

ÁREA TEMÁTICA: Gestão de Pessoas

TEMPO, TRABALHO E EDUCAÇÃO:

**OS DESAFIOS NA GESTÃO DA ROTINA E QUALIDADE DE VIDA DE MÃES
SOLOS PERIFÉRICAS DO IFRS CAMPUS RESTINGA**

36º ENANGRAD

Resumo

Este estudo investiga os desafios enfrentados por mães solos periféricas do IFRS – Campus Restinga na conciliação entre trabalho, maternidade, estudos e vida pessoal. Inseridas num contexto de vulnerabilidade social, essas mulheres lidam com sobrecarga de papéis e precarização dos serviços públicos, o que compromete sua qualidade de vida e permanência no ensino superior. O objetivo central da pesquisa é compreender como essas estudantes organizam sua rotina, enfrentam a escassez de apoio e superam obstáculos estruturais. A metodologia adotada é qualitativa, com caráter exploratório e descritivo, utilizando entrevistas semiestruturadas com dez mães solos, analisadas por meio da técnica de análise de conteúdo. Os resultados revelam estratégias individuais para lidar com a rotina exaustiva, como planejamento diário, uso de redes de apoio informais e priorização de tarefas essenciais. Entretanto, as entrevistadas relatam impactos significativos na saúde física e mental, associados ao acúmulo de funções e à ausência de políticas públicas eficazes e integradas. A pesquisa conclui que há urgência na implementação de ações institucionais e governamentais que considerem as especificidades dessas mulheres, como creches universitárias, apoio psicológico, maior flexibilidade acadêmica e melhoria da infraestrutura urbana. O estudo contribui ao oferecer visibilidade às experiências dessas mães, propondo caminhos para inclusão e equidade no ensino superior.

Palavras-chave: Mães solos; educação superior; periferia urbana; gestão do tempo; políticas públicas.

Abstract

This study investigates the challenges faced by single mothers from peripheral communities attending IFRS – Campus Restinga, as they attempt to balance work, motherhood, studies, and personal life. Situated in a context of social vulnerability, these women deal with role overload and insufficient public services, which compromise their quality of life and academic persistence. The main goal is to understand how these students organize their routines, manage the lack of support, and overcome structural obstacles. A qualitative, exploratory, and descriptive approach was adopted, using semi-structured interviews with ten single mothers, analyzed through content analysis. The results reveal individual strategies to handle their exhausting routines, such as daily planning, informal support networks, and prioritization of essential tasks. However, the participants reported significant impacts on their physical and mental health due to the accumulation of responsibilities and the absence of effective and integrated public policies. The study concludes that urgent institutional and governmental actions are needed to address the specific needs of these women, such as university childcare services, psychological support, greater academic flexibility, and improved urban infrastructure. This research contributes by giving visibility to the experiences of these mothers and proposing paths toward inclusion and equity in higher education.

Keywords: Single mothers; higher education; urban periphery; time management; public policy.

1. Introdução

A educação é reconhecida como um dos caminhos mais importantes para a ascensão social. No entanto, muitas mulheres, especialmente da periferia, não conseguiram acessar a educação formal no tempo ideal por enfrentarem múltiplas barreiras, como a falta de políticas públicas, os altos custos das instituições de ensino e a responsabilização precoce pelo cuidado da casa e da família. Hoje, muitas dessas mulheres, agora mães solas, tentam retomar os estudos em busca de melhores condições de vida para si e para seus filhos.

A definição de mãe solo segundo a Academia Brasileira de Letras é “Mãe que assume de forma exclusiva todas as responsabilidades pela criação do filho, tanto financeiras quanto afetivas, em uma família monoparental.”¹

De acordo com Feijó (2023), entre 2012 e 2022 o número de lares brasileiros chefiados por mães solteiras aumentou em 17,8%, passando de 9,6 milhões para 11,3 milhões. Isso representa um acréscimo de 1,7 milhões de domicílios.

Neste cenário, o presente trabalho tem como objetivo investigar os desafios enfrentados por mães solo estudantes do IFRS – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - Campus Restinga, que precisam conciliar trabalho, maternidade, estudos e outras demandas cotidianas. A proposta é dar visibilidade às experiências dessas mulheres e compreender como elas lidam com a sobrecarga de papéis e com a gestão do tempo, além de analisar os impactos dessa rotina intensa em sua qualidade de vida. A pesquisa também busca refletir sobre o papel da instituição e das políticas públicas no apoio à permanência dessas mães na educação superior.

Os objetivos específicos são: identificar as principais atividades e demandas dessas mulheres, as tarefas e as responsabilidades que estruturam o dia a dia dessas mães solas que trabalham e estudam; identificar como elas conciliam maternidade, trabalho e estudo, compreender as estratégias e métodos que essas mães usam para equilibrar suas múltiplas responsabilidades; avaliar o impacto dessas rotinas turbulentas e como fica a qualidade de vida, analisar os reflexos da sobrecarga na saúde física e mental, no emocional e na percepção da qualidade de vida dessas mães.

O artigo está organizado em cinco partes, iniciando-se pela introdução, seguida do referencial teórico, que aborda os temas gestão de tempo, com base em Covey (2004), Lima e Souza (2020) e Brito, Sauaia e Queiroz (2019); qualidade de vida, com Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021), Fernandes e Souza (2022) e Fleck et al. (2000); sobrecarga de papéis, com Hochschild e Machung (2012), Pereira e Silva (2021) e Hirata (2018); trabalho e educação na periferia, com Souza e Silva (2021), Nascimento (2020) e Santos e Silva (2022); e políticas públicas, fundamentado em Souza (2021), Almeida e Silva (2022) e Santos e Costa (2023). Em seguida é apresentada a metodologia aplicada no estudo. Os resultados são discutidos a partir das categorias definidas no referencial teórico, seguidos das considerações finais. Por fim, são listadas as referências consultadas.

2. Fundamentação Teórica

O referencial teórico desse trabalho aborda cinco eixos: Gestão do Tempo, com base em Covey (2004), Lima e Souza (2020) e Brito *et al* (2019), Qualidade de vida,

¹ ACADEMIA BRASILEIRA DE LETRAS. Mãe solo. Nossa Língua: Nova Palavra, [s.d.]. Disponível em: <https://www.academia.org.br/nossa-lingua/nova-palavra/mae-solo>. Acesso em: 9 jun. 2025.

a partir de Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021), Fernandes e Souza (2022) e Fleck *et al* (2000), Sobrecarga de papéis, com Hochschild e Machung (2012), Pereira e Silva (2021) e Hirata (2018), Trabalho e Educação na Periferia discutidos por Nascimento (2020), Souza e Silva (2021) e Santos e Silva (2022) e Políticas Públicas com Souza (2021), Almeida e Silva (2022) e Santos e Costa (2023). Esses eixos sustentam a análise dos desafios enfrentados por essas mães solas estudantes nas suas rotinas.

2.1 - Gestão do Tempo

Segundo Covey (2004), a gestão eficaz do tempo não se resume a encaixar mais atividades em menos tempo, mas sim a priorizar tarefas que estejam alinhadas aos valores, objetivos e propósitos individuais. O autor propõe uma matriz de priorização que classifica as atividades de acordo com sua urgência e importância, destacando que muitas pessoas gastam tempo excessivo em tarefas urgentes, mas de baixa relevância, negligenciando o que é realmente importante para seu desenvolvimento pessoal e profissional, que organiza as tarefas em quatro quadrantes, de acordo com sua urgência e importância:

Quadrante I – Urgente e Importante: Crises, problemas imediatos e situações que exigem ação rápida. Permanecer muito tempo nesse quadrante gera estresse e sobrecarga.

Quadrante II – Não Urgente e Importante: Atividades estratégicas, como planejamento, autocuidado, desenvolvimento pessoal, fortalecimento de relacionamentos e prevenção. Este é o quadrante da eficácia, onde devem estar concentrados os maiores esforços.

Quadrante III – Urgente e Não Importante: Interrupções, telefonemas, e-mails e demandas que parecem urgentes, mas que não contribuem efetivamente para os objetivos.

Quadrante IV – Não Urgente e Não Importante: Atividades que geram desperdício de tempo, como excesso de redes sociais, procrastinação e distrações. O desafio, segundo Covey (2004), está em migrar o foco do Quadrante I (crises) e do Quadrante III (urgências alheias) para o Quadrante II, onde estão as ações que verdadeiramente constroem uma vida equilibrada, produtiva e alinhada aos propósitos pessoais.

De acordo com Brito, Sauaia e Queiroz (2019), a gestão do tempo é uma competência fundamental no contexto contemporâneo, especialmente diante das múltiplas demandas que recaem sobre os indivíduos. Os autores destacam que, além de uma habilidade técnica, a gestão do tempo envolve processos subjetivos relacionados ao autoconhecimento, à definição de prioridades e à capacidade de lidar com imprevistos. Eles enfatizam que o mau gerenciamento do tempo pode gerar impactos negativos na saúde mental, na produtividade e na qualidade de vida.

Lima e Souza (2020) reforçam que, no contexto das populações periféricas, a gestão do tempo assume contornos ainda mais complexos, uma vez que as limitações estruturais — como transporte precário, ausência de serviços públicos de cuidado e jornadas de trabalho extensas — reduzem significativamente o tempo disponível para atividades de desenvolvimento pessoal, lazer e educação. Assim, não se trata apenas de uma questão de organização individual, mas de compreender como fatores socioeconômicos e estruturais impactam diretamente a forma como o tempo é distribuído e vivenciado.

2.2 Qualidade de Vida

A qualidade de vida é um conceito multidimensional que envolve bem-estar físico, psicológico, social e ambiental. De acordo com Fleck *et al.* (2008), qualidade de vida é a percepção que o indivíduo tem sobre sua posição na vida, no contexto dos sistemas culturais e de valores nos quais está inserido, em relação aos seus objetivos, expectativas e preocupações. Essa definição reforça que qualidade de vida não se restringe apenas à ausência de doenças, mas está diretamente relacionada às condições materiais, emocionais e sociais que estruturam o cotidiano dos sujeitos.

Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021) argumentam que os determinantes sociais da saúde — como moradia, acesso a serviços, alimentação, transporte, educação e trabalho — são fatores que impactam diretamente na qualidade de vida, especialmente de populações em situação de vulnerabilidade. Segundo os autores, quando esses direitos não são garantidos de forma adequada, há prejuízo não apenas na saúde física e mental, mas também na capacidade de desenvolvimento pessoal, social e econômico dos indivíduos.

De acordo com Fernandes e Souza (2022), a sobrecarga de demandas e a dificuldade de conciliar vida pessoal, trabalho e estudos são elementos que comprometem diretamente a percepção de qualidade de vida. Os autores destacam que, nas periferias urbanas, esse impacto é ainda mais severo devido à precarização dos serviços públicos, à insegurança urbana, às longas distâncias e à falta de acesso a equipamentos de cuidado e lazer.

Portanto, a qualidade de vida não pode ser dissociada das condições estruturais impostas pelas desigualdades sociais e econômicas, reforçando que esse conceito deve ser entendido dentro de uma perspectiva crítica e socialmente contextualizada.

2.3 - Sobrecarga de Papéis

A sobrecarga de papéis é um conceito que descreve a acumulação de múltiplas funções sociais, especialmente quando os recursos disponíveis são insuficientes para atender às demandas de cada uma delas. Segundo Hochschild e Machung (2012), essa sobrecarga é particularmente visível nas mulheres, que, além das atividades profissionais, acumulam as responsabilidades do trabalho doméstico e do cuidado familiar, compondo o que as autoras chamam de "segunda jornada". Essa dinâmica afeta diretamente o bem-estar, a saúde mental e a capacidade de desenvolvimento profissional e pessoal.

De acordo com Hirata (2018), a divisão sexual do trabalho é estruturante na organização social e econômica, impondo às mulheres, principalmente às de classes populares e periféricas, uma carga desproporcional de trabalho não remunerado. A autora destaca que essa sobreposição de responsabilidades impacta profundamente a inserção e permanência dessas mulheres no mercado de trabalho e nos espaços educativos, perpetuando desigualdades de gênero, raça e classe.

Pereira e Silva (2021) reforçam que a sobrecarga de papéis não se restringe ao âmbito doméstico, mas também se expressa na dificuldade em conciliar demandas de estudo, trabalho formal e cuidado com os filhos. As autoras destacam que essa acumulação de tarefas gera impactos negativos na saúde física e mental, levando muitas mulheres à exaustão, à sobrecarga emocional e até ao adoecimento. Para além de um problema individual, a sobrecarga de papéis é resultado de uma ausência de políticas públicas que reconheçam e redistribuam o trabalho de cuidado na sociedade.

2.4 - Trabalho e Educação na Periferia

O enfrentamento da conciliação entre trabalho e estudo na periferia revela desafios estruturais marcados por desigualdades de classe, gênero e raça. Segundo Souza e Silva (2021), os moradores de territórios periféricos vivem sob uma lógica de precarização constante, onde o acesso ao trabalho formal e à educação de qualidade é frequentemente limitado por fatores como transporte público deficiente, insegurança urbana, baixa oferta de serviços públicos e a ausência de políticas específicas para esses territórios.

De acordo com Nascimento (2020), a população periférica, sobretudo mulheres negras, enfrentam um cenário de múltiplas opressões, no qual a busca pela educação se apresenta como estratégia de resistência e de tentativa de mobilidade social. No entanto, essa trajetória é marcada por interrupções, evasões e grandes dificuldades na manutenção da rotina de estudos, justamente porque é atravessada pela necessidade urgente de garantir renda e sobrevivência.

Santos e Silva (2022) complementam que a realidade do trabalho na periferia é majoritariamente informal, com longas jornadas, baixos salários e ausência de direitos trabalhistas. Isso impacta diretamente os percursos educacionais, uma vez que muitas pessoas precisam conciliar turnos exaustivos de trabalho com estudos noturnos ou em horários alternativos, frequentemente sem infraestrutura mínima para isso. As barreiras não são apenas econômicas, mas também geográficas e sociais, o que evidencia a urgência de políticas públicas integradas que considerem as especificidades territoriais.

2.5 - Políticas Públicas

As políticas públicas são fundamentais para o enfrentamento das desigualdades sociais, econômicas e territoriais, especialmente em contextos de vulnerabilidade social. Segundo Souza (2021), políticas públicas são conjuntos de ações planejadas pelo Estado que visam assegurar direitos e promover o bem-estar coletivo, considerando as especificidades dos grupos sociais. Contudo, quando não são pensadas de forma interseccional e territorializada, tendem a não atender adequadamente às necessidades da população mais vulnerável, como mulheres, pessoas negras e periféricas.

De acordo com Almeida e Silva (2022), as políticas públicas no Brasil, apesar de avanços pontuais, ainda são insuficientes para enfrentar as desigualdades estruturais. Isso se dá porque, muitas vezes, os programas sociais são formulados sem considerar as intersecções de gênero, raça e classe, além das dinâmicas territoriais que caracterizam a vida nas periferias. A ausência de políticas integradas nas áreas de transporte, educação, cuidado infantil, saúde e segurança pública aprofunda as dificuldades de acesso e permanência de populações marginalizadas nos espaços educacionais e no mercado de trabalho.

Para Santos e Costa (2023), é urgente que o Estado desenvolva políticas públicas que não sejam apenas assistencialistas, mas estruturantes. Isso significa pensar em ações que garantam acesso a creches, transporte público de qualidade, programas de permanência estudantil, além de políticas de geração de emprego e renda voltadas especificamente para os territórios periféricos. Sem isso, as populações que vivem nesses espaços continuam reproduzindo ciclos de pobreza, exclusão e invisibilidade social.

3. Metodologia

Este trabalho adota uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, com o objetivo de compreender os desafios vivenciados por mães solas, estudantes do IFRS – Campus Restinga, que conciliam trabalho, estudo e os cuidados com os filhos no contexto da periferia. A opção pela abordagem qualitativa se justifica pela necessidade de captar as experiências, percepções, sentimentos e estratégias adotadas por essas mulheres para lidar com a sobrecarga de papéis. Segundo Minayo (2010), a pesquisa qualitativa permite compreender a subjetividade dos sujeitos, explorando significados, práticas sociais e os sentidos que atribuem às suas vivências.

A técnica utilizada foi a entrevista semiestruturada, aplicada a um grupo de mães solas estudantes do IFRS. As entrevistas foram conduzidas a partir de um roteiro previamente elaborado. O roteiro das entrevistas foi elaborado com o objetivo de compreender as experiências das participantes, incluindo questões relacionadas aos desafios na conciliação entre trabalho, estudo e maternidade, às estratégias adotadas para organização do tempo, bem como aos impactos da sobrecarga de papéis na saúde física e emocional. Também foram abordadas a presença ou ausência de redes de apoio, sejam elas familiares, comunitárias ou institucionais, além das percepções das entrevistadas sobre as políticas públicas de assistência, permanência estudantil e serviços sociais disponíveis.

As entrevistas foram realizadas com dez mães solas estudantes do IFRS – Campus Restinga, no período de 17 de março de 2025 a 12 de abril de 2025, com duração média de uma hora cada, de forma presencial e via Google Meet, conforme a disponibilidade das participantes. As entrevistas foram gravadas (com autorização das participantes), transcritas e, posteriormente, analisadas por meio da análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (2011). Esse método consiste em organizar os dados em categorias temáticas, permitindo identificar padrões, recorrências, contradições e singularidades nas falas das participantes.

A análise de conteúdo foi realizada em três etapas. A primeira consistiu na pré-análise, com uma leitura flutuante das transcrições, permitindo uma visão geral dos dados. Na segunda etapa, ocorreu a exploração do material, em que foram definidas as categorias de análise alinhadas ao referencial teórico, sendo elas: gestão de tempo, qualidade de vida, sobrecarga de papéis, trabalho e educação na periferia e políticas públicas. Por fim, na etapa de tratamento dos resultados e interpretação, as falas das participantes foram relacionadas aos conceitos teóricos.

A pesquisa respeitou os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das diretrizes para pesquisas com seres humanos na área das Ciências Humanas e Sociais. As participantes foram informadas sobre os objetivos do estudo, assegurando o anonimato, a confidencialidade das informações e a participação voluntária.

Diante desse percurso metodológico, busca-se, por meio das narrativas das participantes, compreender de forma aprofundada como as mães solo estudantes do IFRS – Campus Restinga lidam com os desafios de conciliar trabalho, estudo e maternidade. A utilização da abordagem qualitativa, das entrevistas semiestruturadas e da análise de conteúdo permite que este estudo dê voz às experiências dessas mulheres, valorizando suas percepções, estratégias e enfrentamentos cotidianos.

A seguir será apresentado o quadro com as características das 10 mães solas entrevistadas.

Quadro 1 – Entrevistadas da pesquisa

Mãe	Idade	Trabalho	Curso/Turno	Quantos Filhos
M1	35	Recepcionista	Processos Gerenciais/Noite	2
M2	39	Auxiliar de cozinha	Letras/Noite	2
M3	26	Autônoma	Letras/Noite	1
M4	39	Auxiliar ADM	Processos Gerenciais/Noite	2
M5	40	Auxiliar de serviços gerais	Processos Gerenciais/Noite	2
M6	48	Gestora de condomínio	Processos Gerenciais/Noite	1
M7	34	Atendente	Processos Gerenciais/Noite	3
M8	26	Estagiaria	Processos Gerenciais/Noite	1
M9	29	Manicure	Letras/Noite	1
M10	21	Vendedora	Processos Gerenciais/Noite	1

Fonte: Coleta de Dados, 2025

4. Análise e Discussão dos Resultados

A análise das entrevistas foi realizada com base nos tópicos que compõem o referencial teórico deste artigo, buscando compreender de que forma os conceitos discutidos dialogam com as experiências concretas das mães solo entrevistadas. Os temas centrais que nortearam essa análise foram: gestão do tempo, qualidade de vida, sobrecarga de papéis, estudo e trabalho na periferia e políticas públicas.

A partir das falas dessas mulheres, foi possível perceber como esses elementos estão interligados e como as desigualdades de gênero, classe, raça e território impactam diretamente suas rotinas, seus desafios e suas estratégias de resistência e sobrevivência. A análise, portanto, procura não apenas descrever as dificuldades enfrentadas, mas também refletir, à luz dos autores que fundamentaram este trabalho, sobre as estruturas sociais que produzem essas realidades e sobre as urgências na formulação de políticas públicas mais eficazes e integradas.

4.1- Gestão de Tempo

Ao analisar os relatos das entrevistadas, percebe-se com ainda mais clareza, como é real e presente o que Covey (2004) discute sobre a gestão do tempo. Embora ele fale de organização, prioridades e equilíbrio, é entendido que na realidade das mães solas da periferia, esse conceito se torna quase inalcançável. Isso porque essas mulheres não estão apenas gerindo tempo, mas sim sobrevivendo a ele. O que Covey (2004) chama de priorizar tarefas importantes fica, muitas vezes, impossibilitado quando as demandas básicas, como garantir comida, cuidado com os filhos e deslocamento, ocupam todo o espaço da agenda.

Da mesma forma, o que Ferreira *et al.* (2020) apontam sobre a dificuldade em conciliar múltiplas atividades também fica evidente. As entrevistadas relatam constantemente que “não dá tempo de tudo”, e que o dia parece sempre insuficiente para dar conta do trabalho, dos filhos, da casa e ainda dos estudos. Essa fala não é apenas uma queixa, mas sim uma denúncia de uma sociedade que delega às mulheres, especialmente às mulheres periféricas e nesse contexto mães solas, o peso quase sempre exclusivo da responsabilidade pelo cuidado e pela sobrevivência familiar.

Os dados coletados também confirmam a análise de Souza e Santos (2022), que ressaltam que, nas periferias, o tempo não é organizado em função de projetos de vida, mas sim da urgência e da sobrevivência. Analisando essas falas, é evidente como essa gestão do tempo, para essas mulheres, não é uma escolha. Ela é imposta pela precariedade, pela falta de apoio institucional e pela ausência de políticas públicas que reconheçam e atendam às suas necessidades específicas. É uma rotina onde administrar o tempo se confunde com administrar a exaustão.

Outro ponto recorrente nas entrevistas é a ausência de apoio, tanto no âmbito institucional quanto familiar. Isso faz com que essas mães desenvolvam estratégias próprias de organização, como planejar o dia na noite anterior, criar listas de tarefas ou utilizar pequenos intervalos do dia para atividades acadêmicas. No entanto, apesar dos esforços, muitas relatam sensação constante de cansaço, exaustão e falta de tempo para si, o que impacta diretamente sua saúde física e mental.

Um dos relatos exemplifica bem essa sobreposição de tarefas e os desafios para organizar o tempo, conforme destaca a entrevistada: “acho que faço muitas coisas em um dia só, meu dia teria que ter 48hs (risos). (ENTREVISTADA M2, 2025). Covey (2004) mostra como a gestão do tempo se transforma em uma luta constante para conciliar todas as atividades previstas para um dia, priorizando demandas urgentes e sacrificando autocuidado e descanso.

As falas apresentadas a seguir não apenas ilustram os conceitos discutidos no referencial teórico, mas também dão voz e vida às experiências reais, evidenciando as barreiras diárias na gestão do tempo, na qualidade de vida, na sobrecarga de papéis, no acesso à educação e no enfrentamento das desigualdades:

“Bah, acho que é conseguir equilibrar tudo sem deixar nada de lado. Trabalho o dia inteiro, estudo à noite e ainda preciso dar atenção pra crianças, acompanhar as tarefas da escola, organizar a casa... essas coisas.” (ENTREVISTADA M1, 2025)

“Eu tento manter uma rotina organizada... tento(risos), de manhã as crianças vão para escola e eu pro trabalho, eles voltam sozinhos porque é perto a escola, almoçam e ficam em casa sozinhos.” (ENTREVISTADA M1, 2025)

4.2 - Qualidade de Vida

Ao analisar as falas das entrevistadas, fica evidente que o conceito de qualidade de vida, como trazido por Fleck *et al.* (2008), é profundamente impactado pelos determinantes sociais. Na prática, essas mulheres não associam qualidade de vida apenas a bem-estar físico e emocional, mas, principalmente, à possibilidade de garantir condições mínimas para sobreviver, como moradia, alimentação, saúde, segurança e acesso à educação para si e para seus filhos. Quando falta qualquer um desses elementos, a qualidade de vida se torna uma realidade distante.

Isso também se confirma no que Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021) destacam sobre como as desigualdades sociais, econômicas e territoriais moldam diretamente a saúde e a qualidade de vida das populações em situação de vulnerabilidade. Nos relatos, percebe-se como o acúmulo de funções, a ausência de tempo livre, a sobrecarga mental e física e a insegurança constante - tanto financeira quanto urbana - impactam diretamente no bem-estar dessas mulheres. Elas não conseguem separar saúde física, mental e social, pois tudo está interligado.

As declarações das entrevistadas evidenciam que a qualidade de vida está diretamente interligada pelas condições estruturais das periferias. Assim como apontam Fernandes e Souza (2022), não é possível falar em qualidade de vida sem considerar os efeitos da precarização dos serviços públicos, da insegurança, das longas distâncias e da sobrecarga constante que recai sobre essas mulheres. Durante as entrevistas, ficou evidente que as entrevistadas vivem uma rotina marcada pela exaustão, pela falta de tempo e pela ausência de espaços de cuidado e lazer.

Esse tema se torna evidente em alguns trechos das entrevistas como o que está evidenciado, segundo a entrevistada: “Eu vivo com dor nas costas, nas pernas. Sinto que meu corpo está pedindo descanso, tenho crises de enxaqueca, já tive que faltar a aulas por conta disso, é muito ruim”. (ENTREVISTADA M5, 2025)

Pensar que tenho um serzinho que depende de mim, eu tenho ajuda mas não serão pra sempre, eu mesmo não sou pra sempre, se sou só eu, me viro.. mas eu tenho alguém que depende de mim abala a gente as vezes, tenho que correr por mim e por ele e não posso parar, não posso desistir. (ENTREVISTADA M10, 2025)

Ruidiaz-Gómez e Cacante-Caballero (2021) evidenciam como os determinantes sociais, como trabalho precarizado, sobrecarga e ausência de apoio, impactam negativamente a qualidade de vida e a saúde física e mental. Nesse sentido, as experiências relatadas confirmam o que os autores discutem sobre a influência dos determinantes sociais na percepção e vivência da qualidade de vida. Ao dar voz a essas mulheres, torna-se possível perceber como essa dimensão é construída diariamente, de forma muitas vezes invisível e silenciosa.

4.3 Sobrecarga de Papéis

A sobrecarga de papéis emerge de forma contundente nos relatos das entrevistadas. Assim como afirmam Hochschild e Machung (2012), a vivência da “segunda jornada” é uma realidade constante para essas mulheres. As entrevistadas deixam claro que, após cumprir suas atividades laborais — muitas vezes em empregos precarizados e mal remunerados, ainda precisam dar conta do cuidado integral dos filhos, da manutenção da casa e, além disso, se dedicar aos estudos. Esse acúmulo de responsabilidades impacta diretamente seu bem-estar, sua saúde física e mental, e seu desempenho acadêmico.

Pereira e Silva (2021) destacam que essa sobrecarga não se limita ao cuidado doméstico, mas se intensifica na tentativa de conciliar trabalho, estudo e maternidade. Isso é refletido no relato de uma das entrevistadas, que menciona não ter tempo nem para descansar: “...trabalho, cuido dos filhos, faço comida, arrumo casa e ainda estudo. Tem dia que simplesmente não sei como consegui dar conta, mas a cabeça vive cheia, cansada...” (ENTREVISTADA M7, 2025).

Essa fala materializa exatamente o que as autoras colocam sobre os impactos na saúde física e emocional, além de evidenciar o quanto esse processo gera exaustão constante.

Além disso, percebe-se que essa sobrecarga não pode ser entendida como uma dificuldade individual, mas sim como uma consequência da falta de políticas públicas que reconheçam e redistribuam o trabalho de cuidado, como argumentam Pereira e Silva (2021). A ausência de serviços públicos adequados como creches, serviços de apoio psicossocial, transporte eficiente e políticas de permanência estudantil faz com que toda a responsabilidade recaia sobre os ombros dessas mulheres.

Diante disso, é possível afirmar que, assim como defendem Hochschild e Machung (2012), a sobrecarga de papéis é uma questão estrutural, e passa por gênero, classe e território. As entrevistadas vivem, cotidianamente, a tensão de equilibrar múltiplas jornadas, o que revela o quanto a sociedade ainda falha em oferecer suporte real para que mulheres, especialmente mães solas da periferia, consigam se desenvolver plenamente, tanto no campo profissional quanto no acadêmico e pessoal. Essas mulheres acumulam funções de mãe, trabalhadora, estudante, dona de casa e cuidadora, tudo ao mesmo tempo, sem pausas nem apoio suficiente.

Tento me organizar ao máximo e separar pelo menos pequenos momentos pra mim. Nem que seja só pra tomar um café em silêncio ou assistir a um episódio de uma série antes de dormir. Mas a gente sempre se sente culpada. Quando está fazendo algo pra si... sei lá não sei explicar. (ENTREVISTADA M1, 2025)

4.4 - Trabalho e Educação na Periferia

Os relatos das entrevistadas refletem, de forma muito clara, as barreiras estruturais apontadas por Souza e Silva (2021). A dificuldade em conciliar trabalho e estudo não é apenas uma questão de organização individual, mas sim o resultado de um cenário de precarização permanente que caracteriza os territórios periféricos. As falas evidenciam que problemas como transporte público ineficiente, insegurança nos deslocamentos e a falta de equipamentos públicos de suporte como creches, bibliotecas e espaços de estudo tornam essa conciliação extremamente desafiadora.

As entrevistadas também verbalizam que precisam priorizar, muitas vezes, o trabalho em detrimento dos estudos, não por opção, mas por necessidade, o que dialoga diretamente com a análise de Nascimento (2020). Assim como a autora ressalta, a educação é percebida como uma estratégia de resistência e mobilidade social, porém, na prática, esse percurso é repleto de interrupções, atrasos e sobrecarga, especialmente para mulheres negras e periféricas, que carregam sozinhas a responsabilidade pela geração de renda e pelos cuidados familiares.

O cenário descrito também confirma os apontamentos de Santos e Silva (2022), quando as entrevistadas relatam que a maioria dos trabalhos disponíveis são informais, sem carteira assinada, sem direitos trabalhistas e com jornadas extensas. Isso significa que, além da exaustão física, essas mulheres convivem diariamente com a insegurança financeira, o que impacta diretamente na permanência no ensino.

Muitas mencionam que, por vezes, chegam às aulas extremamente cansadas, sem condições de concentração, ou até cogitam trancar o curso temporariamente por não conseguirem equilibrar as demandas do trabalho com as exigências acadêmicas. Essa realidade fica evidente no relato de uma das entrevistadas:

...estudar presencial tem suas vantagens e desvantagens né, acredito que aprendemos muito mais fácil, que nos empolgamos para terminar logo, conhecemos pessoas, nos distraímos, mas pra gente que tem uma rotina pesada, com trabalho, filhos é muito complicado, a gente vai levando como pode, mas pensa em desistir direto. (ENTREVISTADA M9, 2025)

Portanto, o enfrentamento dessa realidade não pode ser pensado de forma isolada, como uma questão individual. Assim como defendem os autores, trata-se de um problema estrutural, que demanda políticas públicas específicas, sensíveis às questões territoriais e interseccionais, que considerem as dinâmicas de gênero, raça e classe nas periferias urbanas. Sem isso, os desafios para que essas mulheres permaneçam na educação e no mercado de trabalho formal seguirão sendo um ciclo de exclusão e precarização.

As mães relatam dificuldades em manter a regularidade nos estudos, atrasos nas entregas acadêmicas e, muitas vezes, pensamentos de desistência. As trajetórias educacionais acabam sendo interrompidas ou prejudicadas, não por falta de vontade ou esforço, mas por um contexto social excludente.

Esses relatos evidenciam como a combinação entre trabalho e educação na periferia não é apenas uma escolha individual, mas uma resistência cotidiana diante de condições adversas.

Trânsito sempre é complicado, eu tenho carro, a vinda sempre é mais complicada, o que vejo é muitas ruas escuras, a falta de iluminação pra mim é bem ruim, tenho um pouco de medo, sei que quem pega ônibus é pior, paradas escuras e falta de horários, eu sempre que posso dou carona pra quem vai p mesmo lado que eu é até uma companhia eu gosto. (ENTREVISTADA M9, 2025)

Moro aqui perto eu venho e volto a pé com alguns colegas também, nem todos são da mesma turma mas o pessoal já se conhece do IF, do trajeto sempre vamos juntos, é mais seguro, acho as ruas aqui muito escuras, por mais que a gente more aqui temos medo, tenho vários colegas que dependem do ônibus e sei que não tem muitos horários, nossas aulas teriam que terminar as 22:30h mas é complicado essa hora pelos ônibus né. (ENTREVISTADA M3, 2025)

4.5 - Políticas Públicas

As entrevistas realizadas deixam evidente que, assim como destaca Souza (2021), as políticas públicas atuais não dialogam de maneira eficaz com as realidades vividas por mulheres periféricas. As entrevistadas relatam que o acesso às creches, transporte público eficiente, programas de assistência estudantil e suporte psicológico são extremamente limitados ou inexistentes. Esse dado reforça a tese de que, quando essas políticas não são construídas a partir de uma lógica interseccional e territorializada, acabam reproduzindo desigualdades, ao invés de enfrentá-las.

A fala das participantes também confirma a análise de Almeida e Silva (2022), que apontam que as políticas públicas no Brasil são frequentemente formuladas sem considerar as interseções de gênero, raça, classe e território. As entrevistadas expressam, de forma recorrente, que se sentem invisibilizadas pelas ações do Estado, que não contemplam suas necessidades reais, sobretudo no que diz respeito à conciliação entre trabalho, estudo e cuidado com os filhos. Isso evidencia que a ausência de políticas integradas agrava o ciclo de exclusão social e educacional.

Santos e Costa (2023) reforçam, e as entrevistas comprovam, que não basta que o Estado ofereça políticas assistencialistas isoladas como um auxílio financeiro temporário se não houver um investimento contínuo em políticas estruturantes. As entrevistadas relatam, por exemplo, que mesmo quando conseguem acessar um benefício, esse não resolve o problema da falta de transporte adequado, da insegurança nos trajetos até a escola, nem da ausência de espaços públicos de cuidado infantil.

Essa falta de suporte integral obriga muitas a abandonarem os estudos ou aceitarem trabalhos informais e precários, perpetuando ciclos de vulnerabilidade. A entrevistada destacou:

Ruas escuras, tem vezes que venho a pé moro perto até, mas voltar a pé não tem como, muito escuro, é perigoso, se pegar ônibus tem que sair mais cedo da aula, quando posso pego uber pra voltar, as vezes pego carona, o pessoal se ajuda muito por aqui. (ENTREVISTADA M7, 2025).

Essa fala evidencia a ausência de políticas públicas de mobilidade urbana e segurança, especialmente na periferia. Portanto, a análise das entrevistas, à luz de Souza (2021), Almeida e Silva (2022) e Santos e Costa (2023), confirma que a falta de políticas públicas efetivas, integradas e territorializadas não apenas impacta, mas inviabiliza, muitas vezes, a trajetória de formação educacional e de inserção no mercado de trabalho das mulheres nas periferias. A ausência desse suporte reforça desigualdades históricas, tornando urgente que o Estado reconheça essas demandas e construa políticas que não sejam paliativas, mas efetivamente transformadoras.

Tratamento psicológico, não sei se tem mas faria muita diferença para todos, não temos que ter um problema para procurar um psicólogo, isso tudo mundo tinha que fazer o mundo e as pessoas seria muito mais resolvidas e com a cabeça boa (ENTREVISTADA M4, 2025)

Alguma atividade para adolescentes ajudaria muito, mais acolhimento psicológico ajudaria. (ENTREVISTADA M5, 2025)

Apoio psicológico, para alunos, filhos seria bem interessante.. sabe se tem?.(ENTREVISTADA M8, 2025)

Tem o IF ninos né ajuda muito, tem os auxílios, eu ganho um muito bom, acho que se tivesse algo de reforço escolar para os nossos filhos, nossa seria legal né?.. eu ajudo a Alice nas tarefas, mas vejo colegas com mais filhos que trabalham fora e ainda tem que ajudar nas tarefas das crianças um reforço aqui enquanto estamos estudando nos daria um alívio. (ENTREVISTADA M3, 2025)

No contexto do IFRS, apesar de existirem políticas e auxílios estudantis importantes, as mães relatam que essas medidas ainda não são suficientes para contemplar toda a complexidade da vida de uma mãe solo periférica. Muitas vezes, o apoio financeiro não cobre os custos reais da maternidade, e faltam estruturas como espaços de cuidado infantil e maior flexibilidade acadêmica.

5. Conclusão e Contribuições

Este estudo buscou compreender os desafios enfrentados por mães solas estudantes do IFRS – Campus Restinga, especialmente no que se refere à gestão do tempo, qualidade de vida, sobrecarga de papéis, trabalho e educação na periferia, bem como o impacto da ausência ou insuficiência de políticas públicas.

Ao longo da pesquisa, ficou evidente que essas mulheres enfrentam uma sobreposição de jornadas que vai muito além do que normalmente é atribuído às estudantes. Elas não apenas conciliam os estudos com o trabalho, mas também assumem, quase sempre sozinhas, as responsabilidades com o cuidado dos filhos e a gestão dos lares. Este acúmulo de funções impacta diretamente sua qualidade de vida, seu desempenho acadêmico e sua saúde física e emocional, como já discutido por Batista e Cardoso (2021), Gomes e Pereira (2020) e Silva (2022).

Além disso, os relatos reforçam que morar na periferia impõe barreiras adicionais, como transporte público precário, insegurança, falta de equipamentos públicos e a ausência de creches institucionais, dificultando ainda mais a permanência e o êxito acadêmico dessas mulheres.

Embora o estudo tenha alcançado seus objetivos, é importante reconhecer algumas limitações. A principal delas é o recorte de tempo e espaço, uma vez que a pesquisa se concentrou em um grupo específico de mães solas estudantes de um único *campus*. Além disso, o uso exclusivo de entrevistas poderia ter sido enriquecido com a aplicação de questionários quantitativos, análise documental de políticas institucionais ou até observação direta do cotidiano dessas mulheres.

Para ampliar o escopo deste estudo, algumas ações poderiam ser adotadas, como a inclusão de um número maior de participantes, abrangendo mães solas de outros *campus* do IFRS ou mesmo de outras instituições públicas de ensino. Além disso, uma análise mais aprofundada dos instrumentos institucionais já existentes poderia ter fornecido dados mais concretos sobre as ações voltadas a esse público específico. Outra possibilidade relevante seria a realização de diálogos com gestores da instituição, com o objetivo de compreender a percepção institucional acerca das demandas enfrentadas por essas mulheres. Também seria possível articular esta investigação qualitativa com dados quantitativos, a fim de dimensionar estatisticamente o perfil das mães solas estudantes e os principais desafios que atravessam no contexto acadêmico.

A partir da fala das entrevistadas e da análise realizada, torna-se evidente algumas demandas e sugestões que podem ser encaminhadas tanto à instituição quanto à formulação de políticas públicas que abrangem mais essas mães. Destaca-se a necessidade de creches universitárias que atendam a ampla quantidade de mães estudantes, como forma de oferecer suporte direto a elas. Também se evidencia a urgência da ampliação de auxílios estudantis, com valores ajustados a realidade dessas mães, especialmente no que diz respeito ao cuidado infantil o que traria mais tranquilidade para as estudantes.

A criação de espaços para escuta e acolhimento psicológico para essas mulheres, foi um ponto muito relatado nas entrevistas, a busca pela saúde mental, também se mostra fundamental, assim como a flexibilização dos horários e das atividades acadêmicas, prazos mais estendidos, ensino híbrido e avaliação diferenciada. Muito necessário ainda é melhorar a infraestrutura urbana no entorno do *campus*, com foco em iluminação pública, transporte seguro e acessível, sinalização e segurança.

Por fim, campanhas internas de conscientização podem contribuir para a construção de uma cultura institucional mais acolhedora, que reconheça e valorize a diversidade de trajetórias estudantis, em especial das mulheres que conciliam maternidade, trabalho e estudo.

Considerando a complexidade dos desafios enfrentados por mães solas que trabalham e estudam, especialmente em contextos periféricos, torna-se evidente a necessidade de ampliar o escopo dessa discussão em pesquisas futuras. Investigações com abordagem comparativa entre diferentes instituições de ensino, análises sobre os efeitos das sobrecargas ao longo da trajetória acadêmica e estudos com dados quantitativos podem oferecer subsídios mais robustos para a formulação de políticas públicas eficazes e inclusivas. Assim, este trabalho não apenas traz contribuições pontuais mas abre caminhos para novos estudos que aprofundem a compreensão das desigualdades de gênero, classe e território no acesso à educação superior.

Referências Bibliográficas

ACADEMIA BRASILEIRA DE LETRAS. Mãe solo. *Nossa Língua: Nova Palavra*, [s.d.]. Disponível em: <https://www.academia.org.br/nossa-lingua/nova-palavra/mae-solo>. Acesso em: 9 jun. 2025.

ALMEIDA, M. R.; SILVA, P. H. Desigualdades sociais e políticas públicas no Brasil: uma análise interseccional. *Revista Políticas Sociais & Cidadania*, v. 28, n. 2, p. 99-115, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/rpsc.v28i2.865132>. Acesso em: 02 jun. 2025.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977. Disponível em: <https://madmunifacs.files.wordpress.com/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>. Acesso em: 03 jun. 2025.

BRITO, A. R.; SAUAIA, A. C. A.; QUEIROZ, J. C. F. Gestão do tempo: desenvolvimento de competências na administração do tempo pessoal e profissional. *Revista de Empreendedorismo e Gestão de Pequenas Empresas*, v. 8, n. 3, p. 256-280, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.14211/regepe.v8i3.1559>. Acesso em: 02 jun. 2025.

COVEY, S. R. *Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes: lições poderosas para a transformação pessoal*. 22. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2004.

FEIJÓ, J. Arranjos familiares e mercado de trabalho: mães solo crescem 1,7 milhão em dez anos. *Fundação Getúlio Vargas – FGV IBRE*, 2023. Disponível em: <https://portal.fgv.br/artigos/maes-solo-mercado-trabalho-crescem-17-milhao-dez-anos>. Acesso em: 02 jun. 2025.

FERNANDES, A. P. S.; SOUZA, R. S. Desigualdades sociais e qualidade de vida em territórios periféricos: desafios contemporâneos. *Revista Interdisciplinar de Ciências Sociais*, v. 5, n. 2, p. 134-152, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.20396/rics.v5i2.16522>. Acesso em: 02 jun. 2025.

FLECK, M. P. et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>. Acesso em: 02 jun. 2025.

HIRATA, H. Gênero, trabalho e interseccionalidade: avanços e desafios no contexto contemporâneo. *Cadernos de Pesquisa*, v. 48, n. 167, p. 632-651, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198053146167>. Acesso em: 02 jun. 2025.

HOCHSCHILD, A. R.; MACHUNG, A. *A segunda jornada: o trabalho doméstico e a divisão sexual do trabalho*. 2. ed. São Paulo: Editora Pioneira, 2012.

LIMA, J. A. F.; SOUZA, R. C. Desafios da gestão do tempo na conciliação trabalho-estudo em contextos de vulnerabilidade social. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 5, n. 10, p. 122-140, 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/gestao/gestao-do-tempo>. Acesso em: 02 jun. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014. Disponível em:

<https://pt.scribd.com/document/584246427/Livro-O-DESAFIO-DO-CONHECIMENTO-ATUALIZADO-Minayo-2014>. Acesso em: 03 jun. 2025.

NASCIMENTO, E. L. Opressões interseccionadas: trabalho, educação e resistência nas periferias urbanas brasileiras. *Revista Brasileira de Estudos Urbanos e Regionais*, v. 22, n. 2, p. 318-335, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.22296/2317-1529.2020v22n2p318>. Acesso em: 02 jun. 2025.

PEREIRA, L. S.; SILVA, M. A. Desigualdade de gênero e sobrecarga de papéis: impactos na saúde mental de mulheres trabalhadoras e estudantes. *Revista Estudos Feministas*, v. 29, n. 1, e66682, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2021v29n166682>. Acesso em: 02 jun. 2025.

RUIDIAZ-GÓMEZ, J. C.; CACANTE-CABALLERO, M. C. Determinantes sociais da saúde e bem-estar: desafios para a qualidade de vida em populações vulneráveis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 29, e3450, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4600.3450>. Acesso em: 02 jun. 2025.

SANTOS, A. C.; SILVA, R. M. Trabalho informal, educação e desigualdades nas periferias urbanas: desafios para a permanência estudantil. *Revista Ciências Sociais Unisinos*, v. 58, n. 1, p. 45-56, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.4013/csu.2022.581.05>. Acesso em: 02 jun. 2025.

SANTOS, L. F.; COSTA, R. S. Políticas públicas e periferias urbanas: desafios e perspectivas para a inclusão social. *Revista Brasileira de Políticas Públicas*, v. 13, n. 1, p. 134-152, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5102/rbpp.v13i1.88921>. Acesso em: 02 jun. 2025.

SOUZA, J. P. Políticas públicas e desigualdades no Brasil contemporâneo: limites e possibilidades. *Revista de Administração Pública*, v. 55, n. 2, p. 295-312, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-761220210033>. Acesso em: 02 jun. 2025.

SOUZA, J. P.; SILVA, M. F. Viver, trabalhar e estudar na periferia: desafios cotidianos e estratégias de resistência. *Revista Brasileira de Educação*, v. 26, e260042, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782021260042>. Acesso em: 02 jun. 2025.

36º ENANGRAD