhor esse ponto da pesquisa, precisamos estar cientes que não tivemos acesso aos laudos médicos dessas mulheres, entretanto considerando suas respostas ao formulário partiremos do pressuposto que essas mulheres já sofrem de estafa mental, uma vez que relatam grande fadiga, estresse, desânimo, sensação de insuficiência, insônia.¹⁶ Além de alguns sintomas físicos como gastrite, enxaqueca, insônia e diminuição do desejo sexual.

Sofrendo com a estafa mental, as mulheres já passam por um sofrimento psíquico. Como elas não tem tempo para praticar o autocuidado a tendência é que esse quadro se agrave, podendo gerar doenças mais graves como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e até doenças físicas. Logo isso atrapalha sua rotina, seu desempenho no trabalho e até sua relação afetiva com filhos/as e parceiro/as. O estresse, o acúmulo de atividades, a falta de apoio, a insegurança e o despreparo com as atividades pessoais e familiares pode trazer para a mulher um

¹⁶ Conclusões obtidas a partir das respostas do questionário 02. Ver anexo 01 e 02

desgaste tão intenso que em alguns casos irá atrapalhá-la também em suas tarefas no trabalho.

Vale lembrar que essa mesma mulher que absorve todas as questões da casa também precisa dar resultados em seu local de trabalho, manter as relações sociais de forma sadia, encarar os desafios propostos pela universidade e ainda cuidar da sua vida profissional que também é uma forma de autocuidado, pois isso faz parte da autonomia da mulher, quando ela percebe que não pode fazer isso, se sente cada vez mais insuficiente e piora sua saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho desenvolvido pretendeu analisar como as mulheres lidam com as pressões advindas da necessidade de conciliação das responsabilidades decorrentes de sua tripla jornada de trabalho, entendida aqui como atividades profissionais, do lar e da educação.

Aqui conseguimos perceber que as mulheres pesquisadas fazem jornadas de trabalho duplas ou triplas e que têm a consciência que essas jornadas de trabalho estão afetando sua saúde física e principalmente psicológica, as atividades realizadas são cuidar e educar os filhos, realização dos afazeres domésticos, o trabalho formal e a educação superior, tais atividades consomem todo o tempo dessas mulheres e faz com que elas negligenciem suas atividades de lazer, ou de cuidado consigo. A saúde fica em segundo plano, fazendo com que elas fiquem vulneráveis a distúrbios psicológicos como ansiedade e depressão fazendo assim com que se diminua sua qualidade de vida.

Com isso percebemos que os transtornos mentais comuns apresentados pelas pesquisadas estão associados à ausência de atividades de lazer. As repercussões negativas à saúde, decorrentes da limitação do tempo para as atividades de lazer e descanso direcionadas à realização de atividades prazerosas com promoção à saúde física e mental, em nenhum momento foi descrita por essas mulheres, inclusive elas chegam a relatar que sentem falta desse tempo. Dando a entender que elas têm consciência da importância dessas atividades para manutenção da saúde, mas não realizam.

É importante que o lazer passe a ser parte da rotina dessas mulheres, pois ele pode ser o principal aliado para casos de estafa mental ou até mesmo para doenças mais sérias como a depressão, ele colabora para o desaparecimento do estresse, da

angústia, contudo, o lazer não pode ser isolado, deve se situar no contexto social envolvendo prazer, desejo, liberdade e criatividade, como uma atividade que só tem sentido e razão no tempo disponível, diferente das obrigações profissionais, domésticas e sociais.

Em síntese, os achados deste estudo evidenciam associação positiva entre alta sobrecarga de atividades (trabalho formal, atividades domésticas, estudo) e os transtornos mentais. Também demonstra que as mulheres não estão sabendo lidar com a tripla jornada de trabalho, ou seja, elas têm mais tarefas do que podem realizar, isso não significa que essas mulheres não sabem administrar seu tempo ou obrigações, mas que a forma como a sociedade impõe que elas realizem todas essas atividades sem ajuda não é uma forma saudável e muito menos produtiva.

Para conciliar todas as atividades elas acabam tendo que deixar de lado algo muito importante que é o autocuidado, se doam demais para o trabalho ou os filhos e deixam de lado o que é importante para elas, isso acaba muitas vezes afetando também seu rendimento acadêmico, ou vice-versa, quando dão mais atenção ao trabalho e os estudos, se sentem culpadas por estarem “deixando de lado” a família.

O que piora a condição da mulher dentro dessas jornadas, pois ela começa a sentir-se incapaz ou desmotivada. As principais dificuldades e queixas apontadas por elas são, os excessos de preocupações, insônias, falta de ajuda do parceiro ou familiares no trabalho doméstico, cobranças excessivas, falta de tempo para realizar as atividades e o autocuidado e ainda falta de tempo com a família.

Diante dessas conclusões podemos perceber que a primeira hipótese desse trabalho se confirma, as mulheres tem cargas de trabalho excessivas dentro e fora de casa, pois quase sempre essas demandas de trabalho as acompanham para além da vida profissional por exemplo, quando estão em casa sempre estão pensando e fazendo coisas referente ao trabalho e quando estão no trabalho, ainda tem que resolver assuntos domésticos como atender chamados da escola, preparar lanche ou almoço entre outras situações. E como foi apresentado nesse trabalho elas não têm tempo para auto cuidado sendo mais afetadas nos casos de exaustão mental.

Em relação a nossa segunda hipótese, podemos dizer que ela foi parcialmente comprovada, uma vez que não tivemos acesso ao valor do salário ou carga de trabalho dessas mulheres, não podemos afirmar com certeza que eles são problemas enfrentados pelas mulheres pesquisadas, mas levando em consideração o contexto geral das condições de trabalho feminino isso não pode ser descartado. Toda via a

desigualdade de gênero é com toda certeza um agravante da situação dessas mulheres, pois uma das queixas delas é que não há apoio dos companheiros na realização das atividades domésticas, afinal nos papéis de gênero estabelecidos na sociedade isso não é uma atividade masculina, logo os homens não ajudam.

Por fim, a pesquisa mostrou que as mulheres estão sobrecarregadas com a tripla jornada de trabalho e que essas jornadas são reais e afetam psicologicamente mais o público feminino do que o masculino. As mulheres precisam de ajuda, seja de seus parceiros, seja da família, pois muito é cobrado delas, hoje as mulheres precisam construir uma persona perfeita tanto dentro como fora de casa, mas elas também precisam de cuidados. Elas podem sim ser mães, trabalhadoras, e estudantes, mas também precisam de um tempo para ser humanas.

Para não ter tantas cobranças e entender que para cuidar dos outros e realizar bem suas atividades precisam acima de tudo se cuidar, ter um momento de lazer, de conversa, de ir ao médico, de cuidar da estética, de cuidar da mente, seja em uma sessão de psicoterapia seja na meditação. As mulheres têm potencial para ser o que quiserem e estão mostrando isso. Entretanto não podemos deixar romantizarem a ideia de existem “supermulheres” que elas não sofrem e não precisam de cuidados, afinal todos e todas precisam de cuidados.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, R. Os sentidos do Trabalho, Ed. Boitempo, São Paulo, 1999.
- BEAVOIR, Simone. O segundo Sexo. 2 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- BUTLER, Judith. Problemas de Gênero: Feminismos e Subversão da Identidade. 2ª Ed. Rio de Janeiro. Civilização Brasileira. 2008
- BRUSCHINI, C. Trabalho feminino: trajetória de um tema, perspectivas para o futuro. CIEC - Estudos Feministas, Rio de Janeiro, ano 2, n.1, 1º semestre/1994, p.17-32.
- COSTA. Ana Alice Alcântara O Movimento Feminista No Brasil: Dinâmicas de Uma Intervenção Política. Niterói, V. 5, N. 2, P. 9-35, 1. Sem. 2005
- CORRÊA, A. M. H. O assédio moral na trajetória profissional de mulheres gerentes: evidências nas histórias de vida. 2004. 184f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Centro de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2004
- FREEMAN, Daniel. The Stressed Sex .disponível em: <https://www.psychologytoday.com/blog/know-your-mind/201306/the-stressed-sex-1> acesso em 10/11/2017
- GARDEY, D. Perspectivas históricas. In: MARUANI, M. e HIRATA, H. (orgs.). As novas fronteiras da desigualdade: homens e mulheres no mercado de trabalho. São Paulo: Senac, 2003.
- LIMA. Karoliny M.V, Relações De Gênero Na Escola: Debates E Percepções No Município De Capistrano- Ce. UNILAB. 2017
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento. 11 ed. São Paulo: Hucitec, 2008.
- PIANA, MC. A construção do perfil do assistente social no cenário educacional. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. 233 p. ISBN 978-85-7983-038-9. Disponível em: SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 23. Ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007

ANEXOS:

Anexo 01- Questionários da pesquisa:

Questionário 01

- **Questionário fechado com as perguntas base.**
- 01- Qual curso vocês está cursando?
 - 02- Qual a sua idade?
 - 03- Você é casada?
 - 04- Você tem filhos/as?
 - 05- Você trabalha fora de casa?
 - 06- Você já desenvolveu algum transtorno psicológico como depressão ou ansiedade?

Questionário 02

- **Questionários com perguntas abertas e descritivas.**
- 1- Como você se sente em relação ao acúmulo de atividades que você desempenha?
 - 2- Você considera que essas atividades atrapalham sua saúde de alguma forma?

Anexo 02

Respostas do questionário 02

(As respostas foram transcritas do formulário, sem nenhuma alteração)

Como você se sente em relação ao acúmulo de atividades que você desempenha? 20 respostas

Estressada e muitas vezes desestimulada (3)

Exausta

Cansada e estressada

Sobrecarregada.

Sinto que não tenho potencial para tal coisa

Viva.

Transtornada, ansiosa, com distúrbios alimentares.

Cansada e sobrecarregada

Cansada. Constantemente cansada.

Cansada, estressada e sobrecarregada

Extremamente cansada. Desamparada pela Universidade em alguns momentos.

Estressada

Me sinto vitoriosa, devido ao fato de ter capacidade de realizar tantas tarefas..

Me sinto pressionada a seguir um rótulo que tenho que ser assim porque os outros querem que eu seja assim.

Angustiado, cansada, exausta... Infelizmente sou obrigada a desenvolver todas essas funções, caso contrário não terei sucesso profissional.

Impotente e sem escolha.

Sobrecarregada

Muitas vezes estressada. Frustrada por as vezes não conseguir dar conta de tudo.

Você considera que essas atividades atrapalham sua saúde de alguma forma?

Descreva um pouco. 20 respostas

Sim, pois o desgaste físico colabora para que eu me sinta cansada e desmotivada na realização de algumas atividades (3)

Minha alimentação não regulada, que resulta em enxaqueca e perda de peso.

Bastante. Quando tenho várias atividades para fazer fico pensando direto, fico sem estímulo pra sair, me divertir. Tanto que tenho insônia.

Não. Só te digo que essas atividades me dão saúde, força e vida. Talvez você não entenda mais aí a história seria outra e muito longa.

Sim. Com o acúmulo de atividades e a preocupação em concluí-las, tenho desenvolvido distúrbios que aumentam minhas crises de gastrite, enxaqueca e insônia.

Sim, porque atrapalha no sono, no descanso, no lazer, no cuidado íntimo e pessoal e em muitos outros fatores devido ao grande tempo dedicado aos estudos e trabalho, sobrando pouco para dispor pra com a família e consigo mesma...

Atrapalham, pois muitas vezes falta disposição para uma ou outra atividade. Então acabo priorizando as obrigações e colocando de lado atividades que me proporcionariam um lazer ou a diversão ou até mesmo o autocuidado

Sim, ultimamente tenho tido muitas atividades o q acabam tirando meu foco dos estudos, além de estar mal por não conseguir ter um bom desempenho. Isso me sobrecarrega muito

Sim, saúde mental. O acúmulo de atividades, principalmente da Universidade, uma cobrança em produzir, como se nós vivêssemos apenas para estudar.

Sim, de certa forma nosso corpo e também psicológico precisa desacelerar um pouco, e há muito tempo que não sei o que isso

Sim. Falta tempo pra descanso e lazer.

Sim. Muitas vezes sinto-me estressada por ter que dar conta de tudo e não ter tempo suficiente para isso..

Os estudos não me atrapalham tanto, se fosse só eles mesmo com esforço conseguiria lidar. Mas, também trabalho e isso mexe com meu psicológico, cansa muito.

Atrapalham sim, por várias vezes frequento os plantões de psicólogos da Unilab, desenvolvi uma gastrite nervosa, e tenho crise de ansiedade, já foi me recomendado a diminuição das tarefas diárias, porém até o presente momento não consegui.

Atrapalham e muito, devido à falta de sono

Sim, corro muito pra cumprir com as diversas obrigações e ainda sinto que está sendo pouco...por exemplo, ajudar nas atividades escolares de meus filhos, não tenho conseguido. Isso me frustra.

Às vezes, visto que interferem no meu tempo e, conseqüentemente, na minha saúde uma vez que passo a me cuidar menos.

Sim. Fico muito ansiosa e as vezes irritada.