CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

PALLOMA PEREIRA DOS SANTOS

MULHERES E AS MÚLTIPLAS TAREFAS EM SEU COTIDIANO: SOBRECARGA, SAÚDE MENTAL E DESIGUALDADE DE GÊNERO.

PATOS – PB

2024

PALLOMA PEREIRA DOS SANTOS

MULHERES E AS MÚLTIPLAS TAREFAS EM SEU COTIDIANO: SOBRECARGA, SAÚDE MENTAL E DESIGUALDADE DE GÊNERO.

Artigo apresentado à banca avaliadora como pré-requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Orientador(a): Dra. Larissa Raposo Diniz

PATOS – PB

2024

Ficha Catalográfica

Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER

Biblioteca Central - UNIFIP

Santos, Palloma Pereira dos.
S723m MULHERES E AS MÚLTIPLAS TAREFAS EM SEU COTIDIANO: sobrecarga, saúde mental e desigualdade de gênero / Palloma Pereira dos Santos. – Patos–PB: UNIFIP, 2024.
48 fls.

Orientador (a): Profa. Dra Larissa Raposo Diniz
Monografia Graduação Bacharelado em Psicologia

1. Conciliação de tarefas. 2. Papeis de gênero. 3. Hierarquia social. I. Título. II. Centro Universitário - UNIFIP

UNIFIP/BC CDU: 159.9

Francisco das Chagas Leite – Bibliotecário. CRB 15/0076

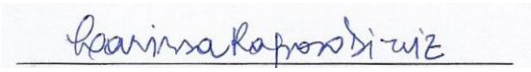
PALLOMA PEREIRA DOS SANTOS

MULHERES E AS MÚLTIPLAS TAREFAS EM SEU COTIDIANO: SOBRECARGA, SAÚDE MENTAL E DESIGUALDADE DE GÊNERO.

Artigo apresentado à banca avaliadora como pré-requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Orientador(a): Dra. Larissa Raposo Diniz

Conceito: **APROVADO** Data: 14/06/2024



Profa. Dra. Larissa Raposo Diniz *(Orientadora)*

Profa. Esp. Mayara Cristina de Araújo Dantas *(Examinador interno)*

Profa. Dra. Francicléia Lopes Silva *(Examinador interno)*

PATOS – PB

2024

DEDICATÓRIA

A minha família, aos amigos que estiveram comigo durante esse desafio e aos professores que acreditaram no meu potencial.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todos que me apoiaram ao longo desta jornada. À minha família, por toda compreensão e afeto de forma direta e indireta, pois vocês formam a base que me sustentou em cada passo do caminho.

Aos meus amigos, pelo apoio incondicional e pelas palavras de encorajamento nos momentos em que mais precisei. Sua amizade é inestimável. Ademais, a minha orientadora, Larissa, por sua condução, paciência e sabedoria. Seu apoio foi fundamental para a realização deste trabalho.

A todos vocês, meu sincero obrigado.

EPÍGRAFE

Que nada nos defina que nada nos sujeite.
Que a liberdade seja a nossa própria substância.
Simone de Beauvoir

RESUMO

O estudo visou compreender o cotidiano das mulheres que realizam múltiplas tarefas, e como isso afeta em sua saúde mental. Nosso objetivo geral foi identificar os possíveis danos causados à saúde mental feminina em decorrência das múltiplas tarefas desempenhadas. Especificamente, a) identificar as estratégias de enfrentamento adotadas por essas mulheres para lidar com a sobrecarga; b) descrever o cotidiano de mulheres de diferentes classes sociais e que residem em um município do interior paraibano. A pesquisa, de cunho qualitativo, realizou entrevistas semiestruturadas com mulheres maiores de 18 anos, sem distinção de raça, classe, etnia e orientação sexual, residentes da cidade de Patos - PB, e estavam vivenciando uma rotina sobrecarregada. O fechamento da amostra foi seguido pela fase da análise do material coletado por meio da Análise de Conteúdo de Bardin. A pesquisa foi realizada com 10 mulheres, com idade média de 31 anos. Os resultados desse trabalho mostram que a sobrecarga de múltiplas tarefas impacta as mulheres de diferentes classes sociais, e esses impactos podem acarretar em transtornos psicológicos como ansiedade e estresse. Além disso, sintomas físicos podem surgir em decorrência da sobrecarga, como dores de cabeça, tensões, exaustão entre outros. A classe social é um fator que influencia na administração das tarefas, uma vez que elas poderiam trabalhar menos ou contar com auxílio com filhos, e trabalho doméstico. Os resultados contribuem para a construção de uma nova percepção acerca das tarefas realizadas por mulheres de diferentes classes sociais.

Palavras-chave: Conciliação de tarefas. Papéis de gênero. Hierarquia Social.

ABSTRACT

The study aimed to understand the daily lives of women who perform multiple tasks, and how this affects their mental health. Our general objective was to identify the possible damage caused to female mental health as a result of the multiple tasks performed. Specifically, a) identify the coping strategies adopted by these women to deal with overload; b) describe the daily lives of women from different social classes who live in a municipality in the interior of Paraíba. The research, of a qualitative nature, carried out semi-structured interviews with women over 18 years old, without distinction of race, class, ethnicity and sexual orientation, residents of the city of Patos - PB, and were experiencing an overloaded routine. Closing the sample was followed by the analysis phase of the material collected through Bardin Content Analysis. The research was carried out with 10 women, with an average age of 31 years. The results of this work show that the overload of multiple tasks impacts women from different social classes, and these impacts can lead to psychological disorders such as anxiety and stress. Furthermore, physical symptoms may arise as a result of overload, such as headaches, tension, exhaustion, among others. Social class is a factor that influences the management of tasks, since they could work less or have help with children and domestic work. The results contribute to the construction of a new perception about the tasks performed by women from different social classes.

Keywords: Task reconciliation. Gender roles. Social Hierarchy.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. *Dados sociodemográficos*.....21

SUMÁRIO

1 Introdução..... 10
1.1 Mulher e a divisão sexual do trabalho..... 11
1.2 A função de cuidar..... 14
1.3 Transtornos Mentais em Mulheres Sobrecarregadas..... 15
2 Método..... 18
2.1 Delineamento 18
2.2 Participantes..... 18
2.3 Instrumentos..... 18
2.4 Procedimentos..... 19
2.5 Aspectos éticos..... 19
2.6 Análise de dados..... 20
3 Resultado discussão..... 21
4 Considerações Finais..... 31
Referências..... 32
Anexo A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)..... 37
Anexo B - Termo de Compromisso do Pesquisador..... 39
Anexo C – Termo de Autorização..... 40
Anexo D - Parecer Comitê de Ética..... 41
Apêndice A – Questionário Sóciodemográfico..... 44
Apêndice B - Questionário para o rastreamento de sobrecarga..... 46
Apêndice C -Roteiro de Entrevista Semiestruturada..... 47

1 Introdução

Ao final do século passado, mais especificamente a partir da década de 1970, verificou-se uma participação mais expressiva das mulheres em espaços antes quase exclusivo dos homens no mercado de trabalho, política, ciência, economia, e meio acadêmico. No entanto, a "conquista" desses espaços representou pouco na mudança das "obrigações" historicamente tidas como femininas (Bareket & Fiske, 2023; Hoschild & Manchung, 2012).

De acordo com Cisne e Santos (2018), a inserção da mulher no mercado de trabalho, por exemplo, foi possível à medida em que essas passaram a exercer trabalhos extensivos aos já executados no âmbito doméstico. Para as autoras, não houve o acréscimo de uma dupla ou tripla jornada de trabalho, mas sim, uma jornada contínua e ininterrupta, visto que as atividades (produtivas e reprodutivas) da mulher não foram dissociadas, mas extensivas/acumuladas às outras atividades agora desenvolvidas na esfera pública.

A má distribuição das tarefas sobrecarrega as mulheres no cenário em que estas não se abstêm das atividades domésticas, mas agregaram outras novas (Schneider & Holz-Rau, 2017). Passos (2016) ressalta que estas novas atribuições de atividades podem também estimular as realizações pessoais, ou seja, a mulher desenvolve satisfação consigo mesma ao desenvolver tarefas para além do âmbito doméstico, mas o que necessita de atenção é como a junção de múltiplas tarefas estão impactando a qualidade de vida das mulheres.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as mulheres têm o dobro de chance de desenvolver depressão em relação ao homem. Esse dado vai além do campo biológico pois se trata de uma questão sociocultural (Organização Mundial da Saúde, 2022). De acordo com o IBGE (2022), as mulheres trabalham semanalmente 9,6 horas a mais que os homens. Esse excesso de trabalho pode contribuir diretamente para o seu adoecimento mental pois favorece um acúmulo de estresse, menos tempo de descanso, esgotamento físico, acarretando em diversos problemas psicológicos, sendo eles: ansiedade, depressão, compulsão,

instabilidade emocional e uso de medicamentos ansiolíticos (Rugulies et al., 2021; Voglino et al., 2022).

Esse cenário pode se tornar ainda mais precário e impactante em função da coexistência de fatores discriminantes, quando os níveis de exploração podem variar e se diferenciar em razão da origem social e étnica da mulher, havendo uma diferenciação das condições de trabalho entre os diferentes grupos de mulheres (Biroli, 2018). Sobre isso, Cisne (2018) argumenta ser impensável abordar as relações sociais entre gêneros sem considerar as dimensões de raça e classe social, uma vez que as mulheres são afetadas de diferentes formas no atual modelo de trabalho.

1.1 Mulher e a divisão sexual do trabalho

Historicamente, o trabalho exercido pelas mulheres foi inviabilizado pela sociedade, sendo tal fato ainda recorrente na atualidade. Para muitas, o trabalho é uma fonte crucial de autonomia, que favorece a tomada de decisões próprias e a liberdade financeira, sendo, em muitos casos, a única opção de sobrevivência em uma sociedade capitalista (Silva *et al*., 2012; Schmitz & Santos, 2013).

Durante a fase de globalização econômica nas décadas de 1990, a influência do capitalismo teve efeitos complexos e contraditórios sobre a divisão do trabalho entre homens e mulheres. Enquanto o emprego para os homens apresentou sinais de regressão ou estagnação, o emprego e o trabalho remunerado para mulheres alcançaram um crescimento notável. Apesar desse avanço, a persistência das tarefas domésticas atribuídas exclusivamente às mulheres reforçou a estrutura patriarcal, na qual os maridos continuavam a ser os provedores principais, enquanto as esposas assumiram o papel de provedoras complementares e donas de casa. Essa dinâmica refletiu uma divisão desigual do trabalho, que por sua vez desvalorizou o trabalho feminino assalariado e contribuiu para a precarização das condições de trabalho das mulheres (Nogueira, 2010). A divisão sexual do trabalho é um forte protagonista nesse processo, pois,

mesmo com a inserção das mulheres no mercado de trabalho, essa revolução aconteceu de forma desigual, já que as mulheres não se abstiveram de seu papel de reprodutoras, mas, foi atribuída ainda mais responsabilidade quando se tornou também provedora da família (Passos & Rocha, 2016).

Dentro do sistema social e familiar, as complexas divisões de tarefas perpetuam um ciclo que se autoinfluência. Os papéis estereotipados de gênero dentro do âmbito familiar estabelecem expectativas específicas para cada gênero desde o início da infância. Esse padrão de estigma contribui para reforçar as diferenças entre os papéis sociais, como a crença de que as mulheres são responsáveis pelas tarefas domésticas, enquanto os homens devem demonstrar força e prover a família (Duarte & Spinelli, 2019).

Mesmo que na atualidade a mulher tenha autonomia da escolha entre ser mãe, ou ser dona do lar, ou não, é um espaço onde existe um direcionamento implícito para as mulheres. Tal fato é resquício do fenômeno histórico, que é regido pelo sistema capitalista, tendo em vista que ele pode colaborar para a manutenção da desigualdade da divisão sexual do trabalho (Nogueira, 2010).

No sistema capitalista, a hierarquia é mantida e reestruturada através da coexistência da relação entre o capitalismo e o patriarcado. Isso é evidenciado pela clara exploração e dominação das mulheres. No entanto, tais fatores permanecem como elementos constitutivos da sua lógica e são necessários para a sua reprodução. Uma manifestação clara disso é a imposição patriarcal das atividades domésticas às mulheres que, quando combinadas com outras formas de trabalho, resulta em uma sobrecarga, criando uma dupla ou tripla intensa jornada de trabalho. Essa realidade reflete a interligação entre o capitalismo e a opressão de gênero, que persiste e se adapta ao longo do tempo no sistema capitalista (Ávila, 2009; Aguiar et al,. 2022).

No contexto brasileiro, independente da classe social, as mulheres viviam a submissão

em relação ao marido, como quando as mulheres da região Nordeste cuidavam das atividades do interior da casa-grande, enquanto as mulheres da região Sul só podiam cuidar da administração da família na ausência do patriarca (Sanches, 2007).

Um estudo realizado por Passos e Rocha (2016), mostrou que as mulheres que não contam com auxílios para mediar as tarefas domésticas e o trabalho são afetadas pela sobrecarga no ambiente laboral, uma vez que precisam conciliar o trabalho pago e não pago.

A dupla jornada de trabalho não implica que as mulheres necessariamente priorizem o negócio e abandonem as atividades familiares. Devido à dificuldade de delegar responsabilidades, muitas vezes ocorre uma sobrecarga de trabalho e estresse. Foi possível observar, por exemplo, no estudo feito por Boaventura (2010), citado por Moreira (2017), que algumas mulheres alegaram conseguir conciliar o trabalho e vida pessoal possivelmente pela capacidade que elas têm de desempenhar muitas tarefas simultaneamente, essa capacidade pode ser construída partindo de desenvolvimento social moldada pela determinação do papel feminino. Para empreendedoras, é uma raridade encontrar um equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, ou até mesmo a vida em família, pois, essas áreas acabam se entrelaçando por não existir uma fronteira entre elas, e como consequência, o trabalho-família entra em choque (Meira, 2014; Teixeira & bomfim, 2016.)

No Brasil, ainda predomina as desigualdades étnicas e de classe social, que impactam ainda mais na precarização do trabalho da mulher, como por exemplo, as mulheres negras e indígenas, das quais são ainda mais suscetíveis a vivenciar situações de desigualdade, estresse e violência (Julião et al., 2021). Segundo dados do IBGE (2019), 92% das mulheres que desempenham trabalhos domésticos remunerados, são negras. Além disso, é válido ressaltar que em muitos casos, essas atividades são realizadas de maneira informal, sem registro e direitos trabalhistas (Gomes, 2023).

Entendemos assim, que a sobrecarga afeta a vida das mulheres de diferentes classes

sociais de formas distintas, pois apesar das mulheres brancas assumir muitas funções em seu cotidiano, que inclui os cuidados de parentes, atividades domésticas e a vida acadêmica, ou seja, a multifunção, elas podem contar com o trabalho das mulheres negras e de baixa renda, que são as responsáveis por possibilitar a realização dos seus objetivos, ao passo que elas ocupam espaços públicos e obtém uma vida profissional (Cunha *et al*,. 2021).

Enquanto isso, o trabalho precário e a exclusão são destinados às mulheres negras e de baixa renda, haja visto que a divisão das tarefas pode ocorrer de acordo com a classe social, isto é, todas desempenham múltiplas tarefas, o que diferencia são as condições que são empregadas em suas realidades (Julião et al., 2021). Como afirma Lisiana (2019) as mulheres de classes mais baixas enfrentam dificuldades no que se refere a empregabilidade, condições financeiras e sociais, além disso, se esforçam para obtenção de bens materiais, enquanto as de classe superior lutam para alcançar espaços sociais e aspectos econômicos que antes eram dominados pelos homens.

Em uma pesquisa realizada por Sorj (2013), foi identificado que as mulheres ricas trabalham cerca de 3 a 4 horas a menos que as mulheres das camadas pobres. Isso decorre, provavelmente, pela redução do tamanho da família, a utilização de tecnologias domésticas, ou até mesmo pela prestação de serviços domésticos disponibilizados pelas mulheres pobres.

1.2 A função de cuidar

O cuidar é uma ação direcionada para que seja exercido pelo feminino, principalmente quando os cuidados envolvem pessoas doentes. Estes cuidados são, na maior parte das vezes, realizados pelas mães ou esposas. Esse fato reflete o estereótipo empregado às mulheres e aos cuidados, impactando a qualidade de vida, pois, há maior prevalência de sobrecarga ligado ao ato de ser a cuidadora, já que, a mulher não exerce somente esse papel no seu cotidiano (Barroso *et al*. 2007; Kantorski *et al*. 2019).

Na atualidade, a rotina da mulher é sempre cheia de afazeres e isso resulta em um estilo

de vida exaustivo, já que elas tentam concluir as demandas familiares e domésticas, além das laborais. Tais conciliações são, ainda, um desafio para elas, tornando seu cotidiano constantemente mais estressante e ansioso. Além disso, vale ressaltar que elas abdicam de seu tempo de lazer para concluir tarefas domésticas e a maternais (Ávila; Portes, 2012; Jacob & Ferreira, 2022).

A multiplicidade das atividades que as mulheres realizam é importante e essencial, e ficou ainda mais evidente na pandemia durante a onda do Covid-19 em 2020, quando foi perceptível a centralidade do trabalho feito por mulheres, incluindo a limpeza, os cuidados, a alimentação e a saúde, mas também foi um período que evidenciou a desigualdade de gênero (Menconi, 2020). A ONU Mulheres Brasil (2020) destacou que os trabalhos resultaram em responsabilidades e desgastes no cotidiano para elas, já que duplicaram suas obrigações, pelo fato de que as escolas foram fechadas, os cuidados recaíram mais sobre elas, e alguns empregos passaram a ser *home office*, o que provavelmente gerou sobrecarga para as mulheres, além disso, a maior parte desses trabalhos não eram remunerados.

Ainda durante a pandemia, as mulheres vivenciaram a sobrecarga de forma ampliada, pois partem de uma lógica social impregnada, onde a mulher se coloca no papel de cuidadora, assim, sendo atravessada pela responsável pelo cuidado de todos, bem como pela marcante insegurança provinda do desemprego e a falta de sustento (ONU Mulheres, 2020; Matos & Albuquerque, 2023).

1.3 Transtornos Mentais em Mulheres Sobrecarregadas

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC) destacam-se mais comumente entre as mulheres. Esses transtornos possuem sintomas como insônia, irritabilidade, cefaléia, dificuldade em se concentrar, fadiga, entre outros. O aparecimento desses transtornos pode atrapalhar o cotidiano dos indivíduos, pois alteram o funcionamento normal, prejudicando o desempenho na realização de práticas, como trabalhar, estudar, nas relações sociais, e na vida familiar. No caso

das mulheres, têm se apresentado uma sintomatologia mais elevada do que o observado nos homens, sendo sintomas como a angústia psicológica e depressão mais prevalentes (Pinho & Araújo, 2004).

Uma pesquisa feita com mulheres na cidade de Feira de Santana, na Bahia, que buscava avaliar a sobrecarga relacionada a vida doméstica e saúde mental, revelou a prevalência de TMC em mulheres que se sobrecarregam com atividades domésticas (48,1%) maior do que em mulheres que apresentavam menos sobrecarga doméstica (22,5%). Além disso, evidenciou que mulheres remuneradas pelo trabalho doméstico apresentam baixa prevalência de TMC e alta prevalência para as não remuneradas. Os marcadores sociais que estavam correlacionados com a ocorrência de TMC estão associados a mulheres de baixa renda, baixo nível de escolaridade, ter filhos, ser chefe de família, negra ou parda, viúva/divorciada e a não dedicação de tempo ao lazer (Araújo *et al*., 2005).

A utilização dos benzodiazepínicos (BZD), um fármaco sedativo, é utilizado com maior frequência entre as mulheres. De acordo com os autores Mendonça *et al.* (2008), o uso desse medicamento decorre da preocupação experienciada por elas. Por exemplo, cuidar de filhos, mediar discussões, gerenciamento de conflitos familiares e dificuldades econômicas que contribuem para a utilização de tais medicamentos. As dificuldades descritas por elas podem ser fator determinante para definir o modo como utilizam o BZD e o prazo em que serão consumidos (Mendonça *et al.*, 2008; Souza *et al*., 2013). Como foi visto no percorrer do texto que a jornada extensa e cansativa causa estresse e ansiedade, logo há uma correlação entre uso de medicamentos por mulheres e o acúmulo de multitarefas.

O apoio social é um fator que impacta diretamente na saúde mental feminina, já que ele corrobora para a distribuição das atividades a serem feitas, assim, mulheres que não contam com esse apoio, estão mais sujeitas a desenvolverem transtornos mentais (Gaino *et al*., 2019). A experiência dentro do âmbito familiar ou o contexto que se está inserido, estes podem assumir

uma função fundamental no estado psicológico feminino. O modelo patriarcal ainda se mostra como grande influenciador na determinação da figura feminina, fundamentado por princípios conservadores, ocasionando sensação de responsabilidade e deveres, fator que finda na alta prevalência de transtornos mentais e comportamentos disfuncionais entre as mulheres (Loiola *et al.*, 2020).

No CAPS II do Aracati (CE) foram analisados 12 casos, os quais identificaram que essas mulheres, com idades entre 24 e 61 anos, em sua maioria negras, enfrentam transtornos como ansiedade e depressão. Suas ocupações variam, incluindo profissões como fisioterapeuta, diarista, marisqueira, entre outras. As queixas que as levaram ao Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) incluem sintomas de ansiedade, depressão e ideação suicida. Nesses casos foi possível observar que o trabalho e as condições de vida, que quando correlacionado com a exaustiva carga de trabalho geram sobrecarga para elas, afeta a saúde mental, o que as impulsionam a procurar o CAPS (Matos & Albuquerque, 2023).

Carneiro (2021) traz no seu estudo a perspectiva de construção social, na qual, a relação de sobrecarga e maternagem adoece psiquicamente o gênero feminino, no sentido de que, além da reprodução, elas precisam também ser produtivas para a sociedade. A dualidade da produção e reprodução feminina, estes que se relacionam com a economia, onde muitas vezes as mulheres não são remuneradas e valorizadas pelo trabalho ou contribuição, resulta na ideia de um sistema explorador, negligenciador e omisso, que influencia no desgaste psíquico (Carneiro, 2021).

Diante do exposto, esta pesquisa busca compreender: De que forma as múltiplas tarefas afetam a vida de mulheres de diferentes classes sociais, e como esta colabora para o adoecimento mental feminino? Trata-se, pois, de um estudo relevante uma vez que poderá fornecer dados importantes para a compreensão da saúde mental das mulheres de um município no interior da Paraíba. Além disso, pode destacar quanto uma rotina sobrecarregada gera danos à saúde mental feminina, e como a desigualdade de gênero pode estar associada com o cotidiano

sobrecarregado de multitarefas.

2. Método

2.1 Delineamento

O trabalho consiste em um estudo qualitativo que se refere a uma abordagem de pesquisa que busca compreender e interpretar fenômenos complexos e contextuais. Também é de caráter exploratório-descritivo que combina elementos de ambas as abordagens para oferecer uma visão abrangente e aprofundada de um fenômeno. Enquanto a parte exploratória busca investigar o tema de forma aberta e investigativa, identificando padrões e variáveis relevantes, a parte descritiva visa fornecer uma descrição detalhada e organizada das variáveis relevantes e das características observadas. Seguem as hipóteses: A rotina de multitarefas afeta a saúde mental das mulheres de diferentes classes sociais; a sobrecarga traz prejuízos psicológicos para as mulheres de diferentes classes sociais.

Esse tipo de estudo geralmente utiliza uma variedade de métodos qualitativos e quantitativos para atingir seus objetivos, proporcionando uma compreensão mais completa e precisa do fenômeno em questão. Essa abordagem híbrida é especialmente útil quando se deseja obter *insights* iniciais e, ao mesmo tempo, apresentar informações detalhadas sobre o tema de estudo (Vieira & Zouain, 2006; Fonseca, 2002).

2.2 Participantes

Mulheres de diferentes classes sociais maiores de 18 anos, teve a participação de 10 mulheres. A pesquisa foi realizada com mulheres residentes na cidade de Patos no estado da Paraíba.

2.3 Instrumentos

A pesquisa contou com duas entrevistas: a primeira contemplou perguntas sociodemográficas, e algumas perguntas que ajudaram a filtrar melhor as participantes que se encaixavam com o tema em questão. No segundo momento foi realizada uma entrevista semiestruturada que possibilitou a coleta dos dados que combinam perguntas predefinidas com

a flexibilidade que explorou tópicos de interesse durante a interação. A flexibilidade desse tipo de entrevista permite que o pesquisador possa compreender de forma aprofundada o tema proposto, possibilitando uma exploração mais rica e holística do fenômeno.

2.4 Procedimentos

Após submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, e recebida a devida autorização institucional para a realização da pesquisa, foi dado início às duas fases da pesquisa. Na primeira, foi utilizado um questionário disponibilizado através da plataforma do *Google Forms,* que abrangeu perguntas sociodemográficas e direcionadas ao tema, além disso, informando ainda que a pesquisa contaria com duas fases. Dentre as respondentes, convidamos 10 para a segunda fase.

O contato ocorreu através das redes sociais, como *WhatsApp,* e *Instagram.* Esse primeiro momento contou com 50 mulheres, e essa fase teve o intuito de filtrar participantes, para isso foi elaborado perguntas sobre sintomas de estresse, ansiedade e sobrecarga emocional; as mulheres que correspondiam a esses critérios foram contactadas para a realizar a entrevista semiestruturada. Na segunda fase, na amostra de 50 mulheres foram escolhidas 10 que se encaixaram nos critérios citados acima. As participantes receberam informações claras para uma decisão voluntária e informada sobre sua participação. Estas tiveram o direito de fazer perguntas e entender que sua participação é voluntária, podendo ser retirada a sua participação a qualquer momento sem prejuízos. A entrevista foi gravada, e transcrita na íntegra, e transformada em um arquivo no *word.*

2.5 Aspectos éticos

A pesquisa foi desenvolvida seguindo as normatizações contidas nas Resoluções Nº 466/12, e Nº510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), referente aos aspectos éticos recomendados quanto à realização de pesquisa com seres humanos.

A escrita da pesquisa esteve atenta às devidas citações para garantir que não haja plágio,

que geralmente se caracteriza pela utilização de uma expressão ou ideia de autores sem citar a fonte original. Às participantes foi garantida a possibilidade de desistência a qualquer momento da entrevista, como também o anonimato, suas identidades estão preservadas ao máximo com a utilização de informações fictícias.

2.6 Análise de dados

Foi feita uma análise qualitativa, utilizando Análise de Conteúdo, um método de pesquisa formulado por Bardin (2006), que visa identificar padrões, temas e significados dentro de um conjunto de dados, como textos, imagens ou vídeos. Este método envolve a categorização sistemática do conteúdo em unidades significativas e a interpretação dessas unidades para extrair *insights* e compreender o significado subjacente. A análise de conteúdo é frequentemente usada em estudos qualitativos para examinar e compreender de forma aprofundada o conteúdo textual ou visual coletado durante a pesquisa.

A análise de conteúdo envolve várias fases, elas podem ser divididas em 5 tópicos. Na primeira é feita a preparação e organização buscando definir o objetivo da análise, selecionar o material a ser analisado, e estabelecer categorias ou códigos relevantes. Na segunda trabalha a codificação que seria atribuir rótulos ou códigos a segmentos específicos do conteúdo, desenvolver um sistema de categorização e garantir consistência na aplicação dos códigos. Na terceira, faz a categorização que seria agrupar códigos semelhantes em categorias mais amplas, e

terceira, faz a categorização que seria agrupar códigos semelhantes em categorias mais amplas, e identificar padrões emergentes.

Na quarta a interpretação é utilizada para analisar o significado subjacente aos códigos e categorias, explorar relações entre diferentes elementos do conteúdo, e identificar tendências, temas ou *insights*. A última refere-se ao relatório dos Resultados, essa fase apresenta os achados de maneira clara e objetiva, utilizando citações ou exemplos para

ilustrar descobertas, e relacionar os resultados de volta aos objetivos da pesquisa. Cada fase é crucial para uma análise de conteúdo robusta, permitindo aos pesquisadores compreenderem profundamente o material (Bardin, 2006).

3. Discussão e resultados

3.1 Dados sociodemográficos

De acordo com as informações coletadas no questionário sociodemográfico, a maioria das respondentes eram mulheres brancas, com renda familiar entre 1 e 3 salários mínimos, e idades variando de 19 a 52 anos. A maior parte delas não tem filhos, é solteira e possui ensino superior incompleto, representando 6 das 10 entrevistadas. Todos os nomes utilizados neste trabalho são pseudônimos, garantindo o anonimato das participantes. Os dados são apresentados na tabela abaixo:

Tabela I
Dados sociodemográficos

	Nome	Idade	Etnia	Estado civil	N de filhos	Escolaridade	Renda
P1	Lena	23	Parda	Solteira	0	sup. incompleto	1 a 3
P2	Judite	19	Branca	Solteira	0	sup. incompleto	1 a 3
P3	Joelma	40	parda	Casada	3	técnica	5 a 10
P4	Celia	44	branca	Casada	4	ensino médio	1 a 3
P5	Josélia	52	parda	Solteira	0	ensino médio	1 a 3
P6	Janine	23	branca	Casada	0	sup. incompleto	1 a 3
P7	Cassia	22	parda	Solteira	1	ensino médio	1 a 3
P8	Natalia	23	branca	Solteira	0	sup. incompleto	1 a 3
P9	Joyce	34	branca	Divorciada	2	sup. incompleto	1 a 3
P10	Rayra	35	preta	Solteira	1	sup. incompleto	1 a 3

3.2 Impacto das múltiplas tarefas

Diante das entrevistas obtivemos detalhes sobre a forma como a sobrecarga de múltiplas tarefas se apresenta no cotidiano das participantes. Elas pontuaram a falta de tempo para cumprir todas as demandas durante o dia, tendo inclusive que acumular atividades, pois precisam conciliar demandas do lar, profissional, acadêmica e de cuidados.

Entrevistadora: Como você equilibra as suas responsabilidades domésticas e profissionais diárias?

Janine: Não lido, porque às vezes tem dias que eu não consigo nem equilibrararotina de casa, arrumar a casa, eu chego muito cansada, com a mente muito cansada... fora que eu estudo. Aí eu reservo, vamos dizer, o sábado, o final de semana, que era pra ser um dia de lazer, eu fico pra fazer as coisas de casa porque na semana eu não dou conta. (23 anos)

Joelma: Eu tento, na verdade, equilibrar, tendo em vista que tudo sobra pra gente, pra mim, na verdade, porque aí eu tenho que falar sobre mim. Acaba que fica um pouco sobrecarregado, porque além do meu trabalho, além das minhas atividades, como arrumar a casa, lavar a louça, mesmo tendo a ajuda da minha filha, do meu esposo, mas tudo quem resolve sou eu. Se precisar, tipo… amanhece o dia, eles vão tomar café, se eu estiver preparando o café e estiver faltando o pão, se eu não for comprar o pão, eles vão ficar sem tomar o café, quando eles poderiam ir. (40 anos)

Lena: As vezes eu não consigo equilibrar, eu sempre deixo alguma coisa faltando, tipo, por exemplo, eu trabalho durante o período inteiro, né, aí de noite às vezes eu não consegui ir para a faculdade, porque eu não consigo conciliar bem os horários. (23 anos)

Na atualidade as mulheres tendem a se tornar mais independentes, e isso não as isentam de responsabilidades antes tidas como “femininas”. Elas agregam mais atividades e precisam de tempo para atendê-las, porém não acontece na prática, uma vez que ao entrevistá-las, elas ressaltam não existir equilíbrio entre atividades profissionais, educacionais e domiciliares. Diante disso, desempenham o trabalho gratuito que a sociedade não enxerga como produtivo, por exemplo os domésticos e de cuidados (i.e., cozinhar, limpeza e organização de edificações e acompanhamento e auxílio integral aos filhos), essa ideia é apresentada para as mulheres como algo que faz parte da natureza humana feminina, mas desempenhar múltiplas tarefas pode

gerar sobrecarga e impactar a vida delas, mesmo que de uma forma mascarada (Ávila, 2009; Aguiar et al,. 2022).

De acordo com Bilori (2016) se dedicar às atividades e não conseguir concluir devido à ausência de tempo, pode acumular demandas e posteriormente causar apreensão. Assim, Para elas, "tempo curto" decorre da rotina sobrecarregada de múltiplas tarefas como cuidar da casa, filhos, trabalho e os estudos. É perceptível que elas não se dão conta da quantidade de tarefas que realizam no cotidiano, como houve ao fim de algumas entrevistas, que resultou em choro, após o *insight* da realidade que elas experienciam no cotidiano. No relato da participante Joyce, 34 anos: "É o tempo o meu principal desafio, é achar tempo pra conseguir conciliar e fazer tudo, porque às vezes me falta tempo pra conseguir e eu acabo protelando algumas coisas."

É interessante que as mulheres trazem o termo "tempo" como o maior desafio, que precisam gerenciar tudo dentro desse "tempo", mas elas não pontuam a ausência de coparticipação do marido, pai, ou irmão para demandas do lar, cuidados com enfermos, ou filhos, portanto cabe indagar que possivelmente não seja só o tempo o maior desafio delas, mas sim a divisão sexual desigual dessas atividades. De acordo com Sousa e Guedes (2016) as mulheres ainda são majoritariamente responsáveis pela gestão da esfera doméstica, abrangendo aspectos como a educação e os cuidados familiares, mesmo diante do crescente envolvimento delas em áreas públicas.

A associação de várias tarefas pode contribuir para o pensamento como da participante Judite, 19 anos: "Sobrecarga mental, né!? A mente não descansa, tipo, você sempre está pensando "Deus, o que é que eu tenho que fazer agora? O que é que eu tenho que fazer agora?" Aí você acaba não fazendo nada." A tripla jornada dessas mulheres direciona para o questionamento da capacidade, e a preocupação em concluir tudo o que resulta em angústias, frustrações, tensões (Hirata, 2006).

3.3 Danos à saúde mental e o bem estar

Os cuidados com a saúde das mulheres ainda é um problema que se pode considerar preocupante, uma vez que elas não percebem a rotina cheia como o fator causador de sobrecarga e sofrimento psíquico, pois existe um discurso social da capacidade da mulher conseguir fazer tudo como se fosse uma habilidade inata (Costa, 2018). Na realidade dessas mulheres entrevistadas, são observadas características de adoecimento mental devido a sobrecarga como nas seguintes falas:

Entrevistadora: Como a sobrecarga de tarefas afetou sua saúde mental ?

Lena: Mulher tá muito afetada, né? Porque tipo, literalmente, a hora que a pessoa se sente pelo cansaço do dia a dia e pela correria, você acha que não vai ser capaz de conseguir chegar onde você quer chegar. Tem hora que eu acho que eu não vou conseguir terminar a faculdade porque meu dia está sobrecarregado. Tem hora que eu não vou conseguir terminar as tarefas de casa pelo cansaço da faculdade. (23 anos)

Joselia: Como é que ela afeta a minha saúde mental, como essa sobrecarga de fazer várias coisas, eu não entendo.

Joselia: É muito cansaço.

Entrevistadora: Como ela afetou suas emoções, seus sentimentos, pensamentos?

Joselia: Afetou tudo.

Entrevistadora: De que forma?

Entrevistada: Dando dor de cabeça, dando cansaço, dando vontade e sumir, desaparecer. (52 anos)

Nesses discursos, as participantes relatam como sua saúde mental está atualmente afetada pela rotina sobrecarregada de múltiplas tarefas. Como ressaltado por Amaral (2012), o acúmulo de trabalho realizado pelas mulheres gera desgastes na saúde física e psíquica e a não compreenção que a realidade de cobranças, pressão e preocupações pode causar adoecimento psicológico. A falta de psicoeducação pode levar ao entendimento da não consideração que

trabalhos não remunerados ainda são trabalhos, levando-as a acreditar que essas atividades são "obrigações" e a tentar conciliá-las com outras tarefas pessoais e profissionais (Hirata, 2016).

Quando questionadas sobre a existência de transtornos psicológicos como ansiedade, depressão ou estresse em seu cotidiano, muitas mulheres afirmaram que sim ou que já fizeram tratamento. Quase todas as participantes relataram ansiedade e estresse decorrentes da sobrecarga. Além disso, algumas fazem ou já fizeram uso de medicação devido à rotina baseada no desempenho de múltiplas tarefas, o que culmina em problemas psíquicos. A falta de organização e de coparticipação contribui para a ausência de descanso e qualidade de vida, levando-as ao adoecimento psicológico.

Entrevistadora: Já fez uso de alguma medicação devido a isso

Judite: Mulher, às vezes eu tomo um calmante, de vez em quando, assim, um calmante uma ritalina.

Entrevistadora: Mas não é nada controlado?

Judite: Não, é da minha cabeça, automedicação, entendeu?

Entrevistadora: Automedicação?

Judite: Sim! (23 anos)

Célia: Eu fico muito ansiosa, muitas vezes. Mas hoje eu consigo lidar melhor com essa ansiedade, consigo me equilibrar melhor, mas já me afetou várias vezes.

Entrevistadora: Hoje tem alguma dessas coisas que te afeta?

Celia: Mas é a ansiedade mesmo. Embora eu consiga controlar, mas de vez em quando eu consigo. (44 anos)

Entrevistadora: Você já fez uso de alguma medicação ?

Joyce: Sim.

Entrevistadora: Para o quê?

Joyce: Para ansiedade, depressão. Já fiz uso de escitalopram, estava tendo picos de

> hipertensão. Principalmente quando iniciava o início das provas ou quando chegava alguma coisa assim importante na faculdade. Que eu tenho que conciliar a faculdade, o trabalho e a casa, a minha casa com meus filhos, eu ficava com picos hipertensivos.
>
> **Entrevistadora:** Você acredita que essa sobrecarga e esses transtornos psicológicos tenham relação com essas múltiplas tarefas que você tem que realizar no dia a dia?
>
> **Joyce:** Sim, com certeza, porque uma mente muito ocupada é uma mente adoecida. Porque ela precisa de descanso, de vez em quando você precisa respirar, de parar, de tentar fazer alguma coisa. Por obrigação, mas por prazer mesmo. E às vezes a gente não tem tempo para isso. (34 anos)

As mulheres têm duas vezes mais chances de desenvolver ansiedade em relação aos homens, além disso o ambiente é um fator predisponente para o surgimento da ansiedade (Kinrys, & Wygant, 2005). No estudo de Costa e Branco (2019) também é ressaltada a maior prevalência do transtorno de ansiedade em mulheres em comparação aos homens. A literatura tem descrito uma maior vulnerabilidade feminina a Transtornos Mentais Comuns (TMC) devido ao equilíbrio entre trabalho remunerado e responsabilidades domésticas, que amplia a jornada laboral, estende a exposição ao estresse e dificulta a recuperação do cansaço, restringindo o tempo disponível para descanso, lazer e autocuidado.

Ainda sobre bem estar, ao perguntar como as participantes cuidavam de si, a maioria diz não ter tempo para cuidar da própria saúde e bem e estar ao considerar suas demandas, pois o tempo que sobra elas usam para fazer o “básico”, ou seja, ir ao médico, praticar uma atividade física, mas ressalta que isso acontece em última instância, e não como prioridade para seu bem-estar, como é visto no discurso da participante Rayra: “O tempo é esse que não tem pra cuidar de mim própria, né? Mas, assim, um tempinho e um descanso e outro, eu geralmente vou ao médico, né?". Na mesma perspectiva é o da participante Joyce: “Quando eu estou acamada, que não tem mais jeito de jeito nenhum, aí eu posso cuidar da minha saúde”.

Algumas ainda pontuaram autocuidados, como ir ao psicólogo, fazer uma caminhada, ir para a academia, cuidar da estética, porém esses cuidados não são postos na sua vida como prioridade, elas salientam quando sobra tempo, e aos finais de semana quando conseguem dar o mínimo de pausa na correria.

> **Cassia:** Então, eu tento sempre tirar um tempinho, assim, nem que seja 20 minutos do meu dia para fazer alguma coisa por mim. Nem que seja lavar o cabelo, sabe? Que assim eu me sinto, às vezes, um pouco melhor, escutar uma música... (22 anos)
>
> **Janine:** Ultimamente eu tô tentando sempre ir pra uma consulta do psicólogo, tomar uma medicação. Aí o que tá me ajudando a lidar é isso e o apoio que eu tenho do meu marido. (23 anos)
>
> **Judite:** Mulher, nenhum, tipo, o final de semana eu tiro, assim, de fazer minhas sobrancelhas, fazer minhas unhas, arrumar o cabelo, mas durante a semana, o único tempo que eu tiro pra mim é quando eu venho treinar, somente. Aí eu não pulo de jeito nenhum, porque é, literalmente, o único tempo que eu tiro. (23 anos)

3.4 Classe social

Quanto a classe social, a maioria afirmou que sua classe social afeta a rotina, pois elas acreditam que se tivessem uma classe social mais alta, possibilitaria ter menor carga horária de trabalho, e isso poderia ajudar a conciliar as atividades diárias, ou pagaria a alguém para ajudar nas atividades domésticas. A necessidade do poder aquisitivo é uma questão que as mulheres trazem, pois elas não podem ter momentos de lazer, ou cuidar da saúde e bem estar, pois de acordo com elas os recursos são limitados.

Ter momentos de prazer, onde a mulher se coloca como protagonista, priorizando sua própria saúde e felicidade em meio às exigências da vida doméstica, do cuidado com os outros e das expectativas sociais, é fundamental. No entanto, muitas mulheres são privadas desse tempo de lazer devido às persistentes responsabilidades impostas sobre elas, resultando na

restrição de sua liberdade e autonomia e essa realidade sublinha a importância de criar condições que permitam a todas as mulheres o acesso igualitário a momentos de descanso e autocuidado (Vicente, 2018).

Adicionalmente, a crescente entrada das mulheres no mercado de trabalho reflete uma mudança na dinâmica familiar, com implicações na distribuição tradicional de responsabilidades. O cuidado dos membros da família, historicamente atribuído às mulheres, agora enfrenta desafios devido à sua participação no mercado de trabalho (Montenegro, 2018). Observe o diálogo a seguir:

> **Janine**: Sim, se eu tivesse mais uma condição melhor é…. Eu acho que daria pra ter um lazer, chamar alguém pra me ajudar aqui em casa. E ter um lazer, que no final de semana não tem, devido a ter as tarefas de casa pra fazer. Aí seria bem mais suave.
>
> **Entrevistadora:** Nesse caso você abre mão do tempo de descanso, do seu lazer para poder cumprir com essas responsabilidades?
>
> **Janine:** Exatamente, porque chega a hora que a pessoa tá cansada, nem tem vontade de sair à noite, nem dia, nada. (23 anos)
>
> **Natalia:** Acho, porque como recurso é pouco, todo mundo precisa ir trabalhar, então eu também preciso trabalhar, e todo mundo em casa também trabalha, cada um para ter sua renda. Então, automaticamente, como todo mundo trabalha, alguém tem que fazer as atividades, como aí fica isso tudo para as mulheres. Minha mãe trabalha mais, então só eu. Para mim, se tivesse um recurso financeiro, talvez minha mãe não trabalhasse, então ficaria, eu não teria demanda em casa, seria só trabalho e faculdade. (23 anos)
>
> **Joyce:** Claro, claro que sim, porque logo eu preciso trabalhar muito, eu tenho uma carga horária muito alta, 46 horas semanais eu trabalho, mais a faculdade, então assim, se eu tivesse um poder aquisitivo maior, eu teria mais tempo, mais disponibilidade, mais saúde pra poder lidar e ter mais tempo. (34 anos)

Essa análise ressalta a complexidade da desigualdade de gênero no Brasil, enfatizando a importância de considerar os diferentes contextos sociais ao investigar essa disparidade. Ela indica que mulheres de diferentes camadas socioeconômicas podem enfrentar os impactos do viés de gênero de maneiras variadas. Por exemplo, aquelas que não participam do mercado de trabalho formal podem enfrentar desafios únicos, como a falta de acesso a recursos financeiros e oportunidades limitadas de geração de renda.

Essas dificuldades podem segundo Santos, (2008) serem agravadas por eventos que resultam na perda ou redução desses recursos, intensificando ainda mais a desigualdade de gênero. Ao comparar essa situação com a de trabalhadores assalariados convencionais, trabalhadores de níveis mais básicos e trabalhadores domésticos, é possível observar diferenças marcantes na capacidade das mulheres de sustentar-se financeiramente e enfrentar os desafios econômicos.

Diferente das outras entrevistadas, participante que tinha renda mensal média de 6 salários mínimos, relatou não ser afetada pela sua classe social, uma vez que poderia ter recurso para ter ajuda no ambiente doméstico, pagar os estudos, e ter momentos de lazer.

Entrevistadora: Você acha que sua classe social favorece você então?

Joelma: Sim, porque se não fosse, tipo eu trabalho, eu vendo, eu sempre me virei, né? Além do meu trabalho, eu sou funcionária pública, mas eu sempre estou vendendo alguma coisa para associar porque, querendo ou não, a gente tem esse déficit. A gente sempre tem, porque hoje está muito difícil as coisas, né? Então, eu nunca espero só pelo meu salário, pelo salário do meu marido. A gente sempre associa, quando falta o meu, vem o dele, eu tenho esse apoio, tanto com os filhos quanto com o marido.

Joelma: Hoje, no momento, eu me sinto beneficiada porque o meu dinheiro, por exemplo, é só para mim e para meus filhos. Essa parte de meu esposo, e a despesa maior é dele, né? E o meu dinheiro, graças a Deus, dá para associar, me beneficiou porque

> hoje eu posso pagar, pronto, a faculdade da minha filha que eu estou pagando agora, a minha e a dela. A gente se forma agora em junho e eu pago a minha dela sem nenhum problema. (40 anos)

É de relevância destacar que a participante Joelma, apesar de ter a classe social mais alta que as demais participantes, ela não está isenta das múltiplas tarefas, pois ela tem demandas, apesar de ser demandas de outra ordem, mas ainda assim são demandas ligada à figura feminina.

> **Entrevistadora:** Que mudanças ou um suporte que você gostaria de ter implementado na sua rotina para que te ajudasse a lidar com essas responsabilidades?
>
> **Joelma:** Mulher, eu acho assim, mais entendimento. A gente vive, principalmente nós mulheres, devido a essa sobrecarga, tudo tem que ser mulher. "Ah, mas você tem que ir ao médico comigo, é porque minha mãe adoeceu, você tem que ir, ou então a sua irmã adoeceu, você vai, a sua sobrinha adoeceu, você tem que ir" (fala que ela escuta no cotidiano). Eu acho que, assim, as pessoas deveriam ter mais essa empatia quando fosse ocupar, sabendo que a gente já vive sobrecarregada, mas nem sempre as pessoas pensam, eles querem só ser beneficiados e não estar nem aí para o que a outra pessoa vai passar, né? (40 anos).

4. Considerações finais

Em linhas gerais, este estudo possibilitou a identificação das realidades de mulheres que desempenham múltiplas tarefas e que residem no interior da Paraíba. Na literatura já se discutia sobre a tripla jornada das mulheres na atualidade, e como isso poderia impactar a vida delas, e nesse estudo ficou evidente a problemática existente nessa jornada ininterrupta de tarefas, onde a mulher ainda é posta como a representante para tarefas domésticas e cuidados. O acúmulo de atividades gera estresse e ansiedade, além disso também se manifestam sintomas físicos, como

tensão, dores de cabeça, exaustão entre outros.

Pode-se dizer que a sobrecarga traz impactos significativos para a vida das mulheres, podendo levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos e psicossomatização. Essa sobrecarga se manifesta principalmente por dois fatores: a divisão sexual do trabalho não remunerado, ou seja, as atividades domésticas e de cuidados, e a classe social, que limita a independência da mulher e os recursos necessários para conciliar trabalho, casa e estudos como observadas nas falas das entrevistas.

A amostra, apesar de ter mulheres de diferentes características, não deixa de relatar a rotina sobrecarregada, uma vez que, o desempenho de múltiplas tarefas está ligado ao gênero feminino, e não a um grupo específico de mulheres. Mesmo quando se avalia a classe social, elas tendem a ter demandas diferentes, porém esse papel ainda assim estar ligado à figura feminina.

Referências

Amaral., G. A. (2013). os desafios da inserção da mulher no mercado de trabalho. *Itinerarius Regectionis*, 18. https://doi.org/10.5216/rir.v2i13.22336

Ávila, Rebeca C. Portes, Élcio A. (2012). A tríplice jornada de mulheres pobres na universidade pública: trabalho doméstico, trabalho remunerado e estudos. 809-826

Aguiar, L. R. Kort-Kamp, M. L. I. (2022). Mulher, Mãe e Equilibrista. 235. Almeida, L. (2007). Mãe, cuidadora e trabalhadora: múltiplas identidades de mães que trabalham.

https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000200011 412

Araújo, T. M., Pinho, P. S., & Almeida, M. M. G. (2005). Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil.* 337 https://doi.org/10.1590/S1519-38292005000300010

Bareket, O., & Fiske, S. T. (2023). A systematic review of the ambivalent sexism literature: Hostile sexism protects men's power; benevolent sexism guards traditional gender roles. *Psychological bulletin*. https://doi.org/10.1037/bul0000400

Bardin, L. (2006) Análise de conteúdo. Edições 70.

Barroso, S. M., Bandeira, M., & Nascimento, E. (2007). Sobrecarga de familiares de pacientes psiquiátricos atendidos na rede pública. Arquivo da clínica psiquiatra (São Paulo). 444 https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000600003

Biroli, F. (2016). Divisão Sexual do Trabalho e Democracia. *Revista Dados*, *59*(3). https://doi.org/10.1590/00115258201690

Biroli, F. (2018). *Gênero e desigualdades: limites da democracia no Brasil*. São Paulo:

Boitempo. Carneiro, R. (2021). Cansaço e violência social: sobre o atual cotidiano materno. https://doi.org/10.1590/18094449202100630013 5-10

Cisne, M.; Santos, S. M. M. (2018). *Feminismo, diversidade sexual e Serviço Social*. São Paulo: Cortez.

Costa, A. (2018). mulher, trabalho e família: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. 449 Cunha, R., Dimenstein, M., Dantas, C. (2021). *Trabalho e Cotidiano de Mulheres Bolsistas PQ/CNPq da Psicologia*.1773 https://doi.org/10.5935/rpot/2021.4.22604

Duarte, G., & Spinelli, L. M. (2019). Estereótipos de gênero, divisão sexual do trabalho e dupla Jornada. Revista Sociais E Humanas, 32(2). https://doi.org/10.5902/2317175836316

Edson, P., Souza, O, G,. Smeha, L, N,. Bottoli, C,. & Abaid, J, L, W,. (2020). Rede de apoio na conciliação família e trabalho: uma revisão sistemática de literatura. 575 https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n2p556-579

Fonseca, J. J. S. (2002). *Metodologia da pesquisa científica*. Fortaleza: UEC.

Gaino, L. V., Almeida, L. Y., Oliveira, J. L., Nievas, A. F., Saint-Arnault, D., & Souza, J. (2019). O papel do apoio social no adoecimento psíquico de mulheres. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 8.

Gomes, L. D. Desigualdade de gênero e o lugar da mulher na educação profissional e tecnológica [livro eletrônico]. Natal: IFRN, 2023. Recuperado em 24 de novembro, 2023,dehttps://memoria.ifrn.edu.br/bitstream/handle/1044/2510/Desigualdade%20de%20g%C3%AAnero %20e%20o%20lu

Gurgel, T., & Cisne, M. (2014). Os Atuais Desafios Para o Feminismo Materialista-entrevista com Jules Falquet. *Temporalis*, 14(27), 245-261.

Guazi, T. S. (2021). Diretrizes para o uso de entrevistas semiestruturadas em investigações científicas. *Revista Educação, Pesquisa e Inclusão*, *2*.

Hirata, H. (2006). Entrevista: Helena Hirata. Trabalho, Educação e Saúde, 4(1), 199-2003.

Jacob, M. E. C., & Ferreira, Q. L. (2022). Lugar de mulher é onde ela quiser: As mudanças no cotidiano feminino decorrentes da sua inserção no mercado de trabalho. 246

Julião, H. V., Dib, A. M., & de Oliveira, L. T. (2021). Desigualdade de gênero no mercado de trabalho e as formas de enfrentamento alicerçadas na OIT. *Brazilian Journal of Development*, *7*(3), 24482-24499.

Loiola, E. F., Costa, B. C., Oliveira, K. L. X., & Borges, L. D. A. R. (2020). Transtornos Mentais Evidentes no Sexo Feminino. Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos. 73 https://doi.org/10.29184/1980-7813.rcfmc.369.vol.15.n3.2020

Matos, R. & Albuquerque, C. (2023). “Questão social”, divisão sexual do trabalho e saúde

mental na pandemia. 45-45 https://doi.org/10.1590/1982-0259.2023.e88287

Montenegro, R. C. D. F. (2018). Mulheres e cuidado: responsabilização, sobrecarga e adoecimento. *Anais do XVI Encontro Nacional de Pesquisadores em Serviço Social*, *1*(1).

Moreira, G. J. (2017). Análise do Perfil de Mulheres Empreendedoras Arrimo de Família. 19 Mendonça, R. T., Carvalho, A. C. D., Vieira, E. M., & Adorno, R. C. F. (2008). Medicalização de mulheres idosas e interação com consumo de calmantes. *Saúde e Sociedade*, 17(2), 95- 106. https://doi.org/10.1590/S0104-12902008000200010.

Nogueira, C. (2010). As relações sociais de gênero no trabalho e na produção. 59 https://doi.org/10.36311/1982-8004.2010.v3n2.1231

Pinho, P. D. S., & Araújo, T. M. D. (2012). Association between housework overload and common mental disorders in women. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, *15*, 560-572.

Ramos, G. S. (2013). Leitura feminista da história das mulheres. 1233 https://doi.org/10.1590/S0104-026X2013000300026

Rosa, M. (2020). Da divisão sexual do trabalho à naturalização da opressão: um estudo acerca das obras de Engels e Clastres. 32

Rugulies, R., Sørensen, K., Di Tecco, C., Bonafede, M., Rondinone, B. M., Ahn, S., ... & Pega, F. (2021). The effect of exposure to long working hours on depression: A systematic review and meta-analysis from the WHO/ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury. *Environment international*, *155*, 106629. https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106629

Santos, J. A. F. (2008). Classe social e desigualdade de gênero no Brasil. *Dados*, *51*, 353-402. https://doi.org/10.1590/S0011-52582008000200005

Schmitz, A. M., & Santos, R. A. (2013). A divisão Sexual do Trabalho Familiar. 4 Silva, J. M. S., Cardoso, V. C., Abreu, K. E., & Silva, L. Souza. (2020). A feminização do cuidado

e a sobrecarga da mulher-mãe na pandemia. 152

Silva, L. L. T. (2019). Mulheres e o mundo do trabalho: a infindável dupla jornada feminina. 125 Sorja. B. (2013). Arena de cuidado nas interseções entre gênero e classe social no Brasil. 485

Sousa, L. P., & Guedes, D. R. (2016). A desigual divisão sexual do trabalho: um olhar sobre a última década. 125-128 https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.30870008

Souza, A. R. L., Opaleye, E. S., Noto, A. R. (2013). Contextos e padrões do uso indevido de benzodiazepínicos entre mulheres.1136 https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000400026

Spindola, T., & Santos, R. S. (2003). Trabalhando com a história de vida: percalços de uma pesquisadora.594 https://doi.org/10.159…

Scheiner, J., & Holz-Rau, C. (2017). Women's complex daily lives: a gendered look at trip chaining and activity pattern entropy in Germany. Transportation, 44, 117-138. doi:10.1068/b35132

Vicente, T. A. (2018). As mulheres e seus tempos: dupla jornada de trabalho, cuidado de si e lazer na promoção da saúde (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).

Vieira, M. M. F., & Zouain, D. M. (2006). Pesquisa qualitativa em administração. (2nd Ed.). Rio de Janeiro: FGV.

Voglino, G., Savatteri, A., Gualano, M. R., Catozzi, D., Rousset, S., Boietti, E., ... & Siliquini, R. (2022). How the reduction of working hours could influence health outcomes: a systematic review of published studies. *BMJ open*, *12*(4), e051131.

Hochschild, A., & Machung, A. (2012). The second shift: Working families and the revolution at home. Penguin.

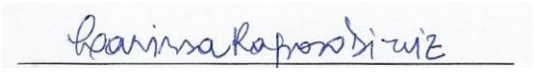
Anexos

Anexo A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Nome da Pesquisa: MULHERES E AS MÚLTIPLAS TAREFAS EM SEU COTIDIANO: sobrecarga, saúde mental e desigualdades de gênero.

Pesquisadores Responsáveis: Dra. Larissa Raposo Diniz (orientadora) e Palloma Pereira Dos Santos (orientanda) Informações sobre a pesquisa: você está sendo convidado (a) para participar de um estudo, cujo título é "Mulheres e as múltiplas tarefas em seu cotidiano: sobrecarga, saúde mental e desigualdades de gênero", tendo como objetivo é identificar como a sobrecarga das multitarefas afeta a vida cotidiana de mulheres de diferentes classes sociais de um interior da Paraíba. Para conseguirmos realizar o estudo será necessária à sua participação na entrevista presencial sobre o assunto. Diante do ponto de vista social e institucional, esta pesquisa servirá para contribuir com uma assistência de qualidade à população em estudo. Quanto aos riscos de participação nesta pesquisa, destacamos que poderá haver riscos mínimos, mas serão evitados e revertidos, garantindo a integridade física, moral e mental dos participantes da pesquisa. Ressaltamos que as informações coletadas serão utilizadas unicamente para fins científicos, portanto, serão garantidos o absoluto sigilo e confidencialidade diante das informações que nos forem repassadas. A participante manifestará, através deste termo, o CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO, cuja assinatura ou confirmação da escolha do SIM no formulário eletrônico deverá ser feita pelo participante. Quanto aos benefícios serão mútuos, tanto para o pesquisador, quanto para os entrevistados e para os leitores que se interessarem pelo estudo, pois serão expostas novas informações sobre o assunto. **Na condição de participante, você está livre para negar-se a realizações que não considere convenientes e, até mesmo, abandonar o estudo a qualquer momento, em conformidade com a resolução nº 510/2016.** Você também terá direito a manter contato com o Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades

Integradas de Patos – PB (Rua Horácio Nóbrega s/n, Bairro Belo Horizonte, Patos – PB, 58.7004-200), através do telefone 0.xx.83.3471.7300 – ramal 276 ou pelo e-mail cep@fiponline.edu.br. Agradecemos sua atenção e participação, manifestadas com a assinatura deste termo.



Pesquisador/a Responsável

Contato com a Pesquisadora responsável: Faculdades Integradas de Patos, através do e-mail: larissadiniz@fiponline.edu.br

Eu,_____, portador do RG_____, abaixo assinada, tendo recebido as informações acima, concordo em participar da pesquisa, pois estou ciente de que terei, de acordo com a RESOLUÇÃO 510/2016, Capítulo III, Artigo 9º, todos os meus direitos abaixo relacionados: I. Ser informado/a sobre a pesquisa; II. Desistir a qualquer momento da pesquisa, sem qualquer prejuízo; III. Ter sua privacidade respeitada; IV. Ter garantida a confidencialidade das informações pessoais; V. Decidir se sua identidade será divulgada e quais são, dentre as informações que forneceu, as que podem ser tratadas de forma pública; VI. Ser indenizado pelo dano decorrente da pesquisa; Nos termos da lei; VII. O ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação na pesquisa.

Tenho ciência do exposto acima e desejo participar da pesquisa. Patos, Paraíba,

_____ de _____ de 2023.

Assinatura do entrevistado

Anexo B - Termo de Compromisso do Pesquisador

Título do Projeto: Identificar como a sobrecarga das multitarefas afeta a vida cotidiana de mulheres de diferentes classes sociais de um interior da Paraíba.

Pesquisador Responsável: Dra. Larissa Raposo Diniz

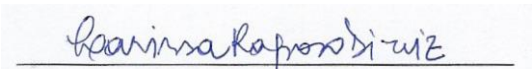
Instituição: Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Email: larissadiniz@fiponline.edu.br

Local da Coleta de Dados: Centro Universitário de Patos – UNIFIP

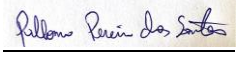
Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, Larissa Raposo Diniz (orientadora) e Palloma Pereira Dos Santos (orientanda da pesquisa), assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde/MS, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado. Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos - UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa), um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos-PB, 20 de novembro de 2023.



Larissa Raposo Diniz

(Pesquisador Responsável)



Palloma Pereira Dos Santos

- (Orientanda)

Anexo C – Termo de Autorização

Eu, **Mayara Cristina de Araújo Dantas**, AUTORIZO Larissa Raposo Diniz (orientadora) e Palloma Pereira Dos Santos (orientanda) do curso de psicologia, para a realização do Projeto de Pesquisa "Mulheres e as múltiplas tarefas em seu cotidiano: sobrecarga, saúde mental e desigualdades de gênero", que tem por objetivo primário indentificar como a sobrecarga das multitarefas afeta a vida cotidiana de mulheres de diferentes classes sociais de um interior da Paraíba.

A pesquisadora acima qualificada se compromete a:

1- Iniciar a coleta de dados somente após o Projeto de Pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.

2- Obedecer às disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.

3- Assegurar a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantir que não utilizará as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS Nº 510/2016 e obedecendo às disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

Patos-PB,22 de Novembro de 2023.

assinatura do responsável institucional

Mayara Cristina de Araújo Dantas
Coordenadora do curso de Psicologia

Anexo D – Parecer Comitê de Ética

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Mulheres e as múltiplas tarefas em seu cotidiano: sobrecarga, saúde mental e desigualdades de gênero.

Pesquisador: Larissa Raposo Diniz

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 76019823.1.0000.5181

Instituição Proponente: CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.623.786

Apresentação do Projeto:

O trabalho consiste em um estudo qualitativo que se refere a uma abordagem de pesquisa que busca compreender e interpretar fenômenos complexos e contextuais. Utiliza técnicas como entrevistas, observações e análise de conteúdo para capturar a riqueza e a diversidade das informações. O objetivo principal é obter uma compreensão profunda do fenômeno em questão.

O estudo também é de caráter exploratório-descritivo que combina elementos de ambas as abordagens para oferecer uma visão abrangente e aprofundada de um fenômeno. Enquanto a parte exploratória busca investigar o tema de forma aberta e investigativa, identificando padrões e variáveis relevantes, a parte descritiva visa fornecer uma descrição detalhada e organizada das características observadas. Esse tipo de estudo geralmente utiliza uma variedade de métodos qualitativos e quantitativos para atingir seus objetivos, proporcionando uma compreensão mais completa e precisa do fenômeno em questão. Essa abordagem híbrida é especialmente útil quando se deseja obter insights iniciais e, ao mesmo tempo, apresentar informações detalhadas sobre o tema de estudo (Vieira & Zouain, 2006; Fonseca, 2002).

Seguem as hipóteses: A rotina de multitarefas afeta a saúde mental das mulheres de diferentes classes sociais; a sobrecarga traz prejuízos psicológicos para as mulheres de diferentes classes sociais.

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Discutir como a sobrecarga das multitarefas impacta a vida cotidiana de mulheres de diferentes classes sociais em um município no interior do estado da Paraíba.

Objetivo Secundário:

Descrever o cotidiano de mulheres de diferentes classes sociais e que residem em um município do interior paraibano;Identificar as estratégias de enfrentamento adotadas por essas mulheres para lidar com a sobrecarga;Identificar os possíveis danos causados à saúde mental feminina em decorrência das múltiplas tarefas desempenhadas.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Esta pesquisa envolverá riscos de natureza mínima aos participantes, podendo haver um possível cansaço ou fadiga em responder às perguntas. Todo o processo será conduzido de forma ética, mantendo em sigilo as informações pessoais, e anonimato dos participantes, além disso qualquer momento em que a participante não puder dar continuidade será respeitada sua escolha, evitando qualquer risco para as participantes.

Benefícios:

Contudo, esta pesquisa poderá mostrar o impacto que uma rotina sobrecarregada pode causar na saúde mental feminina, além disso poderá contribuir para o aquecimento de material nessa área de estudo, já que é perceptível uma escassez de pesquisa sobre mulheres no interior do
sertão paraibano.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Cumpridas as pendências lançadas no parecer anterior, nos posicionamos de maneira FAVORÁVEL à realização do trabalho.

Considerações Finais a critério do CEP:

Com base nos parâmetros estabelecidos pelas RESOLUÇÕES 466/2012 , 510/2016 e 580/2018 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados a ÉTICA ENVOLVENDO ESTUDOS COM SERES HUMANOS, o Comitê de Ética em pesquisa do UNIFIP - Centro Universitário de Patos , considera que o protocolo em questão está devidamente APROVADO para sua execução.

Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos ao estudo. Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após o envio do RELATÓRIO FINAL do estudo proposto, via Plataforma Brasil, a ser realizado em até 60 dias depois da apresentação pública.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2253653.pdf	26/12/2023 14:36:02		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOo.pdf	26/12/2023 14:35:37	PALLOMA PEREIRA DOS SANTOS	Aceito
Outros	termos.pdf	27/11/2023 08:47:04	JANETE FERNANDES DE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termo.pdf	26/11/2023 15:57:08	PALLOMA PEREIRA DOS SANTOS	Aceito
Folha de Rosto	folha.docx	26/11/2023 15:53:30	PALLOMA PEREIRA DOS SANTOS	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PATOS, 25 de Janeiro de 2024

Assinado por:
Flaubert Paiva
(Coordenador(a))

Apêndice A – Questionário Sóciodemográfico

1. Iniciais do nome:

2. Qual é a sua idade

( ) 18 a 22 ( ) 22 a 26 ( ) 26 a 30 ( ) 30 a 34

( ) 34 a 38 ( ) 38 a 42 ( ) 42 a 46 ( ) 46 a 50

3. Qual é a sua etnia?

( ) Negra ( ) Branca ( ) Parda ( ) Amarela

( ) Indígena

4. Qual é o seu estado civil?

( ) Solteira ( ) Casada ( ) divorciada ( ) Viúva

5. Você tem filhos?

( ) Não ( ) sim 1 ( ) sim 2 ou mais

6. Qual é o nível de escolaridade?

( ) Fundamental ( ) Ensino Médio ( ) Ensino médio incompleto

( ) Superior incompleto ( ) superior completo

7. Qual é a faixa de renda mensal do seu domicílio?

( ) 1 salários mínimo ( ) 1 a 3 salários mínimos ( ) 3 a 5 salários mínimos

( ) 5 a 15 salários mínimos

8. Você vive em que área ?

( ) Zona urbana ( ) Zona rural

9. Você tem está empregada?

( ) sim ( ) Não

10. Quantas horas por dia você dedica aos afazeres domésticos?

a) de 1 a 2 horas;

b) de 3 a 4 horas;

c) de 5 a 6 horas;

d) mais de 6 horas

11. Quantas horas por dia você dedica aos afazeres de cuidado com familiares (incluindo família de origem – pai, mãe, avós e irmãos)?

a) de 1 a 2 horas;

b) de 3 a 4 horas;

c) de 5 a 6 horas;

d) mais de 6 horas

12. Se você tem um trabalho profissional, quantas horas por dia você dedica aos afazeres profissionais?

a) de 6 a 7 horas;

b) de 8 a 9 horas;

c) de 10 a 11 horas;

d) mais de 11 horas

Apêndice B – Questionário para rastreamento de sobrecarga

	0	**1**	**2**	**3**
SINTOMAS	**Absolutamente não**	**Levemente**	**Moderadamente**	**Muito**
1. Você sentiu sentido dores de cabeça				
2. Você sentiu algum tipo de tensão muscular				
3.Você sentiu estresse				
4. Você sentiu fadiga				
5. Você sentiu insônia				
6. Alteração do humor				
7. consegue lidar com as demandas do dia a dia				
8. Você sente uma sensação de impotência diante da quantidade de trabalho que enfrenta?				
9. consegue relaxar no tempo de descanso				
10. Alteração no nível de energia ou motivação				
11. Você sente que precisa lidar com mais demandas do que consegue dar conta no dia a dia?				

Apêndice C - Roteiro de Entrevista Semi estruturada

1. Como você equilibra suas responsabilidades domésticas e profissionais diárias?

2. Quais são os maiores desafios que você enfrenta ao lidar com diferentes tarefas e responsabilidades?

3. Como você encontra tempo para cuidar de sua própria saúde e bem-estar, considerando suas múltiplas tarefas diárias?

4. Quais são os recursos disponíveis para você lidar com o estresse e a sobrecarga em diferentes esferas da sua vida?

5. Você acha que a sua classe social afeta a forma como você administra suas diversas responsabilidades? Se sim, como?

6. Como você percebe o equilíbrio entre as suas necessidades pessoais e profissionais?

7. Que tipos de mudanças ou suporte você gostaria de ver implementados para facilitar a gestão das suas múltiplas responsabilidades no cotidiano?

8. Como a sobrecarga de tarefas afetou sua saúde mental?

9. Você já enfrentou problemas como ansiedade, depressão ou estresse devido a isso?