

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

JOVINA MATOS BRITO

SAÚDE MENTAL E ACÚMULO DE PAPEIS DA MULHER CONTEMPORÂNEA

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

JOVINA MATOS BRITO

SAÚDE MENTAL E ACÚMULO DE PAPEIS DA MULHER CONTEMPORÂNEA

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: Prof. Me. Larissa Maria Linard Ramalho

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

JOVINA MATOS BRITO

SAÚDE MENTAL E ACÚMULO DE PAPEIS DA MULHER CONTEMPORÂNEA

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: 25/06/2025

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Me. Larissa Maria Linard Ramalho

Membro: Prof. Me. Joel Lima Junior

Membro: Prof. Esp. Nadya Ravella Siebra de Brito Saraiva

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

SAÚDE MENTAL E ACÚMULO DE PAPEIS DA MULHER CONTEMPORÂNEA

Jovina Matos Brito¹
Larissa Maria Linard Ramalho²

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo entender os impactos no acúmulo de papéis na saúde mental da mulher contemporânea. Com a crescente inserção feminina no mercado de trabalho, somando responsabilidades tradicionais no âmbito doméstico e familiar é possível observar uma sobrecarga física e emocional que pode comprometer significativamente o bem-estar psicológico das mulheres. O marco teórico discute sobre os aspectos históricos e culturais nos quais a ampliação dos espaços femininos no mercado de trabalho, contribuindo para o aumento dos níveis de estresse. A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa, o tipo de pesquisa de viés descritivo e a partir de base de dados, como Google acadêmico e Scielo. O estudo evidencia uma necessidade de intervenções psicossociais, promovendo saúde mental com ações voltadas para desconstrução de papéis de gênero tradicionais. Conclui-se que a psicologia é fundamental para uma melhor atuação de acolhimento e fortalecimento da autonomia da mulher frente aos desafios contemporâneos.

Palavras-chave: Saúde mental. Mulher. Sobrecarga. Acúmulo de papéis.

ABSTRACT

This study aims to understand the impacts of the accumulation of roles on the mental health of contemporary women. With the increasing insertion of women in the labor market, in addition to traditional responsibilities in the domestic and family sphere, it is possible to observe a physical and emotional overload that can significantly compromise the psychological well-being of women. The theoretical framework is composed of four topics that seek to discuss the historical and cultural aspects in which the expansion of women's space in the labor market, contributing to the increase in stress levels. The research used a qualitative approach, the type of research with a descriptive bias and from databases such as Google Scholar and Scielo. The study highlights a need for psychosocial interventions, promoting mental health with actions aimed at deconstructing traditional gender roles. It is concluded that psychology is fundamental for a better performance of welcoming and strengthening the autonomy of women in the face of contemporary challenges.

Keywords; Mental health. Women. Overload. Accumulation of roles.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: matosjovina634@gmail.com

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

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, as mulheres tem lutado para ter um espaço social, se incluir no mercado de trabalho, setores educacionais ou até mesmo na vida pública. De forma que mesmo com certas conquistas no decorrer dos anos não vieram de forma organizada, onde se fosse redistribuído as funções e as responsabilidades de trabalhadora, doméstica e familiares, onde o direito de trabalhar foi colocado como mais um papel diante do cenário contemporâneo, fazendo assim a necessidade da mulher de conciliar múltiplos papéis de profissional, gestora do lar, mãe, companheira e cuidadora.

A problemática central deste estudo parte da complexidade da pergunta central: "Como a exigência dos papéis desempenhados pelas mulheres na contemporaneidade afeta sua saúde mental e bem-estar?". É importante destacar que as barreiras sociais, como o preconceito no mercado de trabalho e a ausência de políticas de flexibilidade, dificultam não apenas a inserção, mas também a progressão dessas mulheres em suas carreiras, trazendo repercussões significativas para a sociedade, já que a saúde mental e o bem-estar dessas mulheres influenciam diretamente o desenvolvimento das futuras gerações.

Assim, a psicologia pode desempenhar um papel fundamental na compreensão e no apoio as mulheres, oferecendo intervenções que auxiliem no enfrentamento da culpa, da pressão social e no equilíbrio entre as demandas profissionais e familiares. Analisando assim, a sobrecarga dos papéis sociais na saúde da mulher contemporânea, compreendendo e identificando os principais papéis aos quais essas mulheres desempenham na sociedade atual, podendo assim ter uma visão de como esses papéis podem afetar na saúde mental e emocional das mulheres, desenvolver estudos para configurar um entendimento sobre os fatores sociais, culturais e econômicos que contribuem para a sobrecarga da mulher.

Justifica-se, portanto, a necessidade de colocar em relevância estratégias de enfrentamento para que possa ser desenvolvida um equilíbrio no processo de saúde mental com todas as possíveis demandas as quais são vivenciadas pela mulher no contemporâneo. A implementação de medidas que garantam flexibilidade de horários, licença parental adequada e suporte psicológico pode fazer uma diferença significativa na vida dessas mulheres. Além disso, a promoção de uma cultura organizacional que

valorize a diversidade e a equidade de gênero é fundamental para que muitas mães ou donas de casa possam prosperar tanto em suas vidas pessoais quanto profissionais. Ao abordar essas questões, a sociedade não apenas apoiar as questões femininas, mas também contribui para um futuro mais justo e igualitário para todos.

Por esse motivo, o presente trabalho tem como objetivo geral entender os impactos na saúde mental das mulheres com o acúmulo de papéis que desenvolvem no contexto contemporâneo e como objetivos específicos, entender como essa sobrecarga de papéis afeta a vida dessas mulheres, identificar como configura-se o papel da mulher contemporânea e quais as implicações na qualidade de vida mental dessas mulheres.

O interesse pelo estudo dessa temática se deu tanto a partir do contato com a mesma, no qual surgiu uma motivação para 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 exercem múltiplos papéis de forma intensa onde muitas acabam desenvolvendo um adoecimento em decorrência de todos os múltiplos papéis exercidos, decorrendo de um olhar social para o adoecimento da mulher junto a sociedade.

Assim, essa discussão justifica-se, pela necessidade de uma melhor conversa a respeito do tema, visto que este tem sido discutido no contexto atual, pois durante o passar dos anos é possível perceber todas as conquistas por parte das mulheres que junta um processo de aprendizagem e o peso de diversos fatores a serem desenvolvidos pelas mulheres.

2 METODOLOGIA

A metodologia adotada para este estudo consiste em uma revisão de literatura de cunho qualitativo, que busca explorar temas relacionados a saúde mental e acúmulos de papéis da mulher. A revisão foi realizada a partir da seleção de artigos acadêmicos, livros de natureza exploratória e descritiva que abordam a temática do acúmulo de papéis da mulher, desigualdade de gênero e inserção no mercado de trabalho. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado (Gil, 2002).

Com isso, a metodologia qualitativa possibilitou uma compreensão mais profunda das vivências e percepções dessas mulheres, destacando não apenas as dificuldades enfrentadas, mas também as estratégias de enfrentamento e as necessidades de apoio que podem ser fundamentais para a melhoria de suas condições de vida e trabalho. Todas as buscas pelos dados foram realizadas por plataformas como o Google acadêmico, Pepsic, SciElo e repositórios de artigos de universidades. Os critérios de inclusão de texto na língua portuguesa e que contemplem as palavras-chaves: "Mulher contemporânea; Desgaste Emocional e Impacto Psicossocial".

Estes parâmetros foram realizados visando um maior aprofundamento 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 MACROSSOCIAIS DA MULHER NA SOCIEDADE

A construção da identidade da mulher contemporânea foi a criação através de diversas transformações da sociedade, tal qual controlada por uma organização patriarcal que subjugava a mulher como um ser não pensante, um objeto o qual pode ser moldado a partir de uma fórmula socialmente machista. Assim, “dessas diferenças resultam dificuldades para o sexo feminino construir uma nova identidade” (Vieira, 2006, p. 209).

Sendo assim, na sociedade contemporânea vê-se diversos papéis que muitas mulheres chegam a desempenhar como membros da população, mas muitos desses papéis ainda requerem muito mais da parte da mulher como a necessidade de querer provar que merece estar no lugar que ocupa além de inúmeros estereótipos. As diferentes ordens do discurso, responsáveis pelas mudanças do sujeito, constituem a identidade feminina e por estarem submissas a momentos históricos e específicos, abrigam experiências particulares, emoções e vivências culturais que permitem a construção social da subjetividade da mulher (Vieira, 2006).

A mulher contemporânea sofre com a contradição entre as conquistas de liberdade e a permanência de antigas expectativas sociais que continuam a pressioná-la (Lins, 2010). Diante disso, constituindo que a mulher necessita estar em constante luta mesmo já desenvolvendo o papel que combateu para conseguir, há muitas

barreiras a serem devolvidas para que sejam feitos avanços tornando assim um local realmente igualitário para todos.

No decorrer desse estudo observa-se diversos fatores prejudiciais à saúde da mulher, um deles a síndrome de burnout que é caracterizado como um esgotamento físico e mental causado pela vida profissional, nomear o esgotamento típico das profissões de cuidado (Freudenberger, 1974). Desse modo, pode-se observar um desenvolvimento dessa síndrome em mães e donas de casa por estarem em um ambiente de bastante cuidado de outros, como os filhos, colocando-a em situações constantemente repetitivas que só poderiam ser feitas obrigatoriamente pela parte materna desse modo nunca são analisados como algo estressor nem adoecedor.

As transformações sociais onde o custo de vida aumentava cada vez mais fez necessário que as mulheres deixassem sem o papel de donas de casa para desenvolverem o papel de trabalhadoras, onde nesse tempo a mulher pode exercer o papel que deseja é nítido que direitos são diferentes de necessidades, onde muitas mulheres tendem a não ter opção e acabam tendo que desempenhar o papel de dona de casa, cuidadora do lar ou algum emprego que só ajude na questão financeira por muitos motivos, fazendo-as esquecer ou minimizar qualquer outra vida (Possatti, Dias, 2002).

De forma que todo o contexto família antes colocado como o homem sendo o único provedor dos parentes, agora tem se colocado como a parte a qual também cuida do funcionamento da estrutura família e a mulher além dos papéis como dona de casa agora também ocupa o papel de provedora e mesmo com o preceito de igualdade de direito natural de que todos nascem iguais e por isso deve-se ser tratados igualmente (Magalhães, 1980). Há uma sobrecarga por parte de todos os membros da família afetando todo contexto familiar, tendo assim que desenvolver uma forma de equilíbrio, ajustes e um processo psicossocial bem desenvolvido para o grupo.

Uma vez que se possa sobre a história da mulher em relação ao trabalho ter-se um ponto onde mulheres negras em séculos passados não eram vistas como mães, onde os filhos gerados eram tirados delas ao nascer e elas eram colocadas em pé de igualdade no trabalho produtivo (Santos, 2022).

É nítido que os últimos anos são marcadas por avanços em termo de igualdade de gênero, mas também por novas formas de exigência e sobrecarga. Segundo

Grandesso (2000), muitas mulheres acumulam funções dentro das famílias, sendo responsáveis não apenas pelas tarefas domésticas, mas também pelo cuidado emocional de todos os membros, o que gera um esgotamento psíquico pouco reconhecido socialmente. É urgente compreender que a saúde mental de um indivíduo que desempenha múltiplos papéis necessita de uma atenção que deve acontecer antes que haja um esgotamento completo, podendo também ajudar em algum desenvolvimento futuro de qualquer transtorno ou síndrome.

Observa-se que, no Brasil há um grande índice trabalhista de cuidadoras do lar mulheres na maioria desempenha esse papel também na vida pessoal em uma recorrente dinâmica de vida de relações patriarcal e capitalistas. Saffioti (2004) evidencia que o trabalho doméstico não remunerado e invisibilizando, ainda recai majoritariamente sobre as mulheres. Essa desigualdade contribui para o acúmulo de tarefas e o consequente desgaste psicológico.

A desigualdade histórica entre homens e mulheres referentes às suas funções no âmbito doméstico, se deve à forma como ambos foram educados, onde são ditados para eles do que gostar, o que deve ser feito, como agir no meio social e quais são seus papéis como homem e mulher na sociedade. Sendo desse modo previstos 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).

A sobrecarga dos papéis vivenciados pela mulher contemporânea mostra que ainda é necessário serem feitas diversas reformulações em todo o sistema social, tradicional e no mercado de trabalho, para que dessa forma as mulheres adentrem em locais onde antes não eram inclusas, visto que exercer outro papel que não fosse cuidadora do lar era infundado. Conforme apontado por Saffioti (1976), a mulher, mesmo inserida no sistema produtivo, permanece atrelada a uma lógica patriarcal que reforça a divisão desigual do trabalho. Essa realidade evidencia que o progresso em termos de igualdade de gênero não foi acompanhado por uma reorganização das estruturas sociais que sustentam os papéis de gênero.

Isso se refere a sociedade brasileira na qual através da história e valores culturais foi atribuindo com o passar do tempo, estereótipos aos papéis de gênero, conforme apontado por Saffioti (1976), ocorreram mudanças na atualidade em relação aos trabalhos realizados por ambos os gêneros ainda é colocada sobre a mulher uma

exclusão sobre tudo que se é realizado por elas, onde muitas das suas contribuições são descartadas e suas frustrações e pensamentos ignorados.

4 ACÚMULO DE PAPEIS DA MULHER NA CONTEMPORANEIDADE

A evolução histórica do papel da mulher revela uma trajetória marcada por mudanças profundas, saindo de uma condição de submissão e restrição para a busca por múltiplas funções na sociedade contemporânea. Costa e Amoroso (2025) destacam que, ao longo das décadas, as mulheres conquistaram espaço no mercado de trabalho, refletindo uma transformação cultural e estrutural significativa. Anteriormente vistas predominantemente responsáveis pelos cuidados domésticos e pela submissão ao papel paterno, elas passaram a reivindicar autonomia, direitos civis e uma presença ativa em diversas esferas sociais. Essa mudança reflete um processo de luta por reconhecimento e igualdade, embora ainda encontre obstáculos históricos.

A inserção da mulher no mercado de trabalho trouxe implicações sociais relevantes, ampliando sua autonomia financeira e contribuindo para a desconstrução do paradigma de que seu lugar era apenas na esfera privada. Segundo de Brito e Albierto (2023), esse deslocamento rompeu padrões tradicionais, intensificando a emergência de novas identidades femininas, mais empoderadas. No entanto, a entrada no mundo laboral também trouxe novas responsabilidades, pois muitas mulheres perceberam que além do trabalho formal, permanecem as tarefas domésticas, criando um fenômeno conhecido como dupla jornada. Assim, a questão do acúmulo de papéis passou a ser central na discussão sobre a condição feminina.

A dupla jornada representa um dos principais desafios enfrentados pela mulher contemporânea. Mesmo com a conquista de direitos trabalhistas, elas continuam assumindo a maior parte das responsabilidades domésticas e cuidado familiar. Melo e Bandes (2024) assinalam que essa sobrecarga física e emocional gera uma rotina exaustiva, que afeta a saúde física e mental das mulheres. Elas precisam gerenciar a rotina de trabalho, os cuidados com os filhos, a manutenção do lar e, muitas vezes, a assistência aos idosos ou doentes da família. Essa carga múltipla acarreta uma conturbada sensação de sobrecarga, que muitas vezes é naturalizada pela sociedade e pela própria mulher.

A maternidade, por sua vez, apresenta um cenário complexo para quem busca equilibrar carreira e família. Souza e Palmeira (2024) apontam que as mulheres enfrentam uma série de desafios na compatibilização desses papéis, desde a pressão social por serem mães perfeitas até as expectativas profissionais de alta produtividade. Essas demandas alimentam um ciclo de conflito interno e externo, gerando forte impacto na saúde mental, aumentando riscos como ansiedade, depressão e o fenômeno conhecido como Baby Blues. Essas dificuldades evidenciam a necessidade de políticas e práticas que apoiem as mulheres nesse percurso.

As pressões sociais e estéticas também contribuem para a sobrecarga da mulher na contemporaneidade. Mira (2022) reforça que a mídia constrói uma imagem idealizada da mulher, que deve ser ao mesmo tempo profissional de sucesso, mãe exemplar, esposa dedicada e, ainda, manter uma estética perfeita. Essa expectativa gera um padrão inatingível, levando muitas mulheres a um estado constante de insatisfação e ansiedade, prejudicando sua autoestima e bem-estar emocional. Assim, além das tarefas físicas, elas carregam o peso emocional dessas imposições culturais.

Do ponto de vista psicológico, as pressões sociais e culturais exercem uma influência profunda sobre o desenvolvimento emocional das mulheres na contemporaneidade. Segundo Mira (2022), a mídia constrói uma narrativa idealizada de mulher que, apesar de aspiracional, é muitas vezes inalcançável, o que provoca um impacto negativo na autoestima e na percepção de si mesma. Essa construção social reforça a expectativa de que a mulher deve ser simultaneamente bem-sucedida na carreira, uma mãe exemplar, uma esposa dedicada, e manter um aspecto físico perfeito, criando uma sobrecarga emocional que compromete seu bem-estar psicológico. Nesse contexto, muitas mulheres experimentam sentimentos de inadequação e ansiedade, com dificuldades em estabelecer uma identidade autêntica frente a padrões impostos externamente.

Em nível social, essa pressão constante alimenta uma dinâmica de vulnerabilidade, onde o papel da mulher é carregado de expectativas que muitas vezes conflitam entre si. De Brito e Albierto (2023) destacam que a exigência de cumprir múltiplas funções simultaneamente reforça uma cultura de responsabilidade desproporcional sobre as mulheres, que se veem obrigadas a desempenhar papéis de cuidadoras, profissionais e moldadoras de uma imagem social ideal. Essa sobrecarga social contribui não apenas para o aumento do estresse, mas também

para um sentimento de isolamento e incapacidade de atender a todos esses papéis de maneira satisfatória, promovendo uma sensação constante de derrota ou fragilidade emocional.

No âmbito intelectual, essa imposição de múltiplas responsabilidades potencializa o desgaste cognitivo das mulheres, já que elas precisam administrar e equilibrar diferentes áreas de suas vidas. A pressão para ser bem-sucedida, estar sempre informada e corresponder às expectativas culturais diminui sua capacidade de reflexão e de busca por um desenvolvimento psicológico saudável. A sobrecarga mental é agravada pela baixa percepção de suporte social efetivo, conforme pontuam os estudos de Mira (2022) e Brito e Albierto (2023), dificultando o exercício de auto compaixão e a formulação de estratégias de enfrentamento. Assim, a mulher frequentemente se encontra num ciclo de hiperatividade e auto reprovação, dificultando a construção de uma identidade autêntica e equilibrada.

O presente conjunto de fatores evidencia a necessidade de uma abordagem psicológica e social que reconheça e valorize a diversidade de papéis e identidades femininas. A promoção de espaços de diálogo e reflexão, apoiados por políticas públicas de suporte emocional, pode ajudar a desconstruir padrões estereotipados e aliviar a pressão social e estética exercida sobre as mulheres. Segundo Mira (2022), é fundamental fomentar uma cultura que valorize a autenticidade, o autocuidado e a autonomia emocional, promovendo, assim, um ambiente mais saudável para o desenvolvimento psicológico das mulheres na sociedade contemporânea. Dessa forma, é possível avançar rumo a uma maior equidade, onde cada mulher possa construir sua identidade sem a carga de expectativas externas limitantes.

A saúde mental da mulher na fase contemporânea é diretamente afetada pelo acúmulo de funções e pela complexidade de suas responsabilidades. Souza e Palmeira (2024) destacam que essa sobrecarga pode desencadear quadros de sofrimento psíquico, como o estresse crônico, ansiedade e depressão. O isolamento emocional, muitas vezes imposto pelo silêncio social sobre esses problemas, agrava o quadro. Essas circunstâncias reforçam a importância de estratégias de enfrentamento, suporte psicológico e políticas públicas focadas na saúde mental feminina.

O impacto do acúmulo de papéis na qualidade de vida das mulheres é perceptível na sua rotina diária. Carlos e Amoroso (2025) observam que a sensação

de estar sempre atrasada, a falta de tempo para si mesmas e o sentimento de fracasso por não atenderem às expectativas idealizadas comprometem sua satisfação geral com a vida. A busca por equilíbrio se torna uma luta constante, exigindo intervenções que promovam redistribuição de tarefas e o reconhecimento social de múltiplos papéis.

A sobrecarga emocional também pode resultar em adoecimento físico e psíquico, manifestando sintomas de ansiedade, depressão, insônia e complicações físicas. Melo e Bandes (2024) ressaltam que o apoio social, familiar e institucional é fundamental para prevenir esses efeitos, promovendo uma maior compreensão e valorização do trabalho emocional das mulheres. Além disso, a criação de espaços de escuta e de troca de experiências pode auxiliar na redução desses riscos.

A educação e a busca por qualificação constante figuram como elementos essenciais para que as mulheres possam exercer seus papéis de forma mais efetiva e com maior autonomia. Costa e Amoroso (2025) destacam que o acesso ao conhecimento proporciona maior empedramento e capacidade de liderança, além de ampliar suas opções de atuação profissional. A formação contínua também favorece o desenvolvimento de competências que ajudam na gestão pessoal e na resistência às pressões do cotidiano.

Relações conjugais e a partilha desigual das tarefas domésticas reforçam uma lógica de gênero ainda vigente em muitos contextos. Souza e Palmeira (2024) apontam que essa desigualdade reflete uma persistente reprodução de papéis tradicionais, onde as mulheres assumem a maior parte do trabalho de cuidados e organização do lar. Essa disparidade alimenta o conflito no âmbito familiar, além de limitar a compreensão e valorização do esforço feminino, reforçando a necessidade de uma maior equidade na divisão de responsabilidades.

O empreendedorismo feminino emerge como uma estratégia importante para promover a autonomia e a liberdade de escolha das mulheres diante dos desafios históricos de desigualdade e opressão. Segundo de Brito e Albierto (2023), muitas mulheres optam por estabelecer seus próprios negócios como uma forma de equilibrar suas responsabilidades profissionais e familiares. Essa iniciativa não apenas possibilita às mulheres conquistarem independência econômica, mas também fortalece seu papel de protagonistas na sociedade, desafiando os papéis tradicionais que sempre foram atribuídos às mulheres, muitas vezes limitados às funções de

cuidadoras e donas de casa. Assim, o empreendedorismo, nesse contexto, torna-se uma ferramenta de empedramento, promovendo a quebra de estereótipos e estimulando a autonomia feminina no mercado de trabalho.

Apesar desses avanços, o papel da mulher como cuidadora ainda permanece extremamente presente na sociedade contemporânea. Melo e Bandes (2024) destacam que a responsabilidade de cuidar de filhos, idosos e doentes frequentemente recai de forma desproporcional sobre as mulheres, mesmo naquelas que estão inseridas também no mercado de trabalho. Essa sobrecarga emocional e física intensifica o regime de trabalho não remunerado, muitas vezes sem o devido reconhecimento social. Essa situação evidencia a necessidade urgente de políticas públicas e ações que promovam uma valorização mais ampla do cuidado feminino, oferecendo suporte e reconhecimento às mulheres que ocupam essa função.

Além disso, a cultura patriarcal ainda impõe às mulheres uma série de expectativas relacionadas à sua postura ideal. Mira (2022) aponta que essas expectativas estão profundamente enraizadas na sociedade, criando uma pressão constante para que elas sejam perfeitas como mães dedicadas, mulheres altruístas, esteticamente agradáveis e sempre disponíveis. Tentar atender a esses padrões muitas vezes provoca consequências negativas à saúde emocional das mulheres, gerando frustrações, baixa autoestima e ciclos de insatisfação pessoal. Assim, a busca por uma aceitação social em consonância com esses ideais contribui para o desgaste emocional e limita o desenvolvimento da autonomia plena.

No âmbito das desigualdades de gênero, verifica-se que tanto nas esferas pública quanto privada, ainda há disparidades significativas na repartição de tarefas e oportunidades. Costa e Amoroso (2025) ressaltam que, embora tenham ocorrido avanços legislativos que visam garantir direitos iguais, o caminho rumo à verdadeira equidade ainda é longo. A divisão desigual do trabalho doméstico, as diferenças salariais e a sub-representação das mulheres em cargos de liderança representam barreiras contínuas, que reforçam o patriarcado e dificultam a emancipação plena da mulher na sociedade.

A crescente participação das mulheres em movimentos sociais e políticos revela uma maior conscientização e protagonismo na luta por direitos e por transformações sociais. De Brito e Albierto (2023) destacam que esse ativismo é fundamental para fortalecer a reivindicação por políticas públicas mais inclusivas,

além de contribuir para a desconstrução de estruturas opressoras tradicionais. Essa movimentação coletiva é essencial para promover uma sociedade mais igualitária, na qual os papéis de gênero possam ser ampliados, democratizados e revalorizados, possibilitando às mulheres exercerem suas múltiplas potencialidades sem restrições impostas por estereótipos de gênero.

A presença de mulheres na liderança, seja no espaço corporativo ou institucional, traz novos desafios relacionados à sua inserção em ambientes predominantemente masculinos. Melo e Bande (2024) apontam que obstáculos como o sexismo, o machismo institucional e as dificuldades na conciliação de papéis continuam impedindo avanços equitativos, exigindo ações específicas de inclusão e capacitação.

Os impactos do patriarcado na distribuição das responsabilidades entre homens e mulheres são evidentes na maneira como perpetuaram modelos tradicionais de organização social, os quais sobrecarregam predominantemente as mulheres e restringem sua participação em espaços de poder e decisão. Segundo Souza e Palmeira (2024), essa construção social atribui às mulheres o papel primordial de cuidadoras e responsáveis pelo bem-estar emocional da família, o que, por sua vez, limita suas oportunidades de atuação em áreas que envolvem liderança, autonomia e expressão de opinião. A visão reforça uma divisão de funções baseada em estereótipos de gênero, instaurada há séculos, que molda as expectativas sociais e influencia o cotidiano das mulheres, muitas vezes levando-as a acumular múltiplas tarefas, tanto na esfera privada quanto na pública.

Apesar de avanços recentes, as políticas públicas voltadas para a igualdade de gênero ainda encontram limitações em promover uma distribuição justa das responsabilidades. Costa e Amoroso (2025) destacam que a implementação de programas de apoio à parentalidade, como licenças-maternidade ampliadas, incentivos à participação paterna e investimentos em serviços de cuidado infantil de qualidade, são essenciais para gerar uma transformação efetiva na organização social. Essas ações podem contribuir para equilibrar os papéis de gênero, aliviando a sobrecarga das mulheres e fomentando uma cultura mais equitativa e colaborativa na divisão das tarefas familiares e comunitárias.

Diante deste panorama, torna-se urgente repensar a estrutura social vigente, buscando uma organização fundamentada na promoção da equidade de gênero.

Costa e Amoroso (2025) defendem que essa mudança implica revalorizar o trabalho de cuidado, muitas vezes invisibilizado, e implementar políticas públicas que apoiem a jornada feminina de forma integral e holística. Para isso, é necessário reformular as estruturas tradicionais de divisão do trabalho, promovendo uma cultura que valorize o papel do cuidado e reconheça as múltiplas funções desempenhadas pelas mulheres, de modo a eliminar desigualdades sistêmicas e abrir espaço para uma sociedade mais justa, inclusiva e respeitosa às diversidades de gênero.

O presente cenário demonstra que o acúmulo de papéis na mulher contemporânea é fruto de uma história de resistência, luta por direitos e processos de transformação social. Contudo, os efeitos dessa sobrecarga ainda se refletem na saúde física e emocional das mulheres, evidenciando a importância de políticas, práticas sociais e culturais voltadas para a promoção de uma verdadeira equidade de gênero. Somente por meio de um conjunto de ações comprometidas com a mudança de paradigmas tradicionais será possível construir uma sociedade em que as múltiplas funções da mulher sejam reconhecidas, respeitadas e valorizadas de forma plena e justa (Costa e Amoroso, 2025).

4.1 IMPACTOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DAS FUNÇÕES DA MULHER NO CONTEXTO SOCIAL E CULTURAL

No contexto contemporâneo, é amplamente reconhecido que os transtornos mentais comuns e psicossociais constituem uma significativa preocupação de saúde pública, especialmente entre mulheres que desempenham múltiplos papéis sociais. Britto et al. (2024) destacam que sintomas como insônia, ansiedade, depressão, irritabilidade e alterações de humor são corriqueiramente relatados por mulheres que vivenciam sobrecarga emocional decorrente das demandas impostas pela sociedade. Tais sintomas configuram um quadro clínico que compromete a qualidade de vida e interfere no funcionamento diário.

A insônia, por sua vez, manifesta-se como um dos sintomas mais prevalentes entre estas mulheres, influenciada pelo estresse constante e pela multiplicidade de funções a serem desempenhadas. Silva e Lima (2012) elucidam que a privação do sono amplifica quadros ansiosos e depressivos, criando um ciclo vicioso que potencializa o adoecimento mental. Concomitantemente, a ansiedade surge como

resposta psicofisiológica natural às pressões sociais e responsabilidades acumuladas, configurando-se como um transtorno multifatorial que exige atenção especial.

Além dos transtornos mentais, as alterações de humor e a irritabilidade também são destacados como indicadores do impacto psicossocial enfrentado por mulheres multipapéis. Mendonça et al. (2021) ressaltam que tais manifestações podem resultar não apenas da sobrecarga emocional, mas também da pouca valorização social e do suporte insuficiente recebido, agravando o quadro e dificultando o enfrentamento das adversidades diárias. O reconhecimento desses sinais é fundamental para a elaboração de estratégias de prevenção e intervenção.

No âmbito físico, os distúrbios musculoesqueléticos configuram outra relevante dimensão do adoecimento relacionado à sobrecarga feminina. Conforme Silva (2020), condições como lombalgia e cervicalgia são diagnosticadas em mulheres que realizam atividades laborais intensas concomitantes às tarefas domésticas, refletindo o impacto dos movimentos repetitivos e posturas inadequadas, sendo as dores não apenas limitam a capacidade funcional, mas também contribuem para o desgaste emocional.

A tendinite e bursite, relacionadas ao esforço repetitivo, complementam o quadro dos distúrbios musculoesqueléticos presentes em mulheres multipapéis. Britto et al. (2024) apontam que a execução contínua de atividades manuais, sem o devido descanso, propicia o desenvolvimento desses transtornos inflamatórios, evidenciando a necessidade de políticas de saúde que considerem as especificidades das jornadas dessas mulheres. O desconforto físico resultante interfere diretamente na saúde mental, reforçando a complexidade do adoecimento.

A fadiga muscular crônica, outra condição destacada, resulta do esforço físico prolongado e insuficiente recuperação entre tarefas. Silva e Lima (2012) explicam que a fadiga corporal está intrinsecamente relacionada à exaustão psicológica, formando um ciclo que compromete a produtividade e o bem-estar geral. A inter-relação entre os distúrbios físicos e mentais exige uma abordagem interdisciplinar para a prevenção eficaz.

É importante destacar que tanto os transtornos mentais comuns quanto os distúrbios musculoesqueléticos são consequências da sobreposição das responsabilidades atribuídas socialmente às mulheres, periodicamente sem o respaldo adequado do Estado ou da comunidade. Mendonça et al. (2021) advogam

pela implementação de políticas públicas que promovam a equidade de gênero e o suporte integral à saúde da mulher multipapel, incluindo ações educativas e assistenciais.

A necessidade premente de repensar as estruturas sociais e as práticas cotidianas que perpetuam a sobrecarga feminina. Silva (2020) conclui que somente através do reconhecimento dos múltiplos papéis exercidos pelas mulheres e da implementação de estratégias abrangentes será possível reduzir os impactos psicossociais e musculoesqueléticos, promovendo uma melhor qualidade de vida e saúde mental para essa parcela da população.

As doenças cardiovasculares relacionadas ao estresse configuram-se como uma importante preocupação no campo da saúde pública, especialmente considerando a vulnerabilidade das mulheres que acumulam múltiplas funções sociais. Britto et al. (2024) ressaltam a prevalência da hipertensão arterial em contextos de estresse crônico, destacando que a pressão constante advinda da sobrecarga emocional e das demandas diárias contribui para o desenvolvimento e agravamento dessa condição, elevando o risco de complicações cardíacas.

Além da hipertensão, as arritmias cardíacas induzidas por ansiedade figuram como manifestações clínicas comuns em pessoas expostas a altos níveis de estresse. Mendonça et al. (2021) explicam que a ansiedade pode desencadear alterações no ritmo cardíaco, provocando palpitações e desconforto, sintomas que muitas vezes são subestimados na população feminina devido a uma percepção social que minimiza o sofrimento emocional dessas mulheres.

Outro aspecto a considerar é a aterosclerose acelerada decorrente do estresse prolongado. Silva e Lima (2012) evidenciam que o estresse crônico promove uma cascata de processos inflamatórios e hormonais que potencializam o acúmulo de placas nas artérias, contribuindo para o envelhecimento precoce do sistema cardiovascular, considerando que o fenômeno ressalta a interconexão entre fatores psicossociais e fisiológicos, reforçando a complexidade do adoecimento em mulheres multipapéis.

A síndrome do coração ansioso, embora ainda em discussão clínica, é mencionada por Silva (2020) como uma condição relacionada às repercussões indiretas do estresse e da sobrecarga, sendo a síndrome traduz um conjunto de sintomas cardíacos associados à ansiedade exacerbada, refletindo o impacto

psicossomático das pressões cotidianas enfrentadas pelas mulheres. O reconhecimento clínico dessa síndrome é fundamental para o desenvolvimento de tratamentos adequados e humanizados.

Paralelamente às doenças cardiovasculares, os problemas psicossomáticos e físicos gerais são observados em mulheres submetidas a estresse constante. Britto et al. (2024) destacam dores de cabeça tensionais e enxaquecas como manifestações frequentes, associadas à tensão muscular e à sobrecarga mental. As dores comprometam não só o bem-estar, mas também a capacidade produtiva e social dessas mulheres.

Distúrbios gastrintestinais, como úlceras e gastrites, também são resultados corriqueiros do impacto do estresse sobre o organismo. Mendonça et al. (2021) expõem que a resposta do sistema nervoso autônomo frente ao estresse pode alterar a secreção gástrica e a mobilidade intestinal, favorecendo a inflamação e lesões na mucosa gastrointestinal, a condição representa uma via pela qual o sofrimento emocional se manifesta fisicamente.

A fadiga e a exaustão crônica configuram-se como sintomas que abrangem tanto as dimensões física quanto psicológica do adoecimento. Silva e Lima (2012) explicam que a constante demanda energética imposta pela múltipla jornada, aliada à insuficiência de descanso, provoca um estado persistente de desgaste, prejudicando o funcionamento global do organismo. Tales sintomas requerem atenção multidisciplinar para seu manejo efetivo.

Finalmente, as alterações no sistema imunológico aparecem como consequências indiretas do estresse prolongado, aumentando a suscetibilidade a infecções. Silva (2020) argumenta que o desequilíbrio hormonal e a liberação contínua de cortisol podem comprometer a imunidade funcional, deixando as mulheres expostas a agentes patogênicos e dificultando a recuperação, a consideração dessas alterações é relevante para estratégias preventivas e de promoção da saúde na saúde pública.

Os impactos do estresse na saúde reprodutiva e ginecológica das mulheres são evidentes e multifacetados, especialmente para aquelas que acumulam múltiplos papéis na sociedade. Britto et al. (2024) destacam que os distúrbios menstruais, como amenorréia e dismenorreia, são manifestações frequentes de desequilíbrios causados

pelo estresse crônico, os distúrbios interferem diretamente na qualidade de vida das mulheres, comprometendo seu bem-estar físico e emocional.

A amenorréia, definida como a ausência da menstruação, é frequentemente associada a alterações no eixo hipotálamo-hipófise-ovário, cuja disfunção pode ser desencadeada por estressores emocionais prolongados. Mendonça et al. (2021) elucidam que o estresse leva à liberação de cortisol em níveis elevados, o que pode suprimir a secreção dos hormônios gonadotróficos, resultando na interrupção do ciclo menstrual normal.

De forma semelhante, a dismenorreia, ou dor menstrual intensa, tem sua incidência ampliada em contextos de alta carga psicossocial. Silva e Lima (2012) explicam que a tensão emocional causada pelas demandas de múltiplos papéis pode aumentar a sensibilização à dor, exacerbando os sintomas menstruais e prejudicando a funcionalidade diária das mulheres afetadas.

Além dos distúrbios menstruais, o estresse está implicado no desenvolvimento de problemas hormonais mais complexos, como a síndrome do ovário policístico (SOP). Silva (2020) aponta que o desequilíbrio hormonal induzido pelo estresse crônico pode contribuir para a disfunção ovariana, favorecendo a presença de múltiplos cistos e sintomas associados como irregularidades menstruais e resistência à insulina, que afetam significativamente a saúde ginecológica.

A síndrome do ovário policístico, para além de sintomas físicos, está relacionada a alterações emocionais e aumento da ansiedade, resultado da sobrecarga vivida pelas mulheres multipapéis. Britto et al. (2024) reforçam que essa condição reflete a íntima conexão entre aspectos psicossociais e fisiológicos na saúde feminina, exigindo abordagens integrativas para seu manejo.

Outro impacto relevante do estresse crônico na saúde reprodutiva é a redução da fertilidade. Mendonça et al. (2021) destacam que o estresse prolongado interfere nos processos ovulatórios e na receptividade endometrial, diminuindo as chances de concepção, o que pode gerar sofrimento adicional diante das expectativas sociais e pessoais sobre a maternidade.

Silva e Lima (2012) afirmam que a influência do estresse sobre a fertilidade não se limita apenas aos aspectos biológicos, mas também está associada a fatores comportamentais, como alterações no sono, alimentação e saúde mental, que

impactam negativamente o sistema reprodutivo, assim, a compreensão desses múltiplos determinantes é essencial para intervenções eficazes.

Nessa perspectiva, Silva (2020) argumenta que os impactos do estresse sobre a saúde reprodutiva e ginecológica refletem um ciclo vicioso que reforça a sobrecarga emocional e física das mulheres. Portanto, políticas públicas e práticas clínicas que considerem essa complexidade são fundamentais para promover uma saúde integral e equitativa, especialmente para mulheres que desempenham múltiplos papéis na sociedade

TABELA- Principais Transtornos e Condições

Categoria	Principais Transtornos e Condições
1. Transtornos Mentais Comuns e Psicossociais	- Insônia
	- Ansiedade
	- Depressão
	- Irritabilidade e alterações de humor
2. Distúrbios Musculoesqueléticos	- Lombalgia (dor lombar)
	- Cervicalgia (dor cervical)
	- Tendinites e bursites por esforço repetitivo
	- Fadiga muscular crônica
3. Doenças Cardiovasculares Relacionadas ao Estresse	- Hipertensão arterial
	- Arritmias cardíacas induzidas por ansiedade
	- Aterosclerose acelerada devido ao estresse crônico
	- Síndrome do coração ansioso
4. Problemas Psicossomáticos e Físicos Gerais	- Dores de cabeça tensionais e enxaquecas
	- Distúrbios gastrintestinais (úlceras, gastrites)
	- Fadiga e exaustão crônica
	- Alterações imunológicas
5. Impactos na Saúde Reprodutiva e Ginecológica	- Distúrbios menstruais (amenorreia, dismenorreia)
	- Problemas hormonais relacionados ao estresse (ex.: SOP)
	- Redução da fertilidade associada ao estresse

Feito pelo autor (2025)

A tabela destaca os principais transtornos e condições que afetam mulheres submetidas à sobrecarga múltipla, evidenciando a forte relação entre fatores mentais, físicos e sociais. São comuns sintomas como ansiedade, depressão e insônia, associados à carga emocional dos múltiplos papéis sociais. Além disso, esforços repetitivos provocam distúrbios musculoesqueléticos, enquanto o estresse crônico contribui para doenças cardiovasculares, ademais sintomas psicossomáticos, como dores tensionais e distúrbios gastrintestinais, também refletem o impacto do sofrimento emocional.

Segundo Hiringoyen (2002) o sofrimento psíquico feminino muitas vezes é invisibilizado ou naturalizado, sendo colocado como "fraqueza" ou um exagero porque muitas trabalham como cuidadora do lar e muitos não veem esse papel como um viés doloso. No entanto, muitas mulheres desenvolvem múltiplos sintomas como ansiedade, irritabilidade, fadiga crônica e baixa autoestima são indicadores legítimos de uma sobrecarga emocional que foi se construindo através de experiências sociais e acúmulo de funções.

Além disso, o acúmulo de papéis pode desencadear sintomas característicos da síndrome de Burnout, como o esgotamento emocional, a despersonalização e a baixa realização pessoal (MASLACH; LEITER, 1999). Mesmo essa síndrome sendo associada ao ambiente de trabalho é um quadro que pode também se manifestar na sobrecarga emocional gerada pelas múltiplas responsabilidades sociais da mulher.

Para minimizar os impactos negativos sobre saúde mental da mulher um espaço para escuta como psicoterapia individuais ou em grupo para elaborar melhor o emocional assim discorrendo em um espaço seguro. Toda a sobrecarga elaborando as práticas de auto cuidado, lazer e atenção plena, para muitas mães solas sem a outra presença afetiva. É preciso buscar alguma rede de apoio familiares para que todo o processo de trabalho, maternidade e cuidadora do lar não seja tão adoecendo para a pessoa. Por fim desenvolver políticas públicas com suporte para a saúde mental e equidade de gênero e desenvolvendo um fortalecimento de autonomia para uma melhor educação emocional.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho de conclusão de curso teve como objetivo compreender os impactos do acúmulo de papéis sociais na saúde mental da mulher contemporânea, de forma que discorresse tanto no contexto social, cultural e psicológico. Com uma abordagem qualitativa foi possível no decorrer das pesquisas identificar padrões de sobrecarga emocional, estresse e sofrimento psíquico.

Os resultados mostram que acúmulo de responsabilidade acaba sendo naturalizados socialmente, tem contribuído para um desgaste emocional das mulheres, as quais se vem pressionadas a suprir necessidades e expectativas ligadas ao desempenho perfeito em todos os aspectos da vida. Foi observado algumas dificuldades em conciliar trabalho, maternidade, estudos e autocuidado, evidenciando tanto a ausência de uma rede de apoio efetiva como estruturas sociais marcadas pela desigualdade de gênero.

Dessa forma, observa-se que mesmo com as conquistas femininas no campo profissional e acadêmico as atribuições de tarefas domésticas e do cuidado com a família ainda são ditas como um dever que não pode ser atribuído a outra pessoa reforçando ainda mais a dupla ou até tripla jornada de trabalho. Essas condições acabam favorecendo o desenvolvimento de transtornos ou síndromes como em casos mais graves a síndrome de burnout, depressão ou casos de ansiedade, cansaço extremo e baixar autoestima.

Observa-se a importância do fortalecimento de políticas públicas voltadas à saúde mental da mulher e uma reestruturação nos papéis sociais onde ainda se é tradicionalmente atribuído aos gêneros. Promover debates sobre igualdade, responsabilidade e a valorização do autocuidado físico e mental com estratégias mais amplas e um equilíbrio social de forma que as funções que até hoje são invisibilizadas como trabalho do cuidar do lar, que precisa que também seja visto como um transgressor de uma possível culpa onde a mesma acaba se isolando do âmbito social.

Nesse prospecto, este trabalho contribuir para a ampliação de discussão sobre a saúde mental das mulheres no contexto contemporâneo, reforçando a importância de estudos que articulem gênero, subjetividade e sociedade. Diante disso é necessário se atentar-se a todos os impactos que as funções desenvolvem, onde mesmo com mais deveres que são atribuídas a mulher depois de anos de luta, a grande maioria não oferece qualquer suporte e nem visibilidade para a mesma, fazendo com que ela as funções as quais tem que desenvolver a façam esquecer do próprio cuidado.

REFERÊNCIAS

BRITO, Clarissa Raquel Bezerril et al. **A multiplicidade de papéis da mulher contemporânea e os impactos na saúde mental**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia), 2024.

COSTA, Beatriz; AMOROSO, Sônia. **A multiplicidade de papéis da mulher contemporânea e o impacto da maternidade (Psicologia)**. Repositório Institucional, v. 3, n. 2, 2025.

DE BRITO, Aline Aparecida da Cunha; ALBIERO, Cleci Elisa; MACHADO, Ana Cristina Martins. **O papel social da mulher na família: reflexões na contemporaneidade**. *Humanidades em Perspectivas*, v. 7, n. 16, p. 109-119, 2023.

DE MELLO CASTRO, Daniela Carvalho; BRANDES, Lídia Azevedo. **Saúde mental da mulher: o acúmulo de funções e a necessidade constante em agradecer o outro**. *BIUS – Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, v. 47, n. 41, p. 1-12, 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GRANDESSO, Marilene. **Práticas narrativas em contextos clínicos e comunitários: um convite para novas formas de atuação com família, grupos e indivíduos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

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: 14 abr. 2025.

HIRIGOYEN, Marie-France. **Mulheres sob pressão: da violência familiar à violência no trabalho**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

LINS, Regina Navarro. **A cama na varanda**. 13. ed. Rio de Janeiro: BestBolso, 2010.

MAGALHÃES, Teresa Ancora Lopes de. **O papel da mulher na sociedade**. *Revista da Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo*, v. 75, p. 123-134, 1980.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael. **Eliminando o burnout: seis estratégias para melhorar sua relação com o trabalho**. San Francisco: Jossey-Bass, 1999.

MENDONÇA, Ângela Silva Maracaipe et al. **A domesticidade feminina e o impacto na saúde mental**. 2021.

MIRA, Elson Cedro. **A contemporaneidade do Velho Institucionalismo Econômico de Thorste in Bunde Veblen**. *Revista de Ciências Sociais: RCS*, v. 53, n. 2, p. 327-364, 2022.

POSSATTI, Izabel Cristina; DIAS, Mardônio Rique. **Multiplicidade de papéis da mulher e seus efeitos para o bem-estar psicológico**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 293-301, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/QKJzcmZ8cNJg39nwSgTm7QG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. **A mulher na sociedade de classes: mito e realidade**. 2. ed. São Paulo: Expressão Popular, 2013. (Obra original de 1976).

SAFFIOTI, Heleieth I. B. **Gênero, patriarcado, violência**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2004.

SANTOS, Larissa Pelúcio. **A tradução do pensamento de Angela Davis para o Brasil por história das oruligens interseccionais do feminismo**. Revista Estudos Feministas, Florianópolis, v. 30, n. 3, e77566, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cpa/a/D5rQkWFmJwSK9vTKzDZC8FQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 abr. 2025.

SILVA, Diogivânia Maria da; LIMA, Albenise de Oliveira. **Mulher, trabalho e família na cena contemporânea**. Contextos Clínicos, v. 5, n. 1, p. 41-51, 2012.

SILVA, Lilian Barra. **Fatores psicológicos das mulheres na menopausa**. 2022.

VIEIRA, Josênia. **A identidade da mulher na modernidade**. Scielo Brasil, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/delta/a/9zX7SwFpWpng6tcncZnsrdj>. Acesso em: 09 abr. 2025.