



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTC
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM, PSICOLOGIA E FARMÁCIA
UNIDADE DE ENSINO - REDE UNIFTC SALVADOR-BA

ANALICE SANTOS SILVA
CAUANA CAROLINE SILVA DOS SANTOS
INGRIDE BARRETO DIAS
MARIA EDUARDA LIMA SUDSILOWSKY FERREIRA

**RELAÇÃO DA DUPLA JORNADA NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

SALVADOR
2024



ANALICE SANTOS SILVA
CAUANA CAROLINE SILVA DOS SANTOS
INGRIDE BARRETO DIAS
MARIA EDUARDA LIMA SUDSILOWSKY FERREIRA

**RELAÇÃO DA DUPLA JORNADA NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Enfermagem, Psicologia e Farmácia, do
Centro Universitário UNIFTC como requisito parcial
para obtenção do título de Bacharel.

Orientadora: Prof^ª. Esp. Érica Tupiniquim Freitas
de Abreu.

SALVADOR

2024

RELAÇÃO DA DUPLA JORNADA NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Analice Santos Silva¹
Cauana Caroline Silva Dos Santos²
Ingride Barreto Dias¹
Maria Eduarda Lima Sudsilowsky Ferreira³
Érica Tupiniquim Freitas de Abreu⁵

RESUMO

Introdução: A dupla jornada, caracterizada pela combinação de responsabilidades profissionais e domésticas, é uma realidade enfrentada por muitas mulheres no Brasil e ao redor do mundo. Esse fenômeno, além de sobrecarregar fisicamente, exerce uma pressão significativa sobre a saúde mental das mulheres, refletindo em altos níveis de estresse, ansiedade e outros transtornos psíquicos. **Objetivo:** Realizar uma revisão integrativa da literatura para investigar o impacto da dupla jornada na saúde mental das mulheres e analisar os efeitos adversos como estresse, ansiedade e depressão. **Metodologia:** Revisão bibliográfica integrativa, de abordagem quali-quantitativa, descritiva e analítica. **Resultados:** Os estudos revisados revelam que a dupla carga de trabalho é um fator de risco significativo para sintomas psiquiátricos em mulheres. **Discussão:** O presente estudo revelou um conjunto significativo de evidências sobre o impacto negativo da dupla jornada na saúde mental das mulheres. Os estudos analisados indicam que a sobrecarga resultante da combinação de responsabilidades profissionais e domésticas contribui para um aumento nos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre as mulheres. Além disso, foram identificados vários fatores que agravam esses impactos, como a falta de apoio social e familiar, as condições de trabalho precárias e as expectativas sociais relacionadas ao papel da mulher na sociedade. **Considerações Finais:** Em suma, a dupla jornada impõe uma carga significativa à saúde mental das mulheres, exigindo ações integradas e políticas públicas que promovam equidade de gênero e apoio efetivo para mitigar esses efeitos.

Palavras-chave: Jornada de Trabalho. Mulheres. Saúde mental. Sobrecarga de stress psicológico.

¹ Discentes do curso de Enfermagem do Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, e-mail: analice.silva@ftc.edu.br e ingride.dias@ftc.edu.br

² Discente do curso de Farmácia do Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, e-mail: cauanacaroline2@gmail.com

³ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, e-mail: eduarda.ferreira1@ftc.edu.br

⁵ Docente Orientadora de Cursos de Saúde. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, Nutricionista, e-mail: eabreu.ssa@ftc.edu.br

RELATIONSHIP OF THE DOUBLE JOURNEY IN WOMEN'S MENTAL HEALTH: AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT

Introduction: The double shift, characterized by the combination of professional and domestic responsibilities, is a reality faced by many women in Brazil and around the world. This phenomenon, in addition to being physically burdensome, puts significant pressure on women's mental health, resulting in high levels of stress, anxiety and other psychological disorders. **Objective:** Conduct an integrative literature review to investigate the impact of double shifts on women's mental health and analyze adverse effects such as stress, anxiety and depression. **Methodology:** Integrative bibliographic review, with a qualitative-quantitative, descriptive and analytical approach. **Results:** The studies reviewed reveal that double workload is a significant risk factor for psychiatric symptoms in women. **Discussion:** The present study revealed a significant body of evidence about the negative impact of double shifts on women's mental health. The studies analyzed indicate that the overload resulting from the combination of professional and domestic responsibilities contributes to an increase in levels of stress, anxiety and depression among women. Furthermore, several factors that worsen these impacts were identified, such as the lack of social and family support, precarious working conditions and social expectations related to the role of women in society. **Conclusions:** In summary, double shifts impose a significant burden on women's mental health, requiring integrated actions and public policies that promote gender equity and effective support to mitigate these effects.

Key-words: Work Hours. Mental health. Psychological stress overload. Women.

1 INTRODUÇÃO

A dupla jornada, definida como a combinação de responsabilidades profissionais e domésticas, é uma realidade persistentemente enfrentada por mulheres no Brasil e ao redor do mundo. Esta realidade não só sobrecarrega as mulheres física e emocionalmente, mas também tem um impacto significativo em sua saúde mental. Estudos têm destacado os efeitos adversos da dupla jornada na saúde psicológica das mulheres, incluindo altos níveis de estresse, ansiedade e depressão (Akkasheh *et al.*, 2020; Nepomuceno *et al.*, 2019). A falta de tempo para autocuidado e lazer devido à constante demanda de trabalho remunerado e não remunerado contribui para a exaustão mental e emocional, afetando negativamente o bem-estar das mulheres (Matud, 2019).

Além disso, fatores como a falta de apoio social e familiar, condições precárias de trabalho e expectativas culturais sobre o papel da mulher na sociedade têm sido identificados como agravantes dessa sobrecarga (Gurung e Niraula, 2021; Siqueira *et al.*, 2020). Esses fatores tornam ainda mais difícil para as mulheres conciliarem suas múltiplas responsabilidades e encontrarem um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional.

Parafraseando Beauvoir (1949), em “O Segundo Sexo”, ninguém nasce com dupla jornada de trabalho, naturaliza-se a dupla jornada de trabalho. A filósofa aborda o papel da mulher na sociedade e a opressão feminina num mundo dominado pelo homem. Beauvoir notou a íntima relação entre a condição feminina e a dupla jornada de trabalho, compreendendo que, embora não seja uma condição congênita, ela ocorre de maneira compulsória, exigida por uma força maior, quase invisível, que molda o futuro e os caminhos femininos em direção à submissão ao gênero masculino. A dupla jornada é imposta como uma norma cultural, que coloca as mulheres em posições de coadjuvantes sociais, perpetuando a desigualdade de gênero.

Estudo de Santomauro (2021) publicado na revista científica Lancet mostrou que a prevalência global de transtornos de ansiedade e depressão aumentou significativamente no primeiro ano da pandemia de COVID-19, sendo 67% dos novos casos de transtornos depressivos e 68% dos novos casos de transtornos de ansiedade foram registrados em mulheres, com maior prevalência entre as faixas de 20 a 40 anos para depressão e de 15 aos 40 anos para ansiedade.

A ONG Think Olga (2023) entrevistou mulheres que relatam não estar minimamente satisfeitas em nenhuma área da vida e esgotadas pela falta de dinheiro, referente ao “trabalho” 20% das entrevistadas demonstram insatisfação com a jornada de trabalho excessiva (dupla, tripla) e no tema “relações” 20% estão insatisfeitas com a árdua jornada de cuidado/trabalho doméstico.

De acordo com o levantamento "Mulheres no Mercado de Trabalho", realizado pela Confederação Nacional da Indústria (CNI) com base nos microdados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNADc) do IBGE, demonstrou que a jornada de trabalho reprodutiva (atividades domésticas e de cuidados com familiares) foi, entre empregados, de 17,8 horas semanais para mulheres e de 11 horas para homens em 2022, diferença de quase sete horas semanais. A diferença é maior entre os desocupados (que inclui desempregados e pessoas que não estão procurando emprego): nesse caso, as mulheres exercem 24,5 horas semanais de trabalho e os homens, 13,4 horas (IBGE, 2023).

O objetivo desta revisão integrativa foi investigar o impacto da dupla jornada na saúde mental das mulheres e analisar os efeitos adversos como estresse, ansiedade e depressão. Diante desse cenário, justifica-se examinar mais a fundo o impacto da dupla jornada na saúde mental das mulheres, pois compreender os mecanismos subjacentes a essa relação é importante para identificar estratégias eficazes de enfrentamento - essenciais para promover a equidade de gênero e melhorar o bem-estar das mulheres.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, abordagem quali-quantitativa, descritiva e analítica. A realização deste estudo decorreu durante os meses de fevereiro a maio de 2024, a partir do levantamento bibliográfico nas bases de dados e buscadores: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), National Library of Medicine (Medline via PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO).

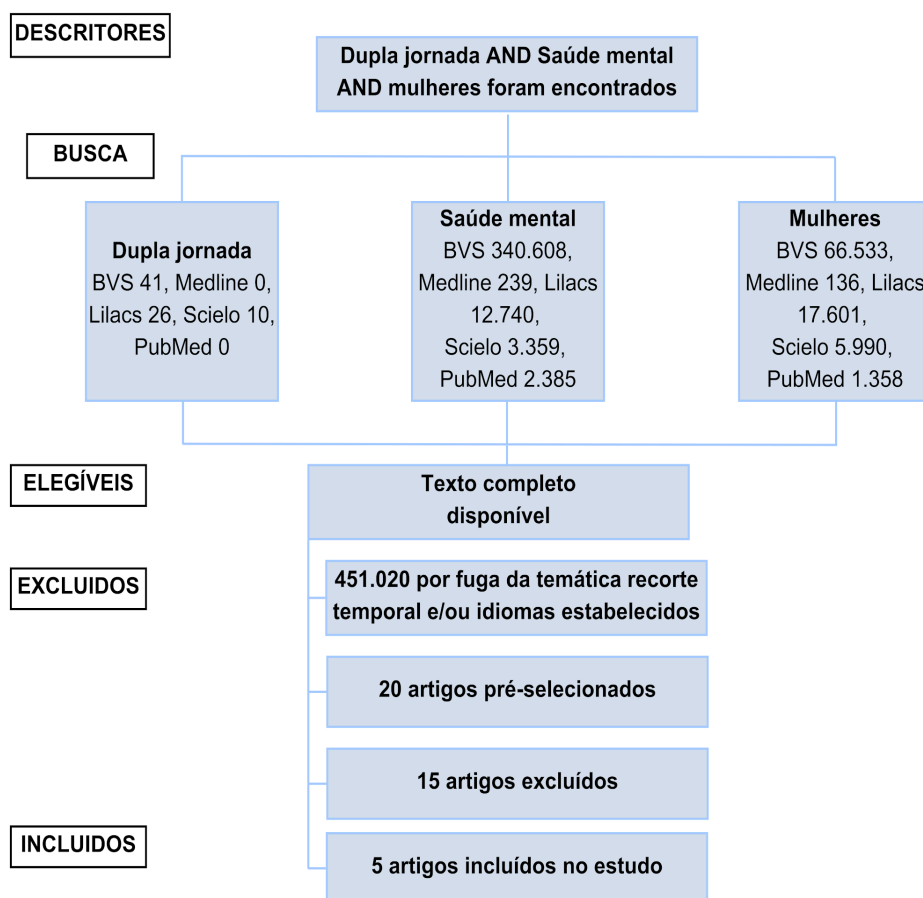
Foram utilizados para a pesquisa, os descritores em saúde (DECS) e/ou palavras chaves: “Jornada de Trabalho”, “Mulheres”, “Saúde mental”, “Sobrecarga de stress psicológico” nos idiomas inglês e/ou português usando busca avançada seguido pelo operador booleano AND.

Os critérios de inclusão empregados para seleção dos estudos consistiram em: pesquisas originais, completas, disponíveis online, gratuitas, acesso livre e que abordassem a temática do impacto da dupla jornada na saúde mental de mulheres, considerando todas as áreas de interesse da saúde.

Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão, trabalhos em duplicata, fora do recorte temporal ou idiomas estabelecidos, incompletos, pagos ou que relacionassem saúde mental com outras causas que não associadas à jornada de trabalho e sobrecarga de trabalho. Desse modo, após a leitura dos títulos, resumos e textos, estudos que estiveram em duplicata e que não contemplaram o objetivo da revisão, foram excluídos.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, identificamos inicialmente 20 estudos e selecionamos os 5 artigos mais relevantes para a temática em questão. A Figura 1 evidencia o processo de seleção dos artigos.

Figura 1 - Fluxograma adaptado de PRISMA sobre o material selecionado



3 RESULTADOS

De acordo com os critérios empregados foram selecionados 5 artigos para compor os resultados deste trabalho sobre a relação da dupla jornada na saúde mental de mulheres.

No referencial teórico foi abordado primeiramente o conceito de que a dupla carga de trabalho é um fator de risco potencial para sintomas psiquiátricos em mulheres. O estudo de Santana *et al.* (2001), entre as 460 mulheres, 241 (52,4%) foram classificadas como tendo dupla jornada de trabalho e 223 (48,5%) relataram mais de 10 horas de tempo total de trabalho por dia. Dentre as 241 mulheres com dupla jornada de trabalho, 231 (95,8%) relatam empregos remunerados como sua ocupação principal. A principal ocupação eram os serviços domésticos (57,7%) e apenas 15 (6,2%) exerciam profissões qualificadas.

As donas de casa (n=219) eram mulheres que relataram o trabalho doméstico para suas famílias como sua única ocupação (206 de 219, 94,1%) ou que também eram estudantes (n=13, 5,9%). Vale ressaltar que a dupla jornada de trabalho e a elevada jornada total de trabalho estiveram inversamente associadas, ou seja, entre as trabalhadoras de dupla jornada, a proporção de mulheres que relataram ter trabalhado mais de 10 horas diárias foi de 45,7%, e entre as donas de casa, foi estimada como 54,3%, diferença estatisticamente não significativa.

A pesquisa de Zart (2019) abordou a média de horas dedicadas ao trabalho produtivo e reprodutivo, realizando um comparativo entre 6 casais e concluindo a perspectiva de que a posição que o homem se encontra na esfera doméstica é cômoda. Além disso, a pesquisa demonstra que mulheres realizam em média de 3h diárias de trabalho reprodutivo e 8h30min de trabalho na esfera pública. Enquanto seus companheiros têm jornada de trabalho de 7h diárias, e realizam em média 1h30min de atividades domésticas diariamente.

Segundo Lemos *et al.* (2020), todas as entrevistadas relataram o aumento do volume de trabalho, no período investigado. Ademais, o confinamento social imposto fez com que toda a família ficasse em casa, simultaneamente. A sobrecarga de trabalho deveu-se, em parte, à necessidade das entrevistadas se dedicarem às tarefas domésticas, posto que dispensaram os serviços de suas empregadas e faxineiras e, também, à atenção com os filhos que passou a ser requerida, já que estes passaram a estudar em casa, remotamente.

De acordo com a entrevista realizada por Risquoto *et al.* (2021), onde foram produzidos desenhos-estórias com a temática “Uma mulher bem-sucedida aos quarenta anos de idade”, é notório que as entrevistadas simplesmente neutralizam a questão da dupla jornada para substituí-la por uma vida voltada ao mundo laboral, que garanta sustento e acesso aos bens de consumo sofisticados. A prevalência desse campo não deixa espaço imaginativo para a valorização de outros projetos de vida, como engajamento em trabalho profissional pessoal e/ou socialmente significativo e constituição de família.

Por fim, Rodrigues (2023) concluiu que 96% da amostra confirmou que a saúde física e/ou mental foi afetada, por conta da pressão que a pandemia causou. Há mulheres que relataram que ainda convivem com as sequelas deixadas pela emergência sanitária. Os dados sugerem que a hipótese levantada se confirmou, já que a alteração brusca na rotina profissional e pessoal provocou uma sobrecarga de trabalho, afetando a saúde dessas trabalhadoras entrevistadas.

O Quadro 1 apresenta os estudos selecionados, incluindo o tipo de estudo, ano de realização, metodologia, principais resultados e conclusões alcançadas.

QUADRO 1 - DISTRIBUIÇÃO DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA ACERCA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS

Autor/ Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Principais resultados	Conclusão
SANTANA et al. (2001)	Trabalho doméstico, trabalho assalariado e sintomas psiquiátricos	Avaliar a hipótese de que a dupla carga de trabalho é um fator de risco potencial para sintomas psiquiátricos em mulheres.	A sobrecarga de trabalho foi analisada como: a) dupla jornada de trabalho, ou seja, envolvimento simultâneo em trabalho pago e trabalho não pago para a família; e b) duração da jornada diária total de trabalho. Os sintomas psiquiátricos foram registrados por meio de um questionário psiquiátrico devidamente validado, o Questionário de Morbidade Psiquiátrica de Adultos (QMPA).	Foram encontradas associações positivas, ajustadas por idade, estado civil e filhos em idade pré-escolar, entre escores altos do QMPA (>7 sintomas) e dupla jornada de trabalho (razão de prevalência, RP=2,04, 95% intervalo de confiança, IC: 1,16, 2,29) e mais que 10 horas de jornada de trabalho (RP=2,29, 95% IC: 1,96, 3,43).	Os fatores mais importantes associados a escores altos do QMPA foram as variáveis relacionadas ao trabalho. Estar casada ou ter crianças em idade pré-escolar na família estavam associados a escores altos do QMPA somente quando combinados com a sobrecarga de trabalho.
ZART (2019)	A dupla (ou múltipla) jornada de trabalho feminina e o princípio da igualdade: reflexão sobre a submissão da mulher e a divisão desigual do trabalho doméstico	Analisar a participação do homem na esfera doméstica entrevistando mulheres do município de Teutônia, bem como avaliar a dupla jornada de trabalho feminina, considerando o ambiente de trabalho produtivo (externo) e reprodutivo (lar).	A hipótese do artigo é baseada nas seguintes variáveis: renda, idade, número de filhos, escolaridade e acesso à tecnologia. A participação do homem nos afazeres domésticos é uma medida de igualdade. Assim, busca-se compreender como a divisão sexual do trabalho repercute na vida das mulheres, em todas as esferas sociais, bem como dimensionar a desvalorização da jornada de trabalho doméstica feminina.	Dentre as mulheres entrevistadas, todas realizam tarefas domésticas na média de 3h diárias e possuem uma jornada de trabalho na esfera pública de em média de 8h30min, enquanto que seus maridos possuem uma jornada de trabalho de 7h diárias, (considerando que um entrevistado passivo está sem trabalho fixo e outro é aposentado), e realizam em média 1h30min de atividades domésticas diariamente.	A conclusão da pesquisa é de que as variáveis analisadas (escolaridade, renda, filhos, grau de instrução e acesso à tecnologia) não simbolizam uma maior participação dos homens na esfera doméstica. O ponto principal se refere a forma como o homem é ensinado, desde a sua infância, e estimulado a realizar os serviços inerentes à esfera doméstica.

Autor/ Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Principais resultados	Conclusão
LEMOS et al. (2020)	Mulheres em <i>home office</i> durante a pandemia da covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família	Compreender os impactos que a adoção do <i>home office</i> , no período da quarentena da Covid-19, teve no conflito trabalho-família de trabalhadoras.	Investigação de natureza qualitativa, tendo sido entrevistadas 14 mulheres, com idades entre 33 e 55 anos, por meio de uma plataforma de comunicação digital, em junho de 2020. A maioria das entrevistadas é do Rio de Janeiro, todas trabalhavam de modo presencial e se adaptaram ao <i>home office</i> devido à pandemia.	As entrevistadas relataram o aumento de volume de trabalho, no período investigado. A sobrecarga de trabalho deveu-se, em parte, à necessidade das entrevistadas se dedicarem às tarefas domésticas, posto que dispensaram os serviços de suas empregadas e faxineiras e, também, à atenção com os filhos que passou a ser requerida, já que estes passaram a estudar em casa, remotamente.	A totalidade das entrevistadas acusou crescimento do volume de trabalho. Mas o achado que surpreendeu diz respeito ao fato de algumas entrevistadas com filhos, casadas ou não, terem relatado, simultaneamente, aumento da carga de trabalho e maior satisfação com o convívio familiar propiciado.
RISQUIOTO et al. (2021)	A Dupla jornada no imaginário de universitárias conforme a psicologia psicanalítica concreta	Investigar o imaginário coletivo de universitárias sobre a dupla jornada feminina na perspectiva da psicologia psicanalítica concreta.	A pesquisa faz parte de um conjunto de investigações sobre imaginários coletivos que faz uso do método psicanalítico na perspectiva da psicologia psicanalítica concreta. Participaram voluntariamente da pesquisa 30 estudantes universitárias autoidentificadas como pertencentes ao sexo feminino, que estudam em uma universidade particular do interior paulista, cujo corpo discente é predominantemente composto por pessoas de classe média e alta.	A consideração psicanalítica do material permitiu a interpretação de um campo de sentido afetivo-emocional denominado " <i>Meu dinheiro, meu conforto e minha diversão</i> " que deve ser definido como aquele que se organiza ao redor da crença ou fantasia de que a mulher é bem-sucedida quando é financeiramente independente e tem acesso a padrões sofisticados de consumo.	O quadro geral permite afirmar que as participantes imaginam que é possível escapar da dupla jornada evitando dependência financeira – um dos mais importantes meios de opressão feminina –, e cultivando posicionamentos voltados para a satisfação das próprias necessidades.

Autor/ Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Principais resultados	Conclusão
RODRIGUES (2023)	O peso da dupla jornada: as alterações na rotina das mães-trabalhadoras da saúde pública durante o primeiro ano da pandemia de COVID19	Identificar as dificuldades que as mães-profissionais que atuavam na área da saúde pública enfrentaram, a partir de uma crítica ao patriarcalismo, interpretando os desafios para conciliar os afazeres domésticos, o cuidado com os filhos e a vida profissional, durante o primeiro ano da pandemia.	Em um primeiro momento, foi feito um levantamento bibliográfico em que foram separadas e catalogadas todas as referências a respeito dos seguintes temas: Estado de bem estar social; Feminismo no Brasil e no mundo; mercado de trabalho feminino; estrutura patriarcal; saúde do trabalhador do SUS em tempos de COVID19 e rotina das mães profissionais, durante o ano de 2020, sem nenhum critério para a escolha do tipo de fonte a ser pesquisada. Após a construção do referencial teórico, o próximo passo foi a elaboração da entrevista que envolveu a escolha dos critérios para selecionar as participantes, o roteiro da entrevista, e a preparação dos documentos exigidos pela área da Pesquisa do IFF e pelos Comitês de Ética em Pesquisa do IMS/UERJ e IFF/FIOCRUZ.	Desse total, 96% da amostra confirmou que a saúde física e/ou mental foi afetada, por conta da pressão que o momento causou. Há mulheres que relataram que ainda convivem com as sequelas deixadas pela emergência sanitária. Os dados sugerem que a hipótese levantada se confirmou, já que a alteração brusca na rotina profissional e pessoal provocou uma sobrecarga de trabalho, afetando a saúde dessas trabalhadoras entrevistadas	A partir da análise das entrevistas verificou-se que houve aumento da sobrecarga feminina provocada pela suspensão das aulas presenciais; pelo aumento das atividades domésticas, ausência da rede de apoio; à permanência dos membros da família por mais tempo em casa e pela reorganização das atividades laborais e dos formatos de trabalho.

Legenda: Questionário de Morbidade Psiquiátrica de Adultos (QMPA), Razão de prevalência (RP), Intervalo de confiança (IC)

Fonte: Elaboração própria, 2024.

4 DISCUSSÃO

Ao examinar os resultados da revisão da literatura, os artigos compilados e organizados no Quadro 1 apresentam evidências científicas relacionadas à temática proposta. Os artigos abordam a interseção entre dupla jornada, saúde mental e mulheres. Assim, os estudos analisados abordam uma variedade de tópicos relevantes para a prática clínica e a pesquisa em saúde.

Inicialmente, destaca-se a pesquisa de Santana *et al.* (2001) que concluiu que ser casada ou ter filhos em idade pré-escolar também estão associados a pontuações elevadas no Questionário de Morbidade Psiquiátrica de Adultos (QMPA) apenas quando associados à carga de trabalho e que as entrevistadas tinham mais que 10 horas de jornada de trabalho.

De acordo com as respostas ao Questionário de Morbidade Psiquiátrica de Adultos (QMPA) é possível perceber associações positivas e estatisticamente significativas entre escores elevados (>7 sintomas) do QMPA e duplo turno de trabalho (razão de prevalência - RP = 2,04, intervalo de confiança de 95% - IC: 1,16; 2,29) ou mais de 10 horas de trabalho diário (RP=2,29; IC 95%: 1,96; 3,43) foram encontrados após ajuste para idade, estado civil e número de filhos pré-escolares.

De acordo com o estudo de Zart (2019), dentre as entrevistadas, todas realizam tarefas domésticas na média de 3h diárias e possuem uma jornada de trabalho na esfera pública de em média de 8h30min, enquanto que seus maridos possuem uma jornada de trabalho de 7h diárias, (considerando que um entrevistado passivo está sem trabalho fixo e outro é aposentado), e realizam em média 1h30min de atividades domésticas diariamente. Ou seja, mesmo que a mulher tenha se deslocado para fora da esfera produtiva, sendo uma provedora do lar tal qual o homem atualmente, ela continua desenvolvendo as atividades domésticas em alta escala, caracterizando a dupla jornada de trabalho feminina.

Portanto, realizando um comparativo entre os estudos de Santana *et al.* (2001) e de Zart (2019), não houve uma diminuição significativa nas horas totais de trabalho diário das mulheres. Em ambos os períodos, as mulheres continuam a enfrentar uma carga de trabalho substancialmente maior do que os homens, tanto no âmbito profissional quanto doméstico, perpetuando a dupla jornada e seus impactos negativos na saúde mental.

O estudo de Lemos *et al.* (2020) aponta que apesar das entrevistadas confirmarem a sobrecarga com cuidados da casa, dos filhos e com as exigências do trabalho, o trabalho em home office parece atender aos anseios de conciliação da esfera laboral e doméstica, ao menos para parte das entrevistadas, indica que tal modalidade deva ser considerada pelas organizações que se querem mais inclusivas, ainda que tal discussão precise ser ponderada em função dos diferentes arranjos familiares de sua força de trabalho.

Cabe destacar que o estudo de Lemos *et al.* (2020) teve como limitação o fato de que, em decorrência do perfil pesquisado e da forma de acessar as participantes, há considerável homogeneidade no conjunto de entrevistadas, pois todas são mulheres heterossexuais, brancas e da chamada classe média.

Por sua vez, no estudo de Risquoto *et al.* (2021) é notório que as participantes simplesmente neutralizam a questão da dupla jornada para substituí-la por uma vida voltada ao mundo laboral, que garanta sustento e acesso aos bens de consumo sofisticados. A prevalência desse campo não deixa espaço imaginativo para a valorização de outros projetos de vida, como engajamento em trabalho profissional pessoal e/ou socialmente significativo e constituição de família.

De acordo com (GIRÃO, 2001), as mulheres que possuem condições financeiras pagarão por outras para realizar tais serviços, permanecendo em seus trabalhos e com suas carreiras, enquanto as que não possuem, exercerão uma dupla jornada de trabalho excessivamente onerosa para a sua saúde e estarão em situação de mais desigualdade.

Ademais, o estudo de Rodrigues (2023) demonstra que esta sobrecarga de trabalho doméstico foi intensificada, principalmente, sobre as mulheres de baixa renda, classe em que as mulheres negras são a maioria, e pelas mães solas, pois mesmo aquelas em que dividiam com o pai o cuidado com os filhos, ficaram nesse período, sozinhas nessa função, comprovando que a sociedade atribui à mulher, a tarefa de cuidar da casa e das crianças.

Ao final da entrevista, Rodrigues (2023) solicita que as entrevistadas citem ações públicas fundamentais para auxiliar às famílias, sobretudo às mulheres, na conciliação dos trabalhos remunerados e não remunerados. Das 25 participantes, 13 (52% da amostra) responderam que a oferta de creches e escolas públicas integrais e de qualidade ajudariam na conciliação das múltiplas funções que uma mãe trabalhadora realiza para adequar a vida pessoal e profissional. Dessas, 13

participantes, 8 (61,54%) possuem rendimentos até R\$4.000,00 consideram que uma política pública que amenizaria a sobrecarga feminina.

Os estudos de Lemos *et al.* (2020) e Rodrigues (2023) oferecem perspectivas complementares sobre o impacto do home office e da sobrecarga de trabalho doméstico durante a pandemia, destacando nuances importantes relacionadas ao gênero e à classe social. Lemos *et al.* (2020) indicam que, apesar da sobrecarga com cuidados da casa e das exigências do trabalho, o home office pode atender aos anseios de conciliação entre as esferas laboral e doméstica para parte das entrevistadas, sugerindo que essa modalidade deve ser considerada pelas organizações que buscam ser mais inclusivas.

Em contrapartida, Rodrigues (2023) aponta que a sobrecarga de trabalho doméstico foi intensificada especialmente sobre as mulheres de baixa renda, predominantemente negras e mães solo, evidenciando a atribuição social do cuidado doméstico às mulheres. Além disso, Rodrigues (2023) destaca a necessidade de ações públicas, como a oferta de creches e escolas integrais de qualidade, para auxiliar na conciliação dos trabalhos remunerados e não remunerados, com 52% das entrevistadas sugerindo essas medidas como fundamentais para aliviar a sobrecarga feminina.

Portanto, enquanto Lemos *et al.* apresentam uma visão mais otimista do home office, Rodrigues foca nas disparidades sociais exacerbadas pela pandemia e a necessidade de políticas públicas para mitigá-las.

A pandemia teve um enorme impacto na saúde mental de milhões de pessoas, a prevalência global de transtornos de ansiedade e depressão aumentou significativamente já em 2020, primeiro ano da crise sanitária. De acordo com o estudo de (Santomauro, 2021) dentre os 76,2 milhões de novos casos de transtornos de ansiedade, 67% eram mulheres, com maior prevalência entre as faixas de 15 aos 40 anos. Enquanto entre os 53,2 milhões de casos de transtornos depressivos, as mulheres representavam 68%, com maior prevalência entre as faixas de 20 a 40 anos.

Esses estudos, embora abordem diferentes aspectos, convergem para a importância da valorização e do reconhecimento do trabalho doméstico e de cuidados realizado pelas mulheres, bem como da necessidade de uma divisão mais equitativa dessas tarefas entre homens e mulheres.

Referente a dupla jornada de trabalho, podemos citar como consequência a Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, que é um distúrbio psíquico caracterizado pelo esgotamento físico e emocional devido ao estresse crônico no trabalho (Freudenberger, 1974). Essa condição surge como uma reação do corpo diante de períodos prolongados e intensos de estresse, tanto físico quanto emocional. O principal fator desencadeante dessa doença é justamente o excesso de trabalho.

Os sintomas manifestam-se de forma psicossomática, incluindo dores de cabeça recorrentes, insônia, fadiga intensa e problemas gastrointestinais. Além disso, acompanham uma gama de sintomas emocionais, como ansiedade, depressão, irritabilidade e distanciamento afetivo. Caso não seja tratada, a condição pode levar à anedonia, significando a perda da capacidade de experimentar prazer. Muitas mulheres, além de assumirem suas funções profissionais, ainda têm a maioria das responsabilidades domésticas .

Em várias situações, logo após concluírem as atividades domésticas e organizarem tudo, percebem que o ambiente já está sujo e bagunçado novamente. Isso gera um intenso sentimento de frustração e impotência, levando-as a questionar a relevância e o propósito de suas ações. Uma das principais razões para o aumento do sofrimento das mulheres com essa situação é a sobrecarga de tarefas diárias, já que elas dedicam quase o dobro do tempo aos afazeres domésticos e de cuidado. Muitas delas também são chefes de família, o que torna ainda mais difícil dividir as responsabilidades.

Portanto, fica evidente que a rotina diária impacta mais fortemente as mulheres, especialmente as mais vulneráveis, podendo levá-las ao esgotamento. Assim como em qualquer questão de ordem mental e emocional, os sintomas manifestam-se inicialmente de forma sutil, levando muitas pessoas a ignorarem a necessidade de buscar ajuda, no entanto, é nesse momento que os sintomas tendem a se agravar. O primeiro passo para sair dessa condição é o início do tratamento, através da psicoterapia. Pode haver também a necessidade de uma intervenção que conta com uma equipe multidisciplinar, sendo assim capaz de lidar com as demandas.

A atuação do psicólogo na equipe multidisciplinar desempenha um papel fundamental no tratamento dos problemas emocionais ocasionados pela dupla jornada, auxiliando as mulheres no enfrentamento da sobrecarga e na busca por sua

identidade, especialmente porque muitas delas não contam com suporte social ou familiar. A psicologia também ajuda a identificar os fatores que contribuem para a sobrecarga emocional, acolhendo as mulheres e promovendo um tratamento baseado na escuta e que conta com uma equipe multidisciplinar.

Além dos sintomas mentais, as mulheres também podem desenvolver condições físicas, como fibromialgia, que se caracteriza pela insônia, fadiga e dores pelo corpo, relacionadas ao estresse. Estratégias de enfrentamento, momentos de autocuidado e interação social são essenciais para lidar com essa sobrecarga constante. Nos casos de ansiedade extrema, é importante que psicólogos e psiquiatras possam intervir para que haja um diagnóstico preciso e um tratamento adequado. Em alguns casos, o tratamento medicamentoso pode ser necessário para ajudar no processo de recuperação.

O tratamento é um processo longo, ou seja, é improvável que haja resultados apenas alguns meses após o início da terapia ou tratamento medicamentoso. A ideia é dar suporte para que essa fase aguda de ansiedade ou depressão venha a passar. A psicologia vai atuar ajudando essas mulheres a lidar com suas questões emocionais e psicológicas, identificando os agravantes que aumentam a sobrecarga, realizando uma intervenção baseada no acolhimento e na escuta, portanto interessante considerar estratégias de saúde mental, como exercício, meditação e psicoterapia, quando possível.

O farmacêutico pode ajudar a otimizar a terapêutica farmacológica, minimizando os efeitos colaterais e maximizando o benefício do tratamento. O manejo terapêutico desta doença pode ser dividido de duas maneiras: as intervenções direcionadas ao paciente e as intervenções focadas na ocupação do trabalhador, sempre orientadas por um profissional médico, de preferência psiquiatra, na utilização de uma terapia farmacológica. Contudo, podem se complementar quando há uma variabilidade de fontes estressoras.

As intervenções clínicas farmacológicas fincam-se no uso de ansiolíticos como benzodiazepínicos (clonazepam ou diazepam) e antidepressivos para casos mais graves, sendo os antidepressivos como a Sertralina e a Fluoxetina (Inibidores da receptação de serotonina), a escolha mais frequente por diminuir a sensação de inferioridade e incapacidade relatada pelos portadores da doença, reduzindo os sintomas de ansiedade, déficit cognitivo e alterações no sono (Afyra Educacional, 2021).

O papel do enfermeiro é essencial no manejo do burnout, uma vez que ele atua diretamente no cuidado integral do paciente. O enfermeiro deve ser capacitado para identificar os sinais e sintomas da Síndrome de Burnout, que incluem exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. A realização de uma avaliação detalhada do paciente é crucial para um diagnóstico precoce e um tratamento eficaz.

Uma das funções do enfermeiro é fornecer orientação e suporte emocional aos pacientes. Intervenções psicoeducativas ajudam a aumentar a conscientização sobre a doença e a importância de mudanças no estilo de vida. O enfermeiro pode organizar grupos de apoio e sessões educativas para os pacientes e suas famílias. O enfermeiro deve colaborar com a equipe multidisciplinar para desenvolver estratégias de enfrentamento que ajudem o paciente a lidar com o estresse. Técnicas de relaxamento, exercícios de respiração e a prática de atividades físicas são métodos eficazes para reduzir os sintomas de Burnout.

Além do cuidado direto ao paciente, o enfermeiro tem um papel importante na promoção de um ambiente de trabalho saudável, que previne o desenvolvimento do Burnout. Isso inclui a implementação de políticas que promovam o bem-estar e a saúde mental dos trabalhadores. A atuação do enfermeiro é fundamental no tratamento do paciente com Síndrome de Burnout. Por meio de uma abordagem holística, que inclui identificação precoce, intervenções psicoeducativas, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e promoção de um ambiente de trabalho saudável, o enfermeiro contribui significativamente para a recuperação e o bem-estar dos pacientes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho demonstra que a dupla jornada de trabalho é um tema complexo que afeta negativamente a saúde mental e física das mulheres. A sobrecarga de trabalho, a falta de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e a persistência da desigualdade de gênero na divisão do trabalho doméstico são alguns dos principais desafios que essas mulheres enfrentam. Consideramos que atingimos os objetivos da pesquisa ao relacionar percepções de equilíbrio entre vida

profissional, vida pessoal e sintomas de saúde mental em mulheres. Recomendamos futuros estudos para aprofundar a análise desses desafios e buscar estratégias para superá-los, visando melhorar a assistência multiprofissional nessa área.

A equipe multidisciplinar composta por enfermagem, farmácia e psicologia desempenha um papel crucial no tratamento dessas mulheres, fornecendo um cuidado integral e personalizado que considera suas necessidades físicas, emocionais e sociais. Além disso, a implementação de políticas públicas e organizacionais que promovam a conciliação entre a vida profissional e pessoal, como o trabalho remoto, é fundamental para melhorar a qualidade de vida dessas mulheres.

Em resumo, a revisão da literatura apresenta evidências científicas que relacionam a dupla jornada de trabalho, saúde mental e mulheres. Os estudos demonstram que a dupla jornada é associada a sintomas psiquiátricos e sobrecarga de trabalho, afetando negativamente a saúde mental e física das mulheres. Além disso, a pandemia de COVID-19 agravou esses problemas, levando a uma maior angústia e sobrecarga. Embora o trabalho em *home office* pudesse ser uma solução para conciliar a vida profissional e pessoal, é fundamental considerar os diferentes arranjos familiares e as necessidades individuais.

REFERÊNCIAS

AKKASHEH, G., Yusefzadeh, H., & Mahmoudi, G. **The effect of women's job stress on their mental health**. Journal of Medicine and Life, 13(3), 312–318. 2020.

BEAUVOIR, S. **O Segundo Sexo**. Paris: Gallimard. 1949.

EDUCACIONAL, Afya. **Saiba quais são os melhores antidepressivos do mercado**. Afya Educacional, 2024. Disponível em: https://educacaomedica.afya.com.br/blog/melhores-antidepressivos-do-mercado?utm_source=perplexity.ai&utm_medium=referrer. Acesso em: 18 abr. 2024.

FREUDENBERGER, H. J. Staff Burn-out. Journal of Social Issues, [S.l.], v. 30, n. 1, p. 159-165, jan. 1974. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. Acesso em: 30 mar. 2024.

GIRÃO, I. C. C. **Representações sociais de gênero: suporte para as novas**

formas de organização do trabalho. 2001. 130f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Centro de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2001.

GURUNG, R., & Niraula, S. (2021). **Impact of double burden of work on psychological well-being of women in Nepal.** Nepal Journal of Epidemiology, 11(1), 946–955.

INDÚSTRIA, Agência De Notícias Da. **Paridade salarial entre mulheres e homens no Brasil aumentou nos últimos 10 anos, aponta CNI.** Agência de notícias da indústria, 2024. Disponível em: <https://noticias.portaldaindustria.com.br/noticias/economia/paridade-salarial-entre-mulheres-e-homens-no-brasil-aumentou-nos-ultimos-10-anos-aponta-cni/>. Acesso em: 29 mar. 2024.

LEMO, A.H.C.; BARBOSA, A.O.; MONZATO, P.P.. **Mulheres em home office durante a pandemia da covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família.** Revista de Administração de Empresas, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-759020200603>. Acesso em: 30 mar. 2024.

MATUD, M.P. **Gender differences in stress and coping styles.** Personality and Individual Differences, 15(2), 139–147. 2019.

NEPOMUCENO, C. S., Menezes, T. M. O., & Fortes, S. L. S. (2019). **The burden of family and professional responsibilities and its relationship with symptoms of anxiety and depression in women.** Revista de Enfermagem UFPE On Line, 13(1), 178–185.

OLGA, Think. **Esgotadas: o empobrecimento, a sobrecarga de cuidado e o sofrimento psíquico das mulheres.** Think Olga, 2023. Disponível em: <https://lab.thinkolga.com/wp-content/uploads/2023/08/LAB-Think-Olga-Esgotadas.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2024.

RISQUIOTO BATONI, B., ALMEIDA SCHULTE, A., GALLO BELLUZZO, S.R., & AIELLO-VAISBERG, T.M.J. **A Dupla Jornada no imaginário de universitárias conforme a Psicologia Psicanalítica Concreta.** 2021. Psicologia Revista, 30(2), 261–282. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2021v30i2p261-282>.

RODRIGUES, C.C. **O peso da dupla jornada: as alterações na rotina das mães-trabalhadoras da saúde pública durante o primeiro ano da pandemia de COVID19.** 2023. 160 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Instituto de Medicina Social Hesio Cordeiro, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <http://www.bdt.d.uerj.br/handle/1/20630>. Acesso em: 28 mar. 2024.

SANTANA, V.S; LOOMIS, D.P; NEWMAN, B. **Housework, paid work and psychiatric symptoms.** Rev Saúde Pública, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/MMYjvZYJhtfVhyWnSRH4RXD/?lang=en>. Acesso em: 17 abr. 2024.

SANTOMAURO, D.F; MANTILLA HERRERA, A.M; SHADID, J; et al. **Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic.** Lancet, 2021. Disponível em:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)02143-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)02143-7/fulltext).

Acesso em: 06 abr. 2024.

SIQUEIRA, M.A.S., Pereira, C.R., Andrade, C.A.S. **Psychological distress and factors associated with stress among female nursing workers: an integrative review.** 2020. Revista de Enfermagem UFPE On Line, 14, e15590.

ZART, P.E. **A dupla (ou múltipla) jornada de trabalho feminina e o princípio da igualdade: reflexão sobre a submissão da mulher e a divisão desigual do trabalho doméstico.** 2019. Monografia (Graduação em Direito) – Universidade do Vale do Taquari - Univates, Lajeado, 25 nov. 2019. Disponível em:

<http://hdl.handle.net/10737/2887>. Acesso em: 28 mar. 2024.