

ISABELLA BARBALHO SANTINI BATISTA
JAKELYNE DOS SANTOS BARBOSA

O COTIDIANO E A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES NA ATUALIDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Programa de Graduação da Faculdade Pernambucana de Saúde – FPS, como requisito para a obtenção do título de graduação em Psicologia.

Orientadora: Profa. Dra. Mônica Cristina Batista de Melo

Recife
2024

O COTIDIANO E A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES NA ATUALIDADE

Resumo

As experiências vividas no cotidiano transpõem o tempo, o espaço e refletem nas condições de vida das mulheres em seus aspectos individuais, resultando em comportamentos que podem ser promotores de adoecimento. Este estudo investigou os aspectos individuais, sociais e emocionais do cotidiano que influenciam na saúde mental das mulheres na atualidade. Participaram 60 mulheres, com idade variando de 18 a 59 anos, maioria solteiras, brancas, com ensino superior incompleto e sem filhos. A presente pesquisa foi realizada, por meio de questionário e aprovada pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos, parecer número: 6.529.984 e CAAE 75321323.8.0000.5569. De acordo com os resultados, no cotidiano, a maioria das participantes estuda e trabalha. Nos aspectos emocionais, autocuidado, terapia, espiritualidade e religiosidade foram os mais citados. O papel social de ser mulher revelou paradoxo quando foi considerado um papel difícil e desafiador, como também prazeroso, confiante e promotor de autonomia. Os desafios apontados foram assumir responsabilidades, conciliar tarefas diárias e gerenciar o tempo. A saúde mental foi apontada como boa e equilibrada com presença de instabilidade, ansiedade e cobrança demasiada. Essas mulheres se enxergam nos próximos anos, organizadas financeiramente, com sucesso profissional, possuindo boa saúde física e emocional compondo uma família estruturada.

Palavras Chaves: Cotidiano; Mulheres; Saúde mental; Idade adulta; Psicologia

Abstract

The experiences lived in daily life transcend time and space and reflect in living conditions of women in their individual aspects, resulting in behaviors that can promote illness. This study investigated the individual, social and emotional aspects of daily life that influence women's mental health today. Sixty women participated, aged between 18 and 59 years old, most of whom were single, white, with incomplete higher education and without children. This research was conducted using a questionnaire and was approved by the Human Research Ethics Committee under opinion number: 6,529,984 and CAAE 75321323.8.0000.5569. According to the results, in their daily lives, most of the participants study and work. In the emotional aspects, self-care, therapy, spirituality and religiosity were the most cited. The social role of being a woman revealed a paradox when it was considered a difficult and challenging role, as well as pleasurable, confident and promoting autonomy. The challenges identified were taking on responsibilities, balancing daily tasks and managing time. Mental health was identified as good and balanced, with instability, anxiety and excessive demands. These women see themselves in the coming years, financially organized, professionally successful, in good physical and emotional health, and forming a structured family.

Keywords: Daily life; Women; Mental health; Adulthood; Psychology

Introdução

Ser mulher pode compreender ser mãe, esposa, profissional, com normas que desenham um jeito natural de ser e de se comportar. Entretanto, nem todas as mulheres assumem as convenções sociais revelando variados interesses, necessidades, vontades, desejos, sentimentos e formas de enxergar o mundo e a si mesmas (Goellner, 1999). Sabe-se que a subjetividade da identidade feminina e as configurações sociais exercem impacto na modulação dos comportamentos (Silva & Costa, 2022). A partir desse contexto, de acordo com Cisne (2015) legitimar a diversidade de papéis é compreender que o conceito de mulher é complexo e se constrói, perpassado por questões sociais, políticas, econômicas e culturais, reverberando, na evolução da composição familiar. Historicamente, a maternidade conferia à mulher um lugar de prestígio social, a ela era atribuída a tarefa de educar os filhos em tempo integral, poucas horas de descanso e baixa possibilidade de delegar essa atividade para outra pessoa. Essa realidade estava vinculada ao modelo social vigente do patriarcalismo, no qual a configuração familiar estava fundamentada na concepção de atributos femininos e masculinos, onde a submissão e passividade nortearam o comportamento feminino, enquanto o masculino se apresentava forte, determinado e mantenedor da família (Soares, 2021).

Ao longo da história, esse contexto patriarcalista também legitimou diferentes manifestações de um cenário marcado por submissão social e papéis bem definidos, conforme estudo trazido por Curia et al. (2020). Até meados do século XIX, na conjuntura social, a mulher era dona de casa, trabalhava para cuidar dos filhos e do marido, sem reconhecimento do seu trabalho doméstico. Segundo Rocha-Coutinho (1994), o trabalho fora de casa, estava relacionado com atribuições de educação de crianças, serviços domésticos e de enfermagem, geralmente atreladas a mulheres de baixa renda. No entanto, com a Segunda Guerra Mundial, as mulheres passaram a ocupar espaços exclusivos dos homens e necessitavam delegar às creches os cuidados dos seus filhos (Soares, 2021).

A partir do século XX, houve uma ampliação das frentes de trabalho feminino, surgindo a necessidade de “terceirizar” funções. Tais comportamentos foram reiterados por movimentos feministas corroborando para uma nova forma de configuração social feminina e consequentemente um novo modelo familiar (Rocha-Coutinho, 1994). Nesse panorama, o estudo feito por Borsa e Fiel (2008) traz que o papel da mulher vem se reconfigurando, por meio do uso de contraceptivos, da ascensão profissional e da possibilidade de divórcio. Ademais, os papéis de homens e mulheres tem se confundido na vida conjugal, estruturas como o pai provedor e a mãe responsável pelas tarefas domésticas e com o cuidado dos filhos estão se modificando e começaram os compartilhamentos das tarefas, com a mulher passando

a contribuir na renda familiar. Nessa nova perspectiva, Finelli, Silva, e Amaral (2015) entendem que a mulher pode gerenciar seu corpo, a quantidade de filhos, as possibilidades de dedicar seu tempo a outras atividades, como aos estudos e ao trabalho fora de casa (Hammerschmidt & Santos, 2009).

As mulheres em torno de 18 a 20 anos marcam a transição entre a adolescência e a idade adulta, um momento de instabilidade e mudanças. São criadas expectativas para a vida adulta, seja sobre seu futuro no âmbito amoroso ou profissional. A partir dos 30, muitas mulheres já estão estabelecidas em suas carreiras e relacionamentos. Observa-se que, embora tenham assumido novos papéis, não se desvincilharam completamente das atividades domésticas configurando um acúmulo de tarefas e promovendo impacto no seu cotidiano e na saúde mental (Silva & Costa, 2022).

O cotidiano vivido não revela somente os significados, mas fornece caminhos para a reflexão da forma que devemos agir, segundo estudo trazido por Mari, Alves, Aerts, e Camara (2016). Em estudo similar, Stecanela (2009) observa que as transformações no cotidiano da vida das mulheres vêm se processando e as mulheres assumiram papéis sociais importantes e adicionais às antigas tarefas demandadas. Quando se pensa no cotidiano feminino, em algum momento, é possível perceber que a mulher tende a assumir uma posição desejante. E em torno dessa necessidade de percorrer o difícil caminho que qualquer mudança de posição subjetiva impõe, as mulheres seguem em busca de lidar com o excesso, que caracteriza as demandas do seu cotidiano, de acordo com Fernandes (2006). Esta busca constante tem trazido consequências psicológicas à saúde mental, pois os aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais que estão envolvidos na vida da mulher demandam enfrentamentos, como a maternidade, a vida laboral, e suas vulnerabilidades (Mori & Coelho, 2004).

Diante de um cenário de múltiplas funções, assim como em virtude de processos relacionais e biológicos: gravidez e menopausa, a saúde mental da mulher na fase adulta tem se tornado ainda mais desafiador. O contexto social e econômico também são fatores que potencializam esses desafios, uma vez que a violência de gênero e a feminização da pobreza as deixam ainda mais vulneráveis e suscetíveis a situações de supremacia masculina. As questões hormonais associadas às vivências do cotidiano podem desencadear problemas psicológicos tais como: ansiedade, depressão, distúrbios do sono, distúrbios alimentares, transtornos relacionados ao ciclo reprodutivo, dentre outros (Santos & Diniz, 2018). A rotina frenética que a mulher vivencia na sociedade contemporânea lhe causa angústia. Nesse contexto, o estudo trazido por Nóbrega (2017) relata a necessidade do autocuidado e da

importância de reavaliar as práticas de prevenção à saúde física e mental. Uma vida estressante pode causar doenças não só psicológicas como também orgânicas. Tais doenças que impactam na saúde física das mulheres, causa impacto direto na autorregulação emocional, como nas emoções de medo, tristeza e ansiedade. Diante da possibilidade deste tipo de doença, as mulheres recorrem aos seus esquemas mentais e adotam comportamentos para lidar com esta ameaça podendo atingir níveis de sofrimento psicológicos intensos (Otoran & Castro, 2019).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), 9,3% da população brasileira, convive com sintomas de ansiedade. Esse percentual é composto em sua maioria por mulheres, uma vez que em virtude das atividades que desempenham em seu cotidiano como: dupla jornada de trabalho, maternidade, vulnerabilidade social e alterações hormonais, tornam-se mais suscetíveis a desenvolver esse transtorno. Na perspectiva de quebrar os paradigmas de submissão que perpassam a vida das mulheres ao longo da história, elas estão sempre em busca de espaço no ambiente profissional, ao mesmo tempo em que precisam lidar diariamente com o sentimento de culpa por não serem cuidadoras exclusivas dos filhos. Um cotidiano, no qual estão sendo constantemente desafiadas e que requer muito equilíbrio emocional (Costa, 2018). Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo analisar os aspectos individuais, sociais e emocionais do cotidiano que influenciam a saúde mental das mulheres adultas na atualidade.

Método

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal (Zangirolami & Echeimberg, 2018) realizado em uma Faculdade particular de Recife, PE. Os critérios de inclusão são mulheres adultas, de idade entre 18 e 59 anos, vinculadas à instituição e como critérios de exclusão, mulheres afastadas da instituição e não alfabetizadas. A coleta dos dados ocorreu por meio de questionário com perguntas sobre os aspectos sociodemográficos, as características clínicas e o cotidiano das participantes em seus âmbitos individuais, sociais, econômicos, culturais e emocionais durante o período de 15/02/24 a 15/03/24, a partir da aprovação do CEP/FPS, número de parecer 6.529.984 e CAAE 75321323.8.0000.5569.

Resultados

Participaram do estudo 60 mulheres, com idades entre 18 e 59 anos. Com relação à raça, denominaram-se brancas (n=34; 56,66%), pardas (n=20; 33,33%) e pretas (n=6; 10%). Quanto à escolaridade, informou ter o ensino fundamental completo (n=1; 1,66%), ensino

médio completo (n=9; 15%), ensino superior incompleto (n=22; 36,66%), ensino superior completo (n=13; 21,66%), especialização (n=7; 11,66%), mestrado (n=6; 10%) e cursando o doutorado atualmente (n=2; 3,33%).

A cerca do estado civil, são solteiras (n=33; 55%), casadas (n=19; 31,66%), união estável (n=4; 6,66%), divorciadas (n=2; 3,33%) e viúvas (n=2; 3,33%). Entre as participantes (n=37; 61,66%) relataram não possuir filhos, enquanto (n=23; 38,33%) sinalizaram possuir, sendo uma média de 1 a 2 filhos com faixa etária entre 12 e 25+ anos. Dentre estas mulheres, apenas (n=3; 5%) possuíam netos.

Referente à ocupação, (n=22; 36,66%) mulheres são estudantes e (n=38; 63,33%) ocupam as seguintes profissões: (n=10; 16,66%) Administradoras, (n=7; 11,66%) Recepcionistas, (n=5; 8,33%) Psicólogas, (n=5; 8,33%) Recursos Humanos, (n=4; 6,66%) Serviços Gerais, (n=3; 5%) Nutricionistas, (n=2; 3,33%) Telemarketing, (n=1; 1,66%) Bibliotecária e (n=1; 1,66%) Jornalista.

A respeito da moradia, (n=52; 86,65%) respondentes relataram residir na cidade de Recife, sendo (n=26; 43,33%) na Zona Sul, (n=15; 25%) Zona Norte, (n=1; 1,66%) Zona Sudoeste e (n=1; 1,66%) e Zona Leste, (n=9; 15%).

Das pessoas participantes, (n=41; 68,33%) mencionaram possuir plano de saúde e (n=19; 31,66%) informaram ser usuárias apenas do SUS. Acerca de possuir orientação nutricional, (n=31; 51,66%) mulheres relataram não fazer acompanhamento com nutricionista, (n=18; 30%) esporadicamente e (n=11; 18,33%) de forma regular. No que se refere à atividade física, (n=40; 66,66%) confirmaram a prática de exercícios e (n=20; 33,33%) não praticavam nenhuma atividade física.

A pesquisa revelou que as mulheres desempenham diversas funções ao longo do seu dia, divididas entre atribuições profissionais e pessoais. As principais atividades foram estudar e trabalhar (n=37; 31,90%). Para além desses afazeres, o autocuidado e o exercício físico (n=23; 19,83%) também se destacam como uma ação desenvolvida no seu cotidiano, seguidos pela leitura, assistir séries e filmes e espiritualidade (n=20; 17,24%).

No âmbito social os dados apontam que os encontros com os amigos e familiares correspondem ao maior percentual de respostas (n=28; 29,17%), seguidos por idas a restaurantes e bares (n=22; 22,92%). Frequentar cinema, shows, teatros, parques e shoppings (n=15; 15,63%), assim como praias (n=10; 10,42%), são ocupações de destaque na rotina social. No entanto, também foi pontuado o discurso de pessoas que não gostam muito de sair de casa e consideram suas vidas sociais mais restritas (n=8, 8,83%).

Diante do contexto econômico, o equilíbrio e a vida regrada se destacam (n=38; 63,33%). Em contrapartida, um outro grupo de pessoas sinalizou gastar muito e conseqüentemente ter as finanças desorganizadas (n=17; 28,33%) e não conseguir poupar, pagando apenas as contas (n=5; 8,33%).

O estudo mostra que a vida emocional das participantes está consideravelmente associada ao autocuidado e autoconhecimento relacionado com prática de terapia (n=31; 31,63%). Em paralelo a esse dado, a espiritualidade e religiosidade (n=14; 14,29%) também são apontadas como uma ação pertinente nessa conjuntura. Por outro lado, a pesquisa expõe dados, não menos relevantes, ao sinalizar que algumas pessoas não fazem nada com relação a sua vida emocional (n=9; 9,18%).

Observou-se por meio dos resultados que para a maioria delas, ser mulher é um papel social difícil, tornando-se um desafio, seja em virtude da insegurança, seja pela rotina multifacetária que potencializa a exaustão (n=48; 60,76%). No entanto, ocupar esse lugar também pode ser prazeroso, confiante e suscitar o sentimento de autonomia (n=28; 35,44%).

As participantes apontaram que os maiores desafios encontrados na vida adulta foram as tomadas de decisões com mais maturidade, responsabilidades, pagar contas e se tornarem independentes (n=46; 58,97%). Conciliar tarefas diárias, os papéis de esposa e mãe, assim como gerenciar o tempo foram destaques relevantes trazidos nos resultados do estudo (n=14; 17,95%). Ademais, lidar com o início e o término das relações (n=7; 8,97%) foi evidenciado de forma considerável nessa transição de fases.

A saúde mental foi apontada como boa, estável e equilibrada por boa parte das participantes (n=27; 39,13%). Em contrapartida, a maioria das mulheres relata instabilidade, ansiedade e cobrança demasiada, sendo desafiador manter uma saúde mental equilibrada (n=28; 40,58%). Nessa perspectiva é possível verificar que a terapia é compreendida pelas mesmas como um possível caminho a ser percorrido para que a estabilidade seja alcançada e conseqüentemente o equilíbrio (n=14; 20,29%).

Quando solicitadas a projetarem seu futuro para os próximos 5 anos, o estudo revelou que a maioria se vê formada ou em conclusão de curso, concursada, na residência ou numa nova profissão e estruturada financeiramente (n=48; 64%). No âmbito pessoal, foi destacada uma boa estrutura emocional, alicerçada numa nutrição saudável e prática de exercícios (n=12; 16%).

E quando demandadas a projetarem seu futuro para os próximos 10 anos, o estudo revelou que a maior parte das mulheres entrevistadas almejava ter sucesso profissional, estar estudando e trabalhando na sua área e estar estabilizada financeiramente (n=37; 40,22%),

seguindo o que mais se almeja após isto, elas gostariam de estar casadas, sendo mães e tendo uma família estruturada (n=29; 31,52%). Já no âmbito de saúde, foi apontado o desejo de descansar por meio da aposentadoria, reduzindo a carga horária de trabalho (n=8; 8,70%). E de forma equivalente sinalizaram o desejo de estarem saudáveis, com uma boa alimentação, realização de atividades físicas e mais tempo para cuidar de si mesmas.

A respeito de quando instigadas a falarem das expectativas para a velhice, o estudo apresentou um maior percentil de mulheres que almejavam estar descansando, aposentadas, assim como com mais tempo disponível para viajar e curtir a vida (n=31; 38,75%). Ainda no mesmo contexto o segundo maior percentual corresponde àquelas que desejavam estar com saúde física e mental e não depender de ninguém (n=25; 31,25%). No âmbito pessoal, houve destaque para o desejo de ser avó, curtir os netos e aproveitar a família (n=13; 16,25%). Todavia, nem todas demonstraram reflexões sobre essa fase da vida (n=6; 7,5%).

O estudo mostra que em relação ao cuidado com a saúde mental e a disponibilidade de fazer terapia, o somatório traz que a maioria revelou que embora atualmente não faça, já fez ou já pensou em fazer (n=24; 40%), porém em fases diferentes, abaixo desta maioria vem o percentual de quem faz há pelo menos 5 anos (n=22; 36,67%), seguido de quem faz por mais de 5 anos (n= 12; 20%). Num menor percentual apresentam-se as mulheres que revelaram nunca terem pensado em fazer terapia (n=2; 3,33%).

A pesquisa aponta que em relação à frequência do uso de medicamentos psicoterápicos a maioria das participantes revelou que não está fazendo uso (n=41; 68,33%). Porém, o estudo também destaca um percentual de mulheres que faz uso por pelo menos 5 anos (n=16; 26,67%).

Para as condições de sono, as mulheres revelaram neste estudo possuir uma boa qualidade de sono (n=29; 48,33%). Porém, também com um percentual relativamente alto, houve relatos de sofrer de uma péssima qualidade de sono, salientando dificuldade para dormir (n=12; 20%).

Discussão

O perfil sociodemográfico das participantes é composto por mulheres adultas jovens. Quanto à escolaridade, os resultados revelaram que a maioria das mulheres estão investidas em seu processo de graduação e pós-graduação. Esses achados são corroborados pelos estudos de Vigano e Laffin (2016), cujos resultados concluíram que embora tenham vivenciado diversos contextos de discriminação ao longo da história, as mulheres, através de

movimentos sociais, foram em busca de igualdade de direitos, ocupando cada vez mais espaços no cenário educacional.

Um outro estudo realizado por Souza (2020), encontrou resultados semelhantes ao apresentar o aumento do acesso discente e docente das mulheres nas universidades. A cerca do estado civil, os resultados revelaram que não houve diferença expressiva entre os quantitativos. Tais achados podem ser explicados por meio do estudo de Borges (2020), cujos resultados afirmam que as mulheres vêm desbravando espaços para se posicionar na vida privada e pública, independentemente do seu estado civil.

Entre as participantes, a maioria não possuía filhos. Quando se articula esses resultados com a faixa etária, é possível supor, a luz do estudo qualitativo de Salvagni et al. (2023), que a maternidade vem sendo postergada por fatores como: dedicação aos estudos, investimento na carreira, busca de estabilidade financeira e consolidação de um relacionamento afetivo. Ademais, muitas mulheres optam por não terem filhos, uma decisão relacionada a questões não só sociais, mas especialmente particulares, que estão para além da consolidação de carreira (Salvagni et al., 2023).

Quanto aos cuidados com a saúde, a maioria contava com planos de saúde privado e dezenove eram usuárias do SUS, algumas não referem acompanhamento nutricional e muitas praticam atividades física. Diante dos resultados, as mulheres parecem investir na atividade física mais que na alimentação saudável. Segundo Mari et al. (2016), a alimentação e a prática de atividade física na idade adulta contribuem não só para um melhor desempenho no trabalho, como também auxilia na proteção contra adoecimentos físicos como diabetes, obesidade e hipertensão arterial. O hábito dessas atividades ao longo da vida, repercutem na qualidade do sono, corroborando para um envelhecimento mais saudável.

No que se refere ao cotidiano da mulher. Os principais afazeres foram trabalhar e estudar, além das atividades diárias de dupla jornada direcionadas ao cuidado com a casa e filhos, quando possuíam. Diante desse resultado é possível também supor que na atualidade ainda muitas mulheres permanecem com maior número de atividades domésticas se comparadas aos homens, além de trabalhar e estudar fora de casa.

Embora Charraz (2017) afirme que esta realidade está se modificando e os homens estão mais envolvidos na esfera da família, conforme o envolvimento da mulher no mercado de trabalho, essa inserção masculina nas tarefas domésticas ainda é muito introdutória para a grande maioria das mulheres. Portanto, estas horas a mais, realizadas pelo público feminino, podem implicar em renúncia a outros interesses pessoais, para conseguirem suprir a demanda diária, gerando cansaço, sobrecarga e desgaste físico e emocional.

No estudo realizado por Valente et al. (2024), a desigualdade na divisão do trabalho é um fator que potencializa a sobrecarga de trabalho feminina e ainda corrobora com as expectativas sociais de que as mulheres devem assumir a maior parte das tarefas domésticas e dos cuidados com os filhos e familiares. Esse cenário se assemelha ao que foi trazido pela maior parte das participantes da atual pesquisa, as quais apontaram em sua rotina diária as atividades da mulher pelos seus papéis exercidos na família sendo filha, esposa, mãe e avó.

O autocuidado foi relatado de forma semelhante entre elas como uma atividade essencial para o manejo da saúde física e mental. Os problemas do dia-a-dia das mulheres, com destaque para insegurança e desigualdade entre os sexos, corroboram com a necessidade de tomadas de decisões e enfrentamentos das responsabilidades como os maiores desafios encontrados por elas na vida adulta.

No intuito de favorecer recursos legais para a construção da tão desejada autonomia feminina, buscou-se compreender o que o grupo de participantes pensava em relação ao seu futuro. No que tange ao que elas pensam para suas vidas nos próximos 5 a 10 anos, demonstraram querer estar com os estudos finalizados e equilibradas financeiramente e para sua velhice, muitas relataram querer estar aposentadas com mais tempo livre e a maioria demonstrou o desejo de chegar com saúde física e mental, buscando não depender de ninguém.

Nessa mesma perspectiva, Mari et al. (2016) aponta em seus estudos que os fatores culturais influenciam substancialmente na percepção das pessoas sobre seu processo de envelhecimento e auxiliam na construção de estilos de vida. Assim como estes também impactam na maneira como a sociedade concebe e acolhe a pessoa idosa e o dinamismo do envelhecimento.

Os relatos sobre projeção futura coletados na atual pesquisa também estão em consonância com os estudos desenvolvidos por da Silva e Oliveira (2021), quando estes apontam que os conceitos de autocuidado e busca de autonomia favorecem a prática de atividades físicas, bem como outras ações promotoras de saúde, viabilizando uma preparação para a chegada da velhice.

Nesta conjuntura, as participantes demonstraram a compreensão de que a terapia, associada ou não, ao uso de fármacos psiquiátricos, podem se constituir como importantes ferramentas no combate ao adoecimento psicológico oriundo da sobrecarga de trabalho. Um olhar que se aproxima dos estudos de Valente et al. (2024), quando estes trazem que o excesso de trabalho pode impulsionar o aparecimento de Transtornos Mentais Comuns, como

insônia, fadiga, irritabilidade e dificuldade de concentração, podendo gerar a longo prazo impactos físicos e psicológicos.

Considerações finais

A presente pesquisa teve como objetivo analisar os aspectos individuais, sociais e emocionais do cotidiano que influenciam a saúde mental das mulheres adultas na atualidade. O estudo revelou que conciliar os papéis desempenhados e as tarefas do cotidiano pode ser um exercício exaustivo, porém, mesmo diante dessa realidade tão adversa, que traz tanta insegurança e pressão social, as mulheres convivem com a ambivalência de sentir o papel de ser mulher também como prazeroso e gratificante.

Como forma de amenizar essa pressão social e conseqüentemente pessoal para atuar em diversos papéis sociais de filha, mãe, esposa, profissional, dentre outros, as participantes apontam o convívio social com familiares e amigos, atividades de lazer, autocuidado, assim como a realização de terapia, a espiritualidade e religiosidade como importantes ferramentas para a manutenção da saúde mental, que por sua vez impactará na saúde física.

Em uma projeção futura para um envelhecimento saudável é possível verificar que essas mulheres se veem estruturadas financeiramente e emocionalmente, com saúde física, praticando exercícios, com sucesso profissional, casadas, sendo mães e tendo uma família estruturada. Na velhice, desejam estar descansando, aposentadas, viajando, gostando da vida e com netos.

Diante dos resultados, o estudo aponta para a capacidade de resiliência feminina, seus desejos e seu engajamento para o sucesso e a realização. Considerando que o presente estudo foi realizado em uma instituição de ensino e que a escolaridade é um fator de proteção à saúde, os resultados podem de certa maneira validar esse fator.

Dessa forma, o estudo, de caráter exploratório, fornece pistas importantes que nortearão futuras pesquisas com objetivo de aprofundar os conhecimentos sobre o cotidiano feminino na atualidade. Sugere-se pesquisas com amostras pertencentes a outras realidades sociais e econômicas para fins de comparação e ampliação dos conhecimentos acerca da temática.

Referências bibliográficas

- Borges Galvão, L. (2023). Mãe solteira não. Mãe solo! Considerações sobre maternidade, conjugalidade e sobrecarga feminina. *Revista Direito E Sexualidade, 1*. Disponível em: <https://doi.org/10.9771/revdirsex.v1i1.36872>
- Borsa, J. C., & Feil, C. F. (2008). O papel da mulher no contexto familiar: uma breve reflexão. *O portal dos Psicólogos, 185*, 1-12. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0419.pdf>
- Charraz, A. S. P. (2017). Conciliação entre o trabalho e a família: Identificação das práticas organizacionais vigentes e contributos para a implementação de novas práticas de conciliação (*Master's thesis, Universidade de Évora*). Disponível em: https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/20913/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20vers%C3%A3o%20SAC_Ana%20Charraz.pdf
- Cisne, M. (2015). Feminismo e consciência de classe no Brasil. *Cortez Editora*. 288 p. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=N6WZCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA59&dq=Cisne+M.+Feminismo+e+consci%C3%Aancia+de+classe+no+Brasil.&ots=dxa7aRNYmR&sig=BrAIrdZ1Z9H7uCIIsYjGo30QJLqI#v=onepage&q=Cisne%20M.%20Feminismo%20e%20consci%C3%Aancia%20de%20classe%20no%20Brasil.&f=false>
- Costa, F. A. (2018). Mulher, trabalho e família: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. *Pretextos, 3*(6), 434–452. <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/15986>
- Curia, B. G., Gonçalves, V. D., Zamora, J. C., Ruoso, A., Ligório, I. S., & Habigzang, L. (2020). Produções científicas brasileiras em psicologia sobre violência contra mulher por parceiro íntimo. *Psicologia: Ciência e Profissão, 40*, e189184. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003189184>
- Fernandes, M. H. (2006, June). A mulher-elástico. In *II Congresso Internacional de Psicopatologia Fundamental*. Disponível em: http://www.psicopatologiafundamental.org.br/uploads/files/ii_congresso_internacional/mesas_redondas/ii_con_a_mulher_elastico.pdf
- Finelli, L. A. C., Silva, J. D., & Amaral, R. D. A. (2015). Trajetória da família brasileira: o papel da mulher no desenvolvimento dos modelos atuais. *Humanidades, 4*(2), 52-60. Disponível em: http://revistahumanidades.com.br/artigo_no=a67.pdf
- Goellner, S. V. (1999). Imperativos do ser mulher. *Motriz Revista de Educação Física, 40-42*. Disponível em: <https://doi.org/10.5016/6641>

- Hammerschmidt, K. S. de A., & Santos, S. S. C. (2009). Família: redes, laços e políticas públicas. *Physis: Revista De Saúde Coletiva*, 19(4), 1203–1208. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/H97KwfrgCxQNx6jTm6RZqk/?lang=pt>
- Mari, F. R., Alves, G. G., Aerts, D. R. G. D. C., & Camara, S. (2016). O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19, 35-44. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2016.14122>
- Mori, M. E., & Coelho, V. L. D. (2004). Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. *Psicologia: reflexão e crítica*, 17, 177-187. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722004000200006>
- Nóbrega, P. R. C. (2017). Leituras sobre o cotidiano, a cotidianidade e a centralidade do estudo da vida cotidiana na reprodução do urbano. *Revista Rural & Urbano. Recife*, v. 02, n.02, p. (26-46). Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/ruralurbano/article/view/241047>
- Otaran, P. D. M., & de Castro, E. K. (2019). Percepção de doença e distress emocional numa amostra de mulheres brasileiras com e sem histórico familiar de câncer de mama. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(2), 331-343. Disponível em: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.68934>
- Rocha-Coutinho, M. L. (1994). Tecendo por trás dos panos: a mulher brasileira nas relações familiares. *Rocco*. 348 p. Disponível em: https://ppg.psi.puc-rio.br/uploads/uploads/1969-12-31/1992_9f132f28c135fd7db1b760e2997d086d.pdf
- Salvagni, J., Azambuja, M., Reichert, F. M., & Veronese, M. V. (2023). Maternidade e mercado de trabalho: a trajetória das mulheres no desenvolvimento de carreiras. *Confluências: revista interdisciplinar de sociologia e direito. Niterói, RJ. Vol. 25, n. 1 (jan./abr. 2023)*, p. 18-42. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/confluencias/article/view/57084>
- Santos, L. S., & Diniz, G. R. S. (2018). Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial. *Psicologia clínica*, 30(1), 37-59. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33208/PC1980-5438v0030n01A02>
- Silva, B. B. P., & de Oliveira, G. S. (2021, June). Autonomia E Autocuidado Como Conceitos Determinantes Para A Adoção Do Comportamento Ativo Na Velhice. In *Colloquium: health and education* (Vol. 1, No. 2, pp. e015-e015).

- Silva M. N. O., & da Costa, A. B. (2022). O papel da mulher na produção e reprodução do trabalho no capitalismo à luz de alguns conceitos. *Cadernos de Ciências Sociais Aplicadas*, 180-195. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/ccsa.v19i33.10474>
- Soares, A. L. S. (2021). O papel da mulher ao longo da história: influências no conceito de família bem como nas relações de parentesco. 36 p.
- Souza, R. G. S. (2020). Gênero e mulheres nas universidades: há política de redistribuição na educação? *Facit Business and Technology Journal*, 1(19). Disponível em: <https://revistas.faculdadefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/680/501>
- Stecanela, N. (2009). O cotidiano como fonte de pesquisa nas ciências sociais. *Conjectura: filosofia e educação, Caxias do Sul: Educus*, 14, 63-75. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/conjectura/article/view/4>
- Valente, G. D. C., Alves, L. D. S., Leocádio, N. D. O., Silva, P. C. D., Ferreira, R. P. X., & Rocha, R. C. (2024). Os impactos da dupla jornada de trabalho na vida das mulheres profissionais da enfermagem. *Repositório Institucional do Conhecimento*. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/21021?locale=pt_BR
- Vigano, S. D. M. M., & Laffin, M. H. L. F. (2016). A Educação de Jovens e Adultos como um espaço de empoderamento das mulheres. *EJA em debate*. Disponível em: <http://periodicos.ifsc.edu.br>
- World Health Organization. Depressive disorder (depression), (2023). Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Zangirolami-Raimundo, J., Echeimberg, J. D. O., & Leone, C. (2018). Tópicos de metodologia de pesquisa: Estudos de corte transversal. *J Hum Growth Dev*, 28(3), 356-60. Disponível em: <https://doi.org/10.7322/jhgd.152198>