v7.n6.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

IMPACTOS DA TRIPLA JORNADA DE TRABALHO NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES PROFISSIONAIS, MÃES E ACADÊMICAS DE INSTITUIÇÕES PRIVADAS

IMPACTS OF THE TRIPLE WORKLOAD ON THE MENTAL HEALTH OF WOMEN WHO ARE PROFESSIONALS, MOTHERS, AND STUDENTS IN PRIVATE INSTITUTIONS

IMPACTOS DE LA TRIPLE JORNADA DE TRABAJO EN LA SALUD MENTAL DE MUJERES PROFESIONALES, MADRES Y ESTUDIANTES DE INSTITUCIONES PRIVADAS

Elymelry de Melo da Silva[1], Erika Priscilla de Freitas Hounsell[2], Júlio César Pinto de Souza[2], Yasmim Luana Firmo Morais[1]

e768216
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i6.8216

PUBLICADO: 06/2026

RESUMO

As transformações sociais e culturais ampliaram a participação da mulher na sociedade, especialmente no trabalho e no ensino superior. Entretanto, esse avanço ocorre em um contexto ainda marcado por desigualdades de gênero, pois as mulheres, além de trabalhar e estudar, ainda precisam ocupar o papel de mãe e esposa, configurando assim uma tripla jornada. Além dessas tarefas externas e domésticas, a mulher também lida com demandas afetivas e administrativas relacionadas aos papéis que desempenha. Esta pesquisa teve como objetivo investigar os impactos da tripla jornada de trabalho na saúde mental de mulheres que desempenham simultaneamente papéis profissionais, maternos e acadêmicos em instituições privadas de ensino superior da cidade de Manaus. Trata-se de uma pesquisa de campo, transversal, de abordagem qualitativa-quantitativa e caráter descritivo. A amostra foi composta por 17 mulheres participantes da etapa quantitativa e 6 participantes da etapa qualitativa, das quais 3 entrevistas foram selecionadas para análise aprofundada. Como instrumentos, foram utilizados questionários on-line e entrevistas abertas. Os dados coletados foram analisados por meio da estratégia estatístico-descritiva e análise temática. Os resultados indicam que 76,5% das mulheres sentem-se insatisfeitas com sua dedicação às atividades devido à sobrecarga, relatando sentimentos de exaustão, culpa materna e impactos diretos na qualidade do sono e saúde mental. Corroborando os relatos das participantes entrevistadas, que mencionam de forma categórica o sofrimento psíquico como resultado de uma estrutura social que naturaliza o cuidado feminino.

PALAVRAS-CHAVE: Tripla jornada. Saúde mental. Mulher. Trabalho. Maternidade. Vida universitária.

ABSTRACT

Social and cultural transformations have expanded women's participation in society, especially in the workforce and higher education. However, this progress still occurs within a context marked by gender inequalities, as women, in addition to working and studying, are also expected to fulfill the roles of mother and wife, thus configuring a triple work shift. Beyond external and domestic tasks, women also assume emotional and administrative demands related to the multiple roles they perform. This is a cross-sectional field study with a qualitative-quantitative approach and descriptive character. The sample consisted of 17 women who participated in the quantitative phase and 6 who participated in the qualitative phase, from which 3 interviews were selected for in-depth analysis. Online questionnaires and open interviews were used as research instruments. The collected data were analyzed using descriptive statistical analysis and thematic analysis.

[1] Graduanda em Psicologia pela Faculdade Metropolitana de Manaus (FAMETRO).
[2] Psicóloga. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

The results indicate that 76.5% of the women feel dissatisfied with their dedication to activities due to overload, reporting feelings of exhaustion, maternal guilt, and direct impacts on sleep quality and mental health. These findings are corroborated by the reports of the interviewed participants, who categorically describe psychological suffering as a result of a social structure that naturalizes female care.

KEYWORDS: *Triple burden. Mental health. Women. Work. Motherhood. University life.*

RESUMEN
Las transformaciones sociales y culturales ampliaron la participación de la mujer en la sociedad, especialmente en el trabajo y en la educación superior. Sin embargo, este avance ocurre en un contexto aún marcado por desigualdades de género, donde muchas mujeres acumulan responsabilidades profesionales, académicas y familiares, configurando una triple jornada. Esta investigación tuvo como objetivo analizar los impactos de esta triple jornada en la salud mental de mujeres que desempeñan simultáneamente roles profesionales, maternos y académicos en instituciones privadas de educación superior de la ciudad de Manaos. Se realizó un estudio de campo transversal, descriptivo, con enfoque cualitativo-cuantitativo. La muestra estuvo compuesta por 17 mujeres en la fase cuantitativa y 6 en la fase cualitativa, de las cuales tres entrevistas fueron seleccionadas para un análisis en profundidad. Se utilizaron cuestionarios en línea y entrevistas abiertas, cuyos datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y análisis temático. Los resultados indicaron que el 76,5% de las participantes se sentían insatisfechas con su dedicación a las actividades debido a la sobrecarga, reportando agotamiento, culpa materna e impactos en la calidad del sueño y la salud mental. Los relatos cualitativos corroboraron estos hallazgos, evidenciando sufrimiento psíquico asociado a la sobrecarga de responsabilidades y a la naturalización social del cuidado femenino.

PALABRAS CLAVE: *Triple jornada. Salud mental. Mujer. Trabajo. Maternidad. Vida universitaria.*

INTRODUÇÃO

A inserção feminina no mercado de trabalho e no ensino superior ampliou significativamente a participação das mulheres em diferentes espaços sociais. Entretanto, esse avanço não foi acompanhado por uma redistribuição proporcional das responsabilidades domésticas e familiares, resultando no acúmulo de funções relacionadas ao trabalho remunerado, à maternidade e à vida acadêmica, o que colaborou para o reforço do mito da mulher multitarefas. Esse fenômeno é denominado tripla jornada de trabalho, pois envolve atividades que demandam tempo, esforço e desgaste. Segundo Duncombe e Marsden (1993), essa condição não se relaciona apenas ao trabalho remunerado e doméstico, mas também às responsabilidades emocionais e organizacionais do cotidiano familiar. A gestão simultânea das atividades acadêmicas, profissionais e maternas pode intensificar comportamentos de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

autocobrança, interferir nas relações e influenciar diretamente no desgaste emocional e na organização do tempo.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024) apontam que as mulheres dedicam, em média, 21,3 horas semanais aos afazeres domésticos e/ou cuidados de pessoas, enquanto os homens dedicam apenas 11,7 horas. Os dados evidenciam a permanência da desigualdade na divisão de responsabilidades domésticas, mesmo diante do aumento da participação feminina no mercado de trabalho.

Nesse sentido, Lipovetsky (2000) observa que o aumento do assalariamento feminino não resultou na redução das atribuições familiares destinadas às mulheres. Muitas mulheres continuam trabalhando após o casamento e o nascimento dos filhos. No entanto, corroborando esses achados, dados mais recentes do IPEA (2026) apontam que mães solo apresentam condições ocupacionais ainda mais vulneráveis, com maior presença em empregos precários e rendimentos inferiores quando comparadas a outros grupos populacionais. Em conjunto, essas evidências sugerem que a sobrecarga decorrente das responsabilidades familiares e do cuidado infantil pode repercutir negativamente na inserção profissional, nas condições de trabalho e na autonomia econômica das mulheres.

Diante das exigências de um mercado de trabalho cada vez mais competitivo, muitas investem na formação acadêmica em busca de melhores oportunidades e maior estabilidade financeira. Porém, esse processo pode gerar impactos significativos na vida cotidiana. Nesse contexto, surgem questionamentos sobre a quem são designados os cuidados com a criança na ausência materna, o rendimento acadêmico dessas mulheres e a forma como ocorre a conciliação do trabalho. Essas questões permitem refletir sobre os efeitos dessa sobrecarga na saúde mental, considerando também os preconceitos sociais e os desafios enfrentados.

Diante desse cenário, este estudo busca compreender os impactos da tripla jornada na saúde mental das mulheres, pretendendo analisar suas experiências diante das demandas diárias nos contextos social, profissional e acadêmico, contribuindo para discussões sobre a temática.

Considerando a escassez de estudos que abordem a mulher trabalhadora, especialmente aquelas que vivenciam a conciliação entre trabalho, maternidade e vida acadêmica, esta pesquisa justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão sobre suas estratégias de enfrentamento, os impactos psicológicos e os fatores de resiliência. Pretende também contribuir para o desenvolvimento científico e social, promovendo o reconhecimento e a valorização do papel feminino em diferentes esferas da sociedade, além de estimular a formulação de políticas públicas e ações institucionais que garantam equidade e bem-estar.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Diante disso, define-se como objetivo desta pesquisa investigar os impactos da tripla jornada de trabalho, considerando seus aspectos sociais, econômicos e relacionais. A pesquisa busca responder à seguinte questão norteadora: quais são os impactos da conciliação entre trabalho, maternidade e vida acadêmica na saúde mental de mulheres que vivenciam a tripla jornada?

REFERENCIAL TEÓRICO

Entendendo o contexto histórico, social e biopolítico

De acordo com as autoras Saffioti e Zanello, estudiosas das questões de gênero e trabalho, o papel feminino é socialmente construído a partir de diversas definições e restrições impostas historicamente e transmitidas entre gerações. Essas construções reforçam padrões que delimitam os espaços e funções atribuídos às mulheres na sociedade.

Historicamente, essa realidade pode ser observada de forma ainda mais evidente nas décadas de 1950 e 1960, período em que o papel social feminino era predominantemente restrito às funções de esposa, mãe e dona de casa. Esperava-se que a mulher mantivesse uma imagem de feminilidade idealizada, caracterizada pela beleza, dedicação ao lar e submissão. A compreensão desse processo pode ser iniciada a partir da análise das relações de poder presentes na organização social. Os papéis sociais não são construídos apenas em âmbitos culturais ou religiosos, mas também em domínios políticos que atribuem funções específicas aos indivíduos e influenciam sua participação na estrutura social.

De acordo com Michel Foucault (1984), na obra Microfísica do poder, o poder moderno capitalista se estabelece para além da ideologia, incidindo no corpo enquanto força de produção. No século XVII, as nações europeias começaram a se preocupar com a saúde de sua população diante de situações políticas, econômicas e científicas relacionadas ao desenvolvimento do mercantilismo. Nesse contexto, o crescimento populacional e a redução da mortalidade passaram a ser considerados fatores relevantes para a manutenção da força produtiva e do desenvolvimento econômico dos Estados. Diante desse cenário, países como França e Inglaterra implementaram medidas sanitárias e mecanismos de monitoramento populacional, com o intuito de promover o aumento da população economicamente ativa.

No entanto, a Alemanha desenvolveu estratégias mais abrangentes, associando a promoção da saúde à organização institucional do saber médico. O Estado passou a controlar os programas de ensino de medicina, unificando saberes e práticas para que os médicos e, posteriormente, as instituições de saúde atuassem como agentes das políticas estatais. Nessa

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

perspectiva, a promoção da saúde da população passou a integrar estratégias de gestão e regulação social.

Enquanto Foucault evidencia como os mecanismos de poder atuam sobre os corpos e as populações, configurando uma realidade biopolítica, Federici (2019) amplia essa discussão ao enfatizar as transformações históricas que converteram o corpo feminino em objeto de regulação política e econômica. Na obra *Calibã e a Bruxa*, a autora analisa o processo de transição do feudalismo para o capitalismo sob a perspectiva das mulheres, destacando como a caça às bruxas e as novas formas de organização do trabalho contribuíram para o controle dos corpos femininos e de sua capacidade reprodutiva.

Segundo Federici (2019), usando o mesmo conceito de Foucault sobre o poder do Estado sobre o corpo, o capitalismo passou a atribuir à capacidade reprodutiva feminina um papel estratégico para a manutenção e expansão da força de trabalho. Sendo progressivamente associadas ao trabalho reprodutivo e ao cuidado, essas funções passaram a ser inerentes à natureza feminina.

Nesse modelo, a mulher passou a ser submetida a diferentes formas de controle social relacionadas à maternidade, à sexualidade e à organização familiar. Ao mesmo tempo, sua participação em determinados espaços sociais e econômicos permaneceu limitada. De forma paradoxal, o sistema econômico que atribuiu valor monetário ao trabalho produtivo desconsiderou o valor do trabalho doméstico, reprodutivo e de cuidado desempenhado pelas mulheres.

Os únicos cuidados que recebiam reconhecimento econômico eram os exercidos fora do lar, embora continuassem associados às funções tradicionais domésticas atribuídas às mulheres. Entre essas ocupações podem ser citadas empregadas, amas de leite, babás, lavadeiras, parteiras. Com o passar do tempo, outras profissões passaram a incorporar essas características ligadas ao cuidado, como psicologia, pedagogia, enfermagem e medicina.

Nesse contexto, Saffioti (1976) destaca que o trabalho domiciliar é frequentemente destinado aos grupos mais marginalizados, especialmente às mulheres, que permanecem vinculadas a ideologias que reforçam sua subordinação. A autora aponta ainda que, enquanto a identidade social dos homens se organiza em torno do trabalho produtivo, as mulheres são culturalmente reconhecidas quando afastadas da produção de bens e serviços, evidenciando o caráter paradoxal de sua posição nas sociedades de classe.

Complementando essa perspectiva, Zanello (2018) introduz a noção de que há uma exigência social constante para que meninas e mulheres estejam sempre disponíveis para cuidar e acolher o outro, independentemente do contexto ou da relação. Essa expectativa contribui para

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

a naturalização da mulher como cuidadora, reforçando papéis de gênero que sustentam a sobrecarga feminina. Segundo a autora, essas exigências surgem a partir de mecanismos de controle social ideológico interpelados à mulher de acordo com os avanços de áreas do conhecimento. Como, por exemplo, o campo da psicologia e psicanálise, que introduz a responsabilidade da formação da personalidade dos filhos às mães e começa a construir uma relação entre maternagem e capacidade de criação.

Zanello (2018) aponta ainda que esses aspectos tornam a maternidade uma questão identitária, em que, apesar de trazer um aumento significativo de responsabilidade, também foi o primeiro lugar de reconhecimento social que permitiu à mulher acesso à educação e espaços que lhe eram restringidos. Enquanto para o homem, como pai, se limita a ser o provedor, sem assumir a mesma centralidade identitária frequentemente atribuída à maternidade.

Nesse cenário, surge o fenômeno da tripla jornada de trabalho, que envolve a conciliação entre atividades profissionais, acadêmicas e domésticas. Estudos como o de Hirsch (2019) demonstram que essa sobrecarga não está relacionada a uma suposta maior capacidade feminina de realizar múltiplas tarefas simultaneamente, mas sim ao acúmulo desigual de responsabilidades. Os autores evidenciam que o cérebro humano, independentemente do gênero, não é eficiente na execução simultânea de múltiplas tarefas, o que contribui para o desgaste físico e mental.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de campo com uma abordagem qualitativa-quantitativa de caráter descritivo. Esse tipo de investigação busca compreender o fenômeno delineado como problema a partir de análises das experiências da população investigada, conforme Duarte (2002) e Fonseca (2002).

O questionário foi composto por 15 perguntas abertas e fechadas, caracterizado por perguntas de múltipla escolha e discursivas. Enquanto 10 perguntas foram destinadas à caracterização sociodemográfica e às informações relacionadas à rotina, trabalho, maternidade e vida acadêmica, 5 eram voltadas à identificação das percepções da qualidade de vida e saúde mental. Em seguida, foi elaborado o roteiro das entrevistas abertas, que enquadravam 17 perguntas que permitiam, de forma mais flexível, às participantes falarem sobre as perspectivas do seu cotidiano, ambiente acadêmico, profissional e familiar e das estratégias de enfrentamento adotadas. Os instrumentos foram construídos com base nos objetivos da pesquisa e submetidos à avaliação dos professores orientadores.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

A coleta de dados ocorreu de forma *on-line*, por meio da plataforma *Google Forms*, para elaboração do questionário, e *Google Meet,* para a realização das entrevistas por videoconferência. As participantes tiveram acesso inicial ao *flyer* com o *link* do *Google Forms,* onde estavam anexados, em etapas, a carta de convite e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após o aceite, as participantes responderam aos questionários e manifestaram interesse em realizar as entrevistas, comunicando seus dados de contato.

Inicialmente, o questionário disponibilizado via *Google Forms* obteve 32 respostas; no entanto, 15 participantes foram excluídos por não atenderem a todos os critérios de elegibilidade. Dentro dos critérios de inclusão foram considerados: a) participantes do sexo feminino; b) mães de crianças na primeira infância (0 a 6 anos que exigem maiores cuidados); c) exercer atividade profissional ou autônoma remunerada; d) e estar cursando em instituição privada de ensino superior. Também foram considerados os critérios de exclusão pontuados: a) acadêmicas desistentes e formadas; b) falta de participação; c) respostas incompletas; d) que não consentiram com o TCLE ou solicitaram retirada dos dados. Assim, a amostra final consolidou-se em 17 participantes para análise quantitativa.

Das seis entrevistas realizadas, 3 foram selecionadas para análise aprofundada por apresentarem maior densidade de conteúdo e aderência aos objetivos da pesquisa. As 3 participantes possuíam idade entre 30 e 35 anos, pertenciam à faixa de renda de classe média baixa e cursavam diferentes áreas de graduação e pós-graduação em instituições privadas de Manaus.

As 3 entrevistas selecionadas apresentaram maior aprofundamento das experiências relacionadas à conciliação entre maternidade, trabalho e vida acadêmica, permitindo uma análise mais detalhada das categorias investigadas. Na etapa da análise dos dados qualitativa, foram identificados nas falas das 3 participantes padrões recorrentes de temas, expressões e significados relacionados à experiência da tripla jornada. Tais padrões possibilitam a construção das categorias analíticas utilizadas na interpretação dos dados, como também possibilitaram a identificação de segmentos emergentes não previstos inicialmente, enriquecendo a discussão dos achados. No que tange à análise dos dados quantitativos, foram realizadas análises estatísticas descritivas por meio da organização das frequências absolutas e relativas das respostas obtidas, elaboradas por meio de gráficos que permitiram a organização e apresentação dos dados coletados.

Todas consentiram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e forneceram os dados quanti-qualitativos da pesquisa. A amostra foi definida por conveniência,

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

composta de forma voluntária em resposta ao *link* da pesquisa divulgado e compartilhado nas redes sociais.

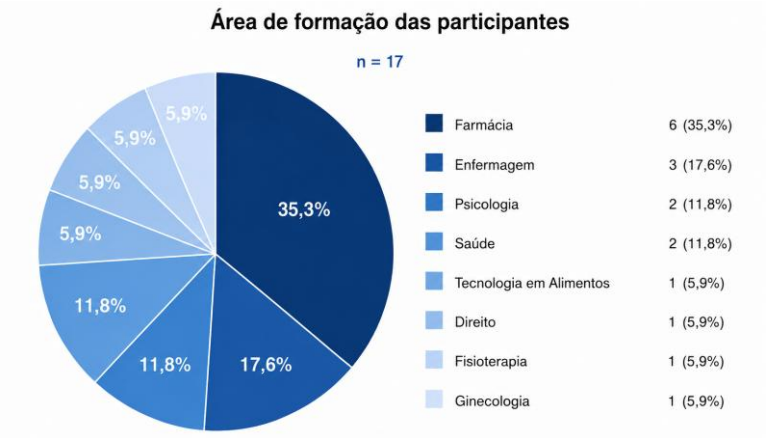
No que se refere aos aspectos éticos, a pesquisa seguiu as diretrizes das resoluções n.º 466/2012 e n.º 510/2016, bem como a Lei n.º 14.874/2024, garantindo o sigilo, anonimato e confidencialidade das participantes, que foram identificadas por códigos alfanuméricos. Desta forma, iremos apresentar os dados com os descritores M1, M2 e M3.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Perfil das participantes e caracterização amostral

O público desta pesquisa abrange mulheres com diferentes trajetórias acadêmicas e profissionais que, apesar de vivenciarem realidades distintas, compartilham um perfil comum. Conforme evidenciado nos dados estatísticos, a maioria das participantes pertence a cursos voltados à área do cuidado, com predominância no campo da saúde, como Farmácia, Psicologia e Enfermagem. No que se refere ao vínculo institucional, a amostra é composta exclusivamente por acadêmicas de instituições privadas de Manaus.

Gráfico 1.



Fonte: Elaborado pela autora.

Impactos no cotidiano da tripla jornada

A sobreposição de papéis assumida pelas mulheres contemporâneas, que engloba a formação acadêmica, a atuação no mercado de trabalho e as responsabilidades domésticas e maternas, gera reflexos diretos em sua qualidade de vida. As análises desta pesquisa

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

evidenciam que o cotidiano das participantes é severamente marcado pela precariedade do tempo, a começar pela mobilidade urbana: 35,3% das mulheres gastam uma hora e meia no trânsito, sendo que 35,3% possuem veículos próprios e 29,4% fazem uso de transporte público. Em decorrência disso, a regularidade das refeições é afetada: embora 35,3% das respondentes consigam se alimentar nos horários habituais, 41,2% não mantêm uma rotina alimentar regular. Além disso, as exigências do lar demandam esforço diário, com 76,5% das mulheres realizando tarefas como limpar, lavar e cozinhar todos os dias. No que se refere aos impactos na saúde física, destaca-se que 47,1% das participantes dormem após as 23 horas e avaliam a qualidade do sono como 'péssima'. Segundo Walker (2018), esses hábitos são prejudiciais, provocam sensações de não revigoramento e estão diretamente ligados à negligência do tempo adequado de sono. Esses fatores resultam no acúmulo de adenosina, substância associada à fadiga e à redução das funções cognitivas.

Tabela 1.

Mobilidade Urbana					
Tipo de transporte utilizado	n	%	Tempo médio no trânsito	n	%
Veículo próprio	**6**	**35,3**	**1h30min**	**6**	**35,3**
Transporte público	**5**	**29,4**	2 horas	3	17,6
Aplicativos	2	11,8	15 minutos	3	17,6
aplicativo	2	11,8	1 hora	2	11,8
Rota empresarial	2	11,8	30 minutos	2	11
Frequência das refeições e tarefas domésticas					
Frequência das refeições	n	%	Das tarefas domésticas	n	%
Quando tenho tempo	**7**	**41,2**	**Todos os dias**	**13**	**76,5**
Sempre	**6**	**35,3**	Sábado	2	11,8
Às vezes	2	11,8	Domingo	2	11,8
Quase nunca	1	5,9	-	-	-
Avaliação do sono					
Horário habitual de sono	n	%	Qualidade do sono	n	%
23h–00h	**8**	**47,1**	**Péssima**	**8**	**47,1**
01h–02h	5	29,4	Mais ou menos	5	29,4

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

21h–22h	2	11,8	Boa	2	11,8
04h00	1	5,9	Ruim	2	11,8

Fonte: Elaborado pela autora.

Corroborando essa discussão, Guedes (2023) afirma que a tripla jornada impacta negativamente a qualidade de vida das mulheres, não só por aspectos de gestão de tempo em função da execução precisa das demandas, mas em como a ideia da inexecução delas repercute em sintomas físicos e emocionais. Essas mulheres estão vivendo em condições distintas, mas inseridas no mesmo contexto, lidando simultaneamente com múltiplas tarefas.

A anatomia da sobrecarga: entre o cuidado e a exaustão

A prevalência de cursos voltados à área do cuidado, como Farmácia, Psicologia e Enfermagem, corrobora a tese de Zanello (2018) sobre a socialização de gênero direcionada ao "servir o outro". Essas expectativas sociais relacionadas ao cuidado e à busca por performar a perfeição nas esferas materna, acadêmica e profissional geram sentimento de incapacidade diante das múltiplas demandas cotidianas. Diante disso, a dimensão subjetiva desse desgaste manifesta-se nas narrativas por meio de termos como "incapaz", "péssima", "frustrada" e "falho", evidenciando sentimentos recorrentes de culpa e insuficiência.

Gráfico 2.



Fonte: Elaborado pela autora.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

A escassez temporal aparece nos relatos por meio de referências constantes à "correria" e à percepção de não conseguir atender a todas as exigências cotidianas. As participantes associam a impossibilidade de dedicação ideal às diferentes demandas a uma falha pessoal, relatando sentimentos de insuficiência, exaustão física e desgaste emocional. Conforme sinaliza Guedes (2023), a sobrecarga crônica e a autocobrança podem contribuir para sintomas de ansiedade e sofrimento psíquico.

A vivência empírica desse fenômeno é ilustrada pelo relato de M1, cuja narrativa expõe uma rotina hiperatribulada, atravessada pela ausência de suporte do genitor:

> …uns meses atrás eu estava muito exausta, mentalmente, sabe? [...] Eu não estava conseguindo tirar boas notas, acompanhar os meus colegas. Sempre parecia que eu estava um passo atrás… e ao mesmo tempo, em relação à minha filha, né? O que eu vou fazer? Eu tenho que arranjar um emprego, eu tenho que cuidar dela. Eu tenho que cuidar da casa, eu tenho que ver as coisas, eu tenho que fazer meu trabalho e eu não, eu não estava conseguindo lidar. (M1).

O cotidiano de M1 iniciava-se às 5 horas da manhã para conciliar os cuidados maternos, o trabalho formal das 7h às 12h, a graduação integral à tarde e o trabalho doméstico noturno.

Embora a maternagem solo não tenha sido estabelecida inicialmente como critério de inclusão da pesquisa, ela emergiu como um vetor central de sobrecarga. A análise revela que as redes de apoio dessas mulheres, quando existentes, operam de forma ambivalente. M1, por exemplo, embora expresse gratidão pelo suporte habitacional e logístico da família extensa (mãe e irmãos), experiencia o ambiente doméstico como um espaço de julgamento pelo "fracasso" do relacionamento conjugal anterior. Essa dinâmica evidencia que a rede de apoio, muitas vezes, pode gerar frequentemente cobrança e culpabilização. O peso do cuidado se intensifica quando eventos imprevisíveis, como o adoecimento de familiares, colidem com a rigidez da tripla jornada. A vulnerabilidade decorrente dessa centralidade do cuidar é transposta na fala de M3:

> [...] eu moro com a minha mãe, então eu tenho muito apoio dela e dos meus irmãos. [...] senão eu não estaria mais na minha faculdade". "Não, eu não estou aqui porque eu quero isso para o resto da minha vida. Eu estou aqui porque eu preciso. [...] porque às vezes é difícil o julgamento aqui da própria família. (M1).

Os relatos dialogam com Saffioti (1976), ao evidenciarem que a inserção feminina no mercado de trabalho não elimina as expectativas sociais relacionadas à responsabilidade pelo cuidado familiar. Apropriando-se criticamente do conceito de mística feminina discutido por

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Saffioti, observa-se que as tentativas de corresponder a esses ideais operam como uma forma de resistência adaptativa que, paradoxalmente, adoece e enfraquece o sujeito político feminino.

> Sim, porque essa rotina é muito puxada. Ano passado a minha mãe adoeceu e ela faleceu. Então foi um ano eu cuidando de toda essa rotina e mais da minha mãe. Então eu era sozinha, era só eu e meu pai cuidando dela. [...] Foi o ano que eu tive o laudo dos meus filhos. Então acaba que foi bem... O peso foi muito grande. (M3).

Percepção da saúde mental

O tensionamento gerado pela tripla jornada reverbera de maneira incisiva na saúde mental das participantes, cujas vivências explicitam o custo subjetivo da sobreposição de papéis sociais. Os dados estatísticos desta pesquisa revelam um cenário preocupante, no qual 58,8% (n=10) das mulheres classificam sua saúde mental como péssima, instável, preocupada ou abalada, enquanto 29,4% (n=5) a identificam como comprometida, manifestando sintomas de ansiedade, cansaço crônico e compulsão alimentar. Em contrapartida, apenas um percentual residual de 11,8% (n=2) relata estabilidade ou bem-estar.

Esse panorama de adoecimento psíquico é atravessado por marcadores de sobrecarga emocional e escassez temporal. Os relatos indicam dificuldades para expressar emoções e buscar momentos de descanso diante das demandas cotidianas.

> Eu queria [...] me sentar duas horas e chorar. Mas não dá tempo, porque… [...] eu venho chorar aqui na faculdade. (M2).

A sobrecarga descrita por M2 reflete um desgaste que não se restringe à dimensão psicológica; ele também se encontra no corpo, no pós-parto e no envelhecimento. A busca pela manutenção da saúde física é frequentemente influenciada por expectativas sociais relacionadas à aparência estética, gerando um ciclo de autocobrança:

> Tem a questão de saúde. Eu tenho 35 anos e uma laqueadura. Então, hormonalmente, o meu corpo já não funciona normal. Eu preciso muito da musculação. E tem a questão estética, assim, que a gente se cobra, né? Por estar envelhecendo. (M2).

A insatisfação com a imagem corporal e a perda da autonomia sobre o próprio tempo configuram a autoestima como uma das dimensões afetadas pela maternidade e pelas crises biográficas subsequentes. M3 relata esse impacto ao rememorar o ganho de peso pós-gestacional e o posterior emagrecimento decorrente do luto e do estresse severo:

> eu tive um ganho de peso depois da gestação [...], essa questão da autoestima foi bem prejudicada. [...], mas eu também já estive bem mais magra do que eu estou hoje, por conta da rotina, por conta de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

> como foi com a minha mãe. Foi muito puxado. [...] Tudo mexe, porque tem dias que a gente não quer nada, tem dias que a gente nem quer pentear o cabelo. (M3).

A referência à dificuldade de realizar práticas simples de autocuidado sugere como as múltiplas demandas enfrentadas pela participante podem interferir na atenção dedicada a si própria. Em seu relato, a diminuição da autoestima aparece articulada às transformações corporais decorrentes da maternidade e às exigências familiares, revelando um contexto de desgaste emocional que afeta sua percepção de bem-estar.

> Eu faço tratamento para depressão e ansiedade generalizada. Quando minha mãe adoeceu … eu tinha muitas crises... não conseguia dormir, não conseguia dar conta. [...] Só chorar. Toma sertralina. Chora, passa, toma analgésico, toma um relaxante muscular, um banho, dorme. No outro dia toma sertralina e a vida que segue. (M3).

O relato evidencia a medicalização como recurso de manejo do adoecimento psíquico, para manutenção das atividades diárias. Esses impactos não são determinados apenas por fatores de transtornos isolados, mas percebidos como resultado da sobreposição de demandas acadêmicas, afetivas e domésticas, conforme pontua M2 ao relatar suas crises.

> Eu já tive crise, só que assim, fica uma junção. E aí tu não consegue dizer, ah, é só por conta disso, né? É uma junção de faculdade, uma junção de questões de relacionamento. Aí junta com as coisas de casa. (M2)

Se, para algumas participantes, o sofrimento é externalizado pelo pranto e pela medicalização, para outras ele se manifesta por meio do silenciamento e da introjeção da culpa. O sentimento de incapacidade é o precursor do fenômeno que M1 descreve como "explodir para dentro":

> E eu só… bom, eu não sou muito de falar as coisas, né? Eu explodo muito pra dentro. E eu não sabia mais o que fazer. [...] Eu não sou de me dar o luxo disso, né? Como é que eu não tenho tempo nem pra minha filha? Eu vou ter tempo para cuidar da minha saúde mental? [...] parece que estava sofrendo calada. Eu não podia reclamar, não podia falar nada [...]. (M1).

A percepção do cuidado com a saúde mental como um "luxo" ilegítimo em detrimento do tempo dedicado aos filhos reflete uma das discussões de Zanello (2018) sobre a eficácia ideológica dos papéis tradicionais de gênero. A internalização do sofrimento ("engolir tudo calada") funciona como um mecanismo de ajustamento a uma estrutura que pune a queixa feminina com o rótulo da rejeição materna ou da incompetência profissional.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Esse cenário também se respalda nas formulações de Zanello (2018) acerca da precarização do sujeito cuidador. A autora argumenta que o exercício do cuidado atua como um fator de proteção para a saúde mental de quem o recebe, mas converte-se em um severo fator de risco psicossocial quando exercido de forma desmedida e sem reciprocidade.

Culpa e maternidade

A culpa materna emergiu como um tema recorrente nos discursos das participantes, manifestando-se em três eixos centrais: a angústia de não corresponder ao ideal de "boa mãe", o medo crônico da ausência na vida dos filhos e a percepção de que a maternidade e a carreira profissional podem operar em um horizonte de mútua exclusão.

> Eu não sei como lidar com nada disso. Parece [...] que eu não dou conta, parece que eu não estou sendo a mãe que a minha filha precisa que eu seja pra ela. [...] “Mas a filha foi você que procurou, você que quis"... então a responsabilidade era só minha... então eu me sentia muito culpada, em relação à minha filha... (M1).

O discurso de M1 revela como a responsabilização unilateral pelo cuidado infantil isola a mulher, transformando uma contingência social em uma falha de caráter estritamente individual. Essa culpabilização engendra o receio de que o investimento na formação acadêmica e na futura inserção no mercado de trabalho resulte em um abandono afetivo dos filhos. Nas narrativas de M2 e M3, esse temor assume o caráter de uma ameaça iminente à integridade dos vínculos familiares:

> Meu maior medo é não conseguir ser uma profissional de psicologia [...]. De eu me formar e aí chegar lá na frente [e pensar]: "ah, eu não consegui ir a campo porque eu tô com medo de deixar meu filho com alguém" [...] ou passar a ser uma mãe muito ausente [...] dentro de casa. Esses são meus medos. (M2).

> Meu maior medo hoje [...] é não conseguir ser uma mãe presente. Porque, às vezes, eu sou ausente demais. Meu medo é não conseguir conciliar para ser mãe. Meus filhos não pediram para nascer, eles não quiseram ser autistas também, então acaba que esse é o medo maior, de ter tudo e perder o que é o mais precioso, que é ter os filhos. (M3).

A fala de M3 introduz uma camada adicional de complexidade: a especificidade do cuidado a filhos com demandas neurodivergentes (Transtorno do Espectro Autista - TEA), o que tensiona ainda mais os limites da conciliação temporal e acentua o medo da perda daquilo que ela define como o "mais precioso". A ideia de "ter tudo" (sucesso acadêmico e profissional) surge,

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

paradoxalmente, como um risco de "perder os filhos", evidenciando que a ascensão profissional das mulheres ainda é experienciada sob o signo do sacrifício e da perda.

Como preconiza Saffioti (1976), a divisão sexual do trabalho utiliza ideologicamente a maternidade e a presença de filhos em "tenra idade" como justificativas estruturais para relegar as mulheres à descontinuidade de suas trajetórias laborais e acadêmicas.

Julgamento social

O sofrimento psíquico decorrente da culpa é retroalimentado por mecanismos de julgamento e pressão social que impõem às mulheres o ideal inalcançável de serem, simultaneamente, excelentes mães, esposas e profissionais. Essa cobrança é expressa por meio de comparações geracionais que deslegitimam o adoecimento mental contemporâneo. A participante M1 ilustra esse fenômeno ao contrastar a sua vivência com o histórico materno, evidenciando como o discurso familiar invalida o sofrimento psíquico ao reduzir a rotina acadêmica a uma atividade de menor esforço:

> Sempre é muita cobrança [...] Aí sempre ficam julgando: "a mãe de agora não consegue lidar com nada... fica com negócio de depressão, essas coisas"... Então, para eles eu só estudava, e estudar é maravilhoso, é fácil. (M1).

A narrativa de M1 expõe o apagamento do esforço intelectual e a comparação com experiências de gerações anteriores usadas como ferramentas de coerção social. O sofrimento é interditado sob o argumento de que a graduação universitária não constitui um "trabalho fixo", o que desconsidera a carga cognitiva e temporal exigida pelo ensino superior.

> Porque, quando você trabalha fora, tem essa questão de: "aí, não é uma boa mãe porque trabalha fora". Mas, ao mesmo tempo, quando você fica em casa, tem a questão financeira [...]. Por que não trabalha fora? [...] É complicado. Ou é 8 ou é 80. Você vai ser julgada de qualquer forma. (M2).

A constatação de M2 de que a mulher "será julgada de qualquer forma" evidencia que o julgamento não decorre de uma escolha prática específica, mas da própria condição de gênero em uma estrutura social marcada por expectativas contraditórias. Nesse sentido, Zanello (2018) argumenta que a socialização do cuidado pode contribuir para sentimento de culpa e sobrecarga, tornando a experiência da maternidade mais desgastante do ponto de vista psicológico.

Estratégias de enfrentamento

Diante do cenário de sobrecarga estrutural, torna-se imprescindível investigar as estratégias de enfrentamento mobilizadas por essas mulheres para mitigar os conflitos cotidianos, bem como a eficácia dessas ações na preservação de sua saúde mental. Os dados

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

qualitativos revelam a escassez de atividades prazerosas ou de lazer que possam aliviar o estresse diário. As poucas tentativas de romper com a rigidez da rotina esbarram, invariavelmente, na limitação temporal e nas obrigações familiares.

A participante M2, por exemplo, relatou possuir alguns hobbies, mas ressaltou que saídas com amigos ou passeios com os filhos e a família ocorrem de forma pouco frequente. Para as demais entrevistadas, a possibilidade de vivenciar momentos de lazer é ainda mais distante. M1 mencionou explicitamente "*não ter chegado nesse patamar ainda*", embora expresse o desejo latente de usufruir de um tempo de maior qualidade com a filha. Essa privação mostra-se mais evidente no relato de M3, que assume não possuir nenhum tipo de estratégia ativa de manejo do estresse, recorrendo majoritariamente ao suporte farmacológico como único recurso disponível para induzir o repouso e o sono.

Apesar das limitações práticas, as narrativas convergem ao reconhecerem a importância do acompanhamento psicológico como ferramenta de sustentação psíquica. Contudo, o acesso e a adesão à psicoterapia reproduzem a própria lógica de exclusão gerada pela tripla jornada: enquanto uma das participantes consegue manter a regularidade dos atendimentos, a outra se vê impedida de iniciar ou dar continuidade ao processo terapêutico devido, justamente, à escassez de tempo. As falas de M1 e M3 ilustram essa disparidade entre a necessidade clínica e a viabilidade cotidiana:

> Então, o que me ajudou muito foi eu buscar ajuda profissional, psicológica mesmo… E isso tem me ajudado muito, porque, se eu não tivesse ido, eu não sei como estaria agora. (M1).

> Aí eu faço acompanhamento com o psiquiatra, o psicólogo. Tento tomar a medicação que eles passaram. Não faço a terapia que foi passada, porque eu não tenho tempo. (M3).

A contradição expressa por M3 é emblemática: a busca pela saúde mental é interrompida pela própria rotina adoecedora que gerou a demanda pelo cuidado. A participante consegue acesso a acompanhamento psiquiátrico medicamentoso, que demanda menor investimento de tempo quando comparado à psicoterapia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo analisar os impactos da tripla jornada na saúde mental de mulheres que conciliam maternidade, formação acadêmica e trabalho remunerado. Buscou-se compreender suas rotinas, identificar fatores associados ao acúmulo de demandas, descrever

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

suas percepções acerca desse contexto e investigar as estratégias utilizadas para o enfrentamento das dificuldades cotidianas.

Os resultados evidenciaram que a tripla jornada está associada a repercussões significativas na qualidade de vida das participantes. Foram identificados impactos relacionados ao sono, à alimentação, ao cansaço físico e à exaustão emocional, além de sentimentos recorrentes de culpa, insuficiência, baixa autoestima e sobrecarga decorrentes das múltiplas responsabilidades assumidas pelas participantes.

Observou-se ainda que os impactos identificados não podem ser explicados exclusivamente por questões individuais relacionadas à organização do tempo ou da rotina. Os achados sugerem que fatores socioculturais associados às expectativas de gênero e à concentração das responsabilidades de cuidado também influenciam a experiência de sobrecarga relatada pelas participantes.

Por fim, a integração da mulher no meio acadêmico e no mercado de trabalho não ocorreu acompanhada de uma distribuição igualitária das funções laborais, domésticas e emocionais. Essas responsabilidades permaneceram predominantemente concentradas nas mulheres participantes do estudo. Como consequência, estabelece-se uma cobrança inalcançável sobre as mulheres, marcada por exigências cognitivas, emocionais e físicas excessivas.

Apesar das limitações relacionadas ao tamanho da amostra e às características específicas do grupo investigado, o estudo contribui para a compreensão dos impactos da tripla jornada sobre a saúde mental de mães universitárias trabalhadoras. Os resultados reforçam a importância de ampliar o debate sobre a divisão sexual do trabalho, bem como de desenvolver estratégias institucionais e políticas públicas voltadas ao apoio acadêmico, profissional e familiar dessas mulheres.

Recomenda-se que pesquisas futuras ampliem o número de participantes, contemplem diferentes contextos institucionais, incluindo universidades públicas e privadas, e investiguem de forma mais aprofundada a influência de fatores como raça, classe social, parentalidade atípica, maternidade solo e redes de apoio institucional na experiência da tripla jornada feminina. Estudos com amostras mais amplas poderão contribuir para a compreensão das especificidades e das desigualdades que atravessam a saúde mental de mulheres trabalhadoras e estudantes.

REFERÊNCIAS

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

DUARTE, Rosália. Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, n. 115, p. 139-154, 2002. DOI: https://doi.org/10.1590/S0100-15742002000100005.

DUNCOMBE, Jean; MARSDEN, Dennis. Love and intimacy: the gender division of emotion and 'emotion work'. *Sociology*, v. 27, n. 2, p. 221-241, 1993. DOI: https://doi.org/10.1177/0038038593027002003.

FEDERICI, Silvia. *Calibã e a bruxa: mulheres, corpos e acumulação primitiva*. São Paulo: Elefante, 2019.

FONSECA, João José Saraiva. *Metodologia da pesquisa científica*. Fortaleza: UECE, 2002. Disponível em: http://www.ia.ufrrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2012-1/1SF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf. Acesso em: 1 jun. 2026.

FOUCAULT, Michel. Microfísica do poder. 4. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1984.

GUEDES, Raquel da Silva; BEZERRA, Sabrina Rafael; SILVA, Fábio Ronaldo da. As mulheres e o trabalho do cuidado: sobrecarga, amor ou uma problemática invisível? *Mnemosine*, v. 14, n. 2, p. 11-29, jul./dez. 2023. Disponível em: https://revistas.editora.ufcg.edu.br/index.php/mnemosine/article/view/2766. Acesso em: 1 jun. 2026.

HIRSCH, Patricia; KOCH, Iring; KARBACH, Julia. Putting a stereotype to the test: the case of gender differences in multitasking costs in task-switching and dual-task situations. *PLoS ONE*, v. 14, n. 8, e0220150, 2019. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220150.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Mulheres pretas ou pardas gastam mais tempo em tarefas domésticas, participam menos do mercado de trabalho e são mais afetadas pela pobreza. *Agência de Notícias IBGE*, Rio de Janeiro, 8 mar. 2024. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/39358-mulheres-pretas-ou-pardas-gastam-mais-tempo-em-tarefas-domesticas-participam-menos-do-mercado-de-trabalho-e-sao-mais-afetadas-pela-pobreza. Acesso em: 1 jun. 2026.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). Mães solo recebem menos e ocupam empregos mais precários. Brasília, DF, 8 de maio 2026. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/categorias/45-todas-as-noticias/noticias/16370-maes-solo-recebem-menos-e-ocupam-empregos-mais-precarios. Acesso em: 1 jun. 2026.

LIPOVETSKY, Gilles. *A terceira mulher: permanência e revolução do feminino*. Tradução de Maria Lúcia Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. *A mulher na sociedade de classes: mito e realidade*. 2. ed. São Paulo: Livraria Editora Ciências Humanas, 1976.

WALKER, Matthew. *Por que nós dormimos: a nova ciência do sono e do sonho*. Tradução de Ivan Weisz Kuck. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

ZANELLO, Valeska. *A prateleira do amor: sobre mulheres, homens e relações*. Curitiba: Appris, 2018.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.