Psi Unisc
REVISTA DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
AVALIAÇÃO QUADRIENAL 2021 - 2024
Qualis B1
ISSN: 2527-1288
Mestrado Profissional em Psicologia
EDUNISC
UNISC

*Como citar (APA): Pereira, L. F., Cavaler, C. M., Salvaro, G. I. J., & Nunes, S. R. dos R. (2026). Trabalho de cuidado e saúde mental: estudo com mães trabalhadoras em relações heterossexuais. *Psi Unisc*, 10, Artigo e20085. http://doi.org/10.17058/psiunisc.v10i.20085

Tipo de Artigo: Artigos de Pesquisa

Trabalho de cuidado e saúde mental: estudo com mães trabalhadoras em relações heterossexuais[1]

Trabajo de cuidado y salud mental: estudio con madres trabajadoras en relaciones heterosexuales

Care work and mental health: a study of working mothers in heterosexual relationships

Laise Fagundes Pereira
Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma - SC/Brasil
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-3568-7180
E-mail: laisefagundes@unesc.net

Camila Maffioleti Cavaler
Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma - SC/Brasil
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2417-8017
E-mail: camilamaffioleticavaler@gmail.com

Giovana Ilka Jacinto Salvaro
Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma -SC/Brasil
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0884-1923
E-mail: giovanasalvaro@unesc.net

Simone Regina dos Reis Nunes
Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma - SC/Brasil
ORCID: https://orcid.org/0009-0007-0941-2182
E-mail: simonereisnunes@unesc.net

[1] Os autores declaram que esta contribuição é original e inédita. Desse modo, assegura-se que a obra não foi publicada em outro periódico científico.

Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional

Resumo

Introdução: A sobrecarga do trabalho de cuidado, historicamente atribuída às mulheres, configura-se como fenômeno social central para a compreensão das desigualdades de gênero e de seus impactos na saúde mental feminina. **Objetivos:** Diante disso, o presente estudo teve como objetivo compreender de que modo a sobrecarga do trabalho de cuidado incide sobre a saúde mental de mulheres mães trabalhadoras que vivenciam relações heterossexuais, identificando a organização familiar para a divisão do trabalho de cuidado, seus efeitos na saúde mental e as estratégias mobilizadas para o enfrentamento dessa sobrecarga. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa e descritiva, realizada com dez mulheres. Os dados foram analisados por meio da técnica de análise categorial temática, sistematizada por Laurence Bardin (1977/2016), sendo organizados em seis categorias analíticas: "Mulheres responsáveis pelo trabalho de cuidado"; "Pobreza de tempo"; "Efeitos emocionais do trabalho de cuidado"; "Estratégias para lidar com o estresse relacionado ao trabalho de cuidado"; "Dispositivo amoroso e materno"; e "Sugestões para a resolução do problema". **Resultados:** Os resultados evidenciam que a sobrecarga do trabalho de cuidado produz impactos significativos na saúde mental das mulheres, atravessados por normas sociais e culturais que naturalizam a responsabilização feminina pelo cuidado. **Conclusão:** A pesquisa ressalta a necessidade de políticas públicas que promovam a distribuição equitativa das responsabilidades de cuidado e ofereçam suporte psicológico às mulheres, considerando-se fundamental abordar essa sobrecarga para a promoção da saúde mental feminina e da igualdade de gênero.

Palavras-chave: saúde mental; mulheres; equidade de gênero.

Resumen

Introducción: La sobrecarga del trabajo de cuidado, históricamente atribuida a las mujeres, se configura como un fenómeno social central para la comprensión de las desigualdades y de sus impactos en la salud mental femenina. **Objetivos:** Ante ello, el presente estudio tuvo como objetivo comprender de qué manera la sobrecarga del trabajo de cuidado incide en la salud mental de mujeres madres trabajadoras que vivencian relaciones heterosexuales, identificando la organización familiar en la división del trabajo de cuidado, sus efectos en la salud mental y las estrategias movilizadas para el afrontamiento de dicha sobrecarga. **Método:** Trata de una investigación de enfoque cualitativo y descriptivo, realizada con diez mujeres. Los datos fueron analizados mediante la técnica de análisis categorial temática, sistematizada por Laurence Bardin (1977/2016), y organizados en seis categorías analíticas: "Mujeres responsables del trabajo de cuidado"; "Pobreza de tiempo"; "Efectos emocionales del trabajo de cuidado"; "Estrategias para afrontar el estrés relacionado con el trabajo de cuidado"; "Dispositivo amoroso y materno"; y "Sugerencias para la resolución del problema". **Resultados:** Los resultados evidencian que la sobrecarga del trabajo de cuidado produce impactos en la salud mental de las mujeres, atravesados por normas sociales y culturales que naturalizan la responsabilización femenina por el cuidado. **Conclusión:** La investigación resalta la necesidad de políticas públicas que promuevan la distribución equitativa de las responsabilidades de cuidado y ofrezcan apoyo psicológico a las mujeres, considerándose fundamental abordar dicha sobrecarga para la promoción de la salud mental femenina y la igualdad de género.

Palabras-clave: salud mental; mujeres; equidad de género.

Abstract

Introduction: The overload of care work, historically attributed to women, constitutes a central social phenomenon for understanding gender inequalities and their impacts on women's mental health. **Objectives:** In this context, the present study aimed to understand how the overload of care work affects the mental health of working mothers who experience heterosexual

relationships, identifying family organization regarding the division of care work, its effects on mental health, and the strategies mobilized to cope with this overload. **Method:** This is a qualitative and descriptive study conducted with ten women. Data were analyzed using the thematic categorical analysis technique systematized by Laurence Bardin (1977/2016) and organized into six analytical categories: “Women responsible for care work”; “Time poverty”; “Emotional effects of care work”; “Strategies to cope with stress related to care work”; “Loving and maternal dispositif”; and “Suggestions for problem resolution”. **Results:** The results show that the overload of care work produces significant impacts on women’s mental health, shaped by social and cultural norms that naturalize women’s responsibility for care. **Conclusion:** The study highlights the need for public policies that promote the equitable distribution of care responsibilities and provide psychological support to women, emphasizing that addressing this overload is fundamental to the promotion of women’s mental health and gender equality.

Keywords: mental health; women; gender equity.

Introdução

A sobrecarga do trabalho de cuidado constitui uma realidade presente na vida de muitas mulheres, abrangendo tanto as atividades desempenhadas nos lares quanto aquelas exercidas no trabalho remunerado. Ancorada em normas de gênero historicamente construídas, essa sobrecarga contribui para a naturalização da responsabilização feminina pelo cuidado e para a manutenção de assimetrias na divisão das tarefas no interior das residências. Tal funcionamento têm implicações diretas na saúde mental das mulheres, ao intensificar demandas físicas e emocionais e limitar possibilidades de descanso e autocuidado. Diante desse cenário, torna-se pertinente problematizar os efeitos do trabalho de cuidado sobre a saúde mental das mulheres.

É imprescindível destacar que trabalho de cuidado e trabalho doméstico não são sinônimos, tampouco pertencem ao mesmo campo analítico, ainda que frequentemente sejam tratados de forma indistinta. O trabalho doméstico refere-se às atividades voltadas à manutenção material do cotidiano e do espaço doméstico, como limpeza, preparo de alimentos e organização da casa, sendo historicamente desvalorizado e naturalizado como atribuição feminina. Já o trabalho de cuidado envolve práticas direcionadas à sustentação da vida e das relações, incluindo o cuidado físico, emocional e relacional de outras pessoas, distinguindo-se por sua dimensão ética e vincular, marcada pela responsabilidade contínua e pela interdependência. Embora frequentemente se sobreponham, especialmente no cotidiano das mulheres, esses trabalhos não são sinônimos, uma vez que o cuidado mobiliza competências afetivas e relacionais que extrapolam a execução de tarefas domésticas (Abreu; Hirata; Lombardi, 2016).

A especificidade do trabalho de cuidado reside, sobretudo, em sua dimensão relacional e vincular, que pressupõe interações contínuas e atravessadas por marcadores sociais como trajetória de vida, cor da pele e pertencimento étnico-racial. Esses elementos incidem diretamente sobre as experiências concretas das mulheres inseridas nesse campo laboral, revelando desigualdades estruturais que organizam quem cuida, em que condições e a que custo. Tais condições evidenciam que, na maioria dos casos, as mulheres não dispõem de uma real possibilidade de escolha quanto à realização dessas atividades, uma vez que o trabalho de cuidado se impõe como exigência socialmente naturalizada (Abreu; Hirata; Lombardi, 2016).

Helena Hirata (2020, p. 26) corrobora com essa noção de trabalho de cuidado quando afirma que,

> O cuidado não é apenas uma atitude atenciosa, ele recobre um conjunto de atividades materiais e de relações que consistem em dar uma resposta concreta às necessidades dos outros. O cuidado é uma disposição, portanto contendo um aspecto ético, e é igualmente prático. Também podemos defini-lo como uma relação de serviço, de apoio ou de assistência, remunerada ou não, implicando um sentido da responsabilidade em relação à vida e ao bem-estar do outro.

Diante disso, é fundamental compreender que a divisão do trabalho entre o trabalho produtivo (assalariado) e o trabalho reprodutivo (de cuidado) esteve presente em diferentes sociedades ao longo da história. No entanto, a subvalorização sistemática do trabalho reprodutivo intensifica-se especialmente com a consolidação da economia capitalista. A partir do século XIX, essa divisão passa a ser socialmente institucionalizada, concomitantemente ao fortalecimento da mercantilização da vida, o que contribuiu para a separação entre a esfera produtiva, associada ao mercado e ao salário, e a esfera reprodutiva, vinculada ao espaço doméstico e às relações de cuidado. Nesse processo, as mulheres tornaram-se progressivamente dependentes dos homens inseridos no trabalho formal, detentores do acesso à renda e aos direitos garantidos por lei (Leite, 2023). A naturalização da ideia de que as mulheres realizariam o trabalho de cuidado por amor "encobriu durante muito tempo uma situação de limitação da

liberdade e autonomia das mulheres, de abuso em relação a seus tempos, seus corpos, suas capacidades e suas vontades" (Leite, 2023, p. 12).

É fundamental ressaltar que o trabalho de cuidado não constitui a única responsabilidade social atribuída às mulheres. Com a consolidação do capitalismo, a crescente necessidade de renda monetária e as lutas históricas dos movimentos feministas, as mulheres passaram a se inserir de forma mais ampla no trabalho remunerado, frequentemente como estratégia de ampliação de autonomia e de busca por maior equiparação ao poder econômico dos homens. No entanto, essa inserção não implicou a redistribuição do trabalho de cuidado, que permaneceu majoritariamente sob sua responsabilidade. Assim, muitas mulheres se veem compelidas a conciliar o trabalho formal com as atividades de cuidado, tanto para garantir sua própria subsistência quanto a de seus filhos, frequentemente em formas de empregabilidade que também se organizam em torno do cuidado, como o trabalho doméstico remunerado e a atuação como babás (Leite, 2023). Nesse contexto, as mulheres negras compõem a maioria das pessoas inseridas no trabalho doméstico remunerado, em razão de heranças históricas da escravidão que estruturaram a divisão racial do trabalho e que seguem produzindo, ainda hoje, a concentração dessa população em ocupações precarizadas e socialmente desvalorizadas (Davis, 2016).

De acordo com os dados da Pesquisa Nacional por Amostra por Domicílio (PNAD) de dezembro de 2023, o Brasil possuía 6,08 milhões de empregados domésticos, incluindo trabalhadores como domésticas, jardineiros, motoristas e mordomos. Destes, 5.539 milhões são mulheres (91,1%), enquanto os homens representam apenas 540 mil (8,9%). Os dados da PNAD também revelam que a maioria dessas trabalhadoras são mulheres negras, com uma média de idade de 49 anos. Além disso, apenas um terço delas possui carteira assinada e recebem, em média, um salário-mínimo (Ministério do Trabalho e do Emprego, 2024).

Esses dados corroboram a discussão apresentada anteriormente, ao evidenciar que, ainda nos dias atuais, o trabalho de cuidado, tanto formal quanto informal, permanece majoritariamente sob responsabilidade das mulheres. Silvia Federici (2019) argumenta que o reconhecimento do trabalho de cuidado realizado pelas mulheres em seus próprios lares deve ocorrer, sobretudo, por meio da remuneração, uma vez que o modelo patriarcal de organização social sustenta a crença de que as mulheres desempenhariam essas funções por inclinação "natural", como se delas gostassem ou fossem intrinsecamente mais aptas a realizá-las do que os homens. Para a autora, é fundamental que o trabalho de cuidado seja compreendido e valorizado como qualquer outra forma de trabalho, o que implica o reconhecimento salarial e o acesso a direitos. A ausência desse reconhecimento produz efeitos deletérios em múltiplas dimensões da vida das mulheres, incidindo de modo particularmente significativo sobre sua saúde mental, ao intensificar a sobrecarga e o sofrimento associados ao acúmulo de responsabilidades.

Estudos indicam que a incidência, a prevalência e o curso de transtornos mentais tendem a ser mais elevados na vida das mulheres, especialmente daquelas inseridas em contextos sociais e culturais marcados por estruturas patriarcais. Nessas condições, as mulheres apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sofrimento psíquico, incluindo quadros de depressão, ansiedade, transtornos alimentares e transtornos relacionados ao ciclo reprodutivo. Um exemplo expressivo dessa desigualdade refere-se à ideação e às tentativas de suicídio, que atingem proporcionalmente mais mulheres do que homens, sobretudo na faixa etária entre 15 e 44 anos, com maior incidência entre domésticas, donas de casa e estudantes. Entre os fatores associados a esse fenômeno destacam-se o patriarcado, o isolamento social, a fragilidade das redes de apoio, a vivência de violência doméstica e a exposição a abusos físicos, psicológicos, situações de negligência e violência sexual (Santos; Diniz, 2018).

Desse modo, essas informações convergem com a realidade cotidiana de muitas mulheres donas de casa, às quais, além do trabalho de cuidado, são atribuídas expectativas normativas associadas a um ideal de maternidade e conjugalidade. Nessa perspectiva, Zanello

(2020) argumenta que as mulheres são socialmente condicionadas a acreditar que, para se sentirem completas e realizadas, precisam amar e ser amadas por um homem, como se o reconhecimento afetivo masculino fosse um indicador central de sucesso pessoal. Para os homens, embora o casamento possa ter relevância social, essa dimensão não ocupa lugar equivalente, uma vez que são incentivados a diversificar seus campos de investimento, como o trabalho, o lazer e a vida pública. Tal assimetria decorre de processos de subjetivação feminina fortemente ancorados no que a autora denomina de dispositivo amoroso, o qual organiza a identidade das mulheres em torno da relação afetiva heterossexual.

O dispositivo amoroso, nesse sentido, transforma a relação conjugal heterossexual em um eixo estruturante da identidade feminina. Conforme Zanello (2020), algumas mulheres acabam se vinculando mais à ideia do casamento em si do que à relação concreta que vivenciam. Muitas se casam sustentadas por expectativas idealizadas acerca do cônjuge, e não pela realidade do vínculo estabelecido. A socialização orientada pelo amor romântico e pelo matrimônio produz, ainda, expectativas rígidas sobre o lugar das mulheres no espaço doméstico, atribuindo-lhes a responsabilidade pela manutenção da relação, pela dedicação afetiva, pela paciência e pelo cuidado emocional. Quando o relacionamento resulta em separação, recai frequentemente sobre a mulher a responsabilização pelo fracasso conjugal, mesmo quando os fatores determinantes dizem respeito a comportamentos do parceiro. Nesse contexto, como afirma Zanello (2020, p. 95), “muitas mulheres suportam melhor o desamor do que o não ter alguém”, o que contribui para a permanência em relações insatisfatórias e para o adoecimento psíquico.

Nessa mesma direção, as exigências socialmente impostas em torno da maternidade também se configuram como importantes fatores de adoecimento psíquico. À mulher é atribuída a expectativa de dedicação incondicional aos filhos, sem margem para falhas ou ambivalências, exigindo-se dela a incorporação de um ideal de perfeição nos cuidados maternos, bem como no desempenho dos demais afazeres cotidianos. A partir dessa norma cultural, quando a mulher expressa cansaço, sofrimento ou ambivalência diante das múltiplas demandas da vida, tende a ser alvo de julgamentos e reprimendas, uma vez que se pressupõe que deva sentir-se plena, feliz e realizada na conjugalidade e na maternidade. Ademais, aquelas que não desejam vivenciar a maternidade são frequentemente interpretadas como desviantes, sob a acusação de negarem uma suposta “natureza feminina” (Santos, 2022).

Paralelamente, difunde-se a ideia de que a maternidade constituiria o trabalho mais importante da vida de uma mulher. Contudo, é fundamental compreender que a maternidade se constrói na relação entre mãe e filho e não deve ser tomada como o único ou principal projeto de vida feminino. Para além do exercício da maternagem, as mulheres podem trabalhar, produzir conhecimento, estabelecer vínculos diversos e se desenvolver em múltiplas esferas da vida social. A centralidade atribuída à maternidade como função primordial das mulheres perpetua ideais patriarcais que expõem mães a prejuízos sociais e econômicos, ao mesmo tempo em que reforça privilégios masculinos associados aos papéis heteronormativos nos arranjos familiares (Morgan, 2019).

É nesse contexto que emerge o conceito de dispositivo materno, ancorado na premissa de que a capacidade reprodutiva feminina implicaria, de forma naturalizada, aptidão e instinto para o cuidado. Trata-se, contudo, de uma construção social, uma vez que aquilo que é denominado “instinto materno” resulta de processos históricos e educativos que ensinam às mulheres, e não aos homens, o trabalho de cuidado. O amor materno, frequentemente apresentado como instintivo, foi socialmente produzido e reiterado por dispositivos que regulam e produzem o gênero, como a família, a religião, a mídia, o campo jurídico e o discurso científico. A não conformidade a esses ideais maternos tende a produzir intenso sentimento de culpa, amplamente relatados nas experiências de maternagem, constituindo-se como mais um vetor de sofrimento psíquico para as mulheres (Zanello, 2020).

A união entre dispositivo amoroso e materno tem produzido a submissão das mulheres a um sistema patriarcal, submissão está que não se dá de forma violenta ou impositiva, mas através da incitação do desejo de ser mãe e esposa, os quais produziram como efeitos uma vida dedicada ao cuidado do outro. Diante do exposto, estabelece-se como objetivo geral desta pesquisa compreender de que modo a sobrecarga do trabalho de cuidado incide sobre a saúde mental de mulheres mães trabalhadoras que vivenciam relações heterossexuais. Como objetivos específicos, busca-se: (1) identificar como as famílias se organizam para a divisão do trabalho de cuidado; (2) investigar os efeitos da sobrecarga do trabalho de cuidado sobre a saúde mental das mulheres; (3) analisar as estratégias mobilizadas pelas mulheres para enfrentar a sobrecarga do trabalho de cuidado.

2. Metodologia

2.1 Tipo de pesquisa e procedimentos

O presente estudo trata-se de pesquisa qualitativa, de natureza descritiva, a qual tem o intuito de descrever um fenômeno específico e/ou demonstrar uma associação entre as variáveis (Gil, 1999). A técnica de coleta de dados utilizada foi a realização de entrevistas semiestruturadas, analisadas posteriormente por meio da análise de conteúdo. Foram entrevistadas dez mulheres, sendo estas selecionadas através da técnica bola de neve (*snowball*), que consiste em uma entrevistada indicar a outra para participar do estudo. A primeira participante foi selecionada a partir do critério de amostra por conveniência.

Como critério de inclusão ficou estabelecido: a) Mulheres que vivem conjugalmente com homens; b) Mulheres que tenham filhos que coabitam com elas; c) Em um relacionamento a mais de 5 anos; d) Mulheres de 30 a 45 anos; e) Mulheres que atuem também em trabalhos produtivos. Já como critério de exclusão, ficou estabelecido: a) Mulheres com deficiência que as incapacite para o trabalho de cuidado e/ou o trabalho assalariado; b) Mulheres que se dediquem exclusivamente ao trabalho de cuidado; c) Mulheres gestando ou vivenciando o puerpério; d) Mulheres que, por diferentes motivos, estejam afastadas do trabalho assalariado ou do trabalho de cuidado.

Após aprovação do Comitê de ética em Pesquisa, sob o parecer nº 6.937.745, fez-se contato com a primeira participante, a qual foi convidada considerando o critério de amostra por conveniência. A coleta de dados foi realizada de forma presencial no domicílio das participantes, no período entre julho a setembro de 2024, todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Participaram da coleta de dados, 10 mulheres residentes de um município de pequeno porte do Sul Catarinense. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas.

2.2 Análise de dados

Com base na ideia de que a pesquisa qualitativa foca no sujeito e suas relações com o ambiente em que vive, além da construção de significados através de interações e compartilhamento de experiências, a análise dos dados foi conduzida utilizando a técnica de análise categorial temática, sistematizada por Laurence Bardin (1977/2016). A análise categorial temática é organizada em três etapas: 1) pré-análise; 2) exploração do material, categorização ou codificação e 3) tratamento dos resultados, inferências e interpretação (Bardin, 1977/2016).

A pré-análise é voltada para organização dos conteúdos, para que assim se torne relevante para pesquisa. Este processo ocorre através da leitura flutuante; apuração dos documentos; reformulação de objetivos e hipóteses e formulação de indicadores. Na etapa de exploração do material, o intuito é categorizar ou codificar o estudo. Por fim, ocorre o tratamento dos resultados em que se sucede a busca de atribuição de significados de mensagens, bem como da intuição, e análise reflexiva e crítica (Bardin, 1977/2016).

3. Resultados e discussão

Conforme estabelecido nos critérios de inclusão, as participantes desta pesquisa tinham entre 30 e 45 anos, todas casadas e com filhos, residentes de um município de pequeno porte do Sul Catarinense. Das 10 mulheres entrevistadas, sete se autodeclaram brancas, duas se autodeclaram pardas e apenas uma mulher se autodeclara preta. Quanto à religião de cada entrevistada, seis afirmam seguir a doutrina católica e quatro delas a doutrina evangélica. Referente a ter ou não diarista para realizar as atividades domésticas, seis delas não tem diarista contratada, enquanto quatro afirmaram que sim, duas delas com periodicidade semanal, uma quinzenal e uma mensal. As participantes do estudo apresentaram renda familiar variada, sendo que seis delas apresentaram rendas entre R$ 4000,00 à R$ 7000,00 reais, e as outras quatro participantes com renda entre R$ 8000,00 à R$15.000,00 reais. O que concerne às profissões das entrevistadas, as respostas variaram entre: motorista de aplicativo; auxiliar administrativo; professora (duas delas); auxiliar de serviços gerais; técnica de enfermagem (duas delas); assistente de promotoria de justiça e, empresária (duas delas).

A partir da leitura atenta e precisa das transcrições das entrevistas realizadas, o conteúdo extraído foi codificado em seis categorias e duas subcategorias. Sendo elas, "*Mulheres responsáveis pelo trabalho de cuidado*" (14 trechos), "*Pobreza de tempo*" (12 trechos), "*Efeitos emocionais do trabalho de cuidado*" (18 trechos), "*Estratégias para lidar com o estresse relacionado ao trabalho de cuidado*" (7 trechos), sendo que esta categoria originou duas subcategorias: "*estratégias adotadas"* (6 trechos) e "*ausência de estratégias"* (4 trechos*)*, "*Dispositivo amoroso e materno*" (5 trechos) e "*Sugestões para a resolução do problema*" (10 trechos). Para garantir o melhor entendimento da exposição dos resultados, optamos por organizar as categorias de forma a produzir maior fluidez no texto ao invés de pela quantidade de trechos, como uma maneira didática de assegurar uma melhor compreensão do fenômeno.

A categoria "*Mulheres responsáveis pelo trabalho de cuidado*" está relacionada com a rotina de trabalho de cuidado diário destas mulheres. Nos trechos é possível perceber como a estrutura social patriarcal educa os corpos femininos para que apenas elas sejam responsáveis pelo trabalho de cuidado, o que inclui o cuidado com os filhos, e também os afazeres com a

casa, conforme relatado no trecho a seguir. "*Somos em duas mulheres na casa, as mulheres sempre trabalham mais, todo mundo pode fazer, mas sempre sobra só para a gente que é mulher" (Participante 8, 42 anos, 2 filhos).*

Ao mencionar ela e outra mulher, a participante oito faz referência a filha, a qual é responsável por auxiliar a mãe no trabalho doméstico, demonstrando uma perpetuação da educação das meninas para serem cuidadoras. Ao narrar sobre suas rotinas de cuidados, as participantes elucidam uma realidade vivida também por outras mulheres: o trabalho doméstico como responsabilidade da figura feminina, sendo que seus parceiros não costumam colaborar com os afazeres domésticos ou os cuidados com as crianças. Além disso, elas apontam que, para que seus companheiros se engajem nessas funções, é necessário que as mulheres solicitem explicitamente a realização de determinadas atividades, caso contrário, observa-se uma falta de iniciativa por parte deles. Foi possível perceber que a rede de apoio das participantes, muitas vezes, é formada por outras mulheres que auxiliam nos cuidados domésticos, como mães, sogras ou a filha mais velha, assim como foi narrado pela participante um, no trecho seguinte. "*Então, a minha sogra me auxilia e me ajuda, é minha âncora da casa. Desde que o meu filho nasceu ela tem sido minha companheira, por livre espontânea vontade, sem pressão [risos]" (Participante 1, 33 anos, 1 filho).*

De acordo com Leite (2023) o capitalismo foi responsável por instalar a ideia de que as mulheres deveriam realizar os afazeres domésticos, e também cuidar dos seus familiares sem que recebessem salários ou qualquer direito para realizar este trabalho, enquanto isso os homens deveriam atuar em trabalhos produtivos, ou seja, que gerassem remuneração. Assim, as mulheres se tornam dependentes dos homens, pois o tempo dedicado ao trabalho

reprodutivo, isto é, ao casamento e a maternidade limitam que planejem suas vidas e vivenciem seus desejos com autonomia e liberdade.

O trabalho produtivo é sustentado, de forma indispensável, pelo trabalho reprodutivo, ainda que este último seja historicamente desvalorizado em relação ao primeiro. No interior da lógica capitalista, o indivíduo, em geral o homem, insere-se no trabalho assalariado, recebendo uma remuneração que, embora frequentemente insuficiente ou injusta, garante sua manutenção material e possibilita a continuidade do ciclo produtivo por meio da aquisição de bens essenciais, como alimentos, vestuário, moradia e transporte. No entanto, esses bens não se convertem automaticamente em condições de vida: antes de serem consumidos, exigem uma série de atividades cotidianas que os tornem utilizáveis (Rubin, 2017).

É nesse ponto que o trabalho de cuidado, majoritariamente desempenhado por mulheres, revela seu caráter central para a sustentação do sistema capitalista, ao assegurar a reprodução cotidiana da força de trabalho. Assim, o trabalho produtivo e o trabalho reprodutivo configuram-se como esferas profundamente interdependentes. Todavia, apesar de sua centralidade econômica e social, o trabalho reprodutivo permanece invisibilizado e desvalorizado, em contraste com o reconhecimento conferido ao trabalho produtivo, historicamente associado ao universo masculino (Rubin, 2017).

Nessa mesma direção, Nancy Fraser (2020) argumenta que o trabalho reprodutivo não remunerado é condição fundamental para a existência do trabalho produtivo remunerado, bem como para a acumulação de mais-valia e o funcionamento do capitalismo enquanto sistema social. Nada disso seria possível sem o trabalho de cuidado, a criação e socialização de crianças, a escolarização, o cuidado afetivo e uma série de outras atividades que garantem tanto a produção de novas gerações de trabalhadores quanto a reposição cotidiana da força de trabalho já existente. Além disso, essas práticas são centrais para a manutenção dos vínculos sociais e dos sentidos compartilhados que sustentam a vida coletiva. Desse modo, a reprodução social constitui uma condição indispensável para a viabilização da produção econômica nas sociedades capitalistas.

Nessa perspectiva, a partir de elementos históricos e morais, consolidou-se socialmente a compreensão de que o trabalho de cuidado constituiria um “instinto feminino”, isto é, uma suposta natureza das mulheres da qual emanaria a ideia coletiva de que seriam mais aptas ao trabalho doméstico e ao cuidado de crianças e de pessoas idosas, além de presumidamente realizarem essas atividades com satisfação. Tal naturalização sustenta a divisão sexual do trabalho e encobre seu caráter socialmente construído. Nesse sentido, segundo Federici (2019, p.52), os homens “esperam que nós sejamos gratas, porque, ao casar e viver conosco, eles nos deram a oportunidade de nos expressarmos enquanto mulheres, (isto é, servi-los)”, evidenciando como o cuidado é historicamente apropriado como dever feminino e convertido em obrigação moral.

Esse fenômeno, evidenciado nas respostas das participantes, pode ser compreendido a partir da atribuição social da posição de cuidadora destinada às mulheres, a qual se materializa de forma privilegiada no âmbito da família e do espaço doméstico. Ao direcionarem sua atenção prioritariamente ao trabalho do lar e às demandas do cuidado, essas mulheres tendem a relegar suas próprias necessidades a segundo plano, orientando suas práticas para a satisfação das necessidades do outro, seja o marido, sejam os filhos (Kehl, 2007).

O mais significativo é que essa falácia permanece operante até os dias atuais, mesmo diante das transformações nas atribuições sociais destinadas às mulheres. Embora o cenário tenha se modificado com sua crescente inserção no trabalho produtivo, as mulheres continuam sendo responsabilizadas pelas funções historicamente consideradas “femininas”, como o trabalho doméstico e o trabalho de cuidado, ao mesmo tempo em que passam a contribuir de forma decisiva para a renda familiar. Assim, muitas mulheres percebem que, apesar de

acessarem direitos trabalhistas no âmbito do trabalho formal, no interior do lar seguem submetidas à mesma lógica de responsabilização exclusiva pelo cuidado e pelas tarefas domésticas, seja por sua execução direta, seja por sua terceirização para outras mulheres como mães, sogras, filhas mais velhas ou trabalhadoras domésticas, estas últimas, invariavelmente mulheres (hooks, 2023).

A segunda categoria, nomeada como "*Pobreza de tempo*", refere-se à percepção, por parte das mulheres entrevistadas, de que o tempo disponível para a realização das atividades cotidianas é insuficiente e incompatível com o volume de tarefas que lhes são atribuídas, as quais incluem tanto o trabalho remunerado quanto o trabalho doméstico e de cuidado. Essa categoria reafirma a sobrecarga de atividades que essas mulheres têm diariamente, uma vez que a maioria delas não conta com uma divisão equitativa das tarefas domésticas e de cuidado com seus parceiros. Assim como reiteram as participantes um e três citadas a seguir. "*A falta de tempo, o dia se torna curto. Quando tu chega em casa já é noite, quando vê já tá na hora de dormir, eu acho que a gente trabalha muito fora e fica pouco pra casa" (Participante 3, 40 anos, 2 filhos).* "*Filho é o meu maior desafio, de eu mesmo tendo um trabalho fora, tendo a casa, eu tenho um filho, então ele exige tempo" (Participante 1, 33 anos, 1 filho).*

A dupla presença no trabalho constitui um dos principais fatores de sobrecarga física e emocional vivenciada pelas mulheres, uma vez que, além da inserção no trabalho remunerado, necessária para contribuir com a subsistência familiar, elas permanecem responsáveis pelo trabalho de cuidado, que segue socialmente desvalorizado e pouco reconhecido. Conforme apontam as participantes um e três, as demandas cotidianas são intensas e extenuantes, e a articulação entre o trabalho produtivo e o trabalho de cuidado torna praticamente inviável a realização de todas as tarefas no tempo disponível. A ausência de reconhecimento pelo compromisso diário com a manutenção da casa e com os filhos, aliada à falta de apoio nas tarefas domésticas, emerge como um elemento central na intensificação da sobrecarga de trabalho e nos efeitos emocionais decorrentes dessa dinâmica.

A pobreza de tempo emerge como consequência direta da sobrecarga vivenciada, uma vez que essas mulheres precisam gerenciar, de forma quase exclusiva, múltiplas responsabilidades laborais. Nesse contexto, além da acumulação de tarefas, observa-se a ausência de tempo disponível até mesmo para o cuidado de si, o que aprofunda os efeitos da sobrecarga sobre o bem-estar físico e emocional. Segundo Santos e Diniz (2018), uma das variáveis que podem prejudicar a saúde física e mental dessas mulheres se relaciona com a ausência de tempo para lazer e descanso, e também a falta de autonomia econômica. De acordo com os dados da Pesquisa Nacional por Amostra por Domicílio (PNAD) de 2022, as mulheres gastam 21h18min por semana no trabalho doméstico, enquanto para os homens são 10 horas a menos, utilizando 11h42min por semana. Essas horas semanais equivalem às 3h e 1h40 por dia, respectivamente. A pesquisa afirma ainda, que no caso das mulheres que possuem trabalho remunerado, estas exercem 6h48min a mais de afazeres domésticos do que os homens.

A participante quatro exemplifica de forma contundente esse cenário ao relatar que, fora do horário de seu trabalho remunerado, permanece trabalhando no espaço doméstico, assumindo integralmente as tarefas da casa e o cuidado com os filhos, sem contar com a participação efetiva do marido nessas atividades. Em seu relato, evidencia-se um intenso sentimento de culpa diante da impossibilidade de atender a todas as demandas maternas e domésticas. A participante menciona, por exemplo, ter chorado intensamente ao não conseguir lavar o tênis favorito de um dos filhos, bem como ao precisar delegar à filha mais velha a tarefa de estender roupas, situações que mobilizaram forte autocrítica e sofrimento emocional. Ainda, afirma preferir realizar os afazeres domésticos durante a madrugada a deixá-los por fazer, o que evidencia o grau de internalização das exigências associadas ao cuidado e à maternidade.

O relato da participante quatro pode ser compreendido à luz do conceito de dispositivo materno (Zanello, 2020), que organiza a subjetivação feminina a partir da exigência de dedicação integral aos filhos e à família, produzindo sentimentos intensos de culpa diante de qualquer impossibilidade de atender plenamente a essas expectativas. O sofrimento expresso pela participante não se relaciona a negligências efetivas no cuidado, mas à interiorização de ideais normativos de maternidade que responsabilizam individualmente as mulheres pela manutenção do bem-estar familiar. Simultaneamente, essa experiência evidencia a condição de pobreza de tempo, na medida em que a sobreposição entre trabalho remunerado e trabalho de cuidado restringe severamente o tempo disponível para o descanso e o cuidado de si, levando a estratégias extremas de adaptação, como a realização de tarefas domésticas durante a madrugada. A ausência de corresponsabilização do parceiro reforça a divisão sexual do trabalho e desloca para o plano subjetivo uma problemática estrutural, convertendo desigualdades sociais em autocrítica e sofrimento psíquico, o que contribui diretamente para o adoecimento das mulheres.

A terceira categoria, intitulada "*Efeitos emocionais do trabalho de cuidado*", articula-se diretamente com a rotina dessas mulheres e com as dificuldades enfrentadas em seu cotidiano, uma vez que a sobrecarga decorrente da dupla presença no trabalho incide de forma significativa sobre sua saúde mental. Parte das entrevistadas relata a ausência de uma rede de apoio familiar, bem como a escassez de tempo destinado ao cuidado de si. Esse contexto se desdobra em experiências concretas de sofrimento psíquico, como a realidade ilustrada no relato a seguir.

> *Esses tempos eu deixei o tênis do meu filho sem lavar e ele queria usar no outro dia e eu já chorei um monte, porque é o tênis que ele gosta, parece que ele só tem um, mas ele tem cinco pares, mas ele só usa um. Eu me sinto inútil às vezes [se emociona], eu não consigo fazer tudo que eu quero fazer (Participante 4, 36 anos, 5 filhos).*

Nas narrativas das mulheres entrevistadas, uma das temáticas que mais se sobressai é o sentimento de culpa associado ao exercício da maternidade. As participantes relatam uma cobrança constante para dar conta simultaneamente das tarefas domésticas e do cuidado com os filhos, mesmo diante das múltiplas exigências impostas por diferentes fases do desenvolvimento infantil e adolescente. Esse processo de autovigilância e autoexigência se manifesta de forma intensa, como no relato da participante quatro, que associa a impossibilidade de realizar uma tarefa cotidiana a sentimentos de inutilidade e sofrimento emocional, ainda que reconheça racionalmente a desproporção entre a situação vivida e a intensidade da culpa experimentada.

> *Não, eu tenho que ficar pedindo, se eu não pedir, diz ele que se esquece. Então assim, eu não tenho criança grande daquele tamanho, então cada um sabe os afazeres, mas o principal faz, que é lavar a louça (Participante 6, 32 anos, 1 filho).*

Além disso, as narrativas evidenciam que a sobrecarga do trabalho de cuidado é intensificada pela ausência de uma divisão equitativa das tarefas domésticas. Conforme expressa a participante seis, a participação do parceiro ocorre de forma pontual e condicionada à solicitação explícita, o que mantém sobre as mulheres a responsabilidade pela gestão do trabalho doméstico, mesmo quando há algum nível de colaboração masculina. Tal dinâmica reforça a centralidade feminina no cuidado e contribui para a naturalização da desigualdade, uma vez que o trabalho doméstico permanece sendo percebido como uma obrigação primária das mulheres, e não como uma responsabilidade compartilhada.

Segundo Pinho e Araújo (2012), entre os fatores que contribuem para a intensificação do sofrimento psíquico das mulheres destacam-se a faixa etária, a situação conjugal, o número

de filhos, a organização da rotina cotidiana, as possibilidades de lazer e a vivência da dupla jornada de trabalho. Em diálogo com esses achados, Zanello (2020) problematiza que, ao serem socializadas para o casamento e para a família, as mulheres aprendem a compreender o trabalho de cuidado como uma forma de expressão do amor, o que dificulta a problematização das funções de servidão familiar que lhes são atribuídas. Esse modelo educativo, produzido e sustentado pelo patriarcado, engendra uma profunda assimetria entre as expectativas dirigidas a mulheres e homens: enquanto elas são treinadas para o cuidado, a abnegação e a manutenção dos vínculos, eles são incentivados à autonomia, à independência financeira e à centralidade no trabalho produtivo (Zanello, 2020).

Sabe-se que os sujeitos são atravessados por expectativas sociais historicamente construídas, que orientam modos de ser, sentir e agir. Nesse sentido, Kehl (2007) aponta que a concepção da mulher como cuidadora constituiu uma engrenagem central para a consolidação e a manutenção das sociedades capitalistas. A figura da mulher casada, honrada e dedicada ao lar e à maternidade sustentou simbolicamente o prestígio social do homem burguês, ao garantir a organização da vida doméstica e a reprodução das condições materiais e afetivas necessárias ao trabalho produtivo. Assim, o ideal de feminilidade passou a ser valorizado a partir dos padrões da docilidade, levando muitas mulheres a viverem segundo as vontades e expectativas de outros, sobretudo pais e maridos, em detrimento de suas próprias necessidades e desejos.

Essa perspectiva apresentada por Kehl (2007) evidencia-se nas narrativas das entrevistadas, que relatam sentimentos recorrentes de culpa quando priorizam suas próprias vontades em vez das demandas do outro. A internalização desse ideal de feminilidade cuidadora contribui para processos de autonegação e autovigilância, tornando-se um importante fator de sofrimento psíquico, na medida em que essas mulheres se percebem constantemente insuficientes ou "não boas o bastante" quando não correspondem plenamente às expectativas que lhes são socialmente impostas.

A categoria "*Estratégias para lidar com o estresse relacionado ao trabalho de cuidado*" articula-se às formas pelas quais essas mulheres encontraram, ou não, meios de enfrentar o estresse produzido pelas demandas domésticas e de cuidado. Para fins analíticos, essa categoria foi desdobrada em duas subcategorias: "*estratégias adotadas*" e "*ausência de estratégias*". Nesse sentido, as respostas das entrevistadas revelaram desde a mobilização de estratégias como a religião, a prática de exercícios físicos e a busca por momentos de descanso ou lazer, até a inexistência de recursos percebidos para lidar com o estresse cotidiano. *"Eu tento sempre me prender assim na palavra, sabe? Na palavra de Deus, tipo assim.*" (Participante 9, 41 anos, 1 filho).

Assim como a participante nove, outras entrevistadas relataram utilizar a religião como uma estratégia para lidar com o estresse decorrente do trabalho doméstico e/ou do trabalho de cuidado que desempenham. Observa-se, contudo, uma ambivalência nesse recurso, uma vez que, ao mesmo tempo em que determinadas doutrinas religiosas podem contribuir para a reprodução de normas de gênero e para a manutenção de desigualdades entre homens e mulheres, a religião também é apontada pelas participantes como um importante meio de enfrentamento do estresse e do cansaço associados à dupla jornada de trabalho.

No entanto, é importante problematizar que a busca de refúgio na religião pode também operar como uma forma de conformismo diante de ensinamentos patriarcais amplamente presentes em determinados contextos religiosos. Conforme argumenta bell hooks (2023), ao tolerar o sexismo e a dominação masculina, as religiões, exercem influência decisiva sobre a forma como os papéis de gênero são aprendidos e naturalizados na sociedade. Nesse sentido, torna-se insustentável pensar transformações culturais e sociais orientadas por princípios feministas sem uma reflexão crítica aprofundada sobre o modo como os

ensinamentos religiosos contribuem para a reprodução do patriarcado e para a manutenção da servidão feminina.

As mulheres têm sido historicamente responsabilizadas pelo cuidado do lar, especialmente em contextos religiosos atravessados pelo patriarcado e pelo machismo. Nessa lógica, consolida-se uma divisão simbólica entre os espaços privado e público, na qual às mulheres é atribuído o domínio do lar, enquanto aos homens a inserção na esfera pública. Como resultado, recai sobre as mulheres a expectativa de sustentar o bem-estar e a harmonia familiar, sob enunciados moralizantes como o de que "a mulher sábia edifica sua casa". Em decorrência dessa normatização, os corpos femininos são submetidos a múltiplas formas de opressão, que naturalizam a sobrecarga do cuidado e reforçam relações desiguais de poder no interior das famílias (Gomes, 2023).

No entanto, embora a religião possa se constituir como um impasse para a efetivação de transformações sociais e de pensamento, a espiritualidade apresenta relevância para a saúde dos indivíduos de modo geral, podendo contribuir para a redução do estresse associado ao trabalho doméstico e de cuidado. Cabe destacar, contudo, que a espiritualidade evocada nesse contexto precisa assumir um caráter crítico e emancipatório, capaz de questionar os padrões sociais patriarcais e de tensionar modos de vida sustentados pela exploração das mulheres, configurando-se, assim, como uma possibilidade de libertação e não de conformação (hooks, 2023).

Para além desse aspecto, as formas de enfrentamento do estresse relacionado ao trabalho doméstico mostraram-se diversas entre as participantes. Das dez mulheres entrevistadas, seis relataram utilizar alguma estratégia para lidar com o estresse, enquanto quatro afirmaram não recorrer a nenhum recurso específico. Entre os motivos apontados por essas últimas, destacamse a compreensão de que o trabalho doméstico constitui uma responsabilidade pessoal, associada, inclusive, ao prazer em realizá-lo, resultando em pouco ou nenhum estresse percebido; a ausência de tempo disponível para atividades que promovam alívio do estresse; ou, ainda, a existência de apoio nas tarefas domésticas, o que reduz a sensação de sobrecarga.

> *Não, não tem nada assim, até gostaria de fazer assim, gostaria de ler, ter mais tempo para ler e para caminhar, mas como eu já chego em casa muito tarde, já não dá pra caminhar, e a gente já chega muito cansada (Participante 8, 42 anos, 2 filhos).*

A participante oito integra o grupo das quatro entrevistadas que não reconhecem utilizar estratégias específicas de enfrentamento para a sobrecarga decorrente da dupla jornada de trabalho, uma vez que, segundo seu relato, não consegue conciliar o tempo necessário para dedicar-se a esses momentos. Já a participante dez afirma não adotar estratégias específicas de enfrentamento do estresse, uma vez que identifica o próprio trabalho doméstico como uma fonte de alívio emocional. Em seu relato, ela descreve o envolvimento com as atividades do lar como algo prazeroso e regulador, contrastando essa experiência com períodos em que exercia trabalho remunerado fora de casa, os quais associa a maior desgaste emocional. Embora reconheça a repetitividade e a exaustão inerentes ao trabalho doméstico, marcado por tarefas que se renovam continuamente e parecem nunca se concluir, a participante afirma vivenciar essas atividades como um espaço de conforto e organização subjetiva, conforme ilustra o excerto a seguir:

> *Na verdade, na verdade, vou ser bem sincera, o trabalho doméstico, ele me desestressa. É uma coisa que eu gosto de fazer. Eu prefiro, às vezes, estar em casa, fazendo as coisas, o serviço da casa, do que, às vezes, quando eu trabalhava fora [...]. De fato, é um serviço que, às vezes tu faz, tipo, fazer o almoço, lava a louça, depois*

vem o café da tarde, depois vem a janta e tu nunca sai daquilo ali, né? Mas pra mim, é um alívio (Participante 10, 43 anos, 2 filhos).

A participante dez possui diagnóstico de Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), relatado como presente desde a juventude, condição que, segundo sua própria narrativa, impactou de maneira significativa suas relações familiares, especialmente com o marido e as filhas. Nesse sentido, o investimento intenso nas atividades domésticas pode ser compreendido não apenas como uma estratégia individual de enfrentamento do estresse, mas como uma experiência atravessada por múltiplos fatores sociais, culturais e subjetivos, incluindo normas de gênero que historicamente associam a organização do lar à identidade feminina. A centralidade do cuidado e da manutenção doméstica, nesse caso, parece operar simultaneamente como fonte de alívio psíquico e como elemento de tensionamento relacional, conforme expressa no relato abaixo:

Eu queria ficar só em casa pra limpar a casa, eu não saia de casa é... sem deixar a cama arrumada, sem deixar a louça toda organizada, sem deixar tudo organizadinho. E isso me afetava o meu lado, o meu relacionamento. Inclusive com ele principalmente, e com as meninas (Participante 10, 42 anos, 2 filhas).

A vivência do trabalho doméstico como estratégia de enfrentamento do estresse evidencia uma contradição central da organização social do cuidado no capitalismo contemporâneo. Conforme argumenta Nancy Fraser (2020), o sistema capitalista depende da reprodução cotidiana da vida, mas organiza essa reprodução de forma privatizada e despolitizada, deslocando para o âmbito doméstico e, sobretudo, para as mulheres a responsabilidade por sustentar a força de trabalho. Nesse contexto, a gestão do cansaço, da exaustão e do sofrimento deixa de ser compreendida como uma questão coletiva e estrutural, passando a ser administrada individualmente. A leitura de Helena Hirata (2014) contribui para esse entendimento ao demonstrar que a ausência de políticas públicas de cuidado e de redistribuição do trabalho doméstico produz arranjos nos quais as mulheres precisam encontrar, sozinhas, formas de tornar suportável uma sobrecarga que não é contingente, mas sistemática.

Essa dinâmica pode ser aprofundada a partir das contribuições de Michel Foucault (1979/2018), especialmente no que se refere aos processos de normalização e subjetivação. Segundo Foucault, o poder opera de maneira mais eficaz quando os sujeitos incorporam normas sociais como se fossem escolhas individuais. No caso das mulheres, a incorporação da responsabilidade pelo cuidado e pela organização doméstica produz formas de autogestão do sofrimento, nas quais a intensificação do trabalho doméstico pode ser vivenciada como alívio, controle ou sentido, ao mesmo tempo em que obscurece as condições estruturais que produzem a sobrecarga. Esse processo contribui para a invisibilização do adoecimento psíquico e dificulta a problematização das desigualdades de gênero, uma vez que o sofrimento passa a ser interpretado como questão pessoal, e não como efeito de relações sociais desiguais historicamente constituídas.

A categoria "*Dispositivo Amoroso e Materno*", refere-se à forma como a sociedade constrói e naturaliza objetivos de vida distintos para homens e mulheres a partir do gênero, atribuindo-lhes funções sociais previamente definidas e, assim, perpetuando o machismo presente na cultura e na organização social. Nesse sentido, as falas das participantes evidenciam como essas normativas sociais são internalizadas e vivenciadas no cotidiano, revelando expectativas e exigências impostas às mulheres, conforme ilustrado no relato da participante oito. *"A gente foi criada assim, eu pelo menos, eu vim de uma criação assim, que a mulher, na verdade, ela nasceu pra casar, ter filhos e é isso né."* (Participante 8, 42 anos, 2 filhos).

Essa compreensão remete a uma construção histórica amplamente difundida e reiterada social e culturalmente. Conforme analisa Zanello (2020), nos séculos XVIII e XIX o casamento foi instituído como obrigação moral e como dispositivo de controle da sexualidade feminina,

restringindo o sexo ao âmbito da reprodução e da vida conjugal. Enquanto aos homens era socialmente tolerada a busca por satisfação sexual fora do casamento, interpretada como expressão de um instinto supostamente incontrolável, às mulheres cabia a submissão, a contenção do desejo e a dedicação exclusiva aos papéis de esposa, mãe e dona de casa, sob pena de desqualificação moral e social.

Nessa mesma perspectiva, Maria Rita Kehl (2007) argumenta que a feminilidade foi historicamente associada a um conjunto de atributos tidos como "naturais", derivados da capacidade reprodutiva feminina. A partir dessa lógica, os corpos das mulheres são simbolicamente destinados ao espaço doméstico e à família, sendo a maternidade apresentada como seu principal, ou único, projeto de realização. Espera-se, assim, que sejam dóceis, abnegadas e passivas diante dos desejos e vontades dos homens e, posteriormente, dos filhos.

Essa concepção é retratada em narrativas como a da participante 2. *"Mas eu tenho na minha cabeça, no meu pensamento, que quem tem que tomar a frente sou eu. Assim, eu penso assim".* (Participante 2, 43 anos, 2 filhos).

A resposta da participante dois expressa uma realidade compartilhada por muitas mulheres socializadas a partir de normas de gênero que lhes atribuem a responsabilidade central pelo trabalho doméstico, pelo cuidado com os filhos e pela manutenção do bem-estar dos maridos e da família como um todo. Nesse sentido, é fundamental destacar que a produção do gênero não se constitui apenas pela divisão sexual do trabalho, mas também é atravessada por marcadores como classe, raça e nacionalidade, que operam de forma articulada. Esses elementos influenciam os modos de posicionamento e identificação dos sujeitos, bem como suas possibilidades de acesso a espaços, recursos e direitos, produzindo experiências diversas e desiguais entre as próprias mulheres.

Além disso, é imprescindível considerar que o chamado "dilema da diferença" corresponde, na realidade, ao dilema do privilégio. Conforme argumenta Biroli (2018, p. 36) "se concordarmos que as diferenças se definem na forma de privilégios e desvantagens, não estaremos tratando de uma questão identitária, mas de posições que ganham sentido em hierarquias". Assim, embora os corpos femininos estejam frequentemente situados em relações de desigualdade, eles não ocupam uma posição homogênea de desvantagem. A generalização das experiências de determinadas mulheres pode, portanto, contribuir para a invisibilização das vivências de outros corpos femininos e das relações de poder que os diferenciam, obscurecendo as assimetrias internas ao próprio grupo das mulheres.

Nessa perspectiva, a centralidade da interseccionalidade ou, nos termos de Hirata (2014), da consubstancialidade das relações sociais, evidencia que gênero, raça e classe não se articulam de maneira aditiva, mas se entrelaçam de forma constitutiva nas práticas sociais e nos mecanismos de opressão. Para a autora, a análise das relações de poder exige uma abordagem que não trate essas categorias como dimensões isoladas a serem simplesmente somadas, mas como relações sociais estruturalmente interdependentes, que se reproduzem conjuntamente nas condições materiais e simbólicas de vida. No caso das mulheres que realizam o trabalho de cuidado, tanto no espaço doméstico quanto no mercado formal, essa imbricação torna-se particularmente visível. Mulheres negras, por exemplo, encontram-se historicamente mais concentradas no trabalho doméstico remunerado, em contextos marcados pela precariedade e pela desvalorização, não apenas em função do gênero, mas porque as relações de raça e classe co-produzem condições de vida que restringem escolhas e intensificam vulnerabilidades.

Essas desigualdades estruturais também se reproduzem no plano da subjetividade, por meio de padrões normativos forjados no interior do patriarcado e atravessados por uma lógica de dominação paternalista. Tal lógica orienta as mulheres a viverem de acordo com a vontade de um homem, inicialmente o pai e, posteriormente, o marido, em relações marcadas pela submissão e pela promessa de proteção (Lerner, 2019). Embora esse modelo atinja as mulheres de forma geral, seus efeitos não são homogêneos, uma vez que raça e classe modulam as

possibilidades de dependência, autonomia e reconhecimento social. Ainda assim, o dispositivo amoroso opera de forma potente ao sustentar a crença de que a realização feminina depende do vínculo heterossexual, mesmo quando este se estabelece em condições de desigualdade, vulnerabilidade ou exploração (Zanello, 2020).

De modo análogo, a maternidade também se organiza a partir de expectativas normativas atravessadas por essas mesmas hierarquias. O dispositivo materno sustenta a ideia de que a mulher só alcançará felicidade e legitimidade social ao tornar-se mãe, ao mesmo tempo em que deve desempenhar outros papéis, como esposa, trabalhadora e cuidadora, em uma sociedade que impõe padrões idealizados e frequentemente inalcançáveis (Zanello, 2020). No entanto, tais exigências incidem de maneira desigual sobre as mulheres, uma vez que aquelas situadas em posições mais precarizadas, especialmente mulheres negras e de classes populares, enfrentam maiores obstáculos materiais, menor acesso a redes de apoio e maior exposição à sobrecarga. Nesse contexto, a maternidade pode se configurar como um importante fator de intensificação do sofrimento psíquico, ao exigir a conciliação simultânea de múltiplas funções sociais em condições marcadas por desigualdade estrutural (Morgan, 2019).

> *Às vezes eu fico frustrada, porque eu acho que eu deveria dar mais atenção a eles talvez, ou deixei de fazer alguma coisa, a gente fica pensando né, se eu fiz tudo certinho (tudo certinho não...), mas se eu dei a atenção que eles né, às vezes a gente chega do hospital cansada [local de trabalho], já quer só tomar um banho e deitar, ou tá sem paciência, ou tá na TPM, ou tá estressada, aí é difícil né (Participante 5, 36 anos, 3 filhos).*

Zanello (2020, p. 150) observa que o trabalho de cuidado passou a ser revestido por uma "capa afetiva", convertendo em aparente espontaneidade aquilo que resulta de um processo de subjetivação profundamente gendrado, sustentado e legitimado pela cultura. Essa operação simbólica contribui para a romantização da maternidade, ao estabelecer padrões idealizados que interpelam as mulheres a desempenharem um papel de dedicação total, como se fossem capazes de responder a todas as demandas de forma ilimitada. Nesse cenário, emergem sentimentos recorrentes de insuficiência e inadequação, especialmente quando as mulheres se percebem incapazes de corresponder ao ideal da "mãe perfeita". Assim, a experiência da maternidade passa a ser atravessada por cobranças constantes e pela presença persistente da culpa, associada à dificuldade de atender simultaneamente às expectativas sociais e às múltiplas exigências do cotidiano. Parte das mulheres entrevistadas relata essa busca contínua por corresponder a um

modelo de perfeição maternal que, diante da sobrecarga de tarefas, mostra-se inalcançável, contribuindo para o surgimento de sofrimento e adoecimento físico e psíquico (Santos, 2022).

A categoria "*Sugestões para a resolução do problema*", refere-se às propostas apresentadas pelas participantes como alternativas para minimizar a sobrecarga decorrente da dupla jornada de trabalho, que envolve tanto o trabalho doméstico e de cuidado quanto o trabalho produtivo. Entre as dez entrevistadas, sete apontaram a divisão mais justa do trabalho doméstico com seus parceiros como a principal estratégia para enfrentar essa problemática. Essa perspectiva é exemplificada no relato da participante a seguir.

> *Mas eu acho assim né, no meu caso, eu casada, eu acho que se a gente tivesse uma divisão mais justa assim, eu acho que seria bem menor, sabe a sobrecarga, assim, questão de trabalho doméstico e até as outras questões pessoais também né. (Participante 7, 34 anos, 1 filho).*

Embora a inserção das mulheres no trabalho remunerado tenha se ampliado de forma significativa, acompanhando novas prioridades e projetos de vida, a organização do trabalho não remunerado, doméstico e de cuidado, permanece amplamente inalterada. Na prática, a responsabilidade por essas atividades continua recaindo majoritariamente sobre as mulheres,

que as assumem sozinhas ou contam, sobretudo, com o apoio de outras mulheres. A participação masculina, quando ocorre, tende a concentrar-se em tarefas pontuais e menos contínuas, como pequenos reparos na residência ou algumas atividades específicas, a exemplo de lavar louça ocasionalmente ou realizar compras no mercado. No que diz respeito ao cuidado com os filhos, observa-se um maior envolvimento dos homens em atividades de caráter mais interativo e lúdico, como brincar, em detrimento das tarefas rotineiras e extenuantes do cuidado cotidiano (Garcia; Marcondes, 2022).

Como consequência, permanece sob responsabilidade das mulheres a maior parte das demandas domésticas diárias, incluindo o preparo dos alimentos, a limpeza da casa, a lavagem de louças, roupas e calçados, bem como a organização geral do domicílio. Já as tarefas assumidas pelos homens, quando realizadas, costumam envolver ações menos frequentes e com maior reconhecimento social, como pagar contas, fazer compras ou organizar determinados espaços da casa (Garcia; Marcondes, 2022). Essa assimetria evidencia que a divisão do trabalho doméstico e de cuidado não se dá de forma equitativa, mas reproduz uma lógica de gênero que sobrecarrega sistematicamente os corpos femininos, intensificando o desgaste físico e emocional das mulheres e perpetuando desigualdades nas relações familiares e conjugais.

Segundo hooks (2023) as exigências do trabalho produtivo criam, por vezes, barreiras para um maior engajamento de pais e mães assalariados, sobretudo os pais, no cuidado da criança. Até que haja mudanças consideráveis na forma como os moldes do trabalho são estabelecidos no que se refere ao tempo, dificilmente será possível observar esse movimento em que os homens exerçam com afinco a paternidade. Assim "muitos trabalhadores que estão exaustos e são mal pagos aceitarão de muito bom grado que a mulher seja completamente responsável pelo cuidado da criança, ainda que a mulher esteja exausta e seja mal paga" (hooks, 2023, p. 123). A mesma lógica pode ser aplicada ao trabalho doméstico.

As outras três entrevistadas, cujas respostas diferiram das sete mencionadas anteriormente, apresentaram perspectivas distintas acerca das possibilidades de enfrentamento da sobrecarga. As sugestões apontadas variaram entre a percepção de que não haveria uma solução viável para o problema; a crença de que as mulheres não deveriam exercer trabalho remunerado, permanecendo o homem como principal, ou exclusivo, provedor da família; e a alternativa de contratar uma diarista para a realização das tarefas domésticas mais extenuantes.

Essas posições revelam diferentes modos de compreender e responder à desigualdade na divisão do trabalho doméstico e de cuidado, ao mesmo tempo em que evidenciam seus atravessamentos raciais e de classe. A naturalização da sobrecarga feminina ou a descrença na possibilidade de mudança expressam a internalização de normas de gênero historicamente produzidas; já a defesa de arranjos tradicionais, que recolocam as mulheres exclusivamente no espaço doméstico, tende a reafirmar hierarquias de gênero. Por sua vez, a terceirização do trabalho doméstico, frequentemente apresentada como solução pragmática, desloca a sobrecarga para outras mulheres, em sua maioria mulheres negras e de classes populares, reproduzindo o que Angela Davis (2016) identifica como a permanência de uma divisão racial do trabalho herdada do período escravocrata.

Nessa mesma direção, bell hooks (2023) alerta que a naturalização do serviço feminino, especialmente aquele realizado por mulheres racializadas, transforma a exploração em norma e invisibiliza o sofrimento das mulheres que sustentam o cuidado cotidiano de outras famílias. Assim, as divergências nas respostas não apenas evidenciam os limites de soluções individualizantes, mas também revelam como alternativas aparentemente neutras podem reproduzir desigualdades raciais e de classe, reafirmando a necessidade de enfrentar as bases estruturais que organizam o trabalho doméstico e de cuidado na sociedade brasileira.

Nesse contexto, destaca-se que nem todas as mulheres entrevistadas dispõem de condições econômicas para contratar uma diarista, seja de forma semanal, quinzenal ou mensal. Essa desigualdade torna-se particularmente evidente ao se observar a realidade econômica e

social da participante quatro, que, além de não poder contar com esse tipo de apoio em seu próprio domicílio, é ela mesma contratada para realizar trabalho doméstico na casa de terceiros. Tal situação evidencia de forma concreta como as estratégias de enfrentamento da sobrecarga estão atravessadas por desigualdades de classe e raça, conforme explicitado em sua narrativa a seguir.

> *Aí ele [marido] começa a se sentir ruim também, porque daí eu não paro, daí eu to no hospital [local de trabalho] 12 horas, depois eu vou no outro dia, eu vou fazer faxina de novo, mais 7 horas. (Participante 4, 36 anos, 5 filhos).*

A participante quatro descreve uma trajetória marcada pela divisão entre o trabalho remunerado formal, no qual possui vínculo empregatício (CLT) como auxiliar de serviços gerais, e o trabalho informal como diarista, exercido como estratégia para ampliar a renda familiar e atender às necessidades e desejos dos filhos. Trata-se da única participante que se autodeclara preta e, entre todas as entrevistadas, aquela que apresenta a menor renda per capita. Esse dado revela como raça e classe atravessam de forma decisiva as possibilidades de organização da vida cotidiana e de enfrentamento da sobrecarga.

A discrepância entre as estratégias mobilizadas pelas entrevistadas evidencia que a desigualdade de renda produz impactos diretos e diferenciados sobre a saúde mental das mulheres. Enquanto algumas participantes dispõem de condições materiais e temporais para investir em práticas de autocuidado, como a realização de exercícios físicos, momentos de lazer ou a terceirização do trabalho doméstico, outras sequer têm tempo ou recursos financeiros mínimos para produzir espaços de bem-estar. No caso da participante quatro, a sobreposição entre múltiplos vínculos de trabalho, formais e informais, intensifica a sobrecarga física e emocional, demonstrando que as possibilidades de enfrentamento do estresse não são escolhas individuais livres, mas respostas condicionadas por posições sociais desiguais, profundamente marcadas por raça e classe.

Nesse sentido, a reflexão proposta Ângela Davis (2016) oferece uma chave analítica decisiva para compreender os limites das soluções individualizadas frente à sobrecarga do trabalho doméstico e de cuidado. A autora argumenta que a permanência desse tipo de trabalho como responsabilidade privada das mulheres não se deve à sua inevitabilidade, mas à ausência de transformações estruturais na organização social da reprodução da vida. Ao permanecer confinado ao espaço doméstico e realizado de forma isolada nos lares, o trabalho doméstico continua a produzir exaustão, desigualdade e sofrimento, incidindo de maneira particularmente intensa sobre as mulheres da classe trabalhadora e, de forma ainda mais acentuada, sobre as mulheres negras.

Essa leitura permite compreender que a sobrecarga vivenciada pelas participantes desta pesquisa não pode ser enfrentada apenas por meio da redistribuição intrafamiliar das tarefas ou da terceirização do cuidado, estratégias que frequentemente deslocam o problema para outras mulheres em posições mais vulnerabilizadas. Ao contrário, como sustenta Davis (2016), o enfrentamento efetivo da sobrecarga exige a socialização das tarefas domésticas, o fortalecimento de políticas públicas de cuidado e a ruptura com a lógica que naturaliza a apropriação do tempo e do corpo das mulheres. Assim, ao evidenciar que o trabalho de cuidado foi historicamente produzido como um problema privado quando, na realidade, constitui uma questão política, coletiva e estrutural, a autora contribui para reafirmar que os efeitos do trabalho de cuidado sobre a saúde mental das mulheres estão indissociavelmente ligados às hierarquias de gênero, raça e classe que organizam a sociedade capitalista, exigindo respostas que ultrapassem soluções individualizantes e moralizantes.

Corroborando essa discussão, Flávia Biroli (2018) destaca que as posições sociais são efetivamente constituídas na intersecção entre gênero, raça e classe, produzindo hierarquias que organizam de maneira desigual o acesso a recursos materiais e simbólicos. No que se refere à distribuição de renda e às oportunidades de inserção no mercado de trabalho, à escolarização e

à qualificação profissional, observa-se que mulheres brancas tendem a ocupar posições mais próximas daquelas historicamente reservadas aos homens brancos, apresentando, inclusive, vantagens relativas quando comparadas aos homens negros. Em contrapartida, mulheres negras, frequentemente responsáveis pelo sustento de seus filhos, concentram-se de forma desproporcional nos estratos mais empobrecidos da população, evidenciando a persistência de desigualdades racializadas que atravessam a experiência feminina.

Ao considerar que mais de 90% das pessoas que exercem trabalho doméstico remunerado são mulheres, muitas delas submetidas a vínculos instáveis, baixos salários e ausência de direitos, torna-se possível compreender que este é um dos mecanismos centrais da divisão sexual e racial do trabalho (Biroli, 2018). Como argumenta Angela Davis (2016), o trabalho doméstico remunerado ocupa, historicamente, um lugar estratégico na exploração do trabalho de mulheres negras, funcionando como continuidade de uma lógica escravocrata que associa esses corpos ao serviço, à subalternidade e à desvalorização.

À luz dos resultados apresentados, torna-se evidente que a sobrecarga do trabalho de cuidado não pode ser compreendida como resultado de escolhas individuais, falhas de organização ou disposições subjetivas das mulheres, mas como expressão de um arranjo social profundamente marcado por hierarquias de gênero, raça e classe. As narrativas das participantes revelam que o cuidado permanece estruturado como responsabilidade feminina, sustentado pelos dispositivos amoroso e materno que operam tanto no plano material quanto no simbólico, produzindo culpa, autovigilância e sofrimento psíquico. Ao mesmo tempo, a análise interseccional evidencia que essa sobrecarga incide de maneira desigual entre as próprias mulheres, sendo intensificada entre aquelas situadas em posições mais precarizadas, especialmente mulheres negras e pobres. Enfrentar os efeitos do trabalho de cuidado sobre a saúde mental das mulheres exige deslocar o problema do âmbito privado para o campo das responsabilidades coletivas, questionando a naturalização da exploração do cuidado e reconhecendo a necessidade de transformações estruturais que redistribuam tarefas, tempos, recursos e direitos. Somente a partir desse deslocamento será possível romper com a lógica que individualiza o sofrimento feminino e sustenta, de forma silenciosa, a reprodução das desigualdades que atravessam a vida cotidiana das mulheres.

4. Considerações Finais

O presente estudo teve como objetivo geral compreender de que modo a sobrecarga do trabalho de cuidado incide sobre a saúde mental de mulheres mães trabalhadoras que vivenciam relações heterossexuais. A análise dos relatos das participantes evidenciou que a sobreposição entre trabalho produtivo e trabalho de cuidado produz efeitos significativos no bem-estar emocional, expressos por sentimentos recorrentes de cansaço, estresse, culpa, autocrítica e fragilização da autoestima. Tais efeitos não se mostram como experiências isoladas ou individuais, mas como respostas a um arranjo social que naturaliza a responsabilização feminina pelo cuidado, mesmo diante da inserção das mulheres no mercado de trabalho.

As falas das participantes mostram que na maioria dos casos, a divisão do trabalho permanece desigual, mesmo que as mulheres contribuam de forma significativa para a renda da família. Relataram assumir a maior parte das tarefas domésticas e do trabalho de cuidado, contando com pouca ou nenhuma corresponsabilização dos parceiros. Quando há alguma participação masculina, esta tende a se concentrar em atividades pontuais ou menos contínuas, o que mantém sobre as mulheres a responsabilidade pela gestão cotidiana do lar. Outras mulheres da família, como filhas, mães e sogras são apontadas por parte das participantes como rede de suporte as atividades domésticas.

Os dados revelaram também que a intensificação das demandas domésticas e de cuidado está associada a diferentes formas de sofrimento psíquico. As participantes relataram sentimentos persistentes de culpa, inadequação, exaustão emocional e sensação de

insuficiência, especialmente quando não conseguem corresponder aos ideais socialmente impostos de maternidade, conjugalidade e desempenho doméstico.

No que se refere as estratégias utilizadas pelas mulheres para enfrentar a sobrecarga do trabalho de cuidado foi possível identificar uma diversidade de formas de enfrentamento, como o recurso à religião, à atividade física, a momentos esporádicos de descanso ou lazer. Contudo, parte das participantes não reconhece adotar estratégias de enfrentamento em função da falta de tempo, da limitação de recursos financeiros ou da naturalização do trabalho de cuidado como atributo da mulher. Observou-se que a adoção de tais estratégias é profundamente condicionadas pelas condições materiais das participantes, evidenciando que o acesso a práticas de autocuidado não é uma escolha individual livre, mas atravessada por desigualdades de classe e raça.

Os dispositivos amoroso e materno, articulados a uma cultura machista, sexista e paternalista ainda predominante, exercem influência significativa sobre as experiências relatadas pelas participantes. Esses fatores contribuem para a compreensão das dinâmicas que regem seus lares, incluindo a falta de colaboração dos seus parceiros nas rotinas domésticas e no cuidado com os filhos, além da fragilidade da rede de apoio. Essa perspectiva está diretamente relacionada aos aspectos negativos da saúde mental dessas mulheres, uma vez que resulta em diversas sintomatologias decorrentes da sobrecarga diária associada ao trabalho tanto no âmbito privado quanto no público.

Nesse sentido, espera-se que esta pesquisa contribua para a problematização dos mecanismos sociais, culturais e estruturais implicados na produção do sofrimento mental e físico das mulheres, ao evidenciar que tais experiências não decorrem de fragilidades individuais, mas de arranjos sociais desiguais que naturalizam a exploração do trabalho doméstico e de cuidado. Destaca-se, assim, a importância de ampliar os debates sobre a valorização desse trabalho, reconhecendo-o como fundamental para a sustentação da vida social, ainda que realizado majoritariamente sem remuneração, direitos ou reconhecimento simbólico.

Do ponto de vista da Psicologia, os achados deste estudo reforçam a necessidade de práticas em saúde mental que ultrapassem leituras individualizantes do sofrimento feminino, frequentemente centradas na responsabilização subjetiva das mulheres por sua exaustão e adoecimento. Na clínica psicológica, isso implica uma escuta sensível às condições materiais, às normas de gênero e aos atravessamentos de raça e classe que organizam o cotidiano das mulheres, reconhecendo que sintomas como ansiedade, culpa, irritabilidade e sensação de insuficiência estão frequentemente relacionados à sobrecarga do trabalho de cuidado e à pobreza de tempo, e não a fragilidades intrapsíquicas isoladas. No âmbito dos serviços de saúde e das políticas públicas, os resultados apontam para a importância de estratégias de cuidado ampliado, que considerem o fortalecimento de redes de apoio, a corresponsabilização masculina e o investimento em políticas públicas de cuidado como elementos fundamentais para a promoção da saúde mental das mulheres.

Ressalta-se a necessidade de novas pesquisas que aprofundem a relação entre gênero, trabalho de cuidado e saúde mental, especialmente aquelas que explorem os impactos da dupla jornada e da rotina doméstica na vida das mulheres, considerando diferentes recortes de classe e raça. Ao evidenciar e legitimar essas vivências, este estudo reafirma que, embora avanços tenham sido conquistados no que diz respeito à inserção feminina no mercado de trabalho, as transformações sociais ainda não foram suficientes para alterar de forma substantiva o modelo que mantém as mulheres como principais responsáveis pelo cuidado.

Como limitação do estudo, destaca-se o número restrito de participantes, o que não compromete sua validade enquanto pesquisa qualitativa, mas indica a relevância de investigações futuras com maior diversidade amostral. Sugere-se que novos estudos aprofundem a análise dos impactos do trabalho de cuidado sobre a saúde mental das mulheres,

incorporando diferentes contextos sociais e ampliando o diálogo com políticas públicas e práticas institucionais de cuidado.

Referências

Abreu, A. R. P., Hirata, H., & Lombardi, M. R. (2016). *Gênero e trabalho no Brasil e na França: Perspectivas interseccionais*. Boitempo.

Bardin, L. (1977/2016). *Análise de conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trads.). São Paulo: Edições 70.

Biroli, F. (2018). *Gênero e desigualdades: Limites da democracia no Brasil*. São Paulo: Boitempo.

Davis, A. (2016). *Mulheres, raça e classe*. São Paulo: Boitempo.

Federici, S. (2019). *O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista*. Editora Elefante.

Fraser, N. (2020). Contradições entre capital e cuidado. *Princípios: Revista de Filosofia (UFRN)*. Recuperado de https://periodicos.ufrn.br/principios/article/view/16876.

Foucault, M. (1979/2018). *Microfísica do poder*. 8 ed. São Paulo/Rio de Janeiro: Paz e Terra.

Garcia, B. C., & Marcondes, G. D. S. (2022). As desigualdades da reprodução: homens e mulheres no trabalho doméstico não remunerado. *Revista Brasileira de Estudos de População*, *39*, e0204. https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0204.

Gil, A. C. (1999). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5 ed. São Paulo: Atlas.

Gomes, R. F. da S. (2023). *Feminismo e patriarcado: a subversão feminina ao patriarcado religioso pentecostal no Brasil* (Tese de Doutorado). Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião, Goiás-GO. Recuperado de https://tede2.pucgoias.edu.br/handle/tede/4912

Hirata, H. (2014). Gênero, classe e raça interseccionalidade e consubstancialidade das relações sociais. *Tempo Social,* 26(1), 61–73. Recuperado de

https://www.scielo.br/j/ts/a/LhNLNH6YJB5HVJ6vnGpLgHz/?format=html&lang=pt

Hirata, H. (2020). Comparando relações de cuidado: Brasil, França, Japão. *Estudos Avançados*.

SciELO. https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2020.3498.003 hooks, bell. (2023). *O feminismo é para todo mundo: políticas arrebatadoras*. São Paulo, SP: Rosa dos Tempos.

Kehl, M. R. (2007). *Deslocamentos do feminino: a mulher freudiana na passagem para a modernidade*. São Paulo: Boitempo.

Leite, Marcia. (2023*).* O trabalho de cuidado e a reprodução social: entre o amor, o abuso e a precariedade. *Contemporânea-Revista de Sociologia da UFSCar*, 13(1), 11-32. Recuperado de https://www.contemporanea.ufscar.br/index.php/contemporanea/article/view/1219/547

Lerner, G. (2020). *A criação do patriarcado: história da opressão das mulheres pelos homens*. São Paulo: Editora Cultrix.

Ministério do Trabalho e do Emprego (2024). *Emprego doméstico no Brasil é formado por mulheres*, Gov.br. Recuperado de https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-econteudo/2024/Marco/emprego-domestico-no-brasil-e-formado-por-mulheres.

Morgan, L. B. (2019). *O parto e seus impactos na saúde mental da mãe: a importância da assistência psicológica na maternidade* (Trabalho de Conclusão de Curso). Centro Universitário FAEMA-UNIFAEMA, Ariquemes-RO. Recuperado de:

https://repositorio.unifaema.edu.br/jspui/handle/123456789/2535

Pinho, P. D. S., & Araújo, T. M. D. (2012). Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, *15*, 560-572. Recuperado de https://www.scielosp.org/pdf/rbepid/2012.v15n3/560-572/pt

Rubin, G. (2017). *Políticas do sexo.* (J. P. Dias, Trad.) São Paulo: Ubu Editora.

Santos, K. H. D (2022). *A maternidade romantizada e as consequências na saúde mental da mulher*(Trabalho de Conclusão de Curso). Centro Universitário FAEMA- UNIFAEMA, Ariquemes-RO. Recuperado de: https://repositorio.unifaema.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3136/5/Karen%20Hifran%2 0dos%20Santos_TCC.pdf

Santos, L. S. & Diniz, G. R. S. (2018). Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial. *Psicologia clínica*, *30*(1), 37-59. Recuperado de https://doi.org/10.33208/PC1980-5438v0030n01A02

Zanello, V. (2020). *Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação*. Editora Appris.

Informações complementares

Recebido em: 04/12/2024

Aceito em: 12/01/2026

Publicado em: 24/02/2026

Editoras responsáveis: Dra. Cristiane Davina Redin Freitas e Dra. Leticia Lorenzoni Lasta.

Autor correspondente: Camila Maffioleti Cavaler.

Email: camilamaffioleticavaler@gmail.com

Conflito de interesses: Os autores declaram que não há conflito de interesses.

Financiamento: Não houve financiamento.

Contribuição dos autores: Laise Fagundes Pereira: Conceitualização, Análise de dados, Pesquisa, Metodologia e Redação do manuscrito original. Camila Maffioleti Cavaler: Conceitualização, Análise de dados, Metodologia, Supervisão e Redação do manuscrito original. Giovana Ilka Jacinto Salvaro: Supervisão e Redação – revisão e edição. Simone Regina dos Reis Nunes: Supervisão e Redação – revisão e edição.

Dados dos autores:

- *Laise Fagundes Pereira.* Psicóloga, Residente em Saúde Mental, Atenção e Reabilitação Psicossocial.
- *Camila Maffioleti Cavaler.* Psicóloga, mestra e doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente na Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC).
- *Giovana Ilka Jacinto Salvaro.* Psicóloga, mestra em Psicologia e doutora em Ciências Humanas pela Universidade Federal de Santa Catarina. Realizou estágio Pós-doutoral na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal. Docente na Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC).
- *Simone Regina dos Reis Nunes.* Psicóloga, mestra em Desenvolvimento Socioeconômico pela Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC. Docente na Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC).