

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

IANNA MARIA DINO PIO

GERAÇÃO SANDUÍCHE: os impactos na saúde mental da mulher que concilia o cuidado  
com os pais idosos e filhos

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2023

IANNA MARIA DINO PIO

GERAÇÃO SANDUÍCHE: os impactos na saúde mental da mulher que concilia o cuidado com os pais idosos e filhos

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

**Orientador:** Me. Larissa Maria Linard Ramalho

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2023

IANNA MARIA DINO PIO

GERAÇÃO SANDUÍCHE: os impactos na saúde mental da mulher que concilia o cuidado com os pais idosos e filhos

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 05/12/2023

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: PROF. ME. LARISSA MARIA LINARD RAMALHO- UNILEÃO

Membro: PROF. DR. RAUL MAX LUCAS DA COSTA- UNILEÃO

Membro: PROF. ME. TIAGO DEIVIDY BENTO SERAFIM-UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2023

# **GERAÇÃO SANDUÍCHE: os impactos na saúde mental da mulher que concilia o cuidado com os pais idosos e filhos**

Ianna Maria Dino Pio<sup>1</sup>  
Larissa Maria Linard Ramalho<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O presente trabalho tem como objetivo de entender os impactos na saúde mental das mulheres que conciliam o cuidado com os pais idosos e com os filhos, denominada de “geração sanduíche”. O marco teórico é composto por três tópicos que procuram discutir sobre os aspectos históricos e culturais nos quais atribuíram a mulher o papel de uma figura de cuidado, identificar como a geração sanduíche configura-se na contemporaneidade e por fim, compreender quais as implicações na qualidade de vida mental dessas mulheres. A metodologia utilizada é de abordagem qualitativa, o tipo de pesquisa de viés descritivo, possuindo como procedimentos para a coleta de dados o modelo bibliográfico como método para a compreensão dos dados. Como critérios de inclusão foram utilizados artigos periódicos, revistas e capítulos de livros na língua portuguesa do Brasil, no período de 2008 até 2023, tendo como palavras-chave: geração sanduíche, saúde mental, mulher e cuidado e a partir de base de dados, como Google acadêmico e Scielo.

**Palavras-chave:** Geração sanduíche. Saúde mental. Mulher. Cuidado.

## **ABSTRACT**

This paper aims to understand the impact on the mental health of women who combine caring for elderly parents and their children, known as the "sandwich generation". The theoretical framework is made up of three topics that seek to discuss the historical and cultural aspects in which women have been given the role of caregivers, to identify how the sandwich generation is configured in contemporary times, and, finally, to understand the implications for the mental quality of life of these women. The methodology used is a qualitative approach, the type of research is descriptive, and the data collection procedures used the bibliographic model as a method for understanding the data. Inclusion criteria were periodical articles, journals, and book chapters in Brazilian Portuguese, from 2008 to 2023, using the following keywords: sandwich generation, mental health, women and care, and from databases such as Google Scholar and Scielo.

**Keywords:** Sandwich generation. Mental health. Women. Care.

---

<sup>1</sup>Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: iannamaria2001@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: larissaramalho@leaosampaio.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

De acordo com os dados coletados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), o número de idosos em 2017 cresceu 18% em relação a 2012, alcançando 30,2 milhões, onde a maioria se configura por serem mulheres. Isso advém do crescimento da expectativa de vida e melhores condições referentes à saúde. Ao mesmo tempo que isso acontece, o número de filhos vem caindo.

Com a longevidade e nuances atreladas às pessoas idosas, houve a necessidade de que estas precisem de cuidados devido a doenças e outras situações que acabam debilitando-as, sendo indispensável o auxílio de outras pessoas, que na maioria das vezes são do convívio familiar, pois embora haja equipamentos que cuidam dos idosos na atualidade, estes não são acessíveis a todos.

Essas demandas emergentes, são designadas, na maior parte do tempo, à pessoas do âmbito familiar do sexo feminino, para que exerçam o papel de cuidadoras, onde este é praticado com maior incidência pela filha. Este grupo de pessoas que cuidam dos pais e dos filhos ao mesmo tempo são chamados na contemporaneidade de “geração sanduíche”, na qual será retratada no decorrer dessa pesquisa.

O interesse pelo estudo dessa temática se deu tanto a partir do contato com a mesma, no qual surgiu o interesse em conhecê-lo de maneira mais ampla, como em relação às experiências pessoais vivenciadas socialmente acerca dele. A sua relevância acadêmica é entender e conhecer de maneira mais aprofundada sobre como as questões relacionadas à saúde mental das mulheres que fazem parte da geração sanduíche se configuram na sociedade atual.

Assim, essa discussão justifica-se, pela necessidade de uma melhor discussão a respeito do tema, visto que este tem sido discutido no contexto atual, pois durante o transpassar da vida e dos anos é possível perceber que o ser humano dá e recebe o cuidado entre si. Fato este que atravessa diversas facetas como a infância, a velhice ou quando há alguma enfermidade que necessite de atenção.

Por esse motivo, o presente trabalho tem como objetivo geral entender os impactos na saúde mental das mulheres que conciliam o cuidado com os pais idosos e com os filhos, denominada de “geração sanduíche”, e como objetivos específicos, entender sobre os aspectos históricos e culturais nos quais atribuíram a mulher o papel de uma figura de cuidado,

identificar como a geração sanduíche configura-se na contemporaneidade e compreender quais as implicações na qualidade de vida mental dessas mulheres.

## **2 METODOLOGIA**

Essa é uma pesquisa exploratória que “têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições” (Gil, 2001, p. 41). Onde serão abordadas e aprimoradas concepções a respeito da temática por meio de uma abordagem qualitativa que, de acordo com Marconi e Lakatos (2021), proporciona uma maior riqueza relacionada aos dados e mostra uma maneira mais contextualizada e ampla da realidade.

As informações serão coletadas tendo por base a pesquisa denominada de bibliográfica que tem como foco segundo Marconi e Lakatos (2023, p. 213), “colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritas de alguma forma”, pelo fato da coleta de dados ser desenvolvida baseando-se em materiais que já foram elaborados, como livros e artigos científicos (Gil, 2001).

Assim, teve-se como critérios de inclusão a utilização de artigos periódicos, revistas, teses, dissertações e capítulos de livros publicados no período de 2008 até 2023, pelo fato de não existir recentemente uma grande gama de materiais que trabalhem a temática proposta anteriormente, a partir de base de dados, como Google acadêmico e Scielo, adotando como critérios de busca as seguintes palavras-chave: *geração sanduíche*, *saúde mental*, *mulher e cuidado*. Já como fator de exclusão para a pesquisa foram considerados os artigos, teses, dissertações e capítulos de livros nos quais a temática não tinha relação com o objetivo desse estudo e que tinham sido realizados numa data anterior à estabelecida.

Estes parâmetros foram realizados visando um maior conhecimento e relevância em relação a temática por meio de materiais com dados e conteúdos apresentados atualmente, buscando com isso, construir um novo olhar sobre o tema, tendo em vista os instrumentos já publicados.

## **3 ASPECTOS HISTÓRICOS E CULTURAIS ACERCA DA MULHER COMO FIGURA DE CUIDADO**

Antes de discorrer sobre os aspectos históricos e culturais acerca da mulher como uma figura de cuidado, é importante falar sobre como esta se configura, na sociedade constituída

como capitalista e moral, onde são atribuídos papéis sociais que atravessam o ser humano no decorrer do tempo. Podendo-se em síntese, acrescentar a perspectiva social do cuidado na visão do trabalho e da afetividade, pois de maneira geral, enquanto indivíduos todos dependem do cuidado de alguém, seja na infância, ao adquirir alguma enfermidade, na velhice e entre outras circunstâncias (Passos, 2016).

Sendo assim, este é depositado e recebido entre as pessoas em diversas fases e situações, pois “ao estar no mundo, o homem se incorpora em uma organização social nutrida pelos mais diversos simbolismos, o que o põe em indefinida e contínua dependência do outro” (Santos, 2020, p. 25). O indivíduo ao se caracterizar como um ser inserido no âmbito social, necessitará de outras pessoas para se desenvolver. Isso se dá, a partir das significações que conduzem a forma como ele vai se constituindo.

A palavra cuidado, significa preocupar-se com o outro, ou, dirigir-lhe atenção (Passos, 2016). Esta se encontra presente em diversas situações tornando assim ainda mais complexa a sua definição conceitual e a sua possibilidade de falar desse cuidar nas formas categóricas em que este se encontra na cultura, por meio da sua historicidade, já em uma perspectiva ontológica ele é visto como uma necessidade imprescindível para o ser social se desenvolver e sobreviver (Silva, 2019). Já para o Dicionário da Educação Profissional em Saúde (2009), o “Cuidado é um ‘modo de fazer na vida cotidiana’ que se caracteriza pela ‘atenção’, ‘responsabilidade’, ‘zelo’ e ‘desvelo’ ‘com pessoas e coisas’ em lugares e tempos distintos de sua realização”.

As imposições sociais nas quais atribuem funções para cada pessoa, passaram de acordo com Silva (2019), por transformações que atribuíram a responsabilidade do cuidado concatenado ao sexo feminino. Assim, “cuidar dos familiares, dos companheiros, em concomitância com as atividades sócio-ocupacionais, para cumprir normas historicamente criadas e interpretadas como inerentes à natureza feminina” (Guedes; Daros, 2009, p. 123), tornou-se um fato recorrente na atualidade.

Isso foi se designando, tanto pelo capitalismo, a partir das atribuições vinculadas ao cuidado como um trabalho, através de uma forma de comércio e de produção, quanto de algo que não se separa das tarefas realizadas nos meios domésticos, pelo fato destas relacionarem-se com o bem-estar dos sujeitos através de suas interações e convivência (Silva, 2019). Onde a segunda circunstância apresentada, é marcada pelo não reconhecimento político e social das atividades desempenhadas no meio doméstico, nas quais o cuidado está envolvido, como um trabalho, onde não se recebe o capital por esse.

Pode-se pensar que as famílias desenvolvem formas singulares de cuidar de seus membros em contextos específicos a cada grupo. Sendo assim, a maneira de executar o cuidado pode ter suas características e significações específicas para cada família, podendo com isso estar propício a desconfianças e julgamentos, impossibilitando na maioria das vezes identificar dificuldades de potencialidades dentro deste ambiente (Santos, 2020).

Diante disso, o cuidado é aqui apresentado por meio de um viés ontológico de necessidade que vem tendo transformações no decorrer do tempo, uma relação mútua e direta para que seja dada continuidade a vida, como os cuidados destinados à higiene e alimentação (Silva, 2019). Dessa forma, o cuidado se encontra como algo que o indivíduo precisa como ser social e está relacionado a uma parte particular deste.

Na concepção referente ao papel relacionado ao cuidado e sua forma de limitação no meio doméstico “são identificadas como inerente à esfera privada, como se a sociabilidade humana fosse cindida em esferas colidentes: uma restrita à intimidade e outra, à esfera pública, identificada, entre outros fatores, como a destinada à participação política” (Guedes; Daros, 2009, p. 125). Aqui a esfera privada, diz respeito ao lugar considerado por meio do capitalismo como adequado para mulheres, no qual se configura por ser doméstico, da subjetividade, do cuidado, em contrapartida a esfera pública seria o espaço para os homens, dos que são iguais, possuidores de liberdade e direito.

Concentrando-se no que este trabalho se propõe a discorrer, a partir do foco na perspectiva da mulher como uma figura de cuidado, visto que este tem sido executado na maioria das vezes pelo sexo feminino por conta das colocações sociais atribuídas a esse gênero, pode-se enxergar como a “constituição de um modelo familiar burguês foi fundamental para a designação social do trabalho de cuidar como atividade inerentemente feminina, de caráter privado, excluído da vida pública e distanciado (Silva, 2019, p.4).

Um dos precursores para isso é o patriarcado onde as mulheres são enxergadas como sem valor e os homens são exaltados. Isso se dá devido a ideia de que “tanto o homem quanto a mulher possuem comportamentos específicos que devem ser desempenhados na sociedade. Tais papéis sociais encontram-se hierarquizados” (Passos, 2016, p.69), tendo como base a inferiorização e desvalorização das mulheres. Entretanto, essa desvalorização ocorre de diferentes formas, a depender da classe social e da etnia à qual pertence esta mulher (Silva, 2019).

De acordo com Santos (2020), em períodos anteriores, no modelo patriarcal burguês, a família se configurava de forma mais ampla, para além dos laços de consanguinidade, mas com o transcorrer dos anos, isso foi se modificando e passando a ser destinado apenas aos

pais e filhos. Por meio dessa construção no meio social, a hierarquia dentro das casas estava de forma em que cada membro tinha seu papel, onde o homem ficava responsável pelo sustento e a mulher com as tarefas relacionadas ao lar, cuidando de tudo.

Sendo assim o homem sempre conseguia melhores oportunidades de prestígio e funções diferentes e “às mulheres, a maternidade e os cuidados que dela derivam com relação à preservação da casa e dos filhos, bem como a tarefa de guardiã do afeto e da moral da família” (Guedes; Daros, 2009, p. 126).

Diante desse viés histórico que remete desde os tempos antigos até as sociedades atuais com as lutas sociais para trazer igualdade relacionada ao gênero, pode-se afirmar que a mulher tem o mesmo potencial como o dos homens, de desenvolver outras funções sem que seja apenas a do cuidado, porém, mesmo com todas as mudanças, ainda existe uma resistência cultural que predetermina o espaço feminino que mesmo de forma remunerada ainda é atribuída com maior prevalência no âmbito do cuidar do outro e do espaço familiar (Santos, 2020). Isso se apresenta pelas diferenças entre os sexos que “são construídas socialmente; têm uma base material e revelam-se como relações de poder” (Guedes; Daros, 2009, p. 126).

A desigualdade histórica entre homens e mulheres referentes às suas funções no âmbito doméstico, se deve à forma como ambos foram educados, onde são colocadas o que eles devem gostar, e a maneira de como agir no meio social (Santos, 2020). Sendo desse modo prescritos para “as mulheres, a maternidade e os cuidados que dela derivam com relação à preservação da casa e dos filhos, bem como a tarefa de guardiã do afeto e da moral da família” (Guedes; Daros, 2009, p. 126).

Isso se refere a sociedade brasileira na qual através da história e valores culturais foram atribuindo com o passar do tempo, estereótipos aos papéis de gênero, pois ainda que tenham ocorrido mudanças na atualidade em relação à figura de cuidado como sendo feminina, esta continua perpetuando até os dias atuais, onde o cuidar é realizado na maior parte das circunstâncias pelas mulheres.

#### **4 A GERAÇÃO SANDUÍCHE NA CONTEMPORANEIDADE**

Considerando os aspectos concatenados ao âmbito doméstico, com maior especificidade no cuidado, e as mudanças demográficas vinculadas ao envelhecimento populacional que influenciou em transformações na organização e na dimensão das relações de parentesco, bem como pelo aumento da perspectiva de vida (Guerra; Teixeira; Fontes, 2017), foi se tendo com isso um aumento exponencial de pessoas idosas.

Isso se deu no decorrer dos anos, pelo fato da população global está envelhecendo, ou seja, se ter uma longevidade, pelo aumento na expectativa de vida que “é a idade máxima que uma pessoa nascida em um determinado período e lugar provavelmente viverá, considerando-se a idade atual e a saúde dessa pessoa” (Papalia; Martorell, 2022, p. 1358-1359).

Com isso foi necessário voltar o olhar para uma área do conhecimento que estudasse acerca desse público idoso e dos meios que os atravessam, mostrando uma carência vinculada a discussões acerca das várias facetas que permeiam o processo de envelhecimento e como este deve se dar de uma maneira que proporcione suportes para que ocorra melhores qualidades de vida. Desse jeito foi necessário elaborar maneiras de cuidar desse, tanto no viés social como dentro dos próprios lares.

No Brasil, a forma de envelhecimento das pessoas contribuiu nessas mudanças familiares, pois colocou mais uma responsabilidade dentro dos lares, pelo fato dos filhos terem que cuidar de seus pais, sendo necessário, de forma urgente, tomar medidas com base na experiência de quem já lidou com isso, sendo preciso uma maior atenção dos órgãos públicos de forma que sejam organizados, visando políticas e planejamentos sociais para atender as necessidade urgentes (Targino, 2019).

O processo de envelhecimento requer adaptações pelas carências sociais, físicas e pessoais, é “a fase de todo um continuum que é a vida, começando com a concepção e terminando com a morte” (Netto, 2013, p.72), uma etapa da vida que engloba diversos fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Este pode ocorrer de acordo com Papalia e Martorell (2022) de maneira biológica, progressiva e inevitável no decorrer dos anos, sendo esta denominada de envelhecimento primário, e através de componentes advindos do meio em que essa pessoa está inserida, chamada de envelhecimento secundário.

Por meio dessa ótica, também houveram mudanças no âmbito familiar que antes eram maiores e acabaram sendo filtradas, restringindo-se aos membros com maior proximidade, como os pais e os filhos. O conhecimento adquirido por gerações foi deixado de lado, substituído-se pela mecanização e tecnicidade do conhecer. A mulher inserida nesse contexto, passou a adquirir ainda mais responsabilidades fora de seu lares, mudando a forma de lidar com essas novas questões (Targino, 2019).

Começou-se a surgir a designação de uma geração composta por adultos que estão na meia idade e que são permeados por duas gerações, ou seja, que cuidam dos pais idosos e dos filhos paralelamente, recebendo assim o termo de geração sanduíche (GS). “Essa geração, que

tende a fornecer, simultaneamente, cuidados às gerações ascendente e descendente” (Jesus, 2015, p.14).

Em outros países é possível ver que, desde os últimos anos, o cálculo populacional é marcado pelos fatos obtidos, que dizem respeito às casas onde se encontram várias pessoas vivendo conjuntamente (Jesus, 2015). Isto se deve a questões de trabalho e custo de vida, além de divisões de tarefas, pois em conjunto em um mesmo espaço é possível economizar nas questões financeiras com a coexistência de várias gerações na mesma casa, sendo esta em maior parte, parental, composta por avós, filhos e netos.

Entre outras análises observa-se que esse espaço familiar conjunto deveria trazer uma aproximação social e familiar, no entanto em alguns casos acabou havendo sobrecargas de alguns desses membros, mostrando dessa forma perspectivas negativas para a GS (Guerra; Teixeira; Fontes, 2017). Este fato abre espaço para alguns aspectos como o ensanduichamento. Já em outros casos esse convívio pode advir de forma positiva, como a troca de experiências e de costumes que serão perpassados por esses entes.

Uma eventualidade de transferência não considerada costumeiramente “é a de que as mulheres idosas que estão recebendo algum tipo de cuidado de sua filha podem também estar fornecendo algum tipo de auxílio no cuidado dos netos e acumulando, em certos casos, inclusive o papel de provedora juntamente com a filha” (Jesus, 2015, p.14-15).

Nota-se que tem uma organização lógica do conceito de geração sanduíche, onde deve seguir dois requisitos nos quais são, que se tenha duas gerações em que o indivíduo esteja ao meio da diferença de idade entre as duas, e a tomada de responsabilidades, onde o sujeito acaba por ter que decidir ou prover o lar de forma que ele não receba também assistência pelos membros dessa família, por aspectos que não os possibilitem disso. (Guerra; Teixeira; Fontes, 2017). Seguindo esses preceitos, o alvo pode ser não só mulheres, mas também homens por conta das diferentes formas de organização familiar.

Diante disso, é possível notar a amplitude dessas relações, visto que ambas se inter-relacionam de maneiras singulares, pois “ainda que domicílios que apresentem o mesmo arranjo, onde há a presença de pais e filhos simultaneamente, as relações de responsabilidade e de dependência é que definem as necessidades de cada família” (Guerra; Teixeira; Fontes, 2017, p. 337).

Contudo, de acordo com Jesus, (2015, p.14-15), “presume-se que a vida como geração sanduíche possa ser um pouco estressante. Ter pais idosos e ainda criar ou apoiar seus próprios filhos ou netos apresenta certos desafios não enfrentados por outros adultos”.

Acarretando em encargos para essa geração que na maior parte do tempo é relacionada à mulher.

Nesse sentido a organização do meio familiar “que coabita e cuida de um idoso ou de uma criança é, geralmente discutida e caracterizada pela literatura, primeiramente, pela participação dos cuidadores que são, em grande maioria, mulheres, geralmente, filhas e noras dos idosos e mães das crianças” (Guerra; Teixeira; Fontes, 2017, p. 339), pois embora ambos os gêneros possa exercer o papel de cuidado, este é colocado em maior instância pelas mulheres por conta dos estereótipos que foram construídos no decorrer da história e da cultura.

Fatos estes que vinheram em consonância com o modelo capitalista e patriarcal desde tempos passados que foram colocando a mulher em detrimento das atividades domésticas e o marido como provedor do sustento. Isso pode ser observado na família burguesa onde “o que dava validade ao poder dos maridos sobre suas esposas era a propriedade privada. Já na família proletária, como não havia propriedade privada, o poder dos maridos sobre suas esposas era instituído pelo recebimento do salário” (Anjos, 2021, p.14).

Assim, as mulheres foram as que abarcaram a maior responsabilidade do cuidado do lar, influenciado pela cultura de que são elas as que gerenciam a casa, pois mesmo havendo vários irmãos para dividir os cuidados com os pais, esse suporte era dado costumeiramente pelas filhas (Jesus, 2015), pois, o cuidado é algo que tem suas raízes na história como relacionado à figura feminina, onde é atribuído a esta, características vinculadas a uma pessoa bondosa e amorosa. Um trabalho que foi colocado para as mulheres como algo inerente a elas e que as realizariam por conta disso (Anjos, 2021).

Em detrimento das modificações desenvolvidas no decorrer dos papéis sociais, as mulheres foram empreendendo diversas funções na sociedade como a introdução desta no mercado de trabalho. Porém, mesmo ela adentrando estes espaços, as tarefas destinadas ao cuidado do lar e das pessoas ainda são na atualidade feitas em maior proporção por elas, fato este que acaba impactando de forma significativa a sua saúde física e mental, muitas vezes pelo cansaço e sobrecargas advindos dessas múltiplas funções.

## **5 SAÚDE MENTAL DAS MULHERES QUE VIVENCIAM A GERAÇÃO SANDUÍCHE**

As diversas posições ocupadas pelas mulheres que vivenciam a geração sanduíche e estão nesse lugar de cuidado tanto para com o outro, como para o próprio lar na sociedade, e

que na maior parte do tempo não possuem renda suficiente para destinar esse trabalho para outras pessoas, são até o momento presente, invisibilizadas, pelo fato dos cuidados domésticos não serem considerados como um trabalho remunerado, o que pode ocasionar em um aumento de funções ao tentar conciliá-lo com a carreira profissional.

Isso, de acordo com Anjos (2021), vem de um espaço que trata o trabalho doméstico como sendo uma ampliação dessa mulher e que a realiza socialmente, levando isso ao pensamento de que ela não necessitaria de salário, devido a construção histórica e social que as deposita nesse papel. Sujeito a isso, está a noção de que “todas as atividades que não produzem mercadoria (valor), são consideradas modalidades subalternas. Assim, criaram-se as bases que subjugam o trabalho doméstico à ideia de atividade improdutiva, que não gera riqueza e é vista como inferior perante as atividades de produção” (Carneiro *et al.*, 2023, p. 2).

O trabalho doméstico aqui mencionado “envolve a reprodução do trabalhador: lavar, limpar, cozinhar, costurar, cuidar dos filhos e garantir que sua saúde e suas atividades escolares estão em dia e garantir que chegarão saudáveis a vida adulta para então, se tornar mais um indivíduo no exército de reserva do capital” (Anjos, 2021, p.23). Sendo assim de grande importância, pois este é a base para a construção social.

Segundo Carneiro *et al.* (2023), apesar dos movimentos das mulheres que consistem em sua emancipação e das suas entradas no mercado de trabalho estarem crescendo, em maior consonância, a atividade doméstica remunerada ou não, ainda vem sendo desenvolvida mais por elas do que pelos homens. Ocasionalmente assim na sobrecarga das mesmas pelas variadas posições que necessita desempenhar.

Na atualidade é comum também vê um predomínio de mulheres negras como prestadoras de serviço doméstico às pessoas brancas pelos resquícios provenientes da escravidão. “Da senzala aos condomínios, a mulher negra continua no posto de serviçais. Limpando, cozinhando, passando e criando os filhos antes de seus senhores e agora de seus patrões” (Anjos, 2021, p.9). Isso acaba gerando uma sobrecarga ainda maior, pois além de exercer o trabalho doméstico em sua própria casa, ainda faz para as outras pessoas.

Da palavra “ ‘feminino’ à ‘dona de casa’ , este estigma é carregado para qualquer lugar que uma mulher for. Por isso que os empregos voltados para as mulheres são, em partes das vezes, uma extensão do trabalho doméstico” (Anjos, 2021, p.24). Dos quais estas recebem em maior proporção salários inferiores.

Isso de acordo com Lapolli, Paranhos, Willerding (2022), ocorre devido a sociedade patriarcal que atribui um valor maior às atividades masculinas do que às femininas, algo que está no modo dela funcionar, pois desde pequenos a sociedade impõe papéis que dividem

atividades de meninas e meninos, e que trazem dentro destas, a figura feminina como aquela que cuida do lar e das pessoas.

Embora haja dispositivos que continuam conservando este modelo de invisibilidade social, o trabalho doméstico é de suma significância para a existência das pessoas em sociedade, pois este ainda se perpetua pelas ações voltadas ao cuidado, situação mostrada por Carneiro *et al.* (2023) ao falar que ele é compreendido por duas dimensões, que são as execuções de atividades específicas e as que abrangem o cuidado.

Por meio disso, o trabalho doméstico experienciado pelas mulheres da geração sanduíche, assim como outras atividades existentes, podem desencadear danos à saúde mental pelos múltiplos papéis desempenhados e baixo reconhecimento desse trabalho (Carneiro *et al.*, 2023), por conta destas não tirarem um tempo para si e nem receberem suporte.

Tendo em vista os aspectos citados anteriormente Moniz (2019), retrata que entre os fatores que impactam na saúde mental das mulheres que fazem parte da geração sanduíche está a sobrecarga tanto objetiva no que diz respeito às tarefas na prestação de cuidados, seja ele social, familiar, econômico ou profissional, como subjetiva integrando os aspectos emocionais.

O cuidado neste grupo pode acarretar em diversos fatores como a exaustão, onde as mulheres pertencentes a ele deixam de realizar ações voltadas para o seu autocuidado, perspectivas futuras e de interação com as outras pessoas e, entre outros fatores, se detendo somente ao idoso e filhos. Isso pode fazer com que as mesmas se retraiam socialmente, sentindo-se tristes, sozinhas, ansiosas e com preocupações (Targino, 2019).

Em um estudo feito por Moniz (2019, p. 33) a geração sanduíche apresentou “níveis mais baixos de bem-estar psicológico e valores mais altos de ansiedade, depressão e estresse comparativamente a cuidadores não pertencentes à geração”. Influenciando a sua saúde de forma negativa pelas diversas responsabilidades e tarefas, onde a cuidadora deixa de tirar um tempo para si, tornando essa tarefa algo desgastante quando não se tem uma rede de apoio, pois “ter uma família unida, que ofereça ajuda, permite ao cuidador da GS uma melhor capacidade de gerenciar e se organizar no cuidado prestado” (Targino, 2019, p. 14).

Porém, isso não ocorre em certas famílias, pois embora esteja ocorrendo modificações no decorrer dos anos, o cuidado ainda é gerenciado apenas por uma pessoas, e na maioria das vezes por mulheres. Fato esse demonstrado pela pesquisa de Carneiro *et al.* (2023) que apontou as mulheres como as principais responsáveis pela realização de atividades domésticas, assumidas por 95,2% das entrevistadas, enquanto 71,3% dos homens realizavam

esse tipo de tarefa, onde quando estas eram desempenhadas pelos homens, estes geralmente tinham o auxílio de uma mulher.

Outro estudo no quesito frequência em que realizam o cuidado, a maior parte deste foi direcionado às mulheres, que o exerciam de forma diária e onde somente elas o realizavam, trouxe exaustão psíquica, onde as mesmas relataram um desgaste físico e emocional (Montenegro, 2018), provenientes de diversos fatores.

As pesquisas de Carneiro *et al.* (2023) mostram que prevaleceu nas mulheres que se dedicavam ao cuidado vários problemas relacionados a sua saúde mental, entre eles ansiedade, baixa auto estima, dificuldades em sua alimentação, resultando em anorexia, e problemas psicológicos e físicos. Montenegro (2018) também cita os sentimentos vivenciados por elas como o estresse, medo, angústia, ansiedade, depressão e entre outros. O indivíduo que cuida acaba esquecendo o zelo consigo, onde experiência a perda de sua liberdade e sente-se culpado por sair do domicílio, deixando de interagir com outras pessoas, conformando-se e ficando preso a essa rotina.

Ainda que haja certos pontos negativos no trabalho doméstico ou ato de cuidar da geração sanduíche, as mulheres dessa geração ao atuar no cuidado também possuem aspectos positivos influenciados muitas vezes pela construção da vinculação como “uma maior aproximação na relação, na conexão familiar e cooperação mútua entre os membros, obter conhecimentos novos e amadurecer com o ato de cuidar e poder retribuir de certa forma a pessoa pela qual foi cuidado (Targino, 2019).

Isso mostra o quão necessário é ter zelo pela saúde mental do cuidador, em especial das mulheres da geração sanduíche, pois este também necessita de ser cuidado, pela sobrecarga desgastante e exaustiva que experiência todos os dias, onde deixa-se por vezes de autocuidar-se para cuidar do outro.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo explora a maneira como a sociedade, caracterizada por elementos patriarcais e capitalistas, atribui distintos papéis sociais aos gêneros masculino e feminino. Nesse contexto, o homem é muitas vezes designado como superior e provedor financeiro da família, enquanto à mulher cabe a responsabilidade de seguir essa estrutura, assumindo as tarefas relacionadas aos cuidados do lar. Essa dinâmica tem impactos significativos na vida de cada indivíduo e molda de maneira substancial a interação humana na comunidade.

Na contemporaneidade, mesmo com a presença crescente das mulheres nos ambientes profissionais, persiste uma disparidade salarial em relação aos homens, além disso, é comum observar que as posições disponibilizadas para as mulheres estão, com maior frequência, vinculadas ao âmbito doméstico. Essa tendência é influenciada pela percepção arraigada de que tais responsabilidades são inatas às mulheres e contribuem para sua realização pessoal.

Portanto, embora o trabalho doméstico e o cuidado desempenhem papéis fundamentais na sustentação da sociedade, proporcionando a continuidade da vida, ainda não são reconhecidos como dignos de remuneração. Essa realidade evidencia a invisibilidade persistente do trabalho feminino dedicado ao cuidado do lar. Nesse contexto, a geração sanduíche, responsável por cuidar tanto de pais idosos quanto de filhos, enfrenta diariamente a sensação de ser negligenciada, tanto socialmente quanto dentro de seus próprios lares.

O cuidado nessa geração recai principalmente sobre as mulheres, uma condição moldada por fatores históricos e culturais que as posicionaram nesse papel. Elas não só assumem a responsabilidade de cuidar dos filhos e dos pais idosos, mas também administram o lar e lidam com a vida profissional. Essa multiplicidade de funções muitas vezes leva as mulheres a negligenciarem o autocuidado, dada a sobrecarga de responsabilidades.

Nessa perspectiva, embora a mulher contribua positivamente para a vinculação familiar, a transmissão de aprendizados e a cooperação entre os membros, ela enfrenta uma significativa sobrecarga ao desempenhar múltiplas funções. Muitas vezes, a falta de suporte por parte de outros membros da família a deixa sozinha na execução dessas tarefas, resultando em consequências negativas para sua saúde física, mental e social. Isso pode levar ao isolamento social, auto culpabilização ao buscar momentos para si, e manifestações de estresse, ansiedade, tristeza, depressão, entre outros desafios.

Diante desse cenário, embora o tema e o termo "geração sanduíche" tenha ganhado maior notoriedade na contemporaneidade, há poucos artigos publicados sobre o assunto no Brasil. Os aspectos que envolvem essa geração remota aos tempos passados, refletindo os padrões de uma sociedade que atribui à mulher o papel de cuidadora, mas não oferece o suporte necessário nem visibilidade apropriada. Isso resulta no isolamento da mulher, que deixa de priorizar seu próprio bem-estar em prol dos outros, sobrecarregando-se e prejudicando sua saúde.

Em síntese, este estudo ressalta a urgência de transformações sociais e estruturais que reconheçam e valorizem equitativamente as contribuições das mulheres em todos os aspectos da vida. É imperativo transcender os estereótipos de gênero arraigados e promover uma distribuição mais justa de responsabilidades, tanto no âmbito doméstico quanto no

profissional. A conscientização sobre a complexidade e a importância do papel feminino na sociedade deve ser acompanhada por medidas concretas que promovam a igualdade de oportunidades, a remuneração justa e o suporte adequado para as mulheres, especialmente aquelas que enfrentam as demandas desafiadoras da geração sanduíche. Somente através dessas mudanças estruturais podemos almejar uma sociedade mais justa, inclusiva e saudável para todas as suas integrantes.

Assim, a psicologia pode atuar dentro das políticas públicas que agem para garantir que as pessoas desfrutem dos seus direitos, para desmistificar essas condições estruturantes e oferecer um serviço que venha promover melhorias na qualidade da saúde mental e física dessas mulheres que em determinadas vezes se colocam nesse lugar, ao mesmo tempo em que são depositadas nele, buscando diante disso fazer com que as mesmas conheçam sobre os seus direitos, e pensem acerca de si e da sua realidade.

## REFERÊNCIAS

ANJOS, Thais Freitas Andrade dos. A imposição do cuidado às mulheres enquanto trabalho não remunerado. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Serviço Social) - **Escola de Serviço Social, Universidade Federal do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, 2021, p. 9-49. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/21918/1/TAnjos.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2023.

CARNEIRO, Cíntia Maria Moraes; PINHO, Paloma de Sousa; TEIXEIRA, Jules Ramon Brito; ARAÚJO, Tânia Maria de. Trabalho doméstico não remunerado: persistência da divisão sexual e transtornos mentais. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.57, p. 1-12, mai. 2023. Disponível em: <https://rsp.fsp.usp.br/artigo/trabalho-domestico-nao-remunerado-persistencia-da-divisao-sexual-e-transtornos-mentais/>. Acesso em: 09 nov. 2023.

DICIONÁRIO DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL EM SAÚDE. Todos os direitos reservados. **Fundação Oswaldo Cruz**. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio. Rio de Janeiro: 2009. Disponível em: <http://www.sites.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/cuisau.html#:~:text=Cuidado%20%C3%A9%20um%20modo,tempos%20distintos%20de%20sua%20realiza%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 08 dez. 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atla., 2002.

GUEDES, Olegna de Souza; DAROS, Michelli Aparecida. O cuidado como atribuição feminina: contribuições para um debate ético. **Revista Serviço Social**, Londrina, v. 12, n. 1, p. 122-134, jul./dez. 2009. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/ssrevista/article/view/10053/8779>. Acesso em: 18 set. 2023.

GUERRA; Francismara Fernandes; TEIXEIRA, Karla Maria Damiano; FONTES, Márcia Barroso Fontes. Famílias Multigeracionais Corresidentes: caracterização da geração sanduíche e da geração pseudo-sanduíche. **Sociedade em Debate**, v. 23, n. 1, p. 334-353. Disponível em: <https://revistas.ucpel.edu.br/rsd/article/view/1393/1016>. Acesso em: 30 set. 2023.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. IBGE, 2018, abr./out. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 14 set. 2023.

JESUS, Jordana Cristina de. Gerações Sanduíche no Brasil. Dissertação (Mestrado em Demografia) **Centro de Desenvolvimento e Planejamento Regional da Faculdade de Ciências Econômicas da Universidade Federal de Minas Gerais**. Minas Gerais, 2015, p. 1-31. Disponível em: [https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/FACE-9W8GZF/1/disserta\\_\\_o\\_2015\\_impress\\_o.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/FACE-9W8GZF/1/disserta__o_2015_impress_o.pdf). Acesso em: 06 out. 2023.

LAPOLLI, Édis Mafrá; PARANHOS, William Roslindo; WILLERDING, Inara Antunes Vieira. Como tudo começou. *In*: LAPOLLI, Édis Mafrá; PARANHOS, William Roslindo; WILLERDING, Inara Antunes Vieira (org.). **Diversidades: O BÊ-Á-BÁ PARA A COMPREENSÃO DAS DIFERENÇAS**. 1. ed. Florianópolis: Pandion, 2022, p. 20-49. Disponível em: [https://moodle.ufsc.br/pluginfile.php/5155713/mod\\_resource/content/2/DIVERSIDADES\\_Editora%20Pandion.pdf](https://moodle.ufsc.br/pluginfile.php/5155713/mod_resource/content/2/DIVERSIDADES_Editora%20Pandion.pdf). Acesso em: 09 nov. 2023.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia Científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2023.

MONIZ, Edna Maria Lima. Depressão, Ansiedade e Stress em Cuidadores pertencentes e não pertencentes à Geração Sandwich (GS). Tese (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - **Universidade da Beira Interior**. Covilhã, p. 13-66. 2019. Disponível em: [https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10110/1/7125\\_15054.pdf](https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10110/1/7125_15054.pdf). Acesso em: 19 nov. 2023.

MONTENEGRO, Rosiran Carvalho de Freitas. Mulheres e cuidado: responsabilização, sobrecarga e adoecimento. **Anais do 16º Encontro Nacional de Pesquisadores em Serviço Social**, Espírito Santo: 2018. p. 1-19. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/abepss/article/view/22440/14947>. Acesso em: 10 nov. 2023.

NETTO, Matheus Papaléo. Estudo da Velhice: Histórico Definição do Campo e Termos Básicos. *In*: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Ligia. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. Desenvolvimento Físico e Cognitivo na Vida Adulta Tardia. In: PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Humano**. 14. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PASSOS, Rachel Gouveia. Trabalhadoras do *care* na saúde mental: contribuições marxianas para profissionalização do cuidado feminino. Tese (Doutorado em Serviço Social) - **Pontifícia Universidade Católica de São Paulo**, São Paulo, p. 24-73, 2016. Disponível em: <https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/19193/2/Rachel%20Gouveia%20Passos.pdf>. Acesso em: 01 set. 2023.

SANTOS, Isabel Silvestre. Gênero e cuidados de longa duração de idosos em âmbito familiar. Tese (Dissertação de Mestrado) - **Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro**, Rio de Janeiro, p. 25-55, abr. 2020. Disponível em: <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/48421/48421.PDF>. Acesso em: 01 set. 2023.

SILVA, Lais Olimpio da. Elas que cuidam: a perspectiva de gênero no cuidado. **Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais**, Brasília, p. 1-13, out./nov. 2019. v. 16. Disponível em: <https://broseguini.bonino.com.br/ojs/index.php/CBAS/article/view/122/118>. Acesso em: 29 ago. 2023.

TARGINO, Brunna Emmanuelle Vila Nova Bezerra. Geração Sandwich: um estudo qualitativo para a compreensão da experiência afetiva e seus desafios. Tese (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) – **Universidade da Beira Interior**. Covilhã, p. 5-57. 2019. Disponível em: [https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10115/1/7157\\_14997.pdf](https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10115/1/7157_14997.pdf). Acesso em: 21 nov. 2023.