

## INFLUÊNCIAS DAS CONSTRUÇÕES ESTEREOTIPADAS DE GÊNERO NA CARGA MENTAL DE TRABALHO DAS MULHERES<sup>12</sup>

Influences of stereotypical gender constructions on the mental load of women's work

**Fernanda Pereira Labiak**<sup>3</sup> 

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)<sup>4</sup>  
Florianópolis, SC, Brasil.

**Maria do Carmo de Lima Silva Lacerda**<sup>5</sup> 

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)  
Florianópolis, SC, Brasil.

**Graziele Zwielewski**<sup>6</sup> 

Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)  
Florianópolis, SC, Brasil.

### Resumo

O objetivo deste estudo é compreender como a carga mental de trabalho das mulheres pode ser afetada por construções estereotipadas de gênero. Foi realizada uma pesquisa qualitativa e exploratória com dados secundários, disponibilizados por uma das Gerências Regionais da Secretaria de Educação do Estado de Pernambuco – Brasil. Os resultados indicaram que as mulheres são maioria (72%) executando o trabalho doméstico e familiar (20 horas ou mais por semana) além de exercerem 40 horas semanais no seu trabalho na área da educação. Embora os homens e as mulheres estejam no mesmo seguimento de trabalho formal e remunerado, com quantidades de horas de trabalho similares, há uma expectativa cultural estereotipada de que são as mulheres que devem se articular para desempenhar as tarefas domésticas e os cuidados com pessoas e animais domésticos em suas residências. Aspecto que atribui especificidades diferenciadas para a carga mental de trabalho de homens e de mulheres, uma vez que o trabalho doméstico e familiar tende a não ser remunerado, não ter férias e/ou descanso, e pode produzir um estado de alerta constante, resultando para muitas mulheres o uso excessivo das funções cognitivas e intelectuais, promovendo a exaustão mental.

**Palavras-chave:** Carga mental de trabalho. Mulheres. Sobrecarga de trabalho. Saúde mental. Gênero.

<sup>1</sup> Editores responsáveis pela avaliação: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Liliam Deisy Ghizoni e Dr. Roberto Moraes Cruz. Editora de Leiante: Msc. Thamyris Pinheiro Maciel. Editora Administrativa: Msc. Thamyris Pinheiro Maciel.

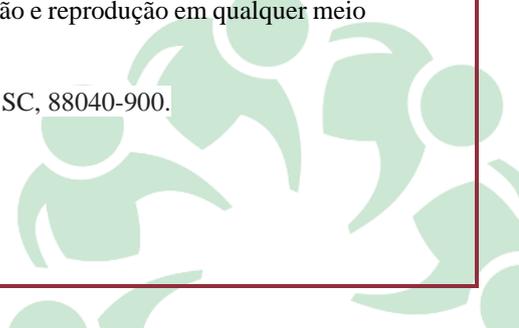
<sup>2</sup> Copyright © 2023 Labiak, Lacerda & Zwielewski. Este é um artigo em acesso aberto distribuído nos termos da Licença Creative Commons. Atribuição que permite o uso irrestrito, a distribuição e reprodução em qualquer meio desde que o artigo original seja devidamente citado.

<sup>3</sup> [fernanda\\_labiak@yahoo.com.br](mailto:fernanda_labiak@yahoo.com.br)

<sup>4</sup> R. Eng. Agrônomo Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900.

<sup>5</sup> [marialacerdda@gmail.com](mailto:marialacerdda@gmail.com)

<sup>6</sup> [grazizw@gmail.com](mailto:grazizw@gmail.com)



## Abstract

The aim of this study is to understand how women's mental workload can be affected by gender-stereotyped constructions. A qualitative and exploratory research was conducted using secondary data provided by one of the Regional Managements of the Education Secretariat of the State of Pernambuco, Brazil. The results indicated that women are the majority (72%) performing domestic and family work (20 hours or more per week) in addition to working 40 hours per week in the education sector. Although men and women are in the same formal and paid work segment, with similar amounts of working hours, there is a cultural expectation that stereotypically assigns woman to articulate and perform household tasks and care for people and pets in their homes. This aspect attributes differentiated specificities to the mental workload of men and woman, as domestic and family work can produce a constant state of alertness, tend not to be remunerated, and does not provide vacations and/or rest, resulting in many women's excessive use of cognitive and intellectual functions, promoting mental exhaustion.

**Keywords:** Mental Workload. Women. Work overload. Mental Health. Gender.

---

## INTRODUÇÃO

O construto, carga mental, foi cunhado por Leplat & Cuny (1983) no campo da Psicologia do Trabalho, e pode ser compreendido como o resultado sentido em consequência da realização de uma atividade por quem a executa (Cuvelier, 2012; O'Donnell & Eggemeier, 1986). O uso excessivo das funções cognitivas, intelectuais e emocionais exigidas, que ocorrem em situações de sobrecarga, para a realização de uma tarefa, requer habilidades mentais superiores à capacidade que o sujeito pode responder (Patlán, 2013; Rubio-Valdehita et al., 2010; Young et al., 2006).

Por décadas, os pesquisadores buscaram definir a carga mental no trabalho e identificar fatores que levam a tais experiências; no entanto, persiste a inconsistência na compreensão desse fenômeno devido possuir vieses inerentes às subjetividades do sujeito, à natureza do trabalho, ao ambiente de trabalho, aos marcadores de desigualdades sociais como o gênero etc. Portanto, é necessário clareza no estudo da carga mental de trabalho quando envolve comparativos entre homens e mulheres, uma vez que as performances de gêneros cultuadas em muitas sociedades atribuem especificidades para esse fenômeno. Isto é, o gênero é um marcador social importante para entender que, em muitos países e culturas, o mercado de trabalho ainda é segregador e excludente para com as mulheres.

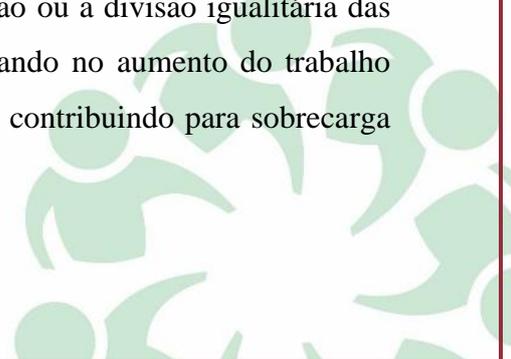
A divisão do trabalho por gênero é um caracterizador do mercado de trabalho não inclusivo e antidemocrático. Está ancorada na construção social de que há tarefas consideradas femininas e outras masculinas. Não obstante, o trabalho que os homens realizam tendem a ser mais valorizados que o das mulheres (Hirata & Kergoat, 2007). Com efeito, há uma

responsabilização das mulheres pela prática do cuidado. O cuidado aqui pode ser entendido pelo que define Molinier (2004), qualquer atividade realizada a serviço das necessidades do outro. É atribuída às mulheres uma posição que foi construída socialmente por práticas discursivas normativas, e que atingem o ápice da estereotipagem com a experiência da maternidade.

De acordo com Foucault (1997), essas construções envolvem todo um arsenal de determinações, que uniformizam os modos de pensar, agir e sentir e incidem na relação do sujeito consigo mesmo e com o outro, submetendo-o à um conjunto de modelos específicos, geralmente retroalimentado de modo estruturante e estrutural na e pela cultura. Modelo pelo qual tem se constituído em muitas culturas como discriminatório e supressor dos direitos fundamentais das mulheres. Todavia, o efeito prático dessa narrativa na vida das mulheres é uma carga mental contínua, que precisa ser problematizada e combatida, tanto quanto as falas já normalizadas estereotipadas, de que as mulheres precisam dar conta de múltiplas tarefas e, que para elas não é pesado assumir as tarefas laborais e emocionais dentro e fora do âmbito doméstico e familiar (Federici & Valio 2020; Corrêa, 2022). Velando, uma história de exploração da mulher nas dimensões biopsicossocial e material (Macêdo, 2020).

Definir as performances de homem ou de mulher no mundo do trabalho tendo como base o gênero é segregador, limitador e fere os direitos fundamentais diretamente atrelados à dignidade da pessoa humana. No entanto, essa é uma realidade comumente encontrada em muitas sociedades e culturas. No Brasil, as mulheres vêm conquistando o seu espaço no mercado de trabalho a duras penas, pois além da escassez de políticas públicas e privadas que possibilitem a elas reconhecimento profissional e financeiro por suas competências (formação, habilidades e atitudes), soma-se o trabalho no âmbito doméstico e familiar, no qual, muitas vezes, não são divididos de modo igualitários entre os gêneros.

A divisão desigual das tarefas entre homens e mulheres que compartilham o mesmo ambiente doméstico, com destaque para as casadas e com filhos, revela o acúmulo das tarefas, perpetuando uma dinâmica que confere a elas prejuízos em todas as esferas da vida, além de evidenciar o poder e a soberania do masculino em detrimento do feminino constituído histórico-político-socialmente. Por sua vez, a presença do homem nas residências e nos diferentes arranjos familiares, não representa necessariamente a cooperação ou a divisão igualitária das atribuições domésticas e de cuidados com familiares, ocasionando no aumento do trabalho invisível e não remunerado da mulher no ambiente doméstico, contribuindo para sobrecarga mental de trabalho (Vieira et al., 2022).



A condição de permanente estado de alerta de muitas mulheres, que produz carga mental e emocional, devido a atividade contínua (sem descanso e/ou férias), executando, planejando ou atribuindo/distribuindo tarefas, revela uma das faces mais cruéis da cultura sexista. Nessa esteira, se percebe um *continuum* no realizar e na sequência de trabalho ininterruptos, que desfazem os limites entre a vida doméstica e de trabalho, de modo que, não há possibilidade de descanso para as mulheres, com destaque para as mães (Corrêa, 2022). Não se trata de jornadas duplas ou triplas, mas de exposição permanente a um estado de constante alerta. A carga mental leva as mulheres a estarem permanentemente ocupadas. O que retira delas o tempo para se aperfeiçoarem e/ou ocupar cargos mais bem remunerados e funções de maior responsabilidade. Sendo uma barreira para a ascensão na carreira (o que se denomina de ‘teto de vidro’<sup>7</sup>), retroalimentando a inserção precarizada em empregos informais, que acabam formando núcleos de atividade feminina, maior exposição à pobreza e outras formas de vulnerabilidade (Almeida et al., 2021).

Estudar a carga mental de trabalho observando as especificidades que a construção social normativa para os gêneros impõe, é um passo necessário para tecer entendimentos e percepções sobre o fenômeno. Uma vez que a carga mental não é apenas o resultado sentido por um sujeito em consequência da realização de uma atividade executada no mercado de trabalho, ela pode ocorrer também da exposição ao trabalho continuado e ininterrupto no âmbito doméstico e familiar. Olhar para a carga mental de trabalho ignorando as expectativas de gênero é prejudicial para a igualdade de oportunidades no mercado de trabalho e para o respeito à diversidade humana.

A área da educação é composta, em sua maioria, por mulheres (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2022) e é de extrema importância para o desenvolvimento social e econômico do país. Os profissionais que atuam nesse setor desempenham um papel fundamental na formação dos indivíduos. No entanto, a desvalorização da profissão em termos de remuneração e reconhecimento profissional, as demandas da profissão, a quantidade de horas destinadas ao trabalho dentro e fora da instituição educacional são alguns aspectos que podem contribuir para afetar a carga mental de trabalho, bem como a saúde desses profissionais independentemente de seus gêneros.

---

<sup>7</sup> “O fenômeno que ficou conhecido pela metáfora do teto de vidro (*glass ceiling*) alude justamente a essa situação: às barreiras invisíveis que impedem as mulheres de ascender aos níveis hierárquicos mais elevados. Uma lista não exaustiva das barreiras que compõem o teto de vidro poderia ser composta pelos seguintes elementos: os estereótipos que a sociedade forma acerca das mulheres, a falta de oportunidade para as mulheres formarem experiência em gerenciamento, as culturas empresariais hostis”, as obrigações estereotipadas da mulher em sua residência, a sua falta de vigor e disposição para desempenhar funções que vão lhe exigir mais energia mental e física (Fernandez, 2019, p. 89).

Sem perder de vista que o gênero é um marcador de desigualdade social, Borsoi e Pereira (2011) salientam que as mulheres, profissionais da área da educação (em relação aos homens), apresentam com mais frequência problemas de saúde de ordem psicossomática, faz mais uso de medicação e trabalham por mais tempo em suas residências nos fins de semana e feriados. E, Barroso e Gama (2020), Castro e Chaguri (2020), Labiak et al. (2021), Lemos et al. (2020), Oliveira (2020) e Ribeiro et al. (2022) acrescentam que, diante de fatores situacionais como a pandemia da Covid-19, a sobrecarga de trabalho e as violências para com o público feminino também aumentam significativamente.

Nesse sentido, objetiva-se com este estudo compreender como a carga mental de trabalho das mulheres pode ser afetada por construções estereotipadas de gênero. Para tanto, utilizou-se uma amostra de profissionais da área da educação, composta por homens e mulheres para comparar os percentuais de quantidade de horas destinadas ao trabalho na área da educação (formal e remunerado), ao trabalho no âmbito doméstico e familiar (informal e não remunerado) e os comprometimentos na saúde física, psicológica e social.

## **Método**

Foi realizada uma pesquisa qualitativa e exploratória com dados secundários, disponibilizados por uma das Gerências Regionais da Secretaria de Educação do Estado de Pernambuco (PE) – Brasil, em pesquisa realizada no período de 12 a 19 de abril de 2020. A base de dados reporta as respostas de trabalhadores da educação referente a 48 questões (abertas e fechadas) sobre os desafios para o desenvolvimento das atividades laborais naquele período. No entanto, neste estudo foram consideradas 6 questões e suas respectivas respostas, a fim de mapear o perfil da amostra e fomentar a discussão sobre a carga mental de trabalho das mulheres.

A amostra populacional que compôs o banco de dados foi constituída por 481 mulheres e 198 homens com idade entre 20 e 66 anos, totalizando 679 servidores estatutários (382), contratados temporariamente (241) e terceirizados (56) que trabalham na rede pública de ensino de Pernambuco, e distribuídos nos cargos: professor(a), gestor(a), assistente de gestão, administrativo, chefe de secretaria, apoio pedagógico, educador(a) de apoio, readaptado(a) com atividades pedagógicas, analista educacional, vigilante cozinheiro, coordenador(a) de biblioteca, serviço gerais, intérprete de Libras, tradutor de Libras e bibliotecário.

Para a análise de dados, a idade da amostra populacional foi organizada em grupos etários:  $\leq 19$ , 20-29 anos, 30-39 anos, 40-49 anos, 50-59 anos,  $\geq 60$  anos; e o estado civil em:

casado(a) ou união estável, solteiro(a), separado(a) ou divorciado(a) e viúvo(a). As questões fechadas foram tabuladas para obter a frequência relativa. As questões abertas foram categorizadas utilizando a técnica de Análise de Conteúdo de Bardin (2016), e teve como aparato conceitual a definição de saúde (no âmbito físico, mental e social) difundida pela World Health Organization (2014). Foram calculadas as frequências relativas dos dados de questões fechadas levando em consideração o tamanho desproporcional da amostra de homens e mulheres. A comparação entre homens e mulheres das categorias analisadas foi feita mediante a tabela de contingência (*crosstabs*).

Sobre os procedimentos éticos, o banco de dados secundário foi composto por perguntas e respostas que não identificavam a amostra populacional voluntária como número de documentos pessoais ou unidade escolar de trabalho. Para maximizar a confidencialidade e a privacidade dos dados, as pesquisadoras não estabeleceram conexões entre as respostas que pudessem aproximar da identificação da amostra populacional.

## **Resultados e Discussão**

A amostra do banco de dados analisado foi composta por profissionais que trabalhavam em diferentes segmentos da área da educação no estado de Pernambuco, sendo grande parte constituída por mulheres (70,8%). Pondera-se que 95% dessas mulheres residiam com outras pessoas (filhos, cônjuges e/ou outros familiares); 72% trabalhavam em torno de 40 horas semanais ou mais em funções de cunho educacional; e 72% trabalhavam em torno de 20 horas ou mais semanais em funções domésticas e cuidados de familiares ou de pessoas próximas ou de animais domésticos.

No mesmo seguimento, os homens (29,2%) apresentaram os seguintes percentuais: 96% residiam com outras pessoas (filhos, cônjuges e/ou outros familiares); 66% trabalhavam em torno de 40 horas semanais em funções de cunho educacional; e 5,2% trabalhavam entre 10 horas e 20 horas semanais em funções domésticas e cuidados de familiares ou de pessoas próximas ou de animais domésticos.

Ao observar os percentuais relacionados a jornada de trabalho de homens e mulheres é possível identificar uma diferença significativa no que tange a diferença na quantidade de horas depreendida para a realização do trabalho doméstico e de cuidado com outras pessoas ou animais domésticos, bem como na diferença de quantitativo de homens e de mulheres que realizaram tais trabalhos sem remuneração financeira, ao passo que também estavam inseridos no mercado de trabalho formal com remuneração. Essa diferença pode auxiliar a tecer

entendimentos de que a carga mental de trabalho pode variar de acordo com diversos fatores, como a natureza do trabalho, o ambiente de trabalho, o contexto socioeconômico e cultural, as características individuais, as expectativas de gênero, entre outros.

Pelo viés do gênero, é importante ponderar que embora os homens e as mulheres estejam no mesmo seguimento de trabalho formal e remunerado, com quantidades de horas de trabalho similares na área da educação, há uma expectativa cultural estereotipada de que são as mulheres que devem se articular para desempenhar as tarefas domésticas e de cuidados com pessoas e animais domésticos em suas residências. Aspecto que atribui especificidades diferenciadas para a carga mental de trabalho de homens e de mulheres, pois se os fatores culturais de constituição de gênero não forem considerados, corre-se o risco de avaliar inadequadamente a carga mental de trabalho, bem como estabelecer comparativos disfuncionais da carga mental de trabalho entre gêneros. Isto é, ainda que as mulheres tenham feito progressos significativos em relação à igualdade de gênero no mercado de trabalho, permanece a desigualdade na distribuição das responsabilidades domésticas e de cuidados.

Esse desequilíbrio é prejudicial para as mulheres, que muitas vezes experimentam estresse e fadiga devido à sobrecarga de trabalho. Também pode afetar sua capacidade de avançar em suas carreiras, já que têm menos tempo e energia para se dedicar a outras atividades. As desigualdades de gênero no mercado de trabalho como a discriminação salarial, a dificuldade de acesso e permanência a cargos de liderança de alta gestão com tomadas de decisões estratégicas e a falta de políticas de conciliação entre trabalho e família são obstáculos que podem contribuir para uma carga mental maior para as mulheres, que precisam lidar com pressões adicionais no trabalho remunerado e no trabalho doméstico e familiar em suas residências que, via de regra, não é remunerado (Olivera et al., 2021). A igualdade de gênero no mercado de trabalho e nos âmbitos doméstico e familiar é fundamental para garantir que homens e mulheres possam compartilhar as responsabilidades e reduzir a sobrecarga de trabalho e a carga mental.

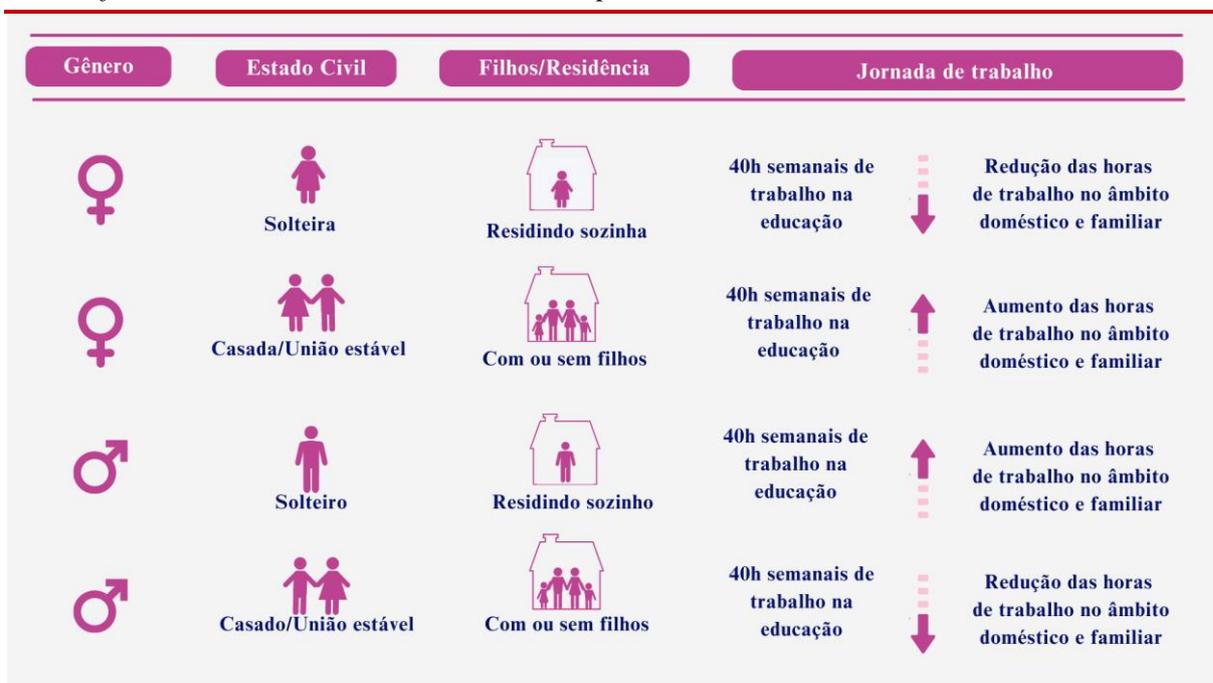
As faixas etárias mais preponderantes na amostra populacional estudada foram dos 30 aos 40 anos (37,6%) e dos 40 aos 50 anos (28,9%). Os estados civis mais prevalentes na amostra populacional foram casado ou união estável(58,9%), solteiro (29%) e separado ou divorciado (10,6%). Contudo, quando se cruza a variável gênero (feminino e masculino) com as variáveis estado civil, filhos, se reside sozinho(a) e quantidade de horas depreendida nas tarefas domésticas e familiares foi identificado que: (a) 98,2% das mulheres casadas/união estável, com filho(s) e trabalhando cerca de 40 horas semanais na área da educação se dedicavam em torno de 20 horas ou mais por semana para o trabalho doméstico, familiar e/ou cuidados com animais;

(b) 96,1% das mulheres casadas, sem filho(s) e trabalhando cerca de 40 horas semanais na área da educação se dedicavam em torno de 20 horas ou mais por semana com o trabalho doméstico, familiar e/ou cuidados com animais; e (c) 86,2% das mulheres solteiras, sem filho(s), residindo sozinhas e trabalhando cerca de 40 horas semanais na área da educação se dedicavam 20 horas ou menos por semana para o trabalho doméstico, familiar e/ou cuidados com animais.

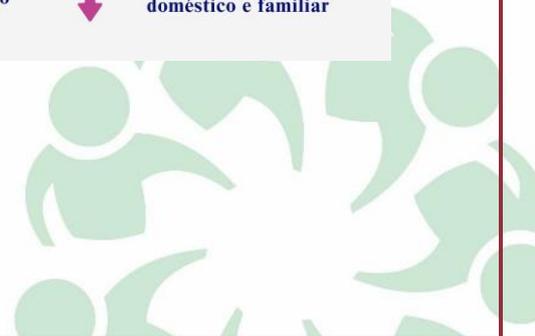
No que tange aos mesmos cálculos para os homens foi identificado que: (a) 5,1% dos homens casados/união estável, com filho(s) e trabalhando cerca de 40 horas semanais na área da educação se dedicavam em torno de 10 horas por semana para o trabalho doméstico, familiar e/ou cuidados com animais; (b) 11,2% dos homens casados/união estável, sem filho(s) e trabalhando cerca de 40 horas semanais na área da educação se dedicavam em torno de 10 horas por semana com o trabalho doméstico, familiar e/ou cuidados com animais; e (c) 91,6% dos homens solteiros, residindo sozinho, sem filho(s) ou com filho(s) e trabalhando cerca de 40 horas semanais na área da educação se dedicavam entre 10 horas e 20 horas por semana para o trabalho doméstico, familiar e/ou cuidados com animais. Estes dados foram sintetizados e esquematizados na Figura 1.

**Figura 1.**

*Jornada de trabalho no âmbito doméstico e familiar e a relação com o gênero, estado civil, ter ou não filhos e residir sozinho ou com outras pessoas.*



Fonte: elaboração própria.



A partir dos percentuais comparativos entre homens e mulheres, pondera-se que o casamento heterossexual libera, via de regra, os homens do trabalho doméstico, bem como do trabalho do cuidado com familiares e/ou animais domésticos, tornando as mulheres responsáveis por executar um trabalho mental e físico que permita que o arranjo familiar basicamente se estruture e se organize. Ao residirem sozinhos, os homens precisam organizar as suas rotinas domésticas como compras de mantimentos, alimentação, cuidar das vestimentas (lavar, passar, organizar e comprar), entre outros. Os percentuais quantitativos encontrados neste estudo seguem na mesma direção da pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2020), na qual a população brasileira com 14 anos ou mais de idade dedicava em 2019, em média, 16,8 horas semanais aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas, sendo 21,4 horas semanais para as mulheres e de 11,0 horas para os homens. Nessa toada, a diferença entre as médias masculina e feminina aumentou de 9,9 para 10,4 horas semanais de 2016 para 2019 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2020).

As mulheres têm conquistado seu espaço no mercado de trabalho, mesmo diante de políticas públicas brasileiras aquém do adequado para promover a igualdade de gênero. Contudo, na contramão dessa conquista, os homens, via de regra, não têm trazido para si a responsabilidade e o comprometimento com o trabalho doméstico e as demandas familiares. Há um descompasso grande no compartilhar ou dividir as responsabilidades no âmbito doméstico e familiar, ou seja, as mulheres continuam com o trabalho doméstico, são responsáveis pelo cuidado de inúmeras pessoas dentro e fora da família, e grande parte delas ainda desenvolvem o trabalho remunerado, porém os homens não assumiram essas responsabilidades na mesma proporção (Antunes, 2019).

As divisões das tarefas domésticas e de cuidado está relacionada com os acordos estabelecidos entre os sujeitos que compõem o casamento ou a união estável, bem como os diferentes integrantes dos arranjos familiares existentes, porém não se pode perder de vista que tais divisões geralmente estão guiadas pela cultura na qual os sujeitos estão inseridos. No Brasil, a cultura patriarcal se faz presente, na qual vigora comportamentos machistas (reflete a crença de que os homens são superiores às mulheres e, portanto, devem ter mais poder e privilégios), que retroalimentam o sistema de desigualdade entre homens e mulheres, culminando na discriminação e na subjugação delas (Labiak, 2023a; Labiak, 2023b), assim como na divisão desigual de tarefas no âmbito doméstico, produzindo mais sobrecarga mental para elas, que pode repercutir na sua saúde.

Segundo a World Health Organization (2014) a saúde não é apenas a ausência de doença ou enfermidade física, mas também envolve fatores sociais, econômicos e ambientais que

influenciam a qualidade de vida das pessoas. Essa definição enfatiza a importância da abordagem holística da saúde, que abrange não apenas o corpo físico, mas também a saúde mental e social das pessoas. Baseando-se nessa perspectiva, foi analisada, por categorias (saúde mental, saúde física e saúde social), as respostas à questão do banco de dados, “Gostaria de compartilhar alguma queixa ou problema?”, uma vez que as respostas se concentraram em vivências relacionadas à saúde.

A análise dos dados revelou que 54,95% das mulheres apontaram algum comprometimento na saúde mental devido a transtornos ou doenças mentais ou sinais e sintomas que indicavam o adoecimento mental, enquanto 35,15% dos homens relataram tal ocorrência. Dentre as queixas mais evidenciadas por mulheres e homens destaca-se: (a) dificuldade de pensar e estabelecer conexões cognitivas para melhorar a organização do trabalho e da rotina diária, (b) ansiedade, (c) depressão e (d) síndrome do pânico.

Cabe destacar que, dentre as mulheres que apresentaram algum comprometimento na saúde mental, 32,5% manifestaram: estado de alerta constante, insônia, fadiga, esquecimento e irritabilidade, já os homens não sinalizaram tais mazelas. A saúde mental é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, e pode ser afetada por eventos estressantes, traumas, problemas de saúde física, entre outros fatores. Não se refere apenas à ausência de transtornos mentais, mas também à capacidade de lidar com os desafios e estresse da vida cotidiana, estabelecer relacionamentos saudáveis, tomar decisões importantes e alcançar objetivos pessoais (World Health Organization, 2014).

Na saúde física, 41,1% das mulheres e 24,2% dos homens apresentaram algum tipo de sintoma e/ou doença. Os mais evidenciados foram dores em alguma parte do corpo: (a) cabeça, (b) ouvido, (c) olhos e (d) coluna; e as doenças foram: (a) gastrointestinais, (b) cardíacas, (c) respiratórias, e (d) alérgicas. O estado de saúde física saudável não é apenas ausência de doenças ou enfermidades, envolve a capacidade do corpo para funcionar adequadamente, sem limitações ou restrições significativas, inclui atividade física, alimentação balanceada, sono adequado e evitar consumo de substâncias nocivas (World Health Organization, 2014).

Na saúde social, que também abarca a esfera laboral, as mulheres (53%) e os homens (51%) manifestaram: (a) sentir falta do convívio social físico, que estava restrito por gestores governamentais da saúde, no período em que os dados foram coletados, devido a pandemia da Covid-19; (b) dificuldade de trabalhar remotamente devido à falta de ferramentas eficientes para a execução das atividades laborais (local/ambiente apropriado, internet e computadores adequados); (c) dificuldades em acessar os serviços públicos de saúde e de locomoção (transporte público). Entretanto, conforme evidenciado na Figura 2, foi apenas nos relatos das

mulheres (32,8%) que apareceram a sobrecarga mental de trabalho advindas de contextos diferentes ao do seu trabalho formal/escolar, como o contexto doméstico e familiar, conforme exemplificado por meio dos relatos 1, 2, 3, 4 e 5. A saúde social enfatiza a importância da equidade (de classes sociais e econômicas, raça, gêneros etc.), justiça social e igualdade de acesso aos recursos e serviços de saúde para todos (World Health Organization, 2014).

## Figura 2.

*Relatos de mulheres acerca da sobrecarga de trabalho.*

| Sobrecarga de trabalho das mulheres   |  |
|---|--|
| <br>Relato 1   | "Aumento da jornada de trabalho: casa, escola, filhos." (Sic).   |
| <br>Relato 2   | "O trabalho remoto tem demandado uma carga altíssima no que se refere à quantidade de horas de acompanhamento ao aluno e ao professor. Embora eu tenha tentado criar uma rotina de trabalho, a minha mente não consegue "desligar": meu corpo para de trabalhar, mas minha mente não. E isso tem me afetado demais!" (Sic).  |
| <br>Relato 3  | "Muitas coisas têm requerido minha atenção e cuidado com mais intensidade de tempo e dedicação, por exemplo, casa, trabalho/escola, meus pais (que já estão em idade de serem cuidados), o marido (que faz uma ou outra tarefa em casa, mas espera que eu peça). Vivo sempre em alerta e exaurida." (Sic).   |
| <br>Relato 4 | "Delegar as tarefas de casa para filhos e marido é cansativo também, eles veem que precisa lavar a louça, colocar a roupa pra lavar etc. e não fazem até que eu tenha que pedir. Quando peço, reclamam. Discutir com eles me deixa muito esgotada para lecionar, que é uma atividade que exige muito da minha cognição." (Sic).  |
| <br>Relato 5 | "Muito do trabalho docente não é feito dentro da carga horária que somos pagos para fazer (planejamento, elaboração e avaliação das atividades, lançamento de notas no sistema etc.). Sinto que se eu não tomar a atitude para executar tarefas relacionadas a escola e a minha casa, as coisas não deslançam. Ex.: casa – alimentação, compras de mantimentos, faxina e brincadeiras com os filhos. Escola – correr atrás de recursos para conseguir trabalhar remotamente (internet e computador que suporte o trabalho a ser realizado etc.)." (Sic). |

*Fonte:* elaboração própria.

Os resultados referentes aos percentuais comparativos entre os gêneros feminino e masculino e os relatos femininos mostraram que, em sua maioria, as mulheres: (a) desprenderam mais horas às tarefas domésticas e familiares em concomitância com o seu trabalho na área da educação; (b) apresentaram percentuais mais elevados em relação a comprometimentos na saúde física, mental e social; e (c) sinalizaram sobrecarga mental de trabalho no âmbito de seu trabalho formal (escola) e informal (esfera doméstica e familiar). As causas dessa disparidade entre os gêneros podem variar de acordo com o contexto e a cultura, sendo relevante refletir sobre as maneiras de dirimir essas diferenças tão prejudiciais ao bem-estar e a qualidade de vida das mulheres.

O primeiro ponto a ser destacado refere-se às expectativas de gênero, ou seja, em muitas culturas, as mulheres são socializadas para assumir a maior parte das responsabilidades

domésticas e dos cuidados com a família, enquanto os homens são incentivados a se concentrar mais em suas carreiras (Araújo, 2022). Muitas mulheres estão inseridas no mercado de trabalho (com remuneração), contribuem financeiramente com as despesas domésticas e familiares e são responsáveis pela maior parte das tarefas domésticas e de cuidados com o seu arranjo familiar, nos quais exigem multitarefa e gerenciamento do tempo, perfazendo uma jornada dupla e/ou tripla de trabalho. Trabalho que quase sempre não é remunerado, valorizado e reconhecido socialmente, porém é extremamente importante para amparar e apoiar o outro (membros do arranjo familiar) nos estudos, no trabalho etc. (Tricontinental, 2019), o que requer tempo, energia física e psicológica. No Brasil, essa cultura é (re)produzida de modo estrutural, podendo levar a uma distribuição desigual de tarefas e de responsabilidades, o que pode resultar em uma carga mental maior para as mulheres.

Ademais, as mulheres também enfrentam pressões culturais e sociais para serem responsáveis por manter a harmonia emocional dentro dos arranjos familiares e/ou em um relacionamento afetivo-sexual. Essa é uma visão estereotipada de gênero, pois todas as pessoas, independentemente do gênero, são responsáveis pela harmonia emocional em relacionamentos interpessoais (Moraes & Ribeiro, 2012). Quando as habilidades emocionais e a capacidade de lidar com conflitos são compartilhadas igualmente por todos os membros da família ou do relacionamento, a tendência é dirimir a comunicação-não-violenta e as violências de gênero contra as mulheres. Essa responsabilização das mulheres pela harmonia emocional além de adicionar ainda mais carga mental às mulheres, é um mecanismo/dispositivo social sexista, que responsabiliza as mulheres pelas violências de gênero praticadas contra elas no âmbito doméstico e familiar.

Outro ponto a ser refletido envolve reconhecer as desvantagens que as mulheres enfrentaram/enfrentam no mercado de trabalho (Moraes & Ribeiro, 2012; Schouten, 2002). As mulheres, historicamente, tiveram menos oportunidades de emprego do que os homens, e a educação sempre foi uma das poucas áreas em que elas podiam encontrar trabalho. A educação no Brasil, especialmente a educação básica, é vista como uma profissão feminina e, portanto, é menos valorizada financeiramente do que outras profissões em que há o predomínio do gênero masculino (Oliveira Dias et al., 2020). De acordo com Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (2022) as professoras brasileiras correspondem a 96,4% da docência na educação infantil, a 88,1% nos anos iniciais e a 66,8% anos finais do fundamental, respectivamente; no ensino médio, 57,8% do corpo docente é composto por mulheres. Cabe ressaltar que, muitas vezes, para ter um salário digno que subsidie o seu custo de vida, essas

profissionais acabam optando por realizar jornadas extensas de trabalho na área da educação, como as duplas ou triplas jornadas de trabalho em instituições diferentes (Tarábola, 2019).

Por outro lado, embora os(as) professores(as) tenham salários inferiores à profissionais com níveis semelhantes de formação, a profissão de professor pode oferecer um salário mais estável e previsível para as mulheres (que são maioria nesta profissão), a fim de conquistarem independência financeira. A oferta de vagas com contrato por tempo indeterminado (servidor público efetivo) é um aspecto importante na seara da independência financeira feminina. Segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (2019), o percentual de docentes brasileiros nos anos finais do ensino fundamental com contrato por tempo indeterminado chega a 79%. O percentual supera os percentuais de todos os outros países/economias latino-americanos participantes da pesquisa da Talis 2018, como o Chile (62%), o México (72%), a Cidade Autônoma de Buenos Aires (72%) e a Colômbia (76%) (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, 2019).

Entretanto, cabe ponderar que, embora as mulheres sejam maioria desenvolvendo algum trabalho para viabilizar o processo educacional na área da educação no Brasil, os cargos de alta gestão da área da educação com tomada de decisões estratégicas como secretário de educação do estado de Pernambuco e ministro da educação do Brasil têm sido ocupados por homens. Em outras palavras, o ministério da educação brasileiro teve uma mulher (no período de 24 de agosto de 1982 a 15 de março de 1985) na gestão ao longo de mais de 93 anos de existência desse ministério (Brasil, 2023). A partir disso, é importante questionar: Por que, mesmo sendo maioria na área da educação, as mulheres ainda enfrentam desigualdades na representação em cargos de liderança de alta gestão com tomada de decisões estratégicas? Qual o papel das instituições públicas e privadas na promoção da igualdade de gênero e na mudança de paradigmas que limitam a representação feminina em cargos de liderança de alto escalão com tomadas de decisões estratégicas? A ausência de mulheres em posições de liderança de alta gestão na educação é um reflexo da desigualdade de gênero presente em outras áreas da sociedade?

Ter mulheres em cargos de liderança de alto escalão, com tomadas de decisões estratégicas, é um passo importante na luta pela igualdade de gênero. No entanto, é importante que elas tenham consciência de que o gênero é um marcador de desigualdade social, resultante da discriminação sistemática contra as mulheres em áreas como o acesso à educação, saúde, emprego e participação política. E, a partir disso, ajam de modo ativo e efetivo para garantir mudanças na forma desigual e violenta, nas quais as mulheres são tratadas no mercado de trabalho.

Considerando a complexidade e a emergência em discutir sobre os mecanismos de poder existentes que ainda impedem as mulheres de ocuparem cargos de liderança de alta gestão, faz-se necessário entender que a carga mental de trabalho das mulheres imbricada de seu(s) trabalho(s) não remunerados (doméstico e familiar) pode ser um dificultador para o alcance e a permanência delas nesses cargos (não desconsiderando outros fatores como discriminação e preconceito de gênero, falta de representatividade etc.). A carga mental de trabalho das mulheres devido a divisão desigual da gestão e/ou execução de afazeres domésticos e familiares é uma realidade que muitas vezes passa despercebida, mas que tem impactos significativos ao ocuparem posições de liderança de alta gestão. Com efeito, é essencial um esforço conjunto para aumentar a conscientização sobre a desigualdade de gênero na divisão do trabalho doméstico e de cuidados e para incentivar a divisão igualitária das tarefas entre homens e mulheres.

Cabe enfatizar que os dados analisados, neste estudo, foram coletados em um período, no qual o mundo enfrentava, com mais intensidade, a pandemia da Covid-19 devido a não ter vacina. E, no Brasil, havia sido adotado, por gestores governamentais da saúde, medidas sanitárias de restrição social que alterou/modificou, em alguns estados e municípios brasileiros, a forma de se relacionar fisicamente com o outro e as formas de execução de alguns trabalhos e serviços (Cruz & Labiak, 2021). Muitas instituições escolares brasileiras se adaptaram para ofertar suas aulas *on-line*, de modo remoto, evitando o contato e a proximidade entre as pessoas, a fim de prevenir o contágio por *SARS-CoV-2* e o adoecimento por Covid-19 (Labiak et al., 2021). A área da educação foi negativamente afetada, isso porque num país como o Brasil, em que há a predominância de uma significativa desigualdade social e econômica, muitos professores e alunos tiveram dificuldades para trabalhar e estudar de modo remoto por falta de recursos tecnológicos, pedagógicos, entre outros fatores.

Os relatos apresentados na figura 2, com destaque para os relatos 2 e 5, evidenciam que o processo de transição do ensino de modo presencial para o modo remoto com tecnologias digitais não foi um movimento simples e de fácil apropriação, mesmo considerando todas as experiências educacionais nesse sentido. A falta de treinamento para a realização do trabalho e o despreparo dos gestores no que se refere ao planejamento de ações e direcionamentos nas atividades somado às incertezas e às inseguranças dos sujeitos que compõem o contexto escolar nos processos de adaptação, impactaram negativamente na saúde mental nos profissionais da educação, com destaque para o público feminino (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, 2020). Incidindo na carga mental com preocupação e estresse, trazendo impactos na saúde mental, com o aumento de sintomas de transtornos de humor,

especialmente ansiedade, depressão, de episódios de pânico, estresse agudo e pós-traumático, não apenas entre os profissionais da educação, mas na população de modo geral (Temsah et al., 2020; Wang et al., 2021).

A pandemia da Covid-19 exacerbou as desigualdades de poder entre mulheres e homens, evidenciando o aumento do trabalho doméstico e de cuidados, enquanto elas enfrentavam a pressão de trabalhar em casa ou em condições arriscadas. Em outras palavras, muitas mulheres tiveram que conciliar o trabalho remoto com as atividades domésticas e cuidados com integrantes da família, como as que compuseram a amostra desta pesquisa. Isso intensificou significativamente a carga mental de trabalho delas (Figura 2), mas é importante ressaltar que essa questão não é nova. A desigualdade de gênero é um problema histórico, sistêmico e estrutural que afeta o mercado de trabalho há décadas (Labiak, 2023b). Portanto, é importante que sejam tomadas medidas para mitigar essa carga mental, incluindo a promoção de uma cultura organizacional que valorize o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o oferecimento de recursos de apoio e cuidado com a saúde mental das trabalhadoras, e a conscientização sobre a desigualdade de gênero no mercado de trabalho e suas consequências para a saúde das mulheres.

### **Considerações finais**

Neste estudo, pôde-se tecer entendimentos de que a carga mental de trabalho feminina está associada à carga mental adicional que muitas mulheres enfrentam em comparação aos homens em suas vidas cotidianas. Isso se deve em grande parte a normas culturais e de gênero que atribuem às mulheres responsabilidades desproporcionais em relação aos cuidados domésticos e familiares, bem como em suas carreiras profissionais. As mulheres, normalmente, tendem a equilibrar várias tarefas e expectativas estereotipadas de gênero simultaneamente, o que pode levar ao adoecimento físico, mental e social.

A carga mental de trabalho feminina pode ser compreendida diante da quantidade e da complexidade de tarefas mentais e emocionais que as mulheres enfrentam em seus empregos, muitas vezes, além de suas funções formais. Isso inclui lidar com preconceito de gênero e discriminação no trabalho, equilibrar a vida profissional com as responsabilidades familiares e domésticas, enfrentar barreiras para promoção e igualdade salarial, e outras formas de estresse psicológico associado ao trabalho.

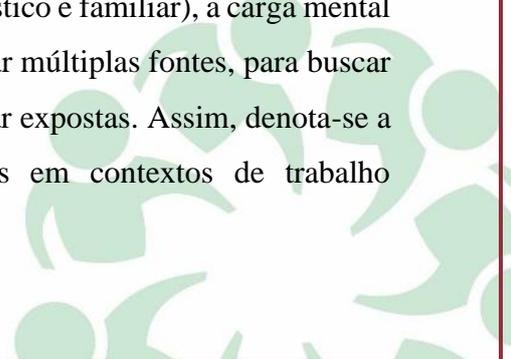
Embora, neste estudo, não seja possível estabelecer uma relação direta de causa e efeito entre o nível de esforço cognitivo e emocional exigido para realizar uma determinada tarefa ou

conjunto de tarefas com comprometimentos na saúde psicológica, física e social, é possível identificar que as mulheres foram maioria no que tange a realizar trabalho doméstico e familiar ao passo que trabalhavam no emprego formal na área da educação, perfazendo uma diferença de 66,8% a mais do que os homens. Elas também foram maioria ao destacar comprometimentos na saúde psicológica, física e social, foram 19,8%, 16,9% e 2% (respectivamente) a mais do que os homens.

Diante dos dados investigados, pondera-se que as demandas de trabalho tanto na esfera da educação (remunerado) quanto na esfera doméstica e familiar (não remunerado) sugerem que a carga mental de trabalho feminina vai além do contexto de trabalho remunerado, devido às normas culturais e de gênero terem impactos negativos significativos na vida das mulheres, resultando em menos tempo e energia para investirem em outras áreas de suas vidas, como carreira, hobbies, esportes, entre outras. Pondera-se, portanto, que a carga mental de trabalho das mulheres é um problema complexo e multifacetado que exige mudanças significativas na cultura e nas políticas organizacionais para ser dirimido.

O descompasso na divisão e compartilhamento de responsabilidades domésticas entre homens e mulheres e a falta de representatividade feminina em cargos de gestão de alto escalão e de tomada de decisões estratégicas na área da educação brasileira, ocupando o Ministério da Educação, evidencia a necessidade de promover a igualdade de gênero em todos os setores da sociedade. Ainda que as mulheres sejam maioria como trabalhadoras na área da educação, a ausência delas em cargos de liderança de alto escalão pode ter efeitos negativos na formulação de políticas públicas e na promoção de mudanças para alcançar uma sociedade mais justa e igualitária. É preciso que instituições públicas e privadas se comprometam com a diversidade de gênero em seus quadros de gestão e que as mulheres sejam empoderadas e incentivadas a ocupar esses espaços de poder. Assim será possível avançar na construção de um mundo mais igualitário e justo para todas as pessoas, independentemente do seu gênero.

Em relação às limitações metodológicas, tendo em vista que se trata de um estudo realizado com dados secundários, foram analisadas somente as informações disponíveis nos registros, que auxiliaram a compreender a carga mental das mulheres em relação ao trabalho que estão inseridas. Contudo, para estabelecer correlações mais aprofundadas entre o trabalho formal (na área da educação), informal e não remunerado (doméstico e familiar), a carga mental de trabalho e o adoecimento mental, faz-se necessário considerar múltiplas fontes, para buscar conhecer todos os fatores de risco a que as mulheres podem estar expostas. Assim, denota-se a importância da realização de novos estudos com mulheres em contextos de trabalho



diferenciados e diferentes contextos culturais, a fim de melhor identificar os principais fatores de risco e de proteção acerca da carga mental de trabalho das mulheres.

## REFERÊNCIAS

- Almeida, A. C. de, Santos, F. N. F. dos, Lirio, V. S., & Bohn, L. (2022). Reflexões sobre as relações entre desigualdade de gênero, mercado de trabalho e educação dos filhos. *Observatório socioeconômico da Covid-19: Perspectivas econômicas e sociais diante da pandemia*.
- Antunes, L. (2019). Por que as mães estão exaustas? Entenda o impacto da carga mental na vida das mulheres. *O Globo*. <http://abet-trabalho.org.br/por-que-as-maes-estao-exaustas-entenda-o-impacto-da-carga-mental-na-vida-das-mulheres/>
- Araújo, L. F. de. (2022). *O mundo dos homens e o segundo sexo: do essencialismo de gênero à transcendência* [Dissertação de mestrado]. Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil. <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/49735>
- Bardin, I. (2016). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Barroso, H. C., & Gama, M. S. B. (2020). A crise tem rosto de mulher: como as desigualdades de gênero particularizam os efeitos da pandemia do COVID-19 para as mulheres no Brasil. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3953300>
- Borsoi, I. C. F., & Pereira, F. S. P. S. (2011). Mulheres e homens em jornadas sem limites: docência, gênero e sofrimento. *Temporalis*, 11(21), 119-145.
- Brasil (2023). *Galeria de Ministros da Educação*. Ministério da Educação Brasileiro: gov.br <https://www.gov.br/mec/pt-br/aceso-a-informacao/institucional/galeria-de-ministros>
- Castro, B., & Chaguri, M. M. (2020). Gênero, tempos de trabalho e pandemia: Por uma política científica feminista. *Linha mestra*, 14(41a), 23-31. <https://doi.org/10.34112/1980-9026a2020n41Ap23-31>
- Corrêa, R. (2022). *Monumento para a mulher desconhecida: ensaios íntimos sobre o feminino*. Editora Rocco.
- Cruz, R. M., & Labiak, F. P. (2021). Implicações Éticas na Psicoterapia On-line em Tempos de Covid-19. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 13, p. 203-2016. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i3.1576>
- Cuvelier, L. (2012). Mesures quantitatives de la charge mentale: avancées, limites et usages pour la prévention des risques professionnels. *Archives des Maladies Professionnelles et de l'Environnement*, 73(2), 120-126. <https://doi.org/10.1016/j.admp.2012.02.040>
- Federici, S., & Valio, L. B. M.. (2020). Na luta para mudar o mundo: mulheres, reprodução e resistência na América Latina. *Revista Estudos Feministas*, 28. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n270010>

- Fernandez, B. P. M. (2019). Teto de vidro, piso pegajoso e desigualdade de gênero no mercado de trabalho brasileiro à luz da economia feminista: por que as iniquidades persistem?. *Cadernos de Campo: Revista de Ciências Sociais*, (26), 79-104. <https://periodicos.fclar.unesp.br/cadernos/article/view/12951/8501>
- Foucault, M. (1997). *A Arqueologia do Saber*. Vozes.
- Hirata, H., & Kergoat, D. (2007). Novas configurações da divisão sexual do trabalho. *Cadernos de pesquisa*, 37, 595-609. <https://doi.org/10.1590/S0100-15742007000300005>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2020). *Em média, mulheres dedicam 10,4 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas*. Gov.br: Estatísticas Sociais. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27877-em-media-mulheres-dedicam-10-4-horas-por-semana-a-mais-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>
- Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (2019). *Relatório Nacional: Pesquisa internacional sobre ensino e aprendizagem*. Talis 2018: primeira parte. Brasília. [https://download.inep.gov.br/acoes\\_internacionais/pesquisa\\_talis/resultados/2018/relatorio\\_nacional\\_talis2018.pdf](https://download.inep.gov.br/acoes_internacionais/pesquisa_talis/resultados/2018/relatorio_nacional_talis2018.pdf)
- Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (2022). *Conheça o perfil dos professores brasileiros*. Gov.br. Ministério da Educação. <https://www.gov.br/inep/pt-br/assuntos/noticias/institucional/conheca-o-perfil-dos-professores-brasileiros>
- Labiak, F. P. (2023a). Violência psicológica contra a mulher: artefato do patriarcado para gerar submissão. *Open Science Research X. Vol. 10: Editora Científica Digital (Organização)*. Científica Digital. <https://doi.org/10.37885/221211548>
- Labiak, F.P. (2023b). Sexual violence in Brazil: voices of raped women. *International Journal of Human Sciences Research*. V. 3, n. 12. <https://www.atenaeditora.com.br/catalogo/artigo-revista/violencia-sexual-no-brasil-vozes-de-mulheres-violadas>
- Labiak, F. P., Silva, G. de N., Vieira, K. (2021). Desafios da extensão universitária na prevenção da violência doméstica. *Participação*. [S. l.], v. 20, n. 36, p. 22-41. <https://periodicos.unb.br/index.php/participacao/article/view/45983>
- Lemos, A. H. D. C., Barbosa, A. D. O., & Monzato, P. P. (2021). Mulheres em home office durante a pandemia da covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família. *Revista de Administração de Empresas*, 60, 388-399. <https://doi.org/10.1590/S0034-759020200603>
- Leplat, J., & Cuny, X. (1983). *Introdução à psicologia do trabalho*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Macêdo, S. (2020). Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia COVID-19: tecendo sentidos. *Revista do NUFEN*, 12(2), 187 - 204. <http://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol12.nº02rex.33>

- Molinier, P. (2004). O ódio e o amor, caixa preta do feminismo? Uma crítica da ética do devotamento. *Psicologia em Revista*, 10(16), 227-242. <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2004v10n16p227-242>
- Moraes, A. F., & Ribeiro, L. (2012). As políticas de combate à violência contra a mulher no Brasil e a "responsabilização" dos "homens autores de violência". *Sexualidad, Salud y Sociedad* (Rio de Janeiro), 37-58. <https://doi.org/10.1590/S1984-64872012000500003>
- O'Donnell, R.D., & Eggemeier, F.T., (1986) Em: K.R. Boff, L. Kaufman, & J. P. Thomas (orgs). *Manual de percepção e desempenho humano*. Vol. 2. Processos cognitivos e desempenho. 42-49, New York: Wiley.
- Oliveira Dias de, M. J. P., Mesquita, M. C. D. G. D., & Carneiro, M. E. F. (2020). A feminização no campo da educação brasileira. *Humanidades e Tecnologia (FINOM)*, 20(1), 111-129. [http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM\\_Humanidade\\_Tecnologia/article/view/996/699](http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/996/699)
- Oliveira, A. L. de (2020). A espacialidade aberta e relacional do lar: a arte de conciliar maternidade, trabalho doméstico e remoto na pandemia da COVID-19. *Revista Tamoios*, 16(1). <https://doi.org/10.12957/tamoios.2020.50448>
- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (2020). *Education: From disruption to recovery*. UNESCO. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Patlán, J. (2013). Efecto del burnout y la sobrecarga em la calidad de vida em el trabajo. *Estudios Gerenciales*. 29(129): 445-455. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-59232013000400008&lng=en&tlng=](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-59232013000400008&lng=en&tlng=)
- Ribeiro, A. A. de A., Oliveira, M. V. de L., Furtado, B. M. A. S. M., & Freitas, G. F. D. (2022). Impactos da pandemia COVID-19 na vida, saúde e trabalho de enfermeiras. *Acta Paulista De Enfermagem*, 35, eAPE01046. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO010466>
- Rubio-Valdehita, S., Ramiro, M. D. E., Martín, G. J., & Moreno, L. (2010). La carga mental como factor de riesgo psicosocial. Diferencias por baja laboral. *Ansiedad y estrés*, 16. [https://selcap.cl/wp-content/uploads/2019/11/DECORE\\_06.pdf](https://selcap.cl/wp-content/uploads/2019/11/DECORE_06.pdf)
- Schouten, M. J. (2002). *Gêneros e espaços, um percurso antropológico*. Acta do Colóquio da ADM Estrela "Fórum desigualdades de gênero". Guarda: ADM Estrela. <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/4441/1/g%C3%A9neros%20e%20espa%C3%A7os%20rep.pdf>
- Tarábola, L. L. M. (2019). *O professor entre o profissionalismo e o heroísmo: as motivações e expectativas para a escolha da carreira docente* (tese de doutorado), Universidade de São Paulo. <https://doi.org/10.11606/D.48.2019.tde-04112019-182025>
- Temsah, M. H., Al-Sohime, F., Alamro, N., Al-Eyadhy, A., Al-Hasan, K., Jamal, A., ... & Somily, A. M. (2020). The psychological impact of COVID-19 pandemic on health care workers in a MERS-CoV endemic country. *Journal of infection and public health*, 13(6), 877-882. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876034120304871>

- Tricontinental (2019). *Mulheres de luta, mulheres em luta*. Estudos feministas 1. Instituto Tricontinental de Pesquisa Social. <https://thetricontinental.org/pt-pt/estudos-feminismos-1/>
- Vieira, J., Anido, I., & Calife, K. (2022). Mulheres profissionais da saúde e as repercussões da pandemia da Covid-19: é mais difícil para elas? *Saúde em Debate*, 46, 47-62. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202213203>
- Wang, Y., Di, Y., Ye, J., & Wei, W. (2021). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. *Psychology, health & medicine*, 26(1), 13-22. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817>
- World Health Organization (2014). *Mental health: a state of well-being*. [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)
- Young, M. S., Stanton, N. A., & Walker, G. H. (2006). In loco intellegentia: human factors for the future European train driver. *International Journal of Industrial and Systems Engineering*, 1(4), 485-501. <https://doi.org/10.1504/IJISE.2006.010388>

| <b>Contribuições dos autores</b> |   |
|----------------------------------|---|
| Autor 1                          | Redação do texto, tabulação dos dados e revisão do texto; |
| Autor 2                          | Redação do texto e revisão do texto.                      |
| Autor 3                          | Redação do texto e revisão do texto.                      |

