

## O PROTAGONISMO FEMININO CONTEMPORÂNEO E SEUS REFLEXOS NA SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DA PRESSÃO SOCIAL E DA DUPLA JORNADA VIVENCIADAS PELAS MULHERES

Thalita Julia Aguiar Silva Santos<sup>1</sup>  
Suenya Talita de Almeida<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este artigo analisa a relação entre o protagonismo feminino contemporâneo e a saúde mental, investigando os reflexos da pressão social e da dupla jornada de trabalho no bem-estar psíquico das mulheres. A metodologia adotada consistiu em uma revisão bibliográfica, fundamentada no estudo de literatura especializada e dados sociodemográficos recentes acerca das transformações nos papéis de gênero e a divisão sexual do trabalho. Os principais resultados demonstram que, apesar da ascensão da mulher a posições de destaque profissional, não houve uma redistribuição equitativa das responsabilidades domésticas. Observou-se que a acumulação de funções, somada à cobrança por padrões idealizados, gera uma sobrecarga cognitiva que se relaciona diretamente com o aumento de patologias como ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout. Conclui-se que o atual modelo de empoderamento, desprovido de suporte estrutural, é insustentável para a saúde integral da mulher. O estudo reforça a relevância de desconstruir o mito da “supermulher”, sugerindo o desenvolvimento de políticas públicas e corporativas de equidade que visem mitigar o adoecimento e assegurar o equilíbrio psicossocial feminino.

**Palavras-chave:** Mulheres. Sobrecarga. Saúde mental. Pressão social.

1

**ABSTRACT:** This article analyzes the relationship between contemporary female protagonism and mental health, investigating the impact of social pressure and the double burden of work on women's psychological well-being. The methodology adopted consisted of a literature review, based on the study of specialized literature and recent sociodemographic data regarding transformations in gender roles and the sexual division of labor. The main results demonstrate that, despite women's rise to positions of professional prominence, there was no equitable redistribution of domestic responsibilities. It was observed that the accumulation of roles, added to the demand for idealized standards, generates a cognitive overload directly related to the increase in pathologies such as anxiety, depression, and Burnout Syndrome. It is concluded that the current empowerment model, devoid of structural support, is unsustainable for women's integral health. The study reinforces the relevance of deconstructing the "superwoman" myth, suggesting the development of public and corporate equity policies aimed at mitigating illness and ensuring female psychosocial balance.

**Keywords:** Women. Overload. Mental health. Social pressure.

<sup>1</sup>Graduada em Direito pelo Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ (2006). Pós-graduação *latu sensu* em Direito Processual: grandes transformações pela Universidade do Sul de Santa Catarina (2010). Mestranda em Ciências Jurídicas pela Veni Creator Christian University.

<sup>2</sup>Graduada em Direito pela Universidade Católica de Pernambuco (2007), mestrado em Direito pela Universidade Federal de Pernambuco (2009) e Doutorado em Direito pela Universidade Federal de Pernambuco (2013). Área de Pesquisa Teoria Geral do Direito e Direitos Humanos. Professora. Orientadora. Veni Creator Christian University.

**RESUMEN:** Este artículo analiza la relación entre el protagonismo femenino contemporáneo y la salud mental, investigando los reflejos de la presión social y la doble jornada laboral en el bienestar psíquico de las mujeres. La metodología adoptada consistió en una revisión bibliográfica, fundamentada en el estudio de literatura especializada y datos sociodemográficos recientes sobre las transformaciones en los roles de género y la división sexual del trabajo. Los principales resultados demuestran que, a pesar del ascenso de la mujer a posiciones profesionales destacadas, no hubo una redistribución equitativa de las responsabilidades domésticas. Se observó que la acumulación de funciones, sumada a la exigencia por patrones idealizados, genera una sobrecarga cognitiva que se relaciona directamente con el aumento de patologías como ansiedad, depresión y el Síndrome de Burnout. Se concluye que el actual modelo de empoderamiento, desprovisto de soporte estructural, es insostenible para la salud integral de la mujer. El estudio refuerza la relevancia de deconstruir el mito de la “supermujer”, sugiriendo el desarrollo de políticas públicas y corporativas de equidad que busquen mitigar el deterioro de la salud y asegurar el equilibrio psicosocial femenino.

**Palabras clave:** Mujeres. Sobrecarga. Salud mental. Presión social.

## INTRODUÇÃO

A trajetória da mulher na sociedade é historicamente marcada por estruturas patriarcais que, durante séculos, delimitaram sua atuação no espaço privado. Sob essa ótica, consolidou-se uma divisão sexual do trabalho que atribuía ao homem a função produtiva e pública, enquanto à mulher reservava-se a esfera reprodutiva, o cuidado com a família e a gestão do lar. Embora eventos importantes, como a Revolução Industrial, tenham impulsionado o ingresso feminino no mercado de trabalho, essa transição não ocorreu de forma a desonerá-la das antigas obrigações. Pelo contrário, inaugurou-se a era da dupla jornada, na qual a mulher acumula a responsabilidade pela subsistência financeira e a manutenção da vida doméstica.

No cenário contemporâneo, esse acúmulo de funções ganhou novos e complexos contornos. O público feminino vivencia uma pressão social latente para exercer um desempenho impecável: espera-se que sejam profissionais de sucesso, mães presentes e que atendam a padrões estéticos rigorosos, muitas vezes acentuados pelas redes sociais. Essa idealização de uma mulher que não demonstra vulnerabilidade ou cansaço gera um impacto profundo na sua saúde mental, manifestando-se em sofrimento psíquico silencioso, ansiedade e esgotamento.

Diante dessa conjuntura de sobrecarga e exigência de perfeição, emerge a problemática central deste estudo: de que maneira a sobreposição de atribuições profissionais e domésticas, aliada à idealização social da mulher, compromete a sua integridade psíquica? Para responder a essa questão, o presente artigo tem como objetivo geral estudar a relação entre a conquista de espaços e a saúde mental feminina. Para tanto, foram traçados os seguintes objetivos específicos: descrever a evolução histórica da divisão sexual do trabalho e suas permanências

na atualidade; identificar os principais estressores psicossociais decorrentes da busca pela produtividade ininterrupta e a influência das redes sociais; e, por fim, caracterizar os impactos patológicos dessa dinâmica, como a ansiedade e a exaustão emocional (Burnout).

A relevância deste estudo reside na necessidade de se discutir as consequências invisíveis desse protagonismo quando desprovido de suporte estrutural. Analisar a saúde mental da mulher nesse contexto é fundamental para a sociedade, visando desconstruir a normalização da exaustão feminina.

Por meio de uma revisão bibliográfica, pretende-se identificar os efeitos dessa dinâmica na saúde integral das mulheres e apontar estratégias que promovam a conscientização social e o equilíbrio entre as diversas esferas da vida social e profissional por elas vivenciadas.

## I. O PROTAGONISMO FEMININO NA CONTEMPORANEIDADE

O século XXI revela um cenário de consideráveis avanços no que se refere ao protagonismo feminino, fruto de um processo histórico impulsionado pelos movimentos feministas. Iniciadas no século XIX, essas mobilizações eram focadas, primariamente, na igualdade jurídica e política, concentrando esforços na luta pelo direito ao voto (sufrágio) e por maior acesso à educação.

A trajetória para a consolidação do protagonismo feminino é marcada por um duradouro processo de luta por direitos fundamentais, desde os primeiros movimentos sufragistas até as mobilizações contemporâneas por isonomia salarial, equidade de oportunidades profissionais e representatividade política.

O verdadeiro reconhecimento da mulher na sociedade não deve ser apenas simbólico, mas pautado em uma alteridade real, o que implica necessariamente consequências práticas, como a redistribuição igualitária dos benefícios da produção e do trabalho entre homens e mulheres (PAREDES, 2020).

No Brasil, marcos como o Estatuto da Mulher Casada de 1962 e a Constituição Federal de 1988 foram fundamentais para instituir a isonomia entre gêneros, reconhecendo as mulheres como iguais aos homens em direitos e obrigações. De acordo com a legislação da época, o Estatuto de 1962 pôs fim à necessidade da mulher casada de pedir autorização ao marido para trabalhar e receber herança, embora não tenha estabelecido a igualdade completa de direitos e deveres entre os cônjuges (BRASIL, 1962). A Constituição Federal de 1988, por sua vez,

consagrou como princípio fundamental a igualdade de direitos e deveres entre homens e mulheres (BRASIL, 1988).

O protagonismo feminino transcende a ideia de sucesso individual e reivindica a participação da mulher em todos os âmbitos da vida pública e privada. O empoderamento não deve ser visto apenas como uma ascensão pessoal, mas como uma estratégia coletiva necessária para a emancipação social (BERTH, 2019). Trata-se de um movimento complexo e contínuo, no qual as mulheres se tornam as autoras de suas próprias vidas e sujeitos centrais na sociedade, influenciando o rumo da comunidade em que estão inseridas. Esse conceito se consolida na conquista da autonomia e na desconstrução de padrões de gênero historicamente impostos pelo modelo patriarcal.

É inegável o progresso de conquistas femininas em diversas áreas, contudo, o cenário político ainda apresenta disparidades. Na esfera política, apesar de constituírem a maioria do eleitorado brasileiro — representando 52,47% dos votantes, segundo dados do Tribunal Superior Eleitoral (2024) — e da adoção de cotas de gênero, as mulheres representam uma minoria nos cargos eletivos. Essa sub-representação não é apenas numérica, mas impacta a qualidade da democracia, pois inviabiliza e dificulta a abordagem de temas que lhes são afeitos, como a violência política e os direitos reprodutivos (BIROLI, 2018).

4

No âmbito da educação, a maior escolaridade das mulheres em relação aos homens tem contribuído para a crescente inserção no mercado de trabalho, fator fundamental para a independência financeira e para a desconstrução de barreiras estruturais. Contudo, a disparidade salarial e a menor representatividade em cargos de liderança ainda são uma realidade persistente. O 2º Relatório de Transparência Salarial e de Critérios Remuneratórios do Ministério do Trabalho e Emprego divulgado em 2024 indica que as mulheres recebem, em média, 20,7% a menos que os homens (BRASIL, 2024).

A desigualdade salarial e a sub-representação feminina em posições de liderança refletem modelos estruturais e culturais que precisam ser superados. Nesse contexto, a Lei da Igualdade Salarial (Lei nº 14.611/2023) representa um avanço importante, porém sua efetiva implementação depende não apenas da fiscalização, mas do real comprometimento das empresas com a transformação dessa realidade.

Em relação à área profissional, o protagonismo feminino se reflete na busca por equidade de oportunidades no universo corporativo e no combate a barreiras invisíveis, fenômeno conceituado na literatura como “teto de vidro”, que representa um obstáculo à

ascensão da mulher a posições de liderança. A despeito do aumento significativo da escolaridade feminina e de sua inserção no mercado, a divisão sexual do trabalho permanece operante, gerando uma segregação vertical que confina as mulheres a cargos de menor prestígio e poder decisório, independentemente de suas qualificações técnicas (HIRATA, 2002).

Inferese-se que, apesar dos avanços legislativos e sociais, a mulher contemporânea ainda enfrenta desafios decorrentes do modelo patriarcal, que continua a influenciar as dinâmicas sociais, refletindo-se na baixa representatividade em cargos eletivos, nas disparidades salariais e nas dificuldades de ascensão profissional.

## 2. O PARADOXO DA EMANCIPAÇÃO: LIBERDADE E SOBRECARGA

É certo que a inserção da mulher no mercado de trabalho contribui não apenas para o desenvolvimento econômico e social, mas também para a promoção de um ambiente de trabalho mais inclusivo e colaborativo. A presença feminina em cargos de liderança está intimamente associada à implementação de políticas de diversidade e equidade, fomentando a construção de equipes mais sensibilizadas e um ambiente de trabalho comprometido com o bem-estar de todos os seus integrantes.

A emancipação feminina e a consequente ocupação de espaços, anteriormente restritos ao universo masculino, constituem um inegável marco de conquistas sociais. Contudo, ao passo que trouxeram liberdade e autonomia, geraram um paradoxo: a sobrecarga decorrente da dupla jornada de trabalho (profissional e doméstica).

A conquista do espaço público e profissional não significou, para a maioria das mulheres, o abandono das responsabilidades no âmbito doméstico. A mulher moderna frequentemente acumula a jornada de trabalho remunerado com as tarefas do lar e o cuidado com os filhos e, muitas vezes, com os pais idosos. Essa realidade consolida o que se convencionou chamar de dupla jornada, na qual a mulher, após cumprir o seu expediente profissional, inicia um segundo turno de atividades não remuneradas em casa.

O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han oferece uma reflexão crítica sobre a natureza da liberdade na sociedade contemporânea. Argumenta que a liberdade impõe novas formas de coerção, por meio das quais os indivíduos se tornam seus próprios feitores em uma busca incessante por desempenho.

A sociedade do desempenho não promove a verdadeira liberdade, mas sim novas formas de coerção. A dialética do senhor e do escravo se transformou: na contemporaneidade, o próprio

sujeito torna-se um “senhor” que se escraviza pelo trabalho. Nessa dinâmica, não há espaço real para o lazer, pois o indivíduo carrega seu campo de trabalho e suas obrigações internamente para onde quer que vá (HAN, 2015).

Essa sobrecarga gera, na mulher, um misto de sentimentos, como exaustão, ansiedade, sensação de insuficiência e, muitas vezes, culpa por desafiar os valores de uma cultura que ainda pressiona pela manutenção das atividades do lar. A sociedade, ao mesmo tempo em que aplaude a figura idealizada da “Mulher-Maravilha”, normaliza a exaustão feminina, tratando-a como um efeito colateral inevitável do sucesso e não como sintoma de uma estrutura social disfuncional.

## **2.1. A Influência das Mídias Sociais e a Construção de Padrões Inalcançáveis**

As redes sociais surgiram, na contemporaneidade, como plataformas centrais de interações e construção de identidades, redefinindo as formas de comunicação social e impulsionando a conectividade entre as pessoas. Em contrapartida, os espaços digitais tornaram-se vitrines para a propagação de ideias de sucesso e felicidade comumente irreais, exercendo uma pressão desproporcional, especialmente sobre as mulheres.

As plataformas digitais, por meio dos algoritmos, oferecem um fluxo de conteúdo que reflete e amplifica ideais de beleza e estilo de vida frequentemente inatingíveis. A realidade apresentada é filtrada e editada, com o uso de ferramentas digitais, favorecendo a criação de estereótipos que destoam da experiência concreta dos indivíduos. As imagens de beleza idealizada atuam como uma força política destinada a estagnar o avanço feminino, gerando uma neurose cultural que mantém as mulheres em constante estado de insatisfação e autovigilância (WOLF, 2018). Assim, estabelece-se uma cultura de aparência e competitividade destrutiva que afeta diretamente a saúde mental feminina.

As mulheres enfrentam intensas cobranças sociais relacionadas ao sucesso no desempenho dos diversos papéis a que são submetidas, somadas a pressões estéticas que impõem a busca por corpos padronizados e idealizados. A crítica de Simone de Beauvoir permanece atual ao apontar a perenidade da objetificação feminina. A filósofa argumenta que, embora os ideais de beleza sejam variáveis e mudem conforme a época, certas expectativas sobre o corpo da mulher se mantêm constantes. Espera-se que o corpo feminino apresente qualidades de inércia e passividade, características típicas de um objeto, visto que a mulher é socialmente destinada a servir e a ser possuída pelo outro (BEAUVOIR, 2019).

As redes sociais, ao exporem constantemente imagens de corpos idealizados, impactam negativamente a autoestima feminina, impulsionando o surgimento de ansiedade, sentimentos de inadequação, bem como o desenvolvimento de transtornos alimentares.

A pressão social acentuada pelas mídias digitais estende-se, ainda, ao aspecto reprodutivo, impondo a ideia de que a mulher só se realiza plenamente ao se tornar mãe. A maternidade é frequentemente romantizada e associada a uma experiência de plenitude e gratificação, refletida em imagens de mães em ambientes harmoniosos, magras e sempre dispostas. No entanto, essa vitrine desconsidera as dificuldades inerentes ao cuidar, e temas como exaustão, sobrecarga ou ambivalência afetiva são invalidados no ambiente digital por fugirem do roteiro idealizado.

A romantização da maternidade mascara a ausência de políticas públicas efetivas — como creches de qualidade em tempo integral, licenças parentais estendidas e apoio psicológico — e transfere para a mulher a responsabilidade solitária. Ademais, tal imposição constitui violação à liberdade e à dignidade das mulheres que não desejam ou não conseguem, biologicamente, vivenciar a maternidade.

## **2.2 O Sucesso Profissional como Imperativo e o Custo do Equilíbrio entre a Vida Profissional e Pessoal**

7

A ascensão feminina ao mercado de trabalho consolidou-se, no imaginário contemporâneo, não apenas como um direito, mas como um novo imperativo de desempenho. Contudo, essa conquista não veio acompanhada da liberação das antigas atividades domésticas. Esse cenário descreve lógica descrita por Han (2015) na “sociedade do cansaço”, onde o sujeito é impelido a uma busca incessante por produtividade e positividade. Para a mulher, essa pressão é duplicada: impõe-se a obrigação de uma carreira bem-sucedida simultaneamente à manutenção de um padrão de excelência no cuidado com o lar e a família, gerando uma autoexploração exaustiva.

Nesse contexto, a busca pelo equilíbrio entre as esferas pública e privada revela-se paradoxal. Vive-se sob uma expectativa social contraditória: exige-se da mulher a disponibilidade do trabalhador ideal e a dedicação da mãe tradicional. Essa tensão resulta na precarização da vida feminina: a incorporação da mulher ao mundo produtivo sem que ela seja desobrigada do trabalho reprodutivo (SAFFIOTI, 2015). Cria-se, assim, uma jornada de trabalho interminável que converte o lar, antes local de descanso, em mais um espaço de exaustão laboral.



Assim, no anseio de corresponder a tais expectativas, muitas mulheres percorrem um caminho solitário de sobrecarga. A acumulação de funções laborais, somada à gestão logística e emocional da família, submete o corpo e a psique feminina a um estado crônico de esgotamento.

### 3. A DUPLA JORNADA E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DA MULHER

A crescente participação da mulher no mercado de trabalho não foi acompanhada por uma distribuição equitativa das responsabilidades domésticas e de cuidado. Essa disparidade consolidou um fenômeno conhecido como a dupla jornada, que representa uma rotina exaustiva que impõe às mulheres o acúmulo de tarefas desempenhadas no lar com as demandas profissionais.

É evidente que a dupla jornada de trabalho é consequência das construções sociais de gênero que atribuem à mulher o papel primordial de cuidadora do lar e da família, enquanto o homem ainda é visto predominantemente como provedor, mesmo em contextos familiares nos quais a contribuição financeira feminina é substancial ou até superior. O trabalho doméstico, dessa forma, foi socialmente mistificado como um recurso natural das mulheres e um ato de amor, o que permitiu ao sistema capitalista explorar essa força de trabalho sem custo, tornando a exaustão feminina uma condição estrutural invisibilizada (FEDERICI, 2019).

8

Um estudo realizado pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua (PNAD Contínua) de 2022, apurado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelou que as mulheres dedicam, em média, 21,3 horas por semana a afazeres domésticos e/ou cuidado de pessoas, enquanto que os homens gastam 11,7 horas com as mesmas atividades (IBGE, 2023).

A pandemia da COVID-19 intensificou essa realidade. Com a adoção do trabalho remoto e a necessidade do acompanhamento do ensino a distância dos filhos, houve uma sobrecarga ainda maior sobre as mulheres, que precisaram conciliar, simultaneamente, as demandas profissionais, os afazeres domésticos e o cuidado intensivo da família.

Essa jornada dupla (ou tripla) compromete a qualidade de vida, na medida em que a mulher sacrifica momentos de lazer, de autocuidado e de qualificação profissional. A sensação de falta de tempo para si mesma impacta negativamente a autoestima, podendo evoluir para quadros de frustração e transtornos como ansiedade, depressão e a Síndrome de Burnout.



O enfrentamento dos impactos da dupla jornada de trabalho na saúde mental da mulher exige uma abordagem complexa e multidimensional. Individualmente, são indispensáveis estratégias de conscientização feminina sobre a importância de estabelecer limites entre a vida pessoal e profissional, buscar redes de apoio, terapia e adotar práticas de autocuidado. As empresas também possuem papel crucial nesse cenário, mediante a criação de ambientes mais acolhedores e a adoção de flexibilidade de horários. Da mesma forma, a implementação de políticas públicas que ofereçam creches acessíveis e de qualidade e licenças parentais estendidas é essencial para reduzir a sobrecarga que recai, desproporcionalmente, sobre as mulheres.

Nessa perspectiva, superar os desafios impostos à mulher contemporânea transcende a esfera da responsabilidade individual e demanda uma reavaliação crítica social e política. A promoção da saúde mental da mulher passa, necessariamente, pela desnaturalização da sobrecarga feminina, reconhecendo-a como um problema estrutural e promovendo transformações nas dinâmicas culturais que impulsionam o adoecimento.

#### 4. SÍNDROME DE BURNOUT E O ESGOTAMENTO FEMININO

A Síndrome de Burnout, ou Síndrome do Esgotamento Profissional, é caracterizada por um estado de exaustão vital, despersonalização e diminuição da realização pessoal. Conforme estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (2022) na nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a síndrome é reconhecida oficialmente como um fenômeno ocupacional resultante de um estresse crônico no local de trabalho que não foi administrado com êxito. Seus sintomas são abrangentes, variando desde a fadiga crônica até sentimentos de negativismo ou cinismo em relação ao próprio trabalho.

É fundamental compreender que o Burnout não se restringe a uma condição meramente emocional. Segundo Benevides-Pereira (2002), uma das principais referências sobre o tema no Brasil, a síndrome se manifesta de forma multidimensional, acarretando consequências físicas que desregulam o organismo. O quadro pode evoluir para distúrbios psicossomáticos, incluindo alterações do sono, problemas cardiovasculares, disfunções gastrointestinais e enfraquecimento do sistema imunológico.

Convém destacar que diversos fatores contribuem para esse quadro de esgotamento feminino, quais sejam: a dupla jornada; a falta de uma rede de apoio no ambiente familiar e profissional; a desigualdade de gênero no ambiente de trabalho e a autocobrança excessiva.

O debate sobre a dupla jornada, convém destacar, já se mostra insuficiente, uma vez que, para uma grande parcela de mulheres, a realidade é de uma tripla jornada, que abrange o trabalho profissional remunerado, o trabalho doméstico e o de cuidado — que, nesse caso, vai além da dedicação aos filhos, estendendo-se aos pais idosos (SAFFIOTI, 2015). Essa sobrecarga incessante causa um estado de alerta crônico, acompanhado de uma sensação de nunca desligar verdadeiramente, e impacta negativamente e diretamente a saúde mental, contribuindo para o desenvolvimento de ansiedade, depressão e o burnout.

O acúmulo de atribuições de cuidado do lar e dos filhos, quando não compartilhadas pelo companheiro e outros membros da família, impede que a mulher desfrute de um tempo para descanso, lazer e autocuidado, elementos essenciais para a prevenção do estresse crônico (FEDERICI, 2019). A ausência de uma rede de apoio se materializa, no âmbito familiar, na falta de uma divisão justa de tarefas e do reconhecimento pelo trabalho doméstico realizado.

Concomitantemente, o ambiente de trabalho falha em prover o suporte necessário para as mulheres. A cultura corporativa, em muitas situações, não considera os desafios específicos enfrentados pelas trabalhadoras, como a necessidade de conciliar a carreira e a maternidade. Ademais, o receio de serem vistas como pouco comprometidas pode levar a não expressarem seus limites e sinais de estresse, agravando o quadro de exaustão (DEJOURS, 1992).

10

No ambiente de trabalho, as mulheres enfrentam, com maior proporção, cenários de discriminação de gênero, assédios, segregação profissional, desigualdades salariais e dificuldades de ascensão a cargos de liderança. A luta por reconhecimento e valorização é constante e o acesso a redes de apoio e serviços de saúde mental é limitado, intensificando o risco e a gravidade do esgotamento.

A autocobrança feminina excessiva, comportamento reforçado socialmente pela mídia, redes sociais e até mesmo no ambiente familiar — os quais contribuem para a potencialização de ideais inatingíveis de beleza, sucesso e maternidade —, alimenta a sensação de ansiedade, de insuficiência e de esgotamento (HAN, 2017). Ela se revela como um fator de risco significativo para a saúde mental e física das mulheres.

Diante desse cenário de manifestação acentuada da Síndrome de Burnout no universo feminino, torna-se imperativa a implementação de estratégias de prevenção, tanto no âmbito organizacional, com a promoção de ambientes de trabalho mais justos, quanto no âmbito individual, com o incentivo ao autocuidado e da busca por ajuda profissional. A desconstrução de estereótipos de gênero que aprisionam a mulher em papéis exaustivos é essencial para

reduzir a incidência dessa síndrome e promover o bem-estar feminino na sociedade contemporânea.

## 5. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA SOBRECARGA FEMININA

A sobrecarga feminina, consequência direta da pressão social e da dupla jornada, apresenta-se como um fenômeno enraizado em construções sociais que impõem às mulheres a acumulação de responsabilidades profissionais, domésticas e de cuidado. Essa realidade, frequentemente naturalizada e invisibilizada, provoca efeitos devastadores na saúde física e, sobretudo, na saúde mental dessa população. Diante dessa realidade, torna-se imprescindível discutir estratégias eficazes de enfrentamento que transitem desde a esfera individual até as dimensões coletiva e institucional.

No âmbito pessoal, o autocuidado deve ser ressignificado: ele transcende a ideia de mercadologia de tratamentos estéticos e se estabelece como uma prática de autopreservação vital. O bem-estar da mulher depende da habilidade de completar o ciclo de resposta ao estresse, o que exige reservar tempo de qualidade para o descanso e o lazer, dissociando-se das demandas externas (NAGOSKI; NAGOSKI, 2020). Nessa lógica, o estabelecimento de limites saudáveis entre as relações pessoais e profissionais não é egoísmo, mas uma atitude de respeito próprio que previne o esgotamento e restaura a autonomia sobre o próprio corpo e tempo.

11

Entretanto, o enfrentamento isolado não é suficiente. A formação de redes de apoio e comunidades de afeto entre mulheres representa uma poderosa estratégia de resistência. Grupos de suporte mútuo, sejam presenciais ou virtuais, transcendem o conceito de mero espaço para desabafo; eles se constituem como mecanismos de reconstrução da autoestima e fomento da empatia, permitindo o compartilhamento de angústias e conquistas em um ambiente seguro.

Para além das iniciativas pessoais e comunitárias, o combate efetivo à sobrecarga exige mudanças estruturais. É imperativa a implementação de políticas públicas e organizacionais focadas na equidade de gênero, incluindo programas de conscientização sobre a divisão justa do trabalho reprodutivo, garantia de licenças parentais equitativas e investimento em creches em tempo integral. No setor privado, as empresas devem adotar culturas que flexibilizem jornadas e criem canais seguros contra o assédio, compreendendo que o apoio à saúde mental das colaboradoras resulta em maior produtividade e retenção de talentos.

A psicoterapia, por sua vez, constitui um instrumento valioso e complementar nesse processo. Ao oferecer um ambiente confidencial, o processo terapêutico capacita a mulher a

identificar as origens de seu estresse, desconstruir padrões limitantes e desenvolver ferramentas de comunicação assertiva. Esse autoconhecimento é fundamental para que ela possa negociar responsabilidades, reafirmar seus valores e tomar decisões alinhadas ao seu bem-estar, rompendo com o ciclo de sacrifício compulsório.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou a natureza paradoxal do protagonismo feminino contemporâneo, demonstrando que a ascensão da mulher aos espaços de poder, embora represente uma conquista histórica inegável, coexiste com uma sobrecarga de atribuições que comprometem a sua saúde integral. A síntese dos resultados aponta que a emancipação feminina, ao acumular novas funções profissionais sem a eliminação das responsabilidades privadas, materializa-se na exaustiva dupla, e por vezes, tripla jornada.

Como contribuição científica, este trabalho evidenciou que o esgotamento e a Síndrome de Burnout não devem ser lidos apenas como falhas individuais de gerenciamento de tempo, mas como consequências estruturais de um modelo social que impõe o sucesso profissional como imperativo, ao mesmo tempo em que mantém a mulher aprisionada ao papel tradicional de cuidadora. Ademais, constatou-se que a pressão exercida pelas mídias sociais, ao veicular padrões inalcançáveis, atua como um catalisador de transtornos como ansiedade e depressão, exigindo um olhar crítico sobre o consumo digital.

No que tange às implicações práticas, o estudo reforçou que o enfrentamento desse cenário demanda estratégias integradas. Conclui-se que o autocuidado e a psicoterapia são ferramentas individuais valiosas, mas insuficientes se isoladas. É imperativa a implementação de redes de apoio sólidas e, principalmente, de políticas públicas e organizacionais que promovam a equidade de gênero e a divisão justa do trabalho doméstico e de cuidado.

Ressalta-se, contudo, como limitação deste estudo, sua natureza eminentemente teórica, baseada em revisão bibliográfica, o que impede a generalização dos dados para todas as realidades socioeconômicas brasileiras. Diante disso, sugere-se para pesquisas futuras a realização de estudos de campo que investiguem o impacto da interseccionalidade (raça e classe) na prevalência do Burnout feminino, bem como a eficácia de programas corporativos de saúde mental voltados especificamente para mulheres.

Por fim, reitera-se que a transformação efetiva dessa realidade exige uma mudança estrutural profunda. Somente por meio da conscientização coletiva sobre a insustentabilidade

da atual divisão de tarefas é que o protagonismo feminino deixará de ser sinônimo de exaustão para se tornar, de fato, uma vivência de autonomia e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone de. *O segundo sexo: fatos e mitos*. 4. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2019.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. (Org.). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

BERTH, Joice. *O que é empoderamento?* Belo Horizonte: Letramento, 2018. (Coleção Feminismos Plurais).

BIROLI, Flávia. *Gênero e desigualdades: limites da democracia no Brasil*. São Paulo: Boitempo, 2018.

BRASIL. [Constituição (1988)]. *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 16 set. 2025.

BRASIL. Lei nº 4.121, de 27 de agosto de 1962. Dispõe sobre a situação jurídica da mulher casada. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 3 set. 1962. Seção 1, p. 9125.

BRASIL. Lei nº 14.611, de 3 de julho de 2023. Dispõe sobre a igualdade salarial e de critérios remuneratórios entre mulheres e homens; e altera a Consolidação das Leis do Trabalho, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 4 jul. 2023.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. 2º Relatório de Transparência Salarial e de Critérios Remuneratórios. Brasília, DF: MTE, set. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2024/Setembro/mulheres-ganham-20-7-menos-que-homens-em-empresas-com-mais-de-100-funcionarios-aponta-2deg-relatorio-de-transparencia-salarial>. Acesso em: 04 jan. 2026.

BRASIL. Tribunal Superior Eleitoral. Seis em cada dez municípios têm a maioria do eleitorado feminina. Disponível em: <https://www.tse.jus.br/comunicacao/noticias/2024/Julho/seis-em-cada-dez-municipios-tem-a-maioria-do-eleitorado-feminina>. Acesso em: 04 jan. 2026.

DEJOURS, Christophe. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

FEDERICI, Silvia. *O Ponto Zero da Revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista*. Tradução de Coletivo Sycorax. São Paulo: Elefante, 2019.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do Cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

HIRATA, Helena. Nova divisão sexual do trabalho? Um olhar voltado para a empresa e a sociedade. São Paulo: Boitempo, 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas. Agência de Notícias IBGE, 8 mar. 2024. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/37621-em-2022-mulheres-dedicaram-9-6-horas-por-semana-a-mais-do-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>. Acesso em: 16 set. 2025.

NAGOSKI, Emily; NAGOSKI, Amelia. Burnout: o segredo para romper com o ciclo de estresse. Tradução de Clóvis Marques. Rio de Janeiro: BestSeller, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. CID-11: Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/11-2-2022-versao-final-da-nova-classificacao-internacional-doencas-da-oms-cid-11-e>. Acesso em: 07 jan. 2026.

PAREDES, Julieta. Uma ruptura epistemológica com o feminismo ocidental. In: HOLLANDA, Heloisa Buarque de (org.). Pensamento Feminista Hoje: Perspectivas Decoloniais. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2020. p. 199-210.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. Gênero, patriarcado, violência. 2. ed. São Paulo: Expressão Popular, 2015.

WOLF, Naomi. O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.