**SAÚDE MENTAL FEMININA: OS DESAFIOS DO CONFLITO TRABALHO-FAMÍLIA**

**Lohana Alane Gomes**

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

 lohanagommes@hotmail.com

**Thaís Vieira Nogueira Feitosa**

Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

 thaisvn@gmail.com

**Área Temática:** Saúde Mental e o processo de Adoecimento no Trabalho

**Encontro Científico:** IX Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

**RESUMO**

**Introdução:** A mulher, mãe e profissional tem que lidar com o cumprimento de metas, cobrança dos chefes, apelo dos filhos, cuidados com lar. Isso tudo exige dela, um desgaste mental elevado, para conciliar os papeis profissional e pessoal. Estudos mostram que o excesso de trabalho e os altos níveis de estresse, podem ser desencadeadores de adoecimentos mentais **Objetivo:** o objetivo desse trabalho é avaliar os impactos do conflito trabalho-família na saúde mental feminina através de uma revisão de literatura. **Métodos:** O presente trabalho consiste em uma revisão de literatura de artigos científicos, realizada a partir de um levantamento bibliográfico nos bancos de dados online Scielo e Google Acadêmico, considerando publicações na língua portuguesa nos últimos três anos (2018-2021). **Resultados:** Os resultados encontrados mostram que o conflito trabalho-família fornece elementos que provocam estresse e sensação de sobrecarga e assim afetam a saúde mental feminina. **Considerações finais:** Foi possível verificar os diversos fatores que causam sobrecarga de atividades na mulher como: execução de atividades domésticas, cuidado com os filhos, gerenciamento do lar e execução de demandas profissionais. Tal sobrecarga pode desencadear sofrimento psíquico que resulta em prejuízos para a mulher tanto na esfera profissional como pessoal.

**Palavras-chave: Saúde mental; mulher; conflito trabalho-família.**

**INTRODUÇÃO**

No Brasil, no final do século XIX e início do XX, após o fim da escravidão e do regime monárquico, intensificou-se o processo de “modernização do país”. Paralelo a isso uma crescente urbanização, imigração, migração e industrialização. Tais mudanças ocasionaram rapidamente transformações econômicas e sociais, gerando um aumento demográfico. Com o setor industrial em expansão, a mão de obra feminina passou a ser mais recrutada, assim também como a de crianças (MATOS e BORELLI, 2012).

A mão de obra feminina era utilizada na fiação e tecelagem, na confecção de roupas, redes e bordados. Assim como na produção de alimentos (massas, bolos, biscoitos), nesses setores mais da metade dos trabalhadores eram mulheres. As profissões em que as mulheres adentravam, foram sendo gradativamente desvalorizadas, tanto monetária quanto socialmente e, posteriormente, sendo descartada pelos homens da época (MATOS e BORELLI, 2012).

Durante o século XX, muitas conquistas ocorreram para as mulheres, elas ocuparam diversos campos profissionais, obtiveram a conquista da legislação de proteção ao trabalho feminino que lhes dava, por exemplo, o direito à licença maternidade. Tudo isso envolto de muita luta e participação em movimentos sociais. Porém, grande parte das mulheres ainda se encontram em ocupações de menor remuneração e são mais afetadas pelo desemprego que os homens (MATOS e BORELLI, 2012).

As mulheres, mesmo muitas vezes mais qualificadas, trabalham dobrado para conseguir o mesmo espaço que os homens. Há uma cobrança constante da sociedade para que a mulher consiga absorver todas as atividades: ser mãe, esposa e profissional. Mesmo com uma maior contribuição feminina no orçamento familiar e de muitas vezes elas serem a principal renda da família, os cuidados e atividades domésticas ainda são em sua maioria, de responsabilidade feminina (MATOS e BORELLI, 2012).

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PENAD (2019) divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, corrobora com os dados sobre a participação feminina nas atividades domésticas. O chamado “trabalho não remunerado” ainda é, em grande parte, responsabilidade feminina.

Os estudos da PENAD- 2019 mostram que mesmo a mulher trabalhando fora de casa, tendo uma renda maior que a do homem, ou comparando mulheres empregadas com homens desempregados, a demanda de atividades domésticas ainda é majoritariamente feminina. As mulheres, assim, acabam acumulando funções: trabalho, cuidados com o lar, crianças e idosos, além da maior participação na educação dos filhos. Os valores variam considerando a escolaridade dos homens e mulheres, mas a igualdade não acontece nos lares analisados.

Dessa forma a mulher, mãe e profissional tem que lidar com o cumprimento de metas, cobrança dos chefes, apelo dos filhos, cuidados com lar, isso tudo exige da mulher, um desgaste mental elevado, diversos estudos mostram que o excesso de trabalho e os altos níveis de estresse, podem ser desencadeadores de adoecimentos mentais como o *burnout*. Leiter e Maslach (2005), abordam que *burnout* é uma perda de energia, o indivíduo está sobrecarregado, estressado e exausto, não consegue ter um boa noite de sono, acaba perdendo o entusiasmo na realização das atividades, tudo relacionado ao trabalho vira um fardo.

Em 2017, foi divulgado um estudo onde é investigada a prevalência de *burnout* parental, termo utilizado para designar o estresse crônico relacionado à criação dos filhos. Foi identificado que, 12,9% das mães pesquisadas apresentavam altos níveis de burnout parental. Este diferenciando-se do Burnout profissional por não ter ligação com o trabalho remunerado e sim, somente, aos cuidados relacionados à criação dos filhos (ROSKAM; RAES; MIKOLAJCZAK, 2017).

O *burnout* parental pode estar presente quando a rotina de cuidados com os filhos torna-se exaustiva. Os autores citam no estudo que se o profissional está sobrecarregado no trabalho, a família pode ser um alívio. Caso o indivíduo esteja sobrecarregado em casa, o trabalho pode ser um escape para o estresse no lar (ROSKAM; RAES; MIKOLAJCZAK, 2017). No caso das mulheres, existe uma dupla jornada, o trabalho remunerado e o não remunerado realizado em casa, dessa forma, muitas vezes não há espaço para escapes, e assim pode haver uma grande sobrecarga mental.

Diante disso o objetivo desse trabalho é avaliar os impactos do conflito trabalho-família na saúde mental feminina através de uma revisão de literatura.

**METODOLOGIA**

O presente trabalho consiste em uma revisão de literatura de artigos científicos, realizada a partir de um levantamento bibliográfico nos bancos de dados online Scielo e Google Acadêmico. A busca foi realizada considerando os seguintes descritores na língua portuguesa: saúde mental, mulher, trabalho, conflito, trabalho-família. Os artigos foram selecionados com base nos seguintes critérios de inclusão: estudos originais publicados na língua portuguesa; estudos publicados no Brasil; estudos publicados nos últimos 3 anos (2018-2021); pesquisas que abordem a temática. Foram excluídos estudos que abordassem o tema de saúde mental de homens e mulheres e estudos com uma profissão específica.

Após leitura de títulos e resumos, foram escolhidos os com conteúdo mais relevante e apropriado ao tema. Diante disso, três artigos compuseram a elaboração dessa revisão de literatura.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O conflito trabalho-família ocorre quando há incompatibilidade entre os papeis profissional e pessoal desempenhados por uma pessoa, dessa forma o indivíduo que precisa executar os dois papeis, passa a ter dificuldade de concilia-los, pois a execução bem de um atrapalha o desempenho do outro (LEMOS, BARBOZA, MONZATO, 2020).

Para muitas mulheres, a busca por tentar conciliar os vários papeis, maternidade, cuidados com o lar e profissão, é uma grande fonte de estresse, ansiedade e constante pressão. Por estarem à frente de tantos compromissos e assim acumulando diversas funções, muitas mulheres desenvolvem distúrbios mentais (REIS et al, 2021).

As mulheres apresentam uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais, seja por causas relacionadas ao sistema endócrino ou por motivos sociais, como a desigualdade de gênero, sobrecarga de trabalho, remunerado e não remunerado, e às altas taxas de violência a que estão submetidas (REIS et al, 2021).

Cada vez mais mulheres ingressam no mercado de trabalho e com isso sua jornada se intensifica, já que muitas vezes não possuem apoio de seus parceiros, com isso além do desgaste físico, há também o cansaço mental. Muitos são os fatores que podem afetar a saúde mental feminina, dentre eles, destaca-se a grande pressão no mercado de trabalho e nos lares, o que pode resultar em estresse, depressão e a síndrome de *Burnout* (REIS et al, 2021)*.*

De acordo com pesquisa realizada com funcionárias de uma instituição de ensino, pelos autores supracitados, quando indagado às mulheres participantes do estudo sobre o nível de estresse nos últimos doze meses de sua vida, 35% alegaram que o estresse aumentou, enquanto 55% informaram que o nível de estresse se manteve o mesmo. Nesse mesmo estudo foi constatado que 55% das mulheres pesquisadas consideravam sua saúde mental como “razoável” (REIS et al, 2021). Com esses achados é possível perceber que é comum que mulheres vivenciem estresse em seu cotidiano e fatores que podem prejudicar sua saúde mental.

Em outro estudo que buscou analisar a saúde mental de mulheres e a relação com o trabalho, seus autores alegam que a cobrança que as mulheres recebem para conseguir conciliar todas as atividades que lhes são designadas, incluindo o cuidado com o outro e administração da casa, recai sobre elas como algo que faz parte de sua personalidade, como se o cuidado fosse algo espontaneamente feminino e dessa forma sendo ela a melhor pessoa para executá-lo. Quando a mulher não consegue desempenhar tais funções a contento, sente-se frustrada por não atingir as expectativas que lhes foram impostas pela sociedade. É uma pressão cruel que pode desencadear sofrimento psíquico (MARQUES, KLOCZKO, ZARPELON, 2021).

Na pesquisa realizada pelos autores acima citados, foi identificado que 37,6% das participantes alegam se sentir sobrecarregadas “quase sempre” e 18,5% sempre estão sobrecarregadas, outro achado relevante foi que 34,7% das mulheres alegaram ter sentimentos negativos quase sempre e 39,1% as vezes. Além de também identificarem que boa parte delas possuem dificuldade para encaixar momentos de lazer e autocuidado em suas rotinas. Como demandam muito tempo para o cuidado com o outro, sua saúde física e mental muitas vezes pode ser negligenciada em prol de não “falhar” em suas diversas tarefas (MARQUES, KLOCZKO, ZARPELON, 2021).

De acordo com Lemos, Barbosa e Monzato (2020), a exaustão física está muito presente quando se fala do conflito trabalho-família, mas além dela, destaca-se a exaustão mental que pode resultar em estresse, depressão, ansiedade, e um maior consumo de álcool. Segundo pesquisa realizada pelos autores, quando as mulheres entrevistadas ficavam estressadas ou frustradas por não conseguirem realizar suas múltiplas atividades, recorriam ao consumo de álcool para suportar a pressão.

Ainda segundo a pesquisa, muitas mulheres que recebiam o apoio dos cônjuges em algumas atividades alegaram que tinham que sempre direcionar as tarefas. Não partia deles a autonomia e iniciativa para a execução, o que tornava a contribuição dos parceiros uma nova demanda para elas, a de gerenciar as atividades para que fossem realizadas (LEMOS, BARBOZA, MONZATO, 2020).

No molde de família formada por um homem e uma mulher, é de suma importância a participação do marido nas atividades domésticas e cuidados com os filhos, para que assim as mulheres possam avançar em suas carreiras sem tanta sobrecarga e possam preservar sua saúde mental (LEMOS, BARBOZA, MONZATO, 2020). Além de que em outras configurações de família, a mulher também precisa de suporte, não ficando a cargo delas a responsabilidade de lidar com tudo sozinhas.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo buscou analisar os impactos do conflito trabalho-família na saúde mental feminina através de uma revisão de literatura. Foi possível verificar os diversos fatores que causam sobrecarga de atividades na mulher como: execução de atividades domésticas, cuidado com os filhos, gerenciamento do lar e execução de demandas profissionais. Tal sobrecarga pode desencadear sofrimento psíquico que resulta em prejuízos para a mulher tanto na esfera profissional como pessoal.

Destaca-se que de acordo com a revisão de literatura realizada, as mulheres enfrentam em seu cotidiano muita pressão e cobrança, sendo necessário, para atenuar as desigualdades de gênero no mercado, não somente incluir a mulher no mercado de trabalho, mas dispor de mecanismos que possibilitem que ela consiga se manter na carreira.

Sugere-se como estudos futuros, pesquisas com mulheres que desistem da carreira por conta da família e quais os impactos dessas escolhas na autoestima e saúde mental dessas mulheres, além de estudo que abordem a temática de *burnout* parental.

**REFERÊNCIAS**

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PENAD 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em < https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-detalhe-de-midia.html?view=mediaibge&catid=2103&id=3783> Acesso em 20 set 2021

LEITER, Michael P, MASLACH, Christina. Banishing burnout: six strategies for improving your relationship with work. 1st ed. San Francisco. 2005.

LEMOS, Ana Heloísa da Costa; BARBOSA, Alane de Oliveira; MONZATO, Priscila Pinheiro. **Mulheres em Home Office durante a pandemia de Covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família.** Disponível em < https://www.scielo.br/j/rae/a/9WS6pYzLdhWY6qWwDXTKTsN/?lang=pt > Acesso em 22 de set 2021.

MARQUES, Lohana Moreira; KLOCZKO, Rayssa; ZARPELON, Geovani. **Trabalho doméstico não remunerado: Um olhar para a saúde mental de mulheres em tempos de Covid-19**. Revista de estudos Vale do Iguaçu. n 37. 2021. Disponível em < http://book.uniguacu.edu.br/index.php/REVI/article/view/387> Acesso em 22 de set 2021.

MATOS, Maria Izilda; BORELLI, Andrea. Espaço feminino no mercado produtivo. In: PINSKY, Carla Bassanezi; PEDRO, Joana Maria (orgs.). Nova História das Mulheres no Brasil. São Paulo: Editora Contexto, 2012, p. 126-147.

ROSKAM, Isabelle; RAES, Marie-Emilie, MIKOLAJCZAK, Moïra. **Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory**. Front Psychol. 2017; 8: 163. 2017. Disponível em < https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5298986/> Acesso em 20 set 2021

REIS, Adailson Soares dos; CASTRO, Adrielly de Oliveira Machado; CASTRO, Carlos Henrique Rodrigues; CARVALHO; Flávia Mariah Costa de; RIBEIRO, Jessica Dias; SILVA, Márcia Jamilie Silva e. **A saúde mental da mulher frente ao mercado de trabalho em uma instituição de ensino do século XXI**. Curitiba. 2021. Disponível em < www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/24307> Acesso em 22 de set 2021.