

POR TRÁS DO JALECO: O PESO INVISÍVEL DA MULHER NA SAÚDE

Saúde mental da mulher na área da saúde

AUTORES

ANNA KAROLINE FREITAS PINHEIRO
DANDARA DE OLIVEIRA LIMA MONTEIRO
LAÍS EMANUELLE DOS SANTOS LEAL ARAUJO
LARISSA ALMEIDA MEDEIROS
MARIA TEREZA LEONCIO RUFINO DE LUCENA SANTOS
SARAH PEREIRA BRANCO
PROF. DR. EVERSON VAGNER DE LUCENA SANTOS

MENSAGEM DAS AUTORAS

Somos mulheres da área da saúde e sabemos que cada espaço ocupado carrega luta, resistência e coragem. Fizemos este trabalho para nos solidarizar e reafirmar a importância de todas que enfrentam desafios diários para estar onde estão. Que essa mensagem seja um abraço coletivo, um reconhecimento e um lembrete: nenhuma de nós caminha sozinha.



FICHA CATALOGRÁFICA

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Pinheiro, Anna Karoline Freitas.
P812p Por trás do jaleco: o peso invisível da mulher na saúde./ Anna Karoline Freitas Pinheiro. - Patos – PB: UNIFIP, 2026.
20 fls.

Formato Digital
ISBN: 978-65-02-06921-9

1. Saúde. 2. Mental. 3. Mulher. I. Dandara de Oliveira Lima Monteiro. II. Laís Emanuelle dos Santos Leal Araujo. III. Larissa Almeida Medeiros. IV. Maria Tereza Leoncio Rufino de Lucena Santos. V. Sarah Pereira Branco. VI. Everson Vagner de Lucena Santos. VII. Título. VIII. CEESP\UNIFIP.

UNIFIP/BC CDU: 61
Francisco C. Leite – Bibliotecário. CRB 15/0076



SUMÁRIO

1. Introdução..... 6
2. Você está bem ou só está funcionando? 7
3. Por que é tão pesado ser mulher na área da saúde?..... 8
4. O corpo sente: quando a mente começa a dar sinais..... 10
5. Burnout: quando o cuidar vira adoecimento..... 12
6. Ser forte o tempo todo tem um preço..... 13
7. E a vida fora do trabalho? Ela ainda existe?..... 14
8. Você também merece cuidado..... 15
9. Pedir ajuda não te faz fraca..... 16
10. Se você chegou até aqui, talvez seja um sinal.. 18
11. Referências..... 19



INTRODUÇÃO

A saúde mental das mulheres na área da saúde é profundamente impactada pelas múltiplas demandas profissionais e pessoais que enfrentam, incluindo longas jornadas, alta carga emocional, pressão por desempenho e a frequente dupla ou tripla jornada. Nesse contexto, muitas passam a funcionar de forma automática, negligenciando o próprio bem-estar, o que pode levar a sintomas como cansaço extremo, ansiedade, irritabilidade e alterações no sono, podendo evoluir para quadros de burnout. Além disso, a necessidade constante de demonstrar força e resiliência contribui para o adoecimento silencioso, agravado pela falta de tempo para descanso e autocuidado. Diante disso, torna-se essencial reconhecer a importância de cuidar de quem cuida, valorizando o autocuidado, o suporte emocional e as redes de apoio como estratégias fundamentais para a promoção da saúde mental dessas profissionais.

2. VOCÊ ESTÁ BEM OU SÓ ESTÁ FUNCIONANDO?

Constantemente as mulheres são vistas como máquinas de alta eficiência, mas qual a realidade mental delas? Elas estão felizes e realizadas com essa rotina, ou extremamente sobrecarregadas? Ser mulher na área da saúde é atender pacientes impecavelmente, resolver tudo, e superar o emocional anestesiado, o cansaço crônico e a sensação de estar "desligada da própria vida".



Quando as mulheres da área da saúde são indagadas se estão bem, tudo pode desmoronar, pois elas podem perceber que estão cuidando de todos, mas não estão se cuidando. Ficando cada vez mais nítido que existe uma linha tênue entre está bem ou só funcionando.

3. POR QUE É TÃO PESADO SER MULHER NA ÁREA DA SAÚDE?

- **Plantões exaustivos e carga de trabalho**

A mulher na área da saúde enfrenta uma rotina intensa, marcada por longas jornadas e uma carga de trabalho pesada. Muitas vezes, vive em um ritmo de sobrevivência, lidando com cansaço físico constante e pouca valorização do seu esforço.

- **Pressão emocional invisível**

Além do desgaste físico, existe uma cobrança emocional silenciosa. A mulher é socialmente ensinada a cuidar de todos, o que faz com que carregue sentimentos de responsabilidade, culpa e preocupação constante com o bem-estar dos outros.



3. POR QUE É TÃO PESADO SER MULHER NA ÁREA DA SAÚDE?

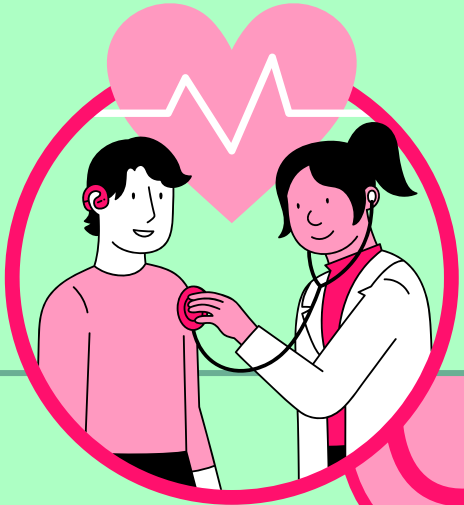
- **Dupla (ou até tripla) jornada**

Mesmo após o trabalho, a jornada continua em casa. A mulher acumula funções domésticas e familiares, chegando a enfrentar uma tripla carga: profissional, doméstica e social. O descanso quase nunca é completo.



- **Cobrança por perfeição**

Existe uma expectativa implícita de que a mulher seja tudo ao mesmo tempo: excelente profissional, mãe dedicada, responsável pelo lar. Essa cobrança gera sobrecarga e a sensação constante de nunca estar fazendo o suficiente.



4. O CORPO SENTE: QUANDO A MENTE COMEÇA A DAR SINAIS

- **Irritabilidade**

O estresse do dia a dia pode causar alterações no humor. A pessoa passa a se irritar com facilidade, mesmo em situações simples.



- **Cansaço extremo**

Relacionado à sobrecarga física e mental. Sensação constante de cansaço, mesmo após descanso.



4. O CORPO SENTE: QUANDO A MENTE COMEÇA A DAR SINAIS

- **Ansiedade**

Surge como preocupação excessiva, tensão e inquietação. A mente fica sempre em alerta, dificultando o relaxamento.





- **Alterações no sono**

Inclui insônia ou sono não reparador.
O corpo descansa, mas a mente continua ativa.

5. BURNOUT: QUANDO O CUIDAR VIRA ADOECIMENTO

- **Exaustão emocional**

Sensação intensa de esgotamento físico e mental.
Falta de energia até para atividades simples.

- **Frieza com pacientes**

Conhecida como despersonalização.
O profissional se torna mais distante, frio ou automático no cuidado.

- **Sensação de incapacidade**

Ligada à baixa realização profissional.
Sentimento de não ser suficiente ou de estar falhando.





6. O PREÇO DE "SER FORTE"

- **Cansaço extremo e Burnout:** O esforço contínuo para manter a postura de fortaleza gera esgotamento físico e mental.

- **Solidão e isolamento:** Ao passar a imagem de que "dá conta de tudo" , as pessoas ao redor podem deixar de oferecer suporte, acreditando que você nunca precisa de ajuda.

- **A "Máscara" da indiferença:** A repressão das próprias emoções para parecer inabalável gera uma desconexão interna, onde sentimentos como dor e tristeza são ignorados.

- **Problemas de saúde:** A sobrecarga acumulada pode se manifestar como ansiedade, insônia e dores físicas.



"ser forte o tempo todo tem um preço".



7. E A VIDA FORA DO TRABALHO, AINDA EXISTE?

- **Dupla e Tripla Jornada:**

Cerca de 83% das mulheres têm jornada tripla em afazeres domésticos e de cuidado. Desse grupo, 45% relatam não ter rede de apoio. Logo, isso resulta em tempo reduzido ou nenhum para lazer, descanso ou atividades extras pessoais.

- **Sobrecarga física e mental:**

Segundo o relatório Alerta Amarelo de 2021, ⅓ das brasileiras em dupla/tripla jornada enfrentam transtornos mentais. Além do tempo reduzido para lazer ou atividades extras, esse cenário eleva o estressa, o que impacta a qualidade de vida.



- **Invisibilização do sofrimento:**

Com o baixo reconhecimento, há minimização e precarização do trabalho a partir da falta de remuneração.



8. VOCÊ TAMBÉM MERECE CUIDADO

Você aprendeu a cuidar de todos. Mas quem cuida de você?

No Brasil, as mulheres dedicam, em média, 10 horas a mais por semana para afazeres domésticos e de cuidado do que os homens. Esse número pode ultrapassar 20 horas, especialmente ao analisar recortes como a média entre mulheres negras.

Dessa forma, fica evidente que o cuidado ainda é visto como uma responsabilidade unicamente feminina.

Diante disso, é fundamental pontuar: você também merece cuidado.

Cuidar de si não é egoísmo. É um ato de resistência e de amor numa lógica que sobrecarrega, adoece e silencia mulheres diariamente.



9. PEDIR AJUDA NÃO TE FAZ FRACA

Cuidar de quem cuida é essencial, e isso começa pelo reconhecimento de que o profissional de saúde também precisa de suporte.

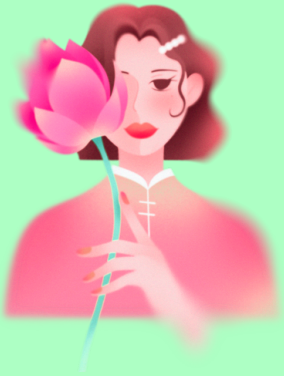
A psicoterapia se destaca como uma importante estratégia para o fortalecimento da saúde mental, auxiliando no manejo do estresse e das emoções do cotidiano.

Além disso, a presença de uma rede de apoio formada por amigos, família e colegas de trabalho, contribui significativamente para a redução do sofrimento psíquico, promovendo acolhimento e sensação de pertencimento.



9. PEDIR AJUDA NÃO TE FAZ FRACA

O autocuidado, por sua vez, deve ser compreendido como uma necessidade e não como um luxo, sendo fundamental que seja praticado sem culpa, mesmo diante de rotinas exigentes.



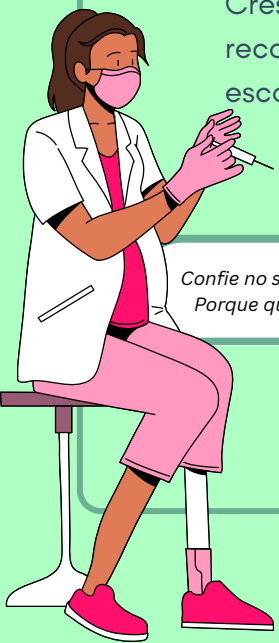
Assim, investir em si mesmo é também uma forma de garantir um cuidado mais saudável e humanizado com o outro.



10. SE VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI... TALVEZ SEJA UM SINAL

Um sinal de que, mesmo cansada, você não desistiu. Mesmo com medo, você continuou. Mesmo quando parecia difícil demais, você deu mais um passo.
A vida nem sempre avisa quando algo bom está prestes a acontecer. Às vezes, ela só pede coragem para continuar, mesmo sem garantias. E é exatamente isso que você tem feito: seguindo em frente, mesmo sem ter todas as respostas.

- **Lembre-se:** nem todo progresso é visível. Crescer também é sobre resistir, aprender, recomeçar em silêncio. Cada dia que você escolhe não desistir já é uma vitória.



Confie no seu processo. Confie no seu tempo. E, principalmente, confie em você. Porque quem chegou até aqui... já provou que é capaz de ir muito mais longe.

REFERÊNCIAS

IBGE. Estatísticas de Gênero: Indicadores sociais das mulheres no Brasil. PNAD Contínua, 2019.

IBGE. Síntese de Indicadores Sociais, 2022.

BRASIL. Governo Federal. Mulheres dedicam quase 10 horas a mais por semana do que os homens a cuidados não remunerados. https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mulheres-dedicam-quase-10-horas-a-mais-por-semana-do-que-os-homens-a-cuidados-nao-remunerados. Acesso em: 09/04/2026.

Think Olga - "Esgotadas: o empobrecimento, a sobrecarga de cuidado e o sofrimento psíquico das mulheres" (2023)

Como a dupla jornada de trabalho afeta a saúde da mulher? https://posdigital.pucpr.br/blog/dupla-jornada-de-trabalho

Instituto Cactus: Relatório "Alerta Amarelo: Panorama da Saúde Mental do Trabalhador Brasileiro" (2021)

(https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36608486/) Experiências e percepções dos profissionais de saúde sobre o apoio à saúde mental durante o período que vai da gravidez até dois anos após o parto.

(https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36608486/)Experiências e percepções dos profissionais de saúde sobre o apoio à saúde mental durante o período que vai da gravidez até dois anos após o parto. Saúde mental de mulheres profissionais de saúde no Brasil: Uma revisão narrativa - https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Abrantes/publication/348320376_A_microbiota_intestinal_e_sua_interface_com_a_saude_mental/links/60bfba2a458515bfdb54da63/A-microbiota-intestinal-e-sua-interface-com-a-saude-mental.pdf#page=24 S255.





REFERÊNCIAS

Saúde Mental e Suas Interfaces: Rompendo Paradigmas/ Organização: Aissa Romina Silva do Nascimento, Alba Rejane Gomes de Moura Rodrigues, Anúbes Pereira de Castro, Nívea Mabel de Medeiros, Editora Poisson - Belo Horizonte - MG: Poisson, 2021 Políticas de saúde da mulher e sua intersecção com a saúde mental: uma reflexão necessária https://revistas.ufg.br/fen/article/view/77991

Cuidado e promoção de saúde mental em um grupo de mulheres: a perspectiva de trabalhadoras e usuárias https://www.scielo.br/j/physis/a/YXptW3zvcV75xxZP4L9gWwR/?lang=pt

Mulheres, Loucura e Cuidado: a condição da mulher na provisão e demanda por cuidados em saúde mental https://www.scielosp.org/pdf/sausoc/2008.v17n2/82-94/pt

SAÚDE PROFISSIONAL DA MULHER: UMA QUESTÃO DE GÊNERO https://as1.trt3.jus.br/bd-trt3/bitstream/handle/11103/89132/revista-107-1-145-161%5B1%5D.pdf?sequence=1&isAllowed=y

SILVA, M. C. N. et al.

SOUZA, A. C. et al. Saúde mental de profissionais da saúde: fatores associados ao sofrimento psíquico. Revista de Saúde

RODRIGUES, L. M. et al. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem: uma revisão integrativa. Revista

Brasileira em Promoção da Saúde, 2024.

SILVA BARBOSA, N.; COSTA, A. P. C.; RIBEIRO, A. A. A.; ROCHA, E. P.; RIBEIRO, P. V. S.; FERNANDES, M. A.

Práticas de autocuidado em saúde mental de enfermeiros na pandemia da COVID-19. Revista Enfermagem Atual In Derme, v. 97, n. 2, e023116, 2023.

