



CURSO DE PSICOLOGIA

JOANA CRISTINE BEZERRA DA SILVA

**ADOCIMENTO MENTAL E AS RELAÇÕES LABORAIS: UM ESTUDO SOBRE A
DUPLA JORNADA DE TRABALHO DAS MULHERES**

FORTALEZA

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Faculdade Ari de Sá
Gerada automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S586a SILVA, JOANA CRISTINE BEZERRA DA .
ADOCIMENTO MENTAL E AS RELAÇÕES LABORAIS : um estudo sobre a dupla jornada de
trabalho das mulheres / JOANA CRISTINE BEZERRA DA SILVA. – 2023.
20 f.

Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Ari de Sá, Curso de Psicologia, Fortaleza, 2023.
Orientação: Prof. Dr. DANIEL BARSÍ LOPES.

1. MULHER. 2. ADOECIMENTO MENTAL. 3. DUPLA JORNADA. 4. TRABALHO. I. Título.

CDD 150|

JOANA CRISTINE BEZERRA DA SILVA

**ADOCIMENTO MENTAL E AS RELAÇÕES LABORAIS: UM ESTUDO SOBRE A
DUPLA JORNADA DE TRABALHO DAS MULHERES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Psicologia pela Faculdade Ari de
Sá.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Barsi Lopes

Aprovado(a) em: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Daniel Barsi Lopes
Faculdade Ari de Sá

Profa. Me. Milena Bezerra de Sousa Falcão
Faculdade Ari de Sá

Profa. Dra. Maria Gomes Fernandes Escobar
Universidade Estadual do Ceará

ADOECIMENTO MENTAL E AS RELAÇÕES LABORAIS: UM ESTUDO SOBRE A DUPLA JORNADA DE TRABALHO DAS MULHERES

Joana Cristine Bezerra da Silva
Prof. Dr. Daniel Barsi Lopes

RESUMO

O presente artigo científico, baseado em uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, tem como principal temática o adoecimento mental e as relações laborais, focando mais especificamente na dupla jornada de trabalho das mulheres. Nessa investigação realizamos uma reflexão sobre as condições da mulher no mercado laboral, bem como também abordamos o conceito de trabalho, analisamos o enraizamento do machismo na sociedade, dissertamos acerca da noção de pertencimento da figura feminina no cenário hodierno e discutimos aspectos relevantes, como a divisão de trabalho entre os sexos, o trabalho contratual e o trabalho doméstico das mulheres. Nessa perspectiva, ainda contemplamos assuntos que relacionam a dupla jornada de trabalho feminina e o adoecimento mental que essa extensa rotina pode ocasionar. Como principais conclusões levantadas, podemos apontar que a Psicologia Organizacional e do Trabalho serve de ponto de apoio a essas mulheres, podendo promover nas organizações estratégias que visem melhorar as condições de trabalho e de bem-estar físico e psíquico dessas mulheres, tendo em vista que a extensa jornada de trabalho destas acaba acarretando um processo de esgotamento mental.

Palavras-chave: Mulher. Adoecimento mental. Dupla jornada. Trabalho.

ABSTRACT

This scientific article, based on a qualitative bibliographical research, has as its main theme mental illness and labor relations, focusing more specifically on the double workday of women. In this investigation, we carried out a reflection on the conditions of women in the labor market, as well as approaching the concept of work, analyzing the rooting of machismo in society, discussing the notion of belonging of the female figure in today's scenario and discussing relevant aspects, such as the division of labor between the sexes, contractual work and women's domestic work. From this perspective, we still contemplate issues that relate the female double workday and the mental illness that this extensive routine can cause. As main conclusions raised, we can point out that Organizational and Work Psychology serves as a support point for these women, being able to promote strategies in organizations that aim to improve the working conditions and physical and psychological well-being of these women, considering that their extensive workday ends up causing a process of mental exhaustion.

Keywords: Woman. Mental illness. Double shift. Work.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo busca trazer uma reflexão sobre as condições da mulher no mercado laboral. Além disso, são apresentados alguns elementos relevantes sobre o conceito de trabalho, mostrando qual a sua importância para os contextos sociais ao longo dos anos, além

de explicar qual papel a mulher tem desempenhado no âmbito de uma sociedade que traz na sua história o enraizamento do machismo. Segundo Gomes (2019) esse fenômeno social de marginalização da mulher, especialmente nos espaços produtivos, tem raízes históricas e é explicado pela instituição do patriarcado. O patriarcado é um sistema de poder e privilégios que garante superioridade e soberania ao homem nas relações sociais, destinando à mulher, por sua vez, um lugar de submissão e inferioridade. Não é um fenômeno natural, que progressivamente desenvolveu-se nas sociedades, baseado nas características físicas da espécie humana, mas sim um complexo ideológico que demorou milhares de anos para ser implementado e foi impulsionado por interesses de determinados grupos em todas as fases da história da humanidade. O surgimento do patriarcado minou os poderes e a autonomia da mulher na sociedade, ganhando a atual sociabilidade capitalista, contornos inéditos e novas configurações.

Nesse sentido, é imprescindível abordar a inserção da mulher no mercado de trabalho, destacando alguns acontecimentos históricos mundiais. Ainda nessa linha de pesquisa, são discutidos assuntos sobre as questões de gênero, visto que refletimos acerca de aspectos relativos à divisão de trabalho entre homens e mulheres no cenário doméstico, bem como sobre o aumento da participação feminina no âmbito laboral.

Sendo assim, é importante iniciarmos destacando que a história humana se objetiva mediante o ato de produção de sua existência material, que se realiza pelo trabalho. É “o carecimento material, enquanto motor do processo de reprodução individual ou social que põe efetivamente em movimento o complexo do trabalho” (LUKÁCS, 1978, p. 5). O labor surge, então, como um aparato de subsistência, pois é justamente a partir dessa força de trabalho que o ser humano consegue seu sustento, seu alimento, sua roupa, seu calçado, bem como consegue pagar suas contas, ou seja, é a partir desse esforço que o indivíduo consegue manter suas necessidades básicas em uma sociedade capitalista.

Nessa sociedade capitalista o papel da mulher tem sido marcado, vale lembrar que essa sujeição da mulher vem antes do modelo capitalista, dessa maneira a forma significativa, pelo fato de ela ser considerada como uma figura protetora, por ser mãe, por ser “frágil”. A mulher traz consigo o processo do enraizamento do patriarcado na sua história, já que, por ser submissa ao homem, não tinha o direito de trabalhar, tendo as suas funções resumidas a cuidar da casa, dos filhos e do marido. Isso se justifica sob o viés de que, para Vicente (2018), no século XIX o papel feminino estaria estritamente ligado apenas a três fatores que norteavam sua vida, que seriam o trabalho doméstico, o matrimônio e a maternidade.

Nessa perspectiva, é importante salientar que a história da mulher em relação aos homens tem sido marcada por uma evolução de direitos tardia. Um exemplo que confirma esse fato é o de que a mulher não tinha a possibilidade de participar da política, visto que não tinha direito ao simples fato de votar e, muito menos, candidatar-se a cargos públicos. Diferentemente dos homens, no Brasil, a mulher só teve esse direito conquistado em 1932, porém, foi somente dois anos mais tarde, em 1934, que esse aspecto de cidadania foi acrescentado junto à Constituição Federal Brasileira.

Para Kergoat (2009), as questões que diferenciam homens e mulheres não estão estritamente ligadas às condições de fatores biológicos, mas sim relacionadas a uma construção social. Nesse sentido, a autora mostra que há dois seres distintos, definidos por grupos sociais que são envolvidos numa relação social, que as denomina de relação social de sexo. Essa divisão em relação ao trabalho é explicada pela divisão sexual de trabalho.

Ainda nesse viés, é relevante salientar que essa divisão sexual de trabalho pode ser claramente explicada pela distribuição de tarefas entre homens e mulheres. Sabe-se que, desde os séculos passados, a figura do homem está precisamente ligada ao símbolo da força, da coragem e da luta. É desde o período da pré-história que o homem era o ser responsável pela caça, por ser o provedor da família, a figura de respeito, tendo em vista que era ele quem mandava no âmbito familiar, sendo a mulher, ao longo dos tempos, responsável exclusivamente pelas tarefas domiciliares.

Essa separação de tarefas era ensinada desde cedo na sociedade, pois a educação de mulheres e homens era totalmente distinta. O sujeito feminino era perpassado por um estigma de opressão, não podendo ter opiniões próprias e desejos, sendo a sua função restrita apenas aos atos de obedecer e aceitar a realidade que lhe era imposta. Nesse sentido, Maruani (apud ABRAMO, 2007, p. 6), sustenta que

conhecemos verdadeiras mudanças, que, no entanto, não são rupturas. São brechas decisivas; porém não são definitivas. A feminização do mercado de trabalho é real, mas inacabada, incompleta, tanto que se fez sob o signo da desigualdade e da precariedade. [...] O afluxo das mulheres no mercado de trabalho, assim como o crescimento da escolaridade feminina, marca uma reviravolta na história das mulheres - na história das relações entre homens e mulheres. Os avanços certamente são avaliados em termos de liberdade e autonomia. As estagnações e os recuos se chamam subqualificação, subemprego, desemprego.

É válido refletirmos que essa distinção entre homens e mulheres ainda é bastante presente na conjuntura atual, tendo-se a questão da diferença salarial como um dos exemplos

mais significativos. O WEF - Fórum Econômico Mundial revelou, em 2019¹, que a desigualdade de gênero no trabalho só acabará daqui a 257 anos, e que o Brasil ocupa a 92ª posição no ranking mundial no que diz respeito à igualdade entre homens e mulheres.

Essa desigualdade é encontrada no seio das organizações, em suas bases, visto que muitas empresas não querem a mão de obra feminina por considerarem que as mulheres possuem menos força de trabalho em relação aos homens, ou por serem mães. Ainda é bastante recorrente essa preocupação dos donos de corporações em contratarem mulheres que são mães, por terem medo de elas chegarem a faltar caso o filho esteja doente.

Além disso, as organizações ainda podem submetê-las a ambientes de trabalho hostis, onde existe uma grande precarização das relações laborais, que passa pelo não cumprimento dos direitos das mulheres, como a licença-maternidade, e que é fortalecida pelo receio de serem demitidas quando voltarem desse período. Ademais, ainda podemos mencionar o fato de que muitas mulheres trabalham em condições bastante desconfortáveis, o que engloba deslocar-se à empresa com a gravidez avançada e/ou em situação de risco.

Outro aspecto, não menos importante, versa sobre o trabalho doméstico realizado por essas mulheres, que envolvem afazeres não remunerados e distribuídos de forma desigual entre os membros da família, causando adoecimento mental ou físico na maioria das vezes. Para Schwebel (2009, p. 257), trata-se “o trabalho doméstico de um conjunto de tarefas relacionadas ao cuidado das pessoas e que são executadas no contexto da família – domicílio conjugal e parentela –, realizado essencialmente por mulheres e sem direito a remuneração”. É nesse viés que o trabalho doméstico surge como uma atividade voltada exclusivamente para a família, reforçando uma invisibilidade que é pautada por elementos da própria sociedade. À mulher tem sido dada a responsabilidade sobre o cuidado com o lar, estando o sujeito feminino direta e automaticamente ligado a essa atividade, que se torna ainda mais exaustiva pelo fato de que, muitas vezes, essas mulheres possuem também o trabalho formal para lidar. Essa extensa jornada pode provocar danos à saúde dessas profissionais, sendo necessário que se pense e perceba o quanto essas mulheres estão preocupadas em cuidar da sua saúde física e mental, cabendo o questionamento se elas estão realmente dando atenção a si mesmas ou apenas cuidando da casa, dos filhos ou da pessoa com quem se relacionam.

Dentro de nosso contexto social hodierno, os estudos acerca do adoecimento mental e das relações de trabalho de mulheres são de extrema importância, visto que uma parcela

¹ Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2019/12/17/desigualdade-de-genero-no-trabalho-so-acabara-daqui-a-257-anos-aponta-forum-economico-mundial.ghtml>
Acesso em: 12 mai. 2022.

significativa desses sujeitos femininos vive em condições que demandam atividades que acontecem fora do ambiente de trabalho e que podem provocar o surgimento de alguns efeitos negativos no que diz respeito à sua saúde mental e física. Dessa forma, após o exposto até aqui, destacamos que o problema que sustenta a pesquisa apresentada neste artigo científico é: como a dupla jornada de trabalho das mulheres gera adoecimento mental e como isso pode influenciar nas relações laborais? Como objetivos da investigação, temos: avaliar os processos de exclusão das mulheres no mercado laboral e analisar a questão da dupla jornada de trabalho e como isso pode impactar na saúde mental da mulher.

2. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento da pesquisa, ou seja, para alcançarmos os objetivos propostos, optamos por realizar um estudo qualitativo. Nesse contexto, o desenho metodológico que construímos para materializar a investigação foi alicerçado na pesquisa bibliográfica, visto que esse modelo é baseado no levantamento e/ou na revisão de livros e demais materiais científicos que tragam conceitos empíricos e teóricos sobre o tema que está sendo estudado, auxiliando na sua elaboração e tornando possível que se chegue a uma resposta para a problemática de pesquisa e que se contemple os objetivos apresentados.

Para Macedo (1994), a pesquisa bibliográfica consiste na busca de informações, na seleção de documentos e achados científicos que se relacionam com o problema de pesquisa (livros, verbetes de enciclopédias, artigos de revistas científicas, trabalhos apresentados em congressos, estudos publicados em anais de eventos acadêmicos, monografias, dissertações, teses, etc.) e o respectivo fichamento de cada um dos materiais, para que sejam posteriormente utilizados. Sendo assim, conduzimos uma revisão de literatura integrativa, que consiste em uma espécie de varredura do que existe sobre um assunto e o conhecimento dos autores que tratam dessa temática.

Por fim, para a elaboração da pesquisa foram utilizados materiais bibliográficos e documentais que tinham como sustentação descritores relacionados a: “exclusão de mulheres no mercado de trabalho”, “adoecimento mental e relações laborais”, “dupla jornada de trabalho feminino e sofrimento psíquico”, “mulher”, “exclusão”, “dupla jornada de trabalho”, “adoecimento”. As buscas foram feitas, especialmente, nas seguintes ferramentas: SCIELO – Scientific Electronic Library, PEPSCIC – Periódicos Eletrônicos de Psicologia, Google Acadêmico e Google Livros. Além de pesquisas realizadas nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e MedLine.

Desse modo, foram utilizados textos científicos e documentos, como artigos, dissertações e dados do governo. Além disso, é importante salientar que os critérios de inclusão que foram adotados para essa investigação dizem respeito a materiais que pudessem abranger os objetivos do estudo, como compreender que a dupla jornada de trabalho gera adoecimento mental, além de explicar como a Psicologia Organizacional pode contribuir no acompanhamento dessas mulheres e explicar esse processo de exclusão das mulheres, especialmente no mercado de trabalho.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 A MULHER SOBRE A VISÃO DO PATRIARCADO

Conforme Pateman (1996, p. 39), o patriarcado é o “único conceito que se refere especificamente à sujeição da mulher, e que singulariza a forma de direito político que todos os homens exercem pelo fato de serem homens”. Portanto, todas essas questões apontadas até aqui são uma construção social do patriarcado que está enraizado na nossa sociedade como um todo, sendo necessário mudar toda essa concepção. É dentro desse contexto social em que a mulher está inserida que percebemos o quanto a figura feminina é vulnerável, por conta de uma sociedade que, além de capitalista, é machista e opressora. A partir desse viés, a mulher fica exposta a situações de marginalidade, como por exemplo, a exclusão de ser uma figura participativa em questões políticas e em relação ao contexto do trabalho, já que, além de ter uma dificuldade significativamente maior de inserir-se no mundo laboral, ela fica abaixo dos homens no que diz respeito aos ganhos salariais. É nesse sentido que Comparato (2007, p. 291) sustenta que:

As diferenças, ao contrário, são manifestações da rica complexidade do ser humano. Em todo o curso da História, e em todos os lugares, porém, os indivíduos ou grupos diferentes sempre foram vistos com suspeita, ou tratados com desprezo, ou seja, na raiz de toda desigualdade encontramos uma diferença, quer biológica, quer cultural, quer meramente patrimonial.

Muitas vezes a mulher fica sujeita a horas exaustivas de trabalho, como é o caso daquelas que realizam uma dupla jornada, pois, além de desenvolverem sua atividade laboral fora de casa, executam também o cansativo trabalho doméstico, visto que elas tendem a ser mais afetadas por essa questão.

Sendo assim, o recurso de comparação da condição da mulher em estruturas sociais de tipos diversos auxilia, indicando até que ponto a inferiorização social da mulher decorre de

uma necessidade estrutural do sistema capitalista ou da mera persistência de uma tradição cultural. Ou, ainda, a reiteração contemporânea dessa tradição, tendo em vista seu emprego racional como meio para a consecução de fins como o confinamento das mulheres ao lar, de sufocamento de uma mão de obra que o sistema produtivo dominante não tem capacidade de absorver (SAFFIOTI apud SILVA, 2019). É dentro dessa perspectiva que as mulheres, inseridas em uma conjuntura social predominantemente capitalista, estão mais suscetíveis a sofrerem essa opressão, visto que há uma segregação de gêneros, o que serve para potencializar a exclusão da mulher, mesmo que os indivíduos operadores desses processos de exclusão atuem para que eles pareçam velados.

Na visão de Friedan (1971), o valor mais alto e o compromisso único da mulher é a realização de sua feminilidade. A autora afirma, ainda, que o grande erro da cultura ocidental, no decorrer dos séculos, foi a desvalorização dessa feminilidade, que seria tão misteriosa, intuitiva e próxima à criação e à origem da vida que a ciência humana talvez jamais a compreendesse. Contudo, vale ressaltar que, por mais essencial e diferente que seja, de modo algum é inferior à natureza do homem, em certos aspectos pode até ser superior. O erro, diz a mística, a raiz do problema feminino, no passado, é que as mulheres invejavam os homens, tentavam ser como eles, em lugar de aceitar sua própria natureza, que só pode encontrar realização na passividade sexual, no domínio do macho, na criação dos filhos e no amor materno.

Nesse sentido, o pensamento da autora diz muito sobre a subordinação da mulher ao trabalho doméstico, em que ela está totalmente alienada a essa atividade do lar, sem ter participação efetiva no que diz respeito às questões de sustento econômico, pois estariam dependentes do seu parceiro, situação que se opõe totalmente a uma distribuição de tarefas igualitária entre os gêneros masculino e feminino.

No Brasil, uma Emenda Constitucional nº 72/2013 foi uma importante conquista para a classe de trabalhadoras domésticas, tendo em vista a regularização de seus direitos.

Dentro do rol de parcelas inovadoramente estendidas aos empregados domésticos, com efeitos imediato e imperativo, constam as seguintes (sem computar os 16 direitos já assegurados nos anos anteriores à categoria): garantia de salário, nunca inferior ao mínimo, para os que percebem remuneração variável; proteção do salário na forma da lei, constituindo crime sua retenção dolosa; duração do trabalho norma não superior a oito horas diárias e 44 horas semanais, facultada a compensação de horários e a redução de jornada, mediante acordo ou convenção coletiva; remuneração do serviço extraordinário superior, no mínimo, em 50% à do normal; redução dos riscos inerentes ao trabalho, por meio de normas de saúde, higiene e segurança; reconhecimento das convenções e acordos coletivos de trabalho; proibição de diferença de salários, de exercício de funções e de critério de admissão por motivo de sexo, idade, cor ou estado civil; proibição de qualquer discriminação

no tocante a salário e critérios de admissão do trabalhador portador de deficiência (DELGADO, 2015, p. 407).

Além dessa emenda, mais tarde, em 2015, uma nova Lei Complementar infraconstitucional foi revogada trazendo outros direitos para esse público, é o caso da Lei Complementar nº 150/2015.

No rol de parcelas dependentes de regulamentação legal, destacam-se: relação de emprego protegida contra despedida arbitrária ou sem justa causa, nos termos de lei complementar, que preverá indenização compensatória, entre outros direitos (o dispositivo remete-se ao art. 10, I, do ADCT: 40% sobre FGTS, em caso de dispensa arbitrária, salvo regulação legal distinta); seguro desemprego, em caso de desemprego involuntário; fundo de garantia por tempo de serviços; remuneração do trabalho noturno superior à do diurno; salário-família pago em razão do dependente do trabalhador de baixa renda nos termos da lei; assistência gratuita aos filhos e 19 dependentes desde o nascimento até cinco anos de idade em creches e pré-escolas; seguro contra acidentes de trabalho, a cargo do empregador, sem excluir indenização a que este está obrigado, quando incorrer em dolo ou culpa. (DELGADO, 2015, p. 408).

3.2 A LUTA DA MULHER POR DIREITOS DO TRABALHO

Conforme nos sugerem Duarte e Spinelli (2019), foi na Itália, por volta de meados dos anos 1970, que surgiu um movimento chamado “Movimento pela Remuneração das Tarefas Domésticas”, tratando-se de uma mobilização de cunho político promovido por mulheres que tinham como objetivo regularizar e emancipar o trabalho doméstico. Elas reivindicavam direitos à remuneração, visto que essa atividade da dona de casa costumava, à época e ainda nos dias de hoje, ser invalidada, invisibilizada, tratada como algo irrelevante.

Apesar de esse movimento ter sido importante, visto que as donas de casa estavam protestando por algo, é importante observar que essa luta não deve ser somente pautada pela questão da remuneração, mas como um fator que venha a ter destaque no que diz respeito à luta do gênero feminino em buscar um patamar de igualdade entre ambos os sexos, de mostrar que os afazeres domésticos não são algo somente destinado às mulheres, mas que sejam distribuídos entre os parceiros que fazem parte da dinâmica familiar.

Segundo dados do IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, mulheres que estão inseridas no mercado laboral possuem uma carga horária maior de trabalho, pois cuidam dos afazeres domésticos, além de cuidar dos filhos e do marido. Ainda nessa questão, vale lembrar que mulheres negras que estão às margens da sociedade sofrem ainda mais com essa problemática. Essa dupla jornada é exemplificada em números. Uma pesquisa realizada

no ano de 2016² mostra que a desigualdade entre os gêneros é visível, pois as mulheres trabalham cerca de 20,9 horas semanais com afazeres domésticos e cuidado com as pessoas, ou seja, o dobro em relação aos homens, que dedicam 11,1 horas do seu tempo com essas mesmas atividades.

Nessa perspectiva, esses dados servem para mostrar que essa disparidade de números é uma característica arraigada na sociedade, é uma desigualdade presente e que precisa ser analisada e compreendida, pois causa uma sobrecarga física e emocional nas mulheres que sofrem com essa dupla jornada de trabalho. Isso pode ser explicado através do pensamento de Ávila (2014), que nos suscita refletir que o tempo de existência tem se tornado, para algumas pessoas, apenas uma sequência de repetição de tarefas que tira a lógica dessa própria existência. No geral, quando a vida se desenrola tão precária e repetitivamente, parece que não há consciência de que o tempo gasto na repetição é o tempo da própria vida. Nesse sentido, a alienação é um elemento básico do modelo hegemônico de reestruturação produtiva.

Sendo assim, as atividades das mulheres podem se tornar tão repetitivas que, às vezes, elas mesmas não se dão conta do tempo gasto com os mesmos afazeres cotidianos, ou então, na maioria das vezes, a necessidade de trabalhar para obter um sustento financeiro é tão grande que ela não percebe que está participando de um meio explorador, por conta do capitalismo presente na sociedade, estando totalmente alienada nesse contexto, ou mesmo não conseguindo romper com essa dinâmica perpetuadora de exclusões, imposta pelo patriarcado.

3.3 A DIVISÃO DE TRABALHO ENTRE OS GÊNEROS

Antes de entrar nessa problemática, é imprescindível que se destaque um trecho do Artigo 5º da Carta Magna, que diz o seguinte:

Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes: I - homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição.

² Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/18568-tarefas-domesticas-impoem-carga-de-trabalho-maior-para-mulheres>. Acesso em: 29 abr. 2022.

Além desta afirmação, o Artigo 7º da Constituição Federal Brasileira, de 1988, destaca alguns pontos sobre atitudes discriminatórias e diferenças salariais entre os gêneros, trazendo a seguinte questão:

XXX - proibição de diferença de salários, de exercício de funções e de critério de admissão por motivo de sexo, idade, cor ou estado civil; XXXI - proibição de qualquer discriminação no tocante a salário e critérios de admissão do trabalhador portador de deficiência; XXXII - proibição de distinção entre trabalho manual, técnico e intelectual ou entre os profissionais respectivos.

O recrutamento e a seleção são processos que fazem parte da rotina de preenchimento de uma vaga em aberto nos procedimentos de admissão de pessoal. O recrutamento e a seleção devem estar integrados à estratégia de negócios da instituição, seja ela pública ou privada (FRANÇA apud OLIVEIRA, 2010). Nesse sentido, uma grande parte das empresas passa por esse processo de disponibilização de vagas, análise de perfil, e, posteriormente, avança para a fase efetiva da seleção dos candidatos. Levando em consideração os aspectos culturais das organizações, é válido ressaltar que ainda hoje persiste a desvalorização, o preconceito e uma imensa estigmatização em relação ao gênero feminino e ao que elas podem oferecer às organizações.

Sobre esse contexto, é interessante destacar que, para Delphy (2009), o patriarcado designa uma formação social em que os homens detêm o poder, ou ainda, mais simplesmente, o poder é dos homens. A sociedade é, assim, quase sinônima de dominação masculina ou de opressão às mulheres. As perguntas comumente destinadas às mulheres e mães (ou mulheres que desejam ser mães) no ambiente de trabalho perpassam o sentimento enraizado da estigmatização de gênero, refletindo o medo de causar um problema à empresa, caso engravidem e não haja ninguém para substituí-las no exercício de suas funções durante o gozo da licença-maternidade. Vale apontar que, pela lei³, é garantido que a mulher tenha direito, durante seis meses, a dois intervalos de meia hora (cada) para amamentar o seu filho recém-nascido, o que é visto por muitas empresas como um empecilho para a profissional no exercício de seu trabalho, prejudicando o andamento das rotinas laborais no seio da corporação.

Apoiando-se nas reflexões de Beauvoir (1967), será que bastaria mudar as leis, as instituições, os costumes e todo o contexto social para que mulheres e homens se tornassem realmente semelhantes? Segundo a escritora (p. 494), “as mulheres serão sempre mulheres,

³ Disponível em: <https://www.jornalcontabil.com.br/amamentacao-durante-o-horario-de-trabalho/#.YnwaA-jMLIU>
Acesso em: 11 mai. 2022.

dizem os céticos; e outros videntes profetizam que, despojando-as de sua feminilidade, elas não conseguirão transformar-se em homens e se tornarão uns monstros”.

Mesmo que, na letra da lei, as mulheres tenham seus direitos trabalhistas resguardados, é válido destacar que muitas organizações, hoje em dia, infelizmente ainda não cumprem o que foi citado anteriormente em relação ao que é proposto pelo Artigo 5º da Carta Magna e pelo Artigo 7º da Constituição Federal Brasileira, visto que, por razão de toda a conjuntura social, o homem, na maioria das vezes, tem tomado o poder para si, e isso pode acarretar uma série de desigualdades e ações discriminatórias, por não existir equidade entre os gêneros, ocasionando, muitas vezes, ambientes de trabalho hostis para as mulheres e dupla jornada para as mesmas, ao recair sobre elas o desempenho das tarefas domésticas e dos cuidados com os filhos.

3.4 A DUPLA JORNADA DE TRABALHO E O ADOECIMENTO MENTAL

Desse modo, entende-se por jornada de trabalho, um fenômeno de origem cultural, onde as mulheres se inserem no contexto profissional, porém continuam sendo responsabilizadas pelas atividades de cunho doméstico e pela criação de seus filhos. Infelizmente, os efeitos que essa trajetória traz para a saúde mental da mulher podem acarretar prejuízos quando se fala da sua saúde mental, envolvendo depressão, ansiedade e estresse, que estão no topo dessa lista justamente por conta das grandes responsabilidades que essas mulheres têm para si mesmas.

Em uma pesquisa realizada com um grupo de 14 mulheres, pertencentes à faixa etária entre 22 e 37 anos, que trabalhavam em uma indústria de couro e calçados, Bittar (1998) detectou nas participantes que exerciam uma dupla jornada de trabalho sintomas como: culpabilização por deixarem seus filhos pequenos com terceiros ou em creches, náuseas, dores de cabeça, fadiga, crises de ansiedade, constipação, taquicardia, sudorese, além de sentimentos de raiva, revolta e angústia. Diante disso, claramente podemos perceber que a divisão desigual de tarefas domésticas e a existência de um mercado de trabalho que finge não enxergar as especificidades da profissional que também é mãe, bem como de uma sociedade que cobra diversos papéis das mulheres enquanto alivia a pressão exercida sobre os homens, ocasiona no sujeito feminino uma sobrecarga emocional. Esses abalos na saúde mental podem acabar sendo somatizados pelo corpo, fazendo com que a saúde fique debilitada, gerando adoecimento. É nesse sentido que Thompson (apud VICENTE, 2018) nos faz refletir que o trabalho é o principal organizador do tempo de vida, ou seja, se o sujeito não

desfruta desse tempo de forma adequada, conseqüentemente irá adoecer. É por conta disso que a organização de horários é crucial para uma vida de qualidade.

Ainda nesse contexto, segundo Filgueiras (2020), uma investigação realizada através da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), durante a pandemia de 2020, apontou que as mulheres foram as que mais sofreram pelo acúmulo de atividades domésticas e a sobrecarga de trabalho. Segundo essa publicação, as responsabilidades voltaram-se significativamente para as mulheres. O abandono do trabalho para cuidar dos filhos e a não participação do companheiro nas atividades do lar trouxeram danos psicológicos a essas pessoas.

Outro ponto importante é que a procura por ajuda psicológica aumentou justamente por conta do estresse e da sobrecarga de trabalho. Desse modo, segundo Filgueiras (2020), uma investigação realizada no âmbito da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), no ano de 2020, alertou para o fato de que os casos de depressão quase dobraram e os de ansiedade e estresse aumentaram cerca de 80% durante a pandemia. A pesquisa foi realizada através de um questionário online, durante os dias 20 de março e 20 de abril, com a participação de 1.460 pessoas, de 23 estados. Vale ressaltar que a investigação ainda mostrou que as mulheres são mais propensas do que os homens a sofrer com ansiedade e estresse durante o período de pandemia. Ademais, outros fatores de risco apontados para o estresse e a ansiedade foram: alimentação desregrada, doenças preexistentes, ausência de acompanhamento psicológico, sedentarismo e necessidade de sair de casa para trabalhar.

3.5 COMO A PSICOLOGIA PODE CONTRIBUIR PARA MUDAR ESSE CENÁRIO?

Segundo Azambuja (2007), diante das exigências internas e externas ao trabalho, principalmente por parte dos familiares, as trabalhadoras se veem sem condições de abarcar a imensa cota de responsabilidades que lhe são imputadas. Isso produz sensações de incompetência, de cansaço, de sofrimento, de desgaste, que interferem sobremaneira no processo de viver humano. As mulheres são as mais penalizadas neste processo de conciliação de tarefas, pois enfrentam dupla ou tripla jornada de trabalho, estando a tripla jornada ligada aos processos de capacitação profissional.

Diante disso, ao passo que as mulheres tentam conciliar a vida profissional com a rotina familiar, isso pode gerar um sofrimento que está associado mais ao desgaste emocional do que ao sofrimento físico. Essa inquietação advém de sentimentos relacionados à culpa da mulher em não ser uma mãe totalmente participativa no crescimento dos filhos, por não ser

uma esposa que está presente na relação e por não ser uma profissional que “dá tudo de si” nos competitivos espaços laborais.

Nesse sentido, a autodepreciação da mulher ainda se dá por conta do modelo patriarcal enraizado na sociedade. A falta de corresponsabilidade do parceiro colabora para esse evento, segundo Ávila e Portes (2012), pois as mulheres estão conscientes das limitações impostas pela tríplice jornada de trabalho que as impede de penetrar com profundidade em todas as esferas da vida; elas constataam, desta forma, que não darão conta de tudo, e que, apesar de fazerem o máximo que podem, um dos segmentos ficará comprometido. Além disso, questões relacionadas à criação de seus filhos ficam prejudicadas, pois a maneira como as mães se responsabilizam por essas atividades domésticas - sendo que, muitas vezes, não são distribuídas com os seus conjugues - gera uma sobrecarga de trabalho. Urrutia e Figueiroa (apud MADEIROS; AGUIAR; BARHAM, 2015, p. 51) complementam o raciocínio, quando afirmam que

quando existem problemas no relacionamento entre pais e filhos, os pais que se encontram cansados e estressados por causa do trabalho tendem a ser menos participativos, sensíveis e solidários com seus filhos. Posteriormente, essa diminuição no envolvimento parental afeta também o senso de competência parental, ou seja, a competência parental está diretamente relacionada à conciliação entre trabalho e família. Assim, níveis mais altos de conflito trabalho-família estão associados a percepções mais baixas da qualidade de interação com os filhos e da autoeficácia dos pais.

É a partir dessas perspectivas abordadas até aqui que a Psicologia Organizacional deve ter um olhar mais atento voltado a essas mulheres. Uma estratégia importante é que as empresas possam levar essa temática a ser refletida pelos seus gestores, e que haja a participação de mulheres nessas discussões. Moura e Macedo (2022) defendem a necessidade urgente de reduzir os impactos da dupla jornada de trabalho na vida das mulheres por meio de estratégias organizacionais que invistam em rotinas flexíveis e recursos de apoio ao cuidado dos filhos. Oferecer berçários, creches e espaços adequados para a amamentação e possibilitar o home office em alguns dias da semana são ações empresariais que podem trazer grandes benefícios para mulheres e mães.

É interessante, também, que a equipe de psicólogos organizacionais e do trabalho fomentem ideias com essa problemática da dupla jornada de trabalho vivida pelas mulheres nos ambientes corporativos, implementando medidas como campanhas de treinamento e desenvolvimento com essa temática, podendo, também, oferecer espaços de escutas a essas mulheres, estimulando que elas possam falar sobre esses assuntos e compartilhar as vivências entre si. Além disso, seria estratégico que as empresas pudessem reunir homens e mulheres

nesses eventos e diálogos, para que todos pudessem se debruçar sobre essa questão, inclusive estimulando o debate - entre os funcionários - sobre a divisão de tarefas no âmbito familiar.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral desse estudo bibliográfico foi compreender como a dupla jornada de trabalho das mulheres gera adoecimento mental e como essa situação pode influenciar nas relações laborais. Para atingir esse propósito foram avaliados os processos através dos quais as mulheres são excluídas do mercado de trabalho, identificando os estigmas que foram ocasionados justamente pela segregação dos gêneros. Outra demanda presente na investigação foi realizar uma avaliação sobre a questão da jornada de trabalho feminina e como isso pode afetar sua saúde mental.

Dessa maneira, pudemos compreender que, ao longo do tempo, as mulheres ganharam mais visibilidade no que diz respeito à inserção no mercado de trabalho. Porém, vale ressaltar que, apesar dessa conquista, esse movimento trouxe consigo uma distinção entre os gêneros claramente percebida, o que tem acarretado a desvalorização do trabalho feminino, alicerçando um cenário em que as mulheres, muitas vezes, têm salários inferiores aos dos homens e condições de trabalho hostis, principalmente as mulheres que são mães. Nesse contexto, percebemos, também, como a presença do patriarcado é fortemente reiterada na nossa sociedade. Dessa forma, a mulher pode se tornar um ser objetivado e vulnerável frente a essa problemática. Ademais, é visto como a figura feminina perpassa o ideal de proteção e cuidado, mas percebemos o quanto isso pode ser adoecedor para si própria, causando exaustão, culpabilização e a despersonalização de suas rotinas laborais.

Por fim, destacamos o papel que a Psicologia Organizacional e do Trabalho tem como força motriz em um processo de mudança desse cenário, apontando, discutindo e efetivando estratégias que podem ser seguidas pelas empresas com o intuito de acolher de modo mais adequado as demandas específicas da mulher. Algumas trabalhadoras, quando estão menstruadas, chegam a se sentir como se estivessem doentes, mas não podem faltar ao trabalho, pois seu ciclo menstrual não é considerado enfermidade ou motivo suficiente para garantir um atestado. Esse é um exemplo simples de como particularidades inerentes ao ser feminino não são consideradas na gestão de pessoas no setor corporativo.

Cabe à Psicologia propor discussões e ações urgentes no sentido de promover mudanças que possam trazer bem-estar às mulheres, inclusive levando para a pauta das corporações a discussão sobre a divisão de tarefas no lar. Apesar de espaços separados, casa e trabalho se interpenetram. Pessoas felizes e realizadas no âmbito doméstico costumam

trabalhar melhor, profissionais seguros e valorizados em seus empregos acabam por usufruir dos momentos em família com mais qualidade.

REFERÊNCIAS

ABRAMO, Laís Wendel. **A inserção da mulher no mercado de trabalho: uma força de trabalho secundária.** Departamento de Sociologia, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8132/tde-23102007-141151/publico/TESE_LAIS_WENDEL_ABRAMO.pdf>.

Acesso em: 21 abr. 2022.

ÁVILA, M. B. **Vida cotidiana e o uso do tempo pelas mulheres.** VII CONGRESSO LUSOAFROBRASILEIRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS, Centro de Estudos Sociais, Faculdade de Economia, Universidade de Coimbra, setembro de 2014.

Disponível em: <http://www.ces.uc.pt/lab2004/inscricao/pdfs/painel29/MariaBetaniaavila.pdf>.

Acesso: 6 mai. 2022.

AZAMBUJA. E. P. D. et al. 2007. **Significados do trabalho no processo de viver de trabalhadoras de um programa de saúde da família.**

BEAUVOIR, Simone de. **O Segundo Sexo:** a experiência vivida. Tradução de Sérgio Milliet. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1967.

BITTAR, Cléria M. L. **Aspectos psicossociais e a saúde de mulheres com dupla jornada de trabalho:** um estudo longitudinal. XVI Encontro Nacional de Estudos Populacionais, Universidade de Franca, Minas Gerais, 2008.

Disponível em: https://www.academia.edu/5986336/Aspectos_psicossociais_e_a_saude_de_mulheres_com_dupla_jornada_de_trabalho_-_um_estudo_longitudinal.

Acesso em: 20 abr 2022.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil.** Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 5 out. 1988.

Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.html>.

Acesso em: 6 mai. 2022.

COMPARATO, Fábio Konder. **A Afirmação Histórica dos Direitos Humanos.** 5 ed. rev. e atual. São Paulo: Saraiva, 2007.

CUNHA, Karine. **Dupla jornada de trabalho da mulher:** como melhorar essa relação. Dra. Karine Psiquiatra. São Paulo, 2021. Disponível em:

<https://www.psiquiadradrakarinecunha.com.br/dupla-jornada-de-trabalho-da-mulher-como-melhorar-essa->. Acesso em: 11 dez. 2022

DELGADO, Mauricio Godinho. **Curso de Direito do Trabalho**. 14^a ed. São Paulo. LTr Editora, 2015.

DELPHY, Christine. **Dicionário Crítico do Feminismo**. São Paulo: UNESP, 2009.

DUARTE, G., & SPINELLI, L. M. **Estereótipos de gênero, divisão sexual do trabalho e dupla jornada**. Revista Sociais e Humanas, v. 32 n. 2, 2019.

Disponível em:

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj9kK->

[jmd33AhXmtJUCHbwHCgEQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fperiodicos.ufsm.br%2Fsociaisehumanas%2Farticle%2Fview%2F36316&usg=AOvVaw07DSC6x-iAqSBi0qRqF-e-](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj9kK-jmd33AhXmtJUCHbwHCgEQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fperiodicos.ufsm.br%2Fsociaisehumanas%2Farticle%2Fview%2F36316&usg=AOvVaw07DSC6x-iAqSBi0qRqF-e-) Acesso em: 20 abr. 2022.

KERGOAT, Danièle. **Dicionário Crítico do Feminismo**. São Paulo: UNESP, 2009.

FOLTER, Regiane. **Igualdade salarial entre homens e mulheres: o que diz a legislação brasileira?** Politize, 2020.

Disponível em: <<https://www.politize.com.br/igualdade-salarial-entre-homens-e-mulheres/#:~:text=Segundo%20a%20ONU%2C%20a%20brecha,e%20mulheres%20que%20são%20mães>>.

Acesso em: 6 abr. 2022.

FRIEDAN, B. **Mística feminina**. 1. ed. Petrópolis: Vozes Limitadas, 1971.

GOMES, Livia Daiane. **A origem do patriarcado: da veneração à opressão da mulher**. In: Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais 2019. 2019.

LUKÁCS, Georg. **As Bases Ontológicas do Pensamento e da Atividade do Homem**. In: Temas de Ciências Humanas. Tradução de Carlos Nelson Coutinho. São Paulo: Livraria Editora Ciências Humanas, 1978.

MACEDO, Neusa Dias de. **Iniciação à Pesquisa Bibliográfica**. 2. ed. São Paulo: Unimarce, 1994.

MEDEIROS, Thaís Juliana; AGUIAR, Joyce; BARHAM, Elizabeth Joan. **Entre o conflito e o equilíbrio: ferramentas para examinar a relação trabalho-família**. Psicologia Argumento, São Paulo, 2017. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/340292868_Entre_o_conflito_e_o_equilibrio_ferramentas_para_examinar_a_relacao_trabalho-

familia/fulltext/5e829a90a6fdcc139c17475d/Entre-o-conflito-e-o-equilibrio-ferramentas-para-examinar-a-relacao-trabalho-familia.pdf. Acesso em: 15 dez 2022.

MOURA, Eliana P. G de; MACEDO, Jaqueline Michaelsen. **Mujeres, doble jornada laboral y psicología: uma revisão de la literatura.** Integración Académica en Psicología, 2020. Disponível em: < <https://integracion-academica.org/antiores/32-volumen-8-numero-22-2020/260-mujeres-doble-jornada-laboral-y-psicologia-una-revision-de-la-literatura>>.

Acesso em: 15 dez 2022.

OLIVEIRA, Leandro Crateús de. **A Discriminação de Mulheres em Processos de Recrutamento e Seleção e o Papel do Gestor de Recursos Humanos Contra essa Prática Discriminatória:** 2020. P, 8. TCC (Graduação) - Curso de Recursos Humanos, Tec, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Piauí, 2020.

Disponível em: <https://www.google.com/urlsa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjUnPOKk933AhU0jZUCHQaCBIQFnoECAkQAQ&url=http%3A%2F%2Frepositorio.ifpi.edu.br%3A8080%2Fjspui%2Fhandle%2F123456789%2F1675&usg=AOvVaw2W6ZSkEPYNsA_NPGraeTy8>.

Acesso em: 6 maio 2022

PATEMAN, C. **Críticas Feministas a la Dicotomía Público/Privado.** Barcelona, Paidós, 1996.

SAFFIOTI, Heleieth. **A Mulher na Sociedade de Classes: Mito e Realidade.** 3ª ed, São Paulo, Expressão Popular, 2013.

SCHWEBEL, Dominique Fougeyrollas. **Dicionário Crítico do Feminismo.** São Paulo: Editora Unesp, 2009.

SILVA, Lisiana Lawson Terra da. **Mulheres e o mundo do trabalho: a infindável dupla jornada feminina.** Revista Eletrônica Interações Sociais – Revista de Ciências Sociais, v. 3, n.1 122, 2 de jul. 2019.

Disponível em: <<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjM-tC76dz3AhXauJUCHQS-DzoQFnoECAcQAQ&url=https%3A%2F%2Fperiodicos.furg.br%2Freis%2Farticle%2Fview%2F9171%2F6276&usg=AOvVaw1VmyOWpm8sdYhglwU5zQt0>>.

Acesso em: 20 abr. 2022.

TSCHIEDEL, Rubia Minuzzi; TRAESEL, Elisete Soares. **Mulher e dor: um estudo na perspectiva da Psicodinâmica do Trabalho.** Estud. pesquis. psicol., Rio de Janeiro , v. 13, n.

2, p. 611-624, ago. 2013 . Disponível em
<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812013000200012&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 15 dez. 2022.

TRIBUNAL SUPERIOR ELEITORAL. **Dia da Conquista do Voto Feminino no Brasil é comemorado nesta segunda (24)**. TSE, 2020.

Disponível em: <https://www.tse.jus.br/imprensa/noticias-tse/2020/Fevereiro/dia-da-conquista-do-voto-feminino-no-brasil-e-comemorado-nesta-segunda-24-1>.

Acesso em: 20 abr. 2021.

UERJ NOTÍCIAS. **Pesquisa da UERJ indica aumento de casos de depressão entre brasileiros**. Uerj Notícia, Rio de Janeiro. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/11028/>.

Acesso em: 11 dez. 2022

VICENTE, Teresa Aracena. **As mulheres e seus tempos: dupla jornada de trabalho, cuidado de si e lazer na promoção da saúde**. 2018. Tese (Doutorado em Medicina Preventiva) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: <[doi:10.11606/T.5.2018.tde-02082018-103012](https://doi.org/10.11606/T.5.2018.tde-02082018-103012)>.

Acesso em: 20 abr. 2022.