

TRABALHO E CUIDADO: SAÚDE MENTAL DA MULHER ENTRE FAMÍLIA E CARREIRA PROFISSIONAL

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar as relações evidenciadas entre trabalho e cuidado na vida das mulheres, investigando como a conciliação entre demandas profissionais e familiares impacta na condição da saúde mental. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com buscas e análises de periódicos publicados nas bases: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), abrangendo publicações entre 2021-2025, nos idiomas português e inglês, utilizando os descritores: "Trabalho", "Família", "Mulher", "Saúde mental"; e operador booleano *AND* nas interseções. No contexto contemporâneo, mulheres que desempenham e assumem funções profissionais deparam-se com desafios ao tentar conciliar responsabilidades laborais com demandas da vida pessoal – almejando simultaneamente uma família harmoniosa, uma carreira bem-sucedida e momentos dedicados ao desenvolvimento pessoal. Um estudo realizado em 2024 com 218 mulheres, cujo objetivo foi avaliar o impacto do equilíbrio trabalho-família sobre o bem-estar e processos psicológicos, observou que o equilíbrio contribui significativamente para a satisfação das necessidades individuais e manutenção da vitalidade. Contudo, podem surgir repercussões negativas, como alterações no ciclo sono-vigília, sintomas depressivos e episódios de irritabilidade. Desequilíbrios caracterizados pela percepção de "não realização no trabalho" em contraposição à "realização na vida privada" comprometem o bem-estar psicológico/físico. Configurando-se como um construto multidimensional, englobando afeto positivo, satisfação com a vida e senso de propósito, é essencial à saúde e qualidade de vida, estando associado a diversos resultados positivos – tais como melhora da saúde física e mental e resiliência emocional.

Maysa Lohanna Barbosa Santos

e-mail: maysa.lohanna@ufpe.br

Universidade Federal de Pernambuco

Recife - PE

Marineide Maria Barbosa

e-mail: mari4neide1@hotmail.com

Centro Universitário FACOL – UNIFACOL

Vitória de Santo Antão - PE

Cláudio Junyo dos Santos

e-mail: claudiojunyodossantos@gmail.com

Irander Soares da Silva Filho

e-mail: irander_soares123@hotmail.com

Emanuella Barros de Souza Oliveira Alvares

e-mail: emanuellabarrosso@gmail.com

Núcleo Básico de Saúde e Educação – Centro

Universitário da Vitória de Santo Antão

Vitória de Santo Antão - PE

Submetido: novembro de 2025

Revisado: novembro de 2025

Publicado: dezembro de 2025

Citação:

SANTOS, Maysa Lohanna Barbosa; BARBOSA, Marineide Maria; SANTOS, Cláudio Junyo dos; SILVA FILHO, Irander Soares da; ALVARES, Emanuella Barros de Souza Oliveira. **TRABALHO E CUIDADO: SAÚDE MENTAL DA MULHER ENTRE FAMÍLIA E CARREIRA PROFISSIONAL.** *Gestus Multidisciplinar*, v. 1, n.3, pg. 216 - 219, 2025

<https://doi.org/10.64956/gm-unifacol.v1i3.82>

Palavras-chave: Família; Mulher; Saúde Mental; Trabalho.

1 INTRODUÇÃO

A mulher contemporânea, em contraste com a mulher do início do século XX, tem vivenciado profundas transformações em seus papéis sociais – como mãe, esposa, estudante e trabalhadora –, enfrentando desafios significativos em todas as esferas de atuação que escolhe exercer. Deixando de ser reconhecida como exclusivamente responsável pelas atividades domésticas, passa a ocupar, de forma cada vez mais expressiva, espaços no mercado de trabalho e nas instituições de ensino superior (Alves; Resende, 2021).

Nos últimos anos, as transformações demográficas, sociais e culturais – como a redução das taxas de fecundidade, a migração do meio rural para o urbano e a ampliação do acesso à educação formal –, aliadas à consolidação de novos arranjos familiares que ultrapassam o modelo tradicional composto por homem, mulher e filhos, têm contribuído de forma significativa para a ampliação da participação feminina no mercado de trabalho (Ferreira, 2023).

Ao transcender o papel tradicionalmente privado de esposa e mãe, a mulher passou a ocupar novos espaços na esfera pública, inserindo-se de forma crescente neste *locus* do mercado de trabalho e consolidando-se como protagonista em inúmeros campos profissionais. Esse movimento de emancipação e conquista social reflete-se também no âmbito educacional, onde as mulheres representam, atualmente, a maioria da população universitária (Alves; Resende, 2021).

Embora o ingresso da mulher no mercado de trabalho tenha simbolizado um proeminente avanço em termos de emancipação e autonomia social, essa conquista também trouxe consigo novos desafios. A inserção feminina em atividades laborais externas resultou na chamada “dupla jornada de trabalho”, marcada pela sobreposição das responsabilidades profissionais e domésticas, além de perpetuar formas de exploração e desigualdade tanto no ambiente familiar quanto no contexto produtivo (Valadares; Carvalho Neto; Diniz, 2022).

Diante do exposto, objetivou-se com este estudo a análise das relações entre o trabalho e o cuidado na vida das mulheres, investigando de que forma a conciliação entre as demandas profissionais e familiares impacta sua saúde mental, bem como identificar os principais desafios e estratégias apontados pela literatura para garantir a promoção do bem-estar e da equidade de gênero nesses contextos.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, buscando revisar os conteúdos disponíveis sobre o tema do trabalho.

Em consonância com Alves-Mazzotti e Gewandsznajder (2002), a revisão de literatura, ou revisão bibliográfica, tem como objetivo identificar e analisar a produção científica existente, possibilitando a (re)construção de redes de pensamento e de conceitos que integram conhecimentos oriundos de diferentes fontes científicas reconhecidas – como artigos, teses e dissertações –, com a finalidade de orientar o percurso investigativo em direção ao objeto de estudo almejado.

Foram realizadas buscas e análises de artigos publicados nas bases de busca: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), com publicação entre os anos de 2021 e 2025, nos idiomas português e inglês.

Como descritores controlados, foram selecionadas expressões integrantes dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e da *Medical Subject Headings* (MeSH): “Família”, “Mulher”, “Saúde mental”, “Trabalho”. Tendo em vista uma ampla busca na base de dados, utilizou-se também do operador booleano “AND” nas interseções.

Devido ao perfil bibliográfico deste estudo, não se fez necessário a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). No entanto, todos os direitos autorais foram preservados, bem como devidamente citados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que diz respeito aos resultados alcançados, foram examinadas um total de 55 obras; no entanto, somente 6 delas foram integradas à pesquisa.

O trabalho e a vida pessoal constituem dimensões essenciais na existência dos indivíduos, onde a busca pelo equilíbrio entre essas esferas representa um desafio constante, frequentemente difícil de ser alcançado. No contexto contemporâneo, mulheres que desempenham funções profissionais enfrentam desafios significativos ao tentar conciliar suas responsabilidades laborais com as demandas da vida pessoal – almejando simultaneamente uma família harmoniosa, uma carreira profissional bem-sucedida e à satisfação de suas necessidades individuais (Bian; Sukor, 2024).

O conceito de equilíbrio entre vida profissional e pessoal apresenta-se como de definição complexa e variável, o que evidencia a dificuldade em delimitá-lo de maneira precisa e talvez reflita sua própria complexidade. De forma geral, esse equilíbrio pode ser compreendido como a capacidade de experimentar satisfação em todos os domínios da vida, o que exige que recursos pessoais, tais como energia, tempo e comprometimento, sejam distribuídos de maneira adequada entre tais esferas (Hosseini *et al.*, 2024).

Entretanto, nas sociedades contemporâneas, torna-se particularmente desafiador atingir esse equilíbrio, em função das crescentes demandas associadas tanto à vida familiar quanto às exigências laborais (Hosseini *et al.*, 2024). Mulheres inseridas no mercado de trabalho frequentemente enfrentam dificuldades em conciliar suas jornadas laborais com a vida pessoal, deparando-se com múltiplos desafios nesse processo, onde a obtenção do equilíbrio torna-se particularmente complexa em razão das extensas cargas de trabalho, das significativas responsabilidades familiares e das elevadas expectativas sociais que lhes são atribuídas (Chu; Zhang, 2024).

Em um estudo estatístico conduzido por Olivieri *et al.* (2024) com 218 mulheres, cujo objetivo foi avaliar o impacto do equilíbrio trabalho-família sobre o bem-estar e os processos psicológicos subjacentes à rotina diária, observou-se que o equilíbrio contribui de maneira significativa para a satisfação das necessidades individuais e para a manutenção da vitalidade. Contudo, os resultados também indicaram que, simultaneamente, podem surgir repercussões negativas, tais como alterações no ciclo sono-vigília, sintomas depressivos e episódios de irritabilidade.

Apesar das transformações nos modelos tradicionais de divisão de responsabilidades, persiste um desequilíbrio de gênero nas tarefas diárias, onde as mulheres inseridas no mercado de trabalho continuam a assumir a maior parte dos cuidados com a família e as atividades domésticas (Olivieri *et al.*, 2024). Além disso, com frequência, espera-se que as mulheres priorizem as responsabilidades familiares em detrimento de suas carreiras, o que intensifica o conflito entre trabalho e vida familiar, impactando negativamente seu bem-estar físico e psicológico (Bian; Sukor, 2024).

Nesse contexto, desequilíbrios caracterizados pela percepção de “não realização no trabalho” em contraposição à “realização na vida privada” tendem a comprometer significativamente o bem-estar psicológico das mulheres. Configurando-se como um construto multidimensional, englobando dimensões como afeto positivo, satisfação com a vida, autoestima e senso de propósito, trata-se de um componente

essencial da saúde geral e da qualidade de vida do indivíduo, estando associado a diversos resultados positivos em sua vida diariamente (Bian; Sukor, 2024).

4 CONCLUSÃO

As reflexões apresentadas ao longo deste estudo evidenciam a complexidade da relação entre trabalho, cuidado e saúde mental da mulher, especialmente diante das exigências impostas pela conciliação entre vida profissional e responsabilidades familiares. A dupla jornada e a sobrecarga emocional decorrentes desse contexto revelam não apenas desigualdades estruturais persistentes, mas também a necessidade de repensar as condições de trabalho e os papéis sociais historicamente atribuídos às mulheres.

A abordagem da temática mostra-se relevante por permitir uma compreensão dos impactos psicossociais que atingem as mulheres em diferentes nos contextos trabalho-família, contribuindo para o fortalecimento do debate sobre equidade de gênero, qualidade de vida e saúde mental no ambiente laboral e familiar.

A viabilidade dessa discussão reside na urgência de se promover uma cultura de corresponsabilidade, tanto no âmbito doméstico quanto nas instituições empregadoras. Políticas voltadas à flexibilização de jornadas, à ampliação de creches públicas e ao estímulo da divisão equitativa das tarefas familiares são fundamentais para reduzir o sofrimento psíquico e físico e promover o bem-estar integral das mulheres.

Para pesquisas futuras, recomenda-se o aprofundamento de estudos interdisciplinares que integrem aspectos psicológicos, sociológicos e econômicos, a fim de compreender de forma mais ampla as dinâmicas entre trabalho e cuidado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Kristine Renata Medeiros; RESENDE, Gisele Cristina. **REFLEXÕES SOBRE AS MULHERES QUE EXERCEM MÚLTIPLAS FUNÇÕES: PAPÉIS SOCIAIS, DENTRO E FORA DE CASA.** *Revista Educação e Humanidades*, v. 2, n. 1, p. 622-631, 2021.

ALVES-MAZZOTTI, Alda Judith; GEWANDSZNAJDER, Fernando. **O MÉTODO NAS CIÊNCIAS NATURAIS E SOCIAIS: PESQUISA QUANTITATIVA E QUALITATIVA.** 2. ed. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

BIAN, Xiaoying; Sukor, Mohammad Saipol Mohd. **THE MEDIATING EFFECT OF WORK-LIFE BALANCE ON THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK-FAMILY CONFLICT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG CHINESE WORKING WOMEN.** *Scientific Reports*, v. 14, art. 27421, 2024.

CHU, Liming; ZHANG, Qi. **IMPACT OF THE INPUT OF WOMEN'S WORKING HOURS ON HOUSEHOLD NON-ECONOMIC WELFARE.** *BMC Public Health*, v. 24, art. 3523, p.

1–19, 2024.

FERREIRA, Jacqueline Josiane Gonçalves. **CONFLITO TRABALHO-FAMÍLIA, CONFLITO FAMÍLIA-TRABALHO E EQUILÍBRIO OCUPACIONAL: UMA ANÁLISE ENTRE MULHERES TRABALHADORAS BRASILEIRAS.** Dissertação (Mestrado em Estudos da Ocupação) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023.

HOSSEINI, Zahra *et al.* **ETIOLOGY, CONSEQUENCES, AND SOLUTIONS OF WORKING WOMEN'S WORK-LIFE**

CONFLICT: A QUALITATIVE STUDY. *BMC Women's Health*, v. 24, art. 62, p. 1–14, 2024.

Olivieri, Rosalia *et al.* **MOTHERS BALANCING WORK AND FAMILY: THE ASSOCIATIONS WITH EMOTIONAL WELL-BEING, SLEEP-WAKE PROBLEMS AND THE ROLE OF BASIC NEEDS.** *BMC Psychology*, v. 12, art. 750, p. 1–12, 2024.

VALADARES, Sabrina Silva *et al.* **MULHERES NA MINERAÇÃO: CARREIRA, EQUILÍBRIO TRABALHO-FAMÍLIA E DISCRIMINAÇÃO.** *Revista Gestão Organizacional*, v. 15, n. 1, p. 167–186, 2022..