

VIVÊNCIAS E DESAFIOS DO COTIDIANO FEMININO: REFLEXÕES PSICOLÓGICAS SOBRE A MULHER EM MÚLTIPLOS PAPÉIS COM BASE NO CADERNO DONNA

Liandra Severo Gonçalves¹

RESUMO

Esta pesquisa, de natureza qualitativa e caráter exploratório, objetivou analisar os impactos da sobrecarga das múltiplas funções femininas na qualidade de vida e saúde mental das mulheres na contemporaneidade. O referencial teórico deste estudo articula a Psicologia Social e de Gênero, utilizando autores como Kurt Lewin e Judith Butler para sustentar que o sofrimento psíquico é um produto de pressões socioculturais, não individualizadas. A Análise de Conteúdo (Bardin, 2008) foi aplicada em 32 edições do Caderno Donna (suplemento Zero Hora), publicadas entre janeiro e dezembro de 2024. Este veículo foi selecionado por abordar o cotidiano e vivências subjetivas femininas. Os resultados indicam que a sobrecarga emocional, as demandas da maternidade, as exigências profissionais e as pressões estéticas configuram desafios significativos, refletindo-se em sintomas de exaustão física, mental e psíquica. As categorias temáticas mais frequentes foram: Padrões Estéticos, Maternidade e Sobrecarga/Autocuidado. Em contrapartida, o Caderno Donna também evidencia estratégias de enfrentamento e resistência, como o fortalecimento das redes de apoio, o lazer e a busca por equilíbrio emocional. Conclui-se que a romantização do excesso e a desvalorização do trabalho de cuidado contribuem para a invisibilidade do problema. O trabalho defende a necessidade de desnaturalizar a sobrecarga feminina e aponta para a relevância da mídia na construção de narrativas que legitimam a busca por apoio psicológico e a inclusão de políticas públicas para o bem-estar da mulher.

Palavras-chave: mulheres; sobrecarga; saúde mental; papéis sociais; cotidiano feminino.

ABSTRACT

This research, of a qualitative and exploratory nature, aimed to analyze the impacts of the overload of multiple female roles on women's quality of life and mental health in contemporary society. The theoretical framework of this study articulates Social Psychology and Gender, utilizing authors such as Kurt Lewin and Judith Butler to argue that psychological suffering is a product of socio-cultural pressures, not merely individualized. Content Analysis (Bardin, 2008) was applied to 32 editions of *Caderno Donna* (Zero Hora supplement), published between January and December 2024. This medium was selected for its recurrent focus on the daily life and subjective experiences of women. The results indicate that emotional overload, the demands of motherhood, professional requirements, and aesthetic pressures constitute significant challenges, reflecting in symptoms of physical, mental, and psychic exhaustion. The most frequent thematic categories were: Aesthetic Standards,

¹ Discente do Curso de Psicologia da Universidade La Salle - Unilasalle, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso. E-mail: Liandra.201810364@unilasalle.edu.br, sob a orientação da Profª Drª Camila Bolzan. E-mail: camila.bolzan@unilasalle.edu.br. Data de entrega: 30 Nov. 2025.

Motherhood, and Overload/Self-care. Conversely, *Caderno Donna* also evidences coping and resistance strategies, such as strengthening support networks, leisure, and the search for emotional balance. It is concluded that the romanticization of excess and the devaluation of care work contribute to the invisibility of the problem. The study advocates for the need to denaturalize the female overload and highlights the relevance of the media in constructing narratives that legitimize the search for psychological support and the inclusion of public policies for women's well-being.

Keywords: women; overload; mental health; social roles; female daily life.

1 INTRODUÇÃO

Vivemos em uma sociedade em constante transformação, e uma das mudanças mais visíveis nas últimas décadas é a crescente presença feminina em diferentes espaços sociais. Hoje, as mulheres estão cada vez mais presentes nas universidades, no mercado de trabalho, na política e também nas dinâmicas familiares. Essas conquistas representam avanços importantes, mas, ao mesmo tempo, têm vindo acompanhadas de um aumento nas responsabilidades que as sobrecarregam.

Acumulando funções em diferentes esferas — maternidade, relacionamento, trabalho, cuidados, estudo e tarefas domésticas —, frequentemente todas exercidas de forma concomitante — é inevitável que haja um impacto na saúde emocional dessas mulheres. Situações de sobrecarga, ansiedade e exaustão têm se tornado mais frequentes, levantando preocupações sérias sobre o bem-estar feminino. Um exemplo disso aparece em uma pesquisa da ONG Think Olga, divulgada pela Agência Brasil em 2023, que mostrou que quase metade das mulheres entrevistadas já recebeu algum diagnóstico de transtorno mental. Além disso, a grande maioria relatou viver com uma carga excessiva de responsabilidades no dia a dia.

É importante destacar que essa sobrecarga não vem apenas do trabalho formal, mas também das exigências sociais, dos padrões estéticos e éticos impostos, que afetam diretamente a relação das mulheres com seu corpo e sua autoestima. Soma-se a isso a pressão sobre os relacionamentos, o ideal da maternidade, fatores que agravam ainda mais o sofrimento emocional. Entre as mães solo, esses desafios se intensificam, e os dados da pesquisa indicam que grande parte delas identifica a situação financeira como uma de suas principais fontes de preocupação, evidenciando como tais condições repercutem em sua saúde mental.

Diante desse cenário, torna-se urgente discutir os impactos da sobrecarga feminina e buscar caminhos possíveis para promover o cuidado com a saúde mental das mulheres. Assim, este trabalho propõe-se a investigar de que maneira o acúmulo de funções e as pressões sociais influenciam a saúde emocional feminina, bem como compreender quais estratégias podem ser desenvolvidas para reduzir os efeitos da sobrecarga cotidiana. Nesse sentido, a pesquisa orienta-se pela seguinte pergunta: de que forma o acúmulo de funções e as pressões sociais que incidem sobre as mulheres afetam sua saúde emocional e quais estratégias podem contribuir para minimizar a sobrecarga diária?

A partir dessa questão, estabelece-se como objetivo geral analisar como o exercício simultâneo de múltiplas funções interfere no bem-estar emocional e psicológico das mulheres. De forma complementar, os objetivos específicos consistem em compreender a relação entre a sobrecarga mental diária e os

impactos psicológicos decorrentes dessa experiência; identificar estratégias de enfrentamento que auxiliem na organização das tarefas e na diminuição da sobrecarga emocional; e discutir como práticas de autocuidado, lazer e convivência social podem favorecer o bem-estar diante das múltiplas demandas presentes no cotidiano feminino.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O cotidiano contemporâneo é marcado por rotinas aceleradas e múltiplas demandas que envolvem trabalho, saúde e vida social. No caso das mulheres, essa carga é ampliada pelas responsabilidades com as atividades do lar, a maternidade, os relacionamentos e as pressões estéticas, fatores que impactam diretamente a saúde mental e emocional. A ausência de redes de apoio amplia o risco de desenvolvimento de transtornos como depressão e ansiedade.

Historicamente, os afazeres domésticos e o cuidado com os filhos foram atribuídos às mulheres, constituindo um trabalho contínuo e pouco valorizado. Mesmo diante da inserção feminina no mercado de trabalho e os avanços e conquistas que as mulheres tiveram, essas funções permanecem sob sua responsabilidade, configurando uma dupla jornada que gera sobrecarga e invisibilidade (Gomes, 2007). Esse cenário revela a necessidade de compreender como o contexto social molda a experiência subjetiva das mulheres e influencia seu bem-estar psicológico.

Kurt Lewin, considerado o fundador da psicologia social moderna, propôs que o comportamento humano só pode ser compreendido dentro do campo de forças em que está inserido. Segundo sua teoria do “campo psicológico”, as pressões, expectativas e exigências sociais moldam nossos pensamentos, emoções e atitudes (Lewin, 1951). Essa perspectiva auxilia na compreensão de que o sofrimento psíquico feminino não é apenas individual, mas produto de condições sociais e culturais que estruturam o modo de ser e viver das mulheres.

Nessa direção, Butler (2018b) aponta que o gênero é um efeito performativo — uma repetição contínua de atos e normas sociais que constroem a aparência de naturalidade do ser “mulher”. Os papéis tradicionalmente associados ao feminino, como o cuidado e a maternidade, são perpetuados por práticas culturais que reforçam a heteronormatividade e o patriarcado. Assim, a visão de Butler complementa a de Lewin ao demonstrar como as pressões externas e os significados simbólicos internalizados sustentam padrões de comportamento que mantêm desigualdades e limitam a autonomia feminina.

Considerando essa perspectiva, o desenvolvimento humano é um fenômeno contextual que se manifesta por meio da qualidade das interações sociais. É o que Urie Bronfenbrenner chamou de Processo Proximal, o motor do desenvolvimento. Bronfenbrenner (2011) define que o desenvolvimento humano ocorre por meio de “processos de interação recíproca, progressivamente mais complexos” entre o indivíduo e seu ambiente imediato, sendo esses padrões duradouros chamados de processos proximais. A sobrecarga e o adoecimento feminino podem, assim, ser compreendidos como o resultado de processos proximais fragilizados e sensíveis no Microsistema (família e trabalho) e pressionados pelas normas do Macrossistema (cultura e ideologia).

Mesmo sendo maioria no Brasil — com 104,5 milhões de mulheres contra 98,5 milhões de homens, segundo o Censo de 2022 (IBGE) —, as mulheres continuam submetidas a papéis sociais que restringem sua liberdade e afetam sua saúde

emocional. A transformação desse cenário requer mudanças estruturais que ultrapassem ações individuais, promovendo a redistribuição de responsabilidades e o fortalecimento de redes de apoio.

Cuidar da saúde mental feminina implica reconhecer a importância de práticas de autocuidado, lazer, convivência social e tempo de qualidade, fatores essenciais para o equilíbrio emocional. No entanto, essas ações individuais só ganham força quando acompanhadas por políticas públicas que reconheçam as múltiplas demandas que atravessam a vida das mulheres. Nesse contexto, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Mulheres (PNAISM) destaca que a saúde feminina vai além da maternidade e deve ser compreendida de forma integral, buscando ampliar o acesso à rede de assistência, de modo a fortalecer a autonomia e o bem-estar das mulheres (Brasil, 2025). A política também reforça a necessidade de ações intersetoriais e da participação da comunidade para enfrentar a desigualdade que impacta a saúde das mulheres, evidenciando que a promoção da saúde mental feminina depende de um compromisso coletivo baseado em justiça de gênero e valorização do cuidado.

3 COLETA DE DADOS:

A coleta de dados foi realizada por meio do acesso digital às edições do *Caderno Donna* disponíveis no site GaúchaZH. Cada publicação foi examinada detalhadamente, lida na íntegra, tratando de verificar a incidência de reportagens que representassem o cotidiano de mulheres, suas experiências, desafios e estratégias de enfrentamento na contemporaneidade. Posteriormente, a partir da identificação de reportagens que contemplavam os objetivos do estudo, as mesmas foram selecionadas para sistematização e organização em categorias temáticas.

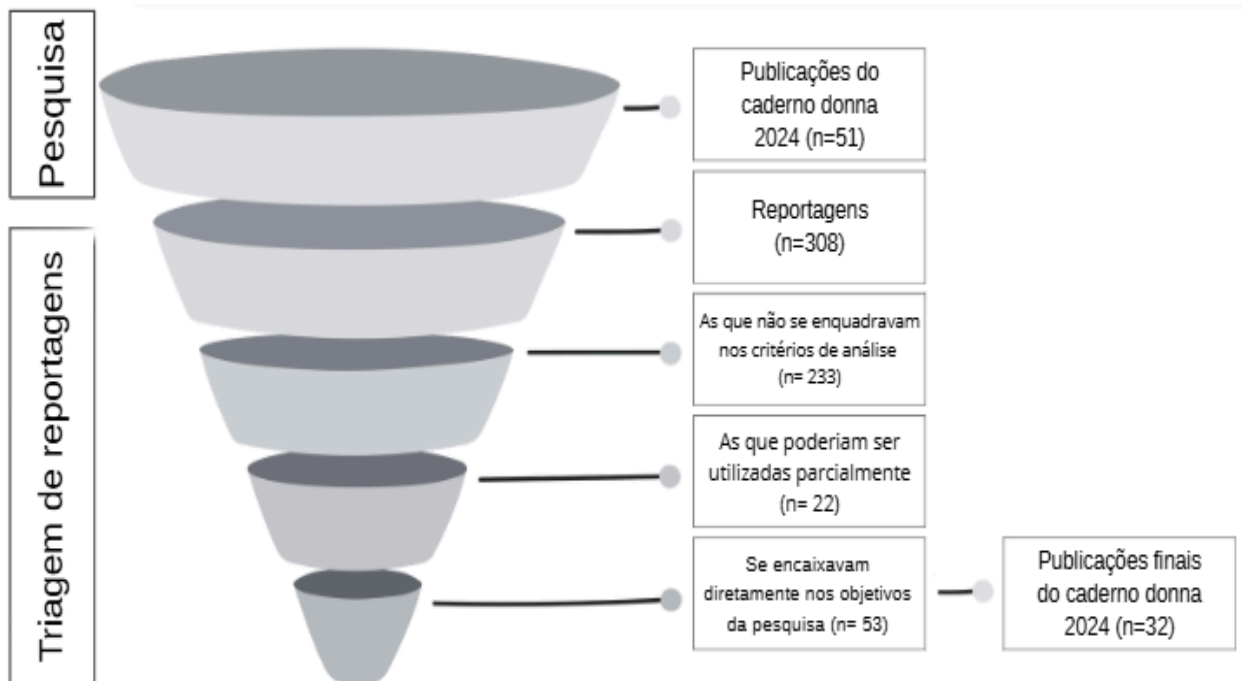
3.1 Análise de dados

Para analisar os dados, utilizou-se a Análise de Conteúdo, conforme proposta por Bardin (2008), a qual possibilita identificar, classificar e interpretar os significados presentes nas comunicações. Essa técnica busca compreender a similitude e a recorrência entre os conteúdos das reportagens, organizando-os em categorias temáticas que expressem os principais sentidos e representações sobre o cotidiano feminino.

Em um primeiro momento, realizou-se a leitura integral de todas as edições do *Caderno Donna*, suplemento do jornal *Zero Hora*, referentes ao ano de 2024, totalizando 51 edições e 308 reportagens. Para fins de organização dos dados, e com o apoio de uma planilha eletrônica (Excel), as reportagens foram classificadas em três grupos: aquelas que contemplaram os objetivos da pesquisa (n= 53), as que poderiam ser utilizadas parcialmente (n= 22) e as que não se enquadravam (n= 233).

Logo, após esta etapa, sendo elencadas aquelas que eram relevantes, foram examinadas para identificar padrões, relações e recorrências entre os conteúdos. Desta forma, fez-se possível categorizar os dados considerando as seguintes categorias: maternidade, relacionamento, trabalho, estudos/qualificações, sexualidade e saúde da mulher, padrões estéticos, sobrecarga, benefícios e outros.

Quadro 1 – Triagem de análise



Fonte: Elaborado pela autora, 2025

3.2 Amostra e critérios de seleção

Após a análise inicial de 51 publicações do Caderno Donna, referentes ao ano de 2024, 35 foram pré-selecionadas e 32 foram efetivamente escolhidas por se enquadrarem no tema proposto. Foram incluídas as edições que abordavam de forma explícita o cotidiano feminino, com foco em aspectos como sobrecarga diária, desafios pessoais, pressões sociais e estéticas, saúde, trabalho e relações interpessoais. A seleção seguiu critérios de relevância para os objetivos do estudo, possibilitando analisar as experiências das mulheres, suas estratégias de enfrentamento e os impactos emocionais e psicológicos decorrentes dessas vivências, assim como a frequência de aparição das categorias.

4 RESULTADOS

Os resultados foram analisados, seguindo a pré-seleção mencionada anteriormente, ou seja, as reportagens que atendiam os objetivos da pesquisa. Desta forma, foram analisadas 32 edições, resultando nas seguintes categorias: padrões estéticos (n=12), maternidade (n= 11), benefícios (n=10), sobrecarga (n=10), outros (n=8), relacionamento (n= 1), trabalho (n= 4), sexualidade e saúde da mulher (n=4) e estudos/qualificações (n=0).

Quadro 2 – Categorias temáticas, critérios de análise e frequência de reportagens

| Categoria | Descrição | Frequência |
|--------------------------------------|--|-------------------|
| Padrões estéticos e sociais | Reportagens que abordam a pressão por ideais de beleza, a influência das redes sociais e da cultura dos influenciadores digitais, o culto ao corpo perfeito e seus impactos na autoestima e saúde mental das mulheres. | <i>n</i> = 12 |
| Maternidade | Reportagens que tratam de temas como gravidez, amamentação, pós-parto/puerpério, idealização materna, solidão materna e os prazos simbólicos impostos para a decisão de ser mãe. | <i>n</i> = 11 |
| Benefícios | Textos que destacam práticas de autocuidado, lazer, amizade e redes de apoio femininas como estratégias de enfrentamento e promoção do bem-estar físico e emocional. | <i>n</i> = 10 |
| Sobrecarga | Reportagens que retratam a multiplicidade de papéis femininos — trabalho, casa, cuidado e família — e os efeitos dessa sobrecarga emocional, física e mental. | <i>n</i> = 10 |
| Outros | Matérias que abordam temas complementares ao objeto de estudo, como violência contra a mulher, assédio e culpa socialmente atribuída ao feminino. | <i>n</i> = 8 |
| Relacionamento | Reportagens que discutem desigualdade de gênero nas relações afetivas, ausência de apoio masculino, abandono e o papel das mulheres como principais cuidadoras e mantenedoras das redes de apoio. | <i>n</i> = 1 |
| Trabalho | Textos que tratam da inserção da mulher no mercado de trabalho, desigualdades salariais, divisão sexual do trabalho e a desvalorização das atividades domésticas. | <i>n</i> = 4 |
| Sexualidade e saúde da mulher | Matérias sobre menstruação, menopausa, vida sexual e autoconhecimento feminino, enfatizando a importância do prazer, da autonomia e da quebra de tabus. | <i>n</i> = 4 |
| Estudos/qualificações | Nenhuma reportagem diretamente relacionada ao tema foi encontrada; possível relação com o perfil do público leitor e o uso predominante de redes sociais para esse tipo de conteúdo. | <i>n</i> = 0 |

Fonte: Elaborado pela autora, 2025

Por fim, todos os conteúdos que não se adequaram às categorias, foram designados a categoria “Outros” (n=8). Esta reuniu ocorrências, matérias que abordaram temas relacionados à violência contra as mulheres, situações de assédio e sentimentos de culpa socialmente atribuídos ao público feminino.

5 DISCUSSÃO

A análise das edições do *Caderno Donna* de 2024 evidencia a multiplicidade de vivências femininas e as contradições que atravessam o cotidiano das mulheres contemporâneas. As reportagens e entrevistas refletem, de forma recorrente, temas ligados à sobrecarga emocional e física, à busca por equilíbrio entre os diferentes papéis sociais e às cobranças impostas pela sociedade atual. A continuação, as principais temáticas serão desdobradas, considerando os conteúdos presentes em cada categoria.

5.1 Padrões estéticos e sociais

A categoria *padrões estéticos e sociais* foi a que mais prevaleceu nos conteúdos das reportagens, o que pode evidenciar o crescimento da pressão por ideais de beleza impostos pela sociedade contemporânea. Podemos inferir que esse fenômeno se intensificou com a expansão das redes sociais e da cultura dos influenciadores digitais. Estes personagens são os protagonistas no cotidiano dos consumidores de redes sociais, especialmente o público feminino, disseminando modelos corporais e estilos de vida idealizados. A partir das análises, pode-se identificar que o “corpo perfeito” é constantemente apresentado como sinônimo de sucesso, felicidade e pertencimento, contribuindo para a normalização de padrões inatingíveis e para o aumento da insatisfação com a própria imagem. Conforme destaca Moscovici (2003), as representações sociais transformam determinados ideais em “verdades” aparentemente naturais, fazendo com que tais padrões estéticos passem a ser percebidos como requisitos de valor pessoal e aceitação social.

Esse cenário simbólico se reflete também em números concretos, especialmente no crescimento do mercado da beleza. Procedimentos estéticos invasivos — como cirurgias plásticas, harmonizações faciais e métodos de emagrecimento sem comprovação científica — tornam-se cada vez mais comuns, refletindo o impacto social e econômico dessa busca incessante pelo ideal da beleza. Segundo dados da Redirection International (2023), divulgados pela revista Monitor Mercantil (2024), o mercado brasileiro de beleza e cuidados pessoais deve crescer, em média, 7,2% ao ano, podendo atingir US\$ 40 bilhões até 2027. Esses números revelam não apenas a força econômica do setor, mas também as dores, angústias e desejos despertados pela cultura que vincula o valor pessoal à aparência física.

Para Moscovici (2003), tais ideais são representações sociais compartilhadas por grupos que visam um objetivo comum, como a busca por um corpo perfeito, perpetuando uma insatisfação coletiva. Kurt Lewin (1948) complementa essa compreensão ao destacar que os grupos exercem pressão social para que os indivíduos se adequem às normas coletivas, mantendo a conformidade comportamental e garantindo a aceitação social.

Nesse sentido, emerge uma reflexão essencial: quais as motivações que conduzem os riscos físicos e psicológicos em nome da estética? Podemos

considerar que esta demanda esteja alinhada a necessidade de pertencimento. Para Birman (2006), o desejo de ter e consumir se configura como uma compulsão, que estimula o sujeito a buscar incessantemente algo que acredita faltar — seja um produto, um corpo ou um ideal — mesmo ciente de que isso não trará satisfação duradoura. Assim, o corpo torna-se objeto de consumo e o espelho de uma sociedade cada vez mais adoecida pela comparação constante e pela busca inalcançável por aceitação.

Como argumenta Butler (2018a), o corpo feminino é uma construção política, constantemente regulada por normas de poder e desejo. Dessa forma, a busca por um “corpo ideal” não se limita a uma questão estética, mas expressa um mecanismo de controle simbólico sobre o feminino, sustentado por práticas culturais que naturalizam a vigilância e a autocritica. Sendo assim, permite compreender que a pressão estética não é apenas uma imposição externa, mas também um processo internalizado, que molda a subjetividade das mulheres e reforça o ciclo de insatisfação e cobrança.

Essa lógica pode ser verificada na edição de 31 de agosto de 2024 do Caderno Donna – GZH, em que a socióloga e psicanalista Ingrid Gerolimich, autora do documentário *Explante*, destaca:

“A beleza da mulher vai muito além de um aspecto pessoal da vaidade, como muitos querem acreditar. A mesma sociedade que vai execrá-la e chamá-la de fútil por perseguir padrões estéticos é a que cobra dela tais padrões, afinal, a beleza determina uma série de espaços que a mulher ocupa.”

Assim, compreender a pressão estética implica em reconhecer que ela opera como um mecanismo de controle sobre o feminino e interfere diretamente na constituição psíquica das mulheres. O corpo feminino torna-se alvo de expectativas, normas e discursos que regulam comportamentos e definem papéis sociais. Desse modo, a busca por um padrão estético deixa de ser um ato individual e passa a integrar uma dinâmica coletiva que molda condutas e reforça estruturas de poder que, historicamente, buscam impor e limitar a experiência das mulheres na sociedade.

5.2 Maternidade

A categoria maternidade foi representada nas reportagens sob diferentes perspectivas. Pode-se verificar que a escolha pela maternidade está relacionada a julgamentos sociais e prazos simbólicos. Verificou-se ainda que em algumas reportagens, mulheres relataram sentir a presença de “data limite” para decidir pela maternidade, ocasionando em ansiedade, medo e sensação de inadequação.

As narrativas também revelaram profundas transformações que ocorrem após o nascimento de um filho: as mudanças no corpo, as alterações hormonais, o impacto na libido, as dificuldades com a amamentação e a reconfiguração da relação conjugal. O *Caderno Donna* no período analisado apresentou relatos de mulheres que descrevem essa fase como uma verdadeira “montanha-russa de emoções”, marcada pela vulnerabilidade e pela falta de rede de apoio.

A amamentação, em especial, é um tema que desperta intensas emoções e desafios. Na edição do dia 17 de agosto de 2024 do Caderno Donna – GZH, intitulada “*Quem são as profissionais do aleitamento materno*”, a mãe e

empreendedora Sabrina Acosta compartilha seu depoimento, ressaltando as dificuldades vividas nesse período.

No período pós-parto, a entrevistada pelo Caderno Donna – GZH, Sabrina relatou ter experimentado sentimentos de insuficiência como mãe, especialmente diante do sofrimento antecipado de não conseguir amamentar o bebê. Ela também mencionou frustração em relação a familiares e amigas, que não a alertaram sobre os desafios da amamentação. Em certos momentos, esse ressentimento chegava a se direcionar ao próprio filho, que, ao se alimentar, não percebia o sofrimento físico e emocional da mãe.

“Me perguntava: ‘Poxa, tenho que aguentar essa dor? Não pode ser de Deus, ter que sofrer tanto para fazer algo que deveria ser divino’. Queria dar de mamar, mas ficava pensando ‘como ele não sente que estou sofrendo?’. Era uma guerra interna na minha cabeça”

A depressão pós-parto e o esgotamento emocional também apareceram como temas urgentes, muitas vezes invisibilizados por uma sociedade que romantiza o cuidado feminino. A figura da mãe ideal, sempre disponível, amorosa e plena, contrasta com a realidade de cansaço, solidão e culpa de muitas mulheres. Essa romantização do cuidado revela o quanto a cultura ainda naturaliza a ideia de que a mulher deve se doar integralmente ao outro, deixando seus próprios desejos e necessidades em segundo plano.

A maternidade, embora socialmente idealizada, ainda é marcada por fortes contradições. Como observa Gerhardt (2017, p. 255),

Na atualidade, não é popular contar em detalhes quão grandes são as responsabilidades da maternidade, uma vez que as mulheres têm lutado desesperadamente para se estabelecerem em igualdade com os homens no local de trabalho e não querem se sentir culpadas por manter suas carreiras e salários enquanto outra pessoa cuida de seus filhos.

Essa reflexão evidencia o conflito vivido por muitas mulheres que buscam conciliar autonomia profissional e dedicação familiar, frequentemente enfrentando sentimentos de culpa e exigências incompatíveis. O processo de idealização materna também é sustentado por uma construção social que atribui às mulheres a responsabilidade quase exclusiva pelo cuidado e pela manutenção familiar. Como destacam Nichols e Schwartz (2007, p. 286, apud Anderson, 1995),

Somente quando nos tornarmos mais sensíveis ao gênero é que paramos de culpar as mães e esperar que elas façam todas as mudanças. Somente então seremos capazes de agir plenamente contra o viés inconsciente de ver a mulher como fundamentalmente responsável pela criação dos filhos e cuidado da casa; como tendo de apoiar a carreira do marido negligenciando a sua; como precisando ser casada ou, no mínimo, ter um homem em sua vida.

Essa reflexão reforça a necessidade de desconstruir o viés de gênero que atravessa as relações familiares e sociais, e que ainda coloca sobre as mulheres o peso da harmonia doméstica e emocional, legitimando uma sobrecarga que, muitas vezes, é invisibilizada. A escritora Martha Medeiros, na publicação do dia 17 de agosto de 2024 do Caderno Donna – GZH, abordou a complexa relação entre a maternidade e a liberdade feminina,

“Ser mãe nos tira a liberdade que tanto custamos a alcançar, é verdade. Nosso corpo deixa de ser só nosso por um tempo. Perdemos o direito, tão recente, de fazer o que bem entender. Agora que o mundo é nosso, vamos retroceder por causa da maternidade?”

Essas reflexões, tomadas em conjunto, evidenciam que a maternidade — frequentemente idealizada — é atravessada por tensões e cobranças sociais que moldam a experiência feminina. Percebe-se que esse processo é marcado por vulnerabilidades e demandas que ultrapassam o âmbito individual, revelando a complexidade emocional e social que atravessa a vivência materna.

5.3 Benefícios

Os conteúdos do Caderno Donna – GZH evidenciam também a importância de práticas cotidianas que promovam o bem-estar das mulheres, especialmente considerando as múltiplas funções que assumem em suas vidas profissionais, familiares e pessoais. Tais práticas não apenas auxiliam no equilíbrio emocional, mas também funcionam como estratégias benéficas de proteção frente à sobrecarga física e mental frequentemente relatada.

A formação de uma rede de apoio, por exemplo, é fundamental, pois oferece acolhimento e a possibilidade de compartilhar experiências. Ter pessoas com quem contar ajuda a reduzir o estresse e fortalece a sensação de pertencimento — aspectos também destacados por Papalia e Feldman (2013), ao afirmarem que as relações interpessoais são essenciais para a manutenção da saúde emocional e do bem-estar psicológico ao longo da vida adulta.

A jornalista e criadora da plataforma *Lúcidas*, Larissa Magrisso, na reportagem publicada em 26 de janeiro de 2024 do Caderno Donna – GZH, também reflete sobre:

“O campo da amizade feminina possivelmente é aquele em que o cuidado que a mulher coloca é mais recíproco. Quando estou com minhas amigas, estou sendo mais eu mesma, não estou sendo mãe, esposa ou filha de alguém, papéis em que a mulher geralmente é a cuidadora. Sem contar que já tem dados mostrando que estar com as amigas ajuda a reduzir os níveis do hormônio do estresse e melhora a saúde.”

De forma complementar, momentos de lazer, encontros com amigas e atividades físicas contribuem para o bem-estar e permitem que a mulher se reconecte consigo mesma, mesmo que por breves períodos. Essa busca por equilíbrio e pertencimento reflete o que Papalia e Feldman (2013) descrevem como processos de autorregulação emocional e adaptação psicossocial, fundamentais para o desenvolvimento saudável na vida adulta.

Recuperar hobbies e atividades que trazem prazer permite retomar aspectos da própria identidade que muitas vezes ficam em segundo plano diante das demandas diárias. Da mesma forma, se permitir fazer o que gosta sem se preocupar com julgamentos alheios se mostra essencial para a afirmação da autonomia e para o fortalecimento da autoestima.

Sob a perspectiva da Teoria Bioecológica, a dedicação ao autocuidado e ao lazer flui como uma prática restauradora dos Processos Próximos. Conforme Bronfenbrenner, a participação contínua em interações complexas – seja com outras pessoas ou consigo mesmo – é o que “gera a capacidade, a motivação, o

conhecimento e a habilidade para exercer essas atividades" (Bronfenbrenner, 2011). Deste modo, o tempo de qualidade e o autocuidado são fatores de resiliência que garantem a continuidade do desenvolvimento individual, permitindo à mulher nutrir a própria capacidade de enfrentar as pressões.

O autocuidado, tanto em suas dimensões física quanto emocional, desempenha um papel central nesse processo. Ao longo do ano, o caderno publicou diversas reportagens reforçando a importância do autocuidado, especialmente por meio de atividades de baixo custo, que permitem momentos de atenção ao corpo acessíveis a todas. São exercícios que podem ser feitos em casa e que contribuem para o bem-estar e a saúde mental, conforme destaca a reportagem publicada em 26 de abril de 2024 do Caderno Donna – GZH, intitulada *Uma ajudinha extra*.

“A melhor parte de treinar em casa é estar à vontade, sem alguém para julgar, podendo usar roupa confortável. Nesse contexto, alguns recursos podem ajudar a montar treinos mais criativos. As faixas de elástico são opções de baixo custo que permitem realizar exercícios mais complexos sem sair de casa. É possível treinar escápula, braço, ombro, até prender algum lugar e fazer treino de bíceps e tríceps. As faixas de elástico, ou bands, oferecem resistência aos movimentos, forçando os músculos a trabalharem mais”, afirma a educadora Luciana Dornelles Ramos, enfatizando a importância dessas práticas simples e acessíveis.

Além dos aspectos biológicos e emocionais, o Caderno Donna – GZH também dá espaço a pautas que abordam representatividade e diversidade. Mulheres de diferentes idades, raças, corpos e orientações sexuais têm ganhado visibilidade, rompendo com a lógica excludente dos padrões tradicionais de beleza e comportamento. A presença dessas narrativas amplia a noção de feminino e traz esperança para outras mulheres, que passam a se reconhecer em histórias reais e plurais. A representatividade, nesse sentido, não apenas inspira, mas também tem um efeito terapêutico e social, ao validar experiências antes silenciadas.

O sexo na vida cotidiana das mulheres foi outro tema amplamente debatido ao longo das edições do ano. A reportagem “O que o orgasmo faz com o corpo”, publicada em 22 de março de 2024 do Caderno Donna – GZH, destacou os benefícios físicos e emocionais da vida sexual ativa. De acordo com a ginecologista e sexóloga Michelli Osanai, o prazer está diretamente ligado à liberação de hormônios que promovem bem-estar, relaxamento e fortalecimento do vínculo com o parceiro. Além disso, o orgasmo contribui para o fortalecimento do assoalho pélvico, melhora da circulação sanguínea e aumento da imunidade, demonstrando que a sexualidade também faz parte do cuidado integral com a saúde da mulher.

Por fim, o acesso a conteúdos informativos e a ambientes seguros, nos quais seja possível expressar-se livremente, amplia o conhecimento e o empoderamento feminino. Assim, pequenas ações diárias voltadas ao bem-estar e à autonomia não apenas beneficiam a saúde individual, mas também reforçam a valorização da mulher em suas múltiplas dimensões, promovendo equilíbrio, satisfação pessoal e maior equidade social.

5.4 Sobrecarga

A sobrecarga enfrentada pelas mulheres em múltiplas áreas da vida tem se tornado um tema recorrente nas discussões sobre gênero e bem-estar. Esse cenário, ainda naturalizado socialmente, aparece de forma evidente nas páginas do Caderno Donna – GZH, na edição de 16 de novembro de 2024, na reportagem

intitulada “Cansadas, mas felizes”, que propõe uma análise aprofundada da realidade feminina contemporânea. A matéria apresenta um levantamento realizado pela plataforma Fala Feminina com 1.149 brasileiras, investigando a satisfação das participantes nas esferas profissional, familiar e amorosa.

O levantamento realizado revela que a sobrecarga feminina é uma realidade majoritária e está diretamente ligada à desigualdade de gênero, impactando a vida pessoal e profissional das mulheres. A pesquisa indica que 63% das mulheres relatam alto nível de cansaço, causado, sobretudo, pela desigualdade na divisão das tarefas domésticas, na qual 56% afirmam que o parceiro não contribui.

A pressão se intensifica com a maternidade: mães se sentem 44% mais cansadas que mulheres sem filhos, e 54,8% chegam a considerar a maternidade um trabalho em tempo integral. No campo profissional, a desigualdade persiste, com 57% percebendo tratamento desigual, 55% sentindo falta de reconhecimento e 52% tendo enfrentado assédio ou discriminação. Além disso, 52% afirmam que a maternidade prejudicou o desenvolvimento de suas carreiras.

A sobrecarga emocional relatada nas reportagens pode ser entendida como resultado da repetição de papéis historicamente atribuídos ao feminino. Butler (2018b) argumenta que o gênero é uma performance reiterada socialmente — uma prática que, ao se repetir, naturaliza comportamentos e expectativas, como a ideia de que cuidar da casa e dos filhos é um dever essencialmente feminino. Essa perspectiva contribui para compreender que o cansaço e o sofrimento das mulheres não se originam apenas das tarefas práticas, mas da internalização de normas sociais que as mantêm presas a papéis de gênero tradicionais.

Ainda com dados da pesquisa, essa exaustão resulta em renúncias pessoais significativas, com 51% abrindo mão do autocuidado e 41,2% de *hobbies*. Contudo, apesar do alto custo, o estudo aponta uma ambiguidade: 79,9% se declaram felizes e 78% afirmam não se arrepender da maternidade, indicando que a busca por bem-estar e propósito coexiste com a sobrecarga imposta.

A partir dessa pesquisa, é possível refletir sobre a qualidade efetiva de vida dessas mulheres e sobre o perfil do público participante, considerando que o cansaço e a sobrecarga de múltiplas funções diárias comprometem o autocuidado físico e mental. Vale ressaltar que, em alguns casos, as respostas podem ter sido influenciadas pela desejabilidade social, ou seja, pela tendência de responder de forma socialmente aceita, e não necessariamente de acordo com o que se sente ou vivencia (Paulhus, 1991).

Quanto ao tema, Ruth, na edição do Caderno Donna – GZH, em 05 de janeiro de 2024, em O cansaço visível, ainda comenta:

“Muitas mulheres têm entrado em colapso diante da sobrecarga de múltiplas tarefas impostas socialmente. A ideia de ‘mulheres guerreiras’, embora pareça um elogio, constitui, na verdade, uma armadilha que reforça a exploração do trabalho feminino e perpetua a desigualdade nas responsabilidades familiares. Falta, portanto, um compromisso ético coletivo para apoiar as mulheres e evitar que esse cansaço se transforme em adoecimento físico e emocional.”

Assim, a realidade apresentada demonstra que a sobrecarga é uma expressão concreta das desigualdades de gênero. O acúmulo de funções, a falta de divisão justa dos afazeres e a cobrança emocional contínua compõem um cenário que compromete a autonomia e o bem-estar das mulheres. Longe de representar uma questão individual, trata-se de um fenômeno coletivo que produz adoecimento e

evidencia a urgência de romper com modelos que perpetuam injustiças e desigualdades.

5.5 Outros

A categoria “Outros” foi utilizada para agrupar conteúdos que não se enquadravam diretamente nas demais categorias temáticas, mas que dialogavam com o objeto de estudo ao abordar questões complementares. Nessa categoria, foram incluídas matérias que tratavam de violência contra a mulher, assédio e da culpa socialmente atribuída ao feminino, aspectos que, embora periféricos ao foco principal da pesquisa, revelam dimensões significativas das desigualdades de gênero na contemporaneidade.

Nesse sentido, tal resultado reflete um importante aspecto das relações de gênero na contemporaneidade, evidenciando que, além das múltiplas funções que as mulheres exercem, o medo e a cultura machista ainda persistem, contribuindo para a manutenção de contextos de vulnerabilidade em seu cotidiano. Como aponta Saffioti (1987), tais desigualdades são sustentadas por uma estrutura patriarcal que atravessa as experiências femininas, produzindo limites e tensões nas relações sociais. Entretanto, vale destacar que esse não era o foco central da presente pesquisa, razão pela qual essa discussão não foi aprofundada, embora seus desdobramentos mereçam atenção em estudos futuros.

5.6 Relacionamentos

No campo dos relacionamentos, é possível perceber a vulnerabilidade existente quando se trata de homens que precisam assumir o cuidado do lar e da parceira. Ao aprofundar o tema, observamos que muitas mulheres abrem mão de suas próprias demandas para cuidar dos maridos. No entanto, quando a situação se inverte, o cenário muda completamente: muitos homens iniciam novos relacionamentos ou afirmam que seria uma carga muito pesada, onde não conseguiriam ser a rede de apoio das mulheres.

Esse cenário é ilustrado em uma das publicações do caderno publicado em 26 de abril de 2024 do Caderno Donna – GZH, na qual a atriz Nathalia Dill comenta o caso da cantora Preta Gil, ressaltando o abandono sofrido pela artista por parte do marido justamente quando enfrentava um dos momentos mais difíceis de sua vida e que mais necessitava de apoio.

A partir disso, é possível refletir sobre o papel da mulher como protagonista nas redes de apoio. São elas que cuidam da casa, dos filhos, do marido, dos pais, dos sogros e até dos amigos. Foram também as mulheres que estiveram na linha de frente durante as enchentes que assolaram o estado do Rio Grande do Sul, organizando abrigos, distribuindo doações e acolhendo umas às outras. A rede de apoio feminina se mostrou fundamental, especialmente considerando que muitas mães foram abandonadas em um período de grande fragilidade e vulnerabilidade. Outras, já mães solo, encontraram nessa rede um espaço de fortalecimento e solidariedade.

A maioria dessas mulheres relatou que tinham companheiros, mas que, com a chegada da enchente, muitos homens simplesmente foram embora, deixando-as sozinhas com os filhos. *“Aqui tem uma mulher de 25 anos que é mãe, está grávida, prestes a ter bebê, cujo marido a largou em um abrigo e foi para a casa da mãe”,*

relata a voluntária Camilla Steinhaus, na edição de 18 de maio de 2024 do Caderno Donna – GZH, a primeira publicada após o início da enchente.

O relacionamento contemporâneo ainda reproduz padrões comportamentais de séculos passados. O abandono ou a recusa do parceiro em assumir o papel de cuidador evidencia como as expectativas culturais seguem moldando a dinâmica familiar, sem, contudo, reconhecer de forma justa o papel da mulher. Assim, a desigualdade de gênero pode ser compreendida como um fator que contribui para a disfunção nas relações conjugais. Nesse sentido, Nichols e Schwartz destacam:

Desigualdades de gênero não-reconhecidas contribuem para problemas familiares de várias maneiras. A insatisfação de uma esposa pode ter raízes mais profundas do que os atuais problemas da família. A relutância de um marido em se envolver mais com a família pode ser tanto o produto de expectativas culturais quanto algo ausente em sua personalidade (Nichols; Schwartz, 2007, p. 87)

Na publicação do dia 25 de maio de 2024 do Caderno Donna – GZH, intitulada *Influencers do front*, a jornalista e empreendedora Gabriella Bordasch destaca que a maioria das pessoas que participam dos grupos de voluntárias é composta por mulheres. *“As mulheres têm um afeto, um carinho e uma preocupação que vai além de resolver o básico”*, afirma.

Na edição de 01 de junho de 2024 do Caderno Donna – GZH, a crônica *Guardiãs do amor* apresenta ainda uma reflexão mais ampla sobre o papel histórico e social das mulheres. Embora a figura feminina seja frequentemente associada à função de cuidadora, a antropóloga e psicóloga social Gabriela Maia ressalta que o comportamento de cuidar dos outros não é uma característica natural e inerente às mulheres, mas sim resultado de um processo histórico que molda seus desejos e influencia a forma como se movimentam no mundo.

“O universo histórico-social de divisões das nossas subjetividades nos leva a desejar fazer determinadas coisas, como decidir ir para a linha de frente de resgate nos barcos ou atuar num abrigo. Isso explica o cuidado das mulheres com pessoas em situação de trauma e desastre, enquanto os homens estão mais numa linha de frente de entrar na água, resgatar” — exemplifica Gabriela.

Se hoje as mulheres ocupam posições mais ligadas ao cuidado — seja em suas vidas conjugais, familiares ou até profissionais — isso se deve, em parte, ao processo de formação do ideal de família, por volta do século XVIII, detalha a pesquisadora. Naquele momento, houve uma valorização da figura da mulher mãe, zelosa com os filhos, o marido e a casa.

Em síntese, torna-se possível perceber que a desigualdade na distribuição do cuidado não se limita ao âmbito prático, mas atravessa a constituição subjetiva dos sujeitos. A diferença entre expectativas e responsabilidades assumidas no contexto relacional evidencia que a sobrecarga afetiva e prática continua recaindo majoritariamente sobre as mulheres, moldando vínculos, subjetividades e dinâmicas familiares. Romper com essas estruturas implica reconhecer o peso histórico dessas atribuições e promover relações mais igualitárias e emocionalmente saudáveis.

5.7 Trabalho

A luta pelos direitos das mulheres no mercado de trabalho permanece em evidência. A inserção feminina no trabalho formal e remunerado é relativamente

recente, com registros históricos datados, aproximadamente, do século XIX. Como destaca Saffioti (1987), a inserção feminina no mercado de trabalho ocorreu de forma marcada por desigualdades, uma vez que as mulheres permaneceram vinculadas a funções socialmente desvalorizadas e associadas ao cuidado. Desde então, as mulheres vêm gradualmente ampliando sua presença em diferentes áreas profissionais, buscando ocupar cargos e funções de sua escolha. Apesar desses avanços, sua representação ainda é significativamente inferior à masculina, evidenciando a persistência de desigualdades no acesso a oportunidades e posições no mercado de trabalho.

A gênese do conceito da Divisão Sexual do Trabalho está intimamente ligada à tomada de consciência do movimento feminista sobre a desvalorização do trabalho de reprodução social. Essa conscientização revelou a vasta dimensão do trabalho invisível realizado pelas mulheres. Nesse sentido, Hirata e Kergoat (2007, p. 3) afirmam que:

Foi com a tomada de consciência de uma “opressão” específica que teve início o movimento das mulheres: torna-se então coletivamente “evidente” que uma enorme massa de trabalho é efetuada gratuitamente pelas mulheres, que esse trabalho é invisível, que é realizado não para elas mesmas, mas para outros, e sempre em nome da natureza, do amor e do dever materno.

A partir dessa constatação, torna-se possível analisar a sobrecarga feminina para além da esfera individual, enquadrando-a como um problema estrutural que exige uma crítica ao princípio de hierarquização dos trabalhos entre os sexos.

Considerando esse cenário, observa-se que o papel da mulher continua fortemente associado às atividades domésticas e de cuidado, como aponta Ruth Manus, advogada e mestre em Direito do Trabalho, com ênfase no trabalho feminino, na publicação do dia 05 de janeiro de 2024 do Caderno Donna – GZH – O cansaço visível:

“O ofício doméstico sempre esteve a serviço de um sistema patriarcal que tem interesse em não reconhecer nem remunerar o trabalho das mulheres, apesar de seu evidente valor financeiro e social. A desvalorização desse trabalho, historicamente naturalizado como obrigação feminina, reforça desigualdades e contribui para o sofrimento psíquico de quem o exerce. Quando se retira o valor moral e econômico de uma função, o resultado é um colapso emocional, resultado direto da falta de reconhecimento e da sobrecarga.”

Torna-se evidente que a desigualdade de gênero no trabalho permanece sustentada por estruturas históricas que seguem desvalorizando o trabalho feminino, especialmente aquele relacionado ao cuidado e às tarefas domésticas. Reconhecer essa realidade é essencial para promover transformações que assegurem condições mais justas, maior reconhecimento social e bem-estar às mulheres.

5.8 Sexualidade e saúde da mulher

Outro tema relevante identificado nas edições do Caderno Donna – GZH refere-se à sexualidade e à saúde da mulher, com quatro reportagens dedicadas a essa temática, especialmente no que diz respeito à menstruação, à menopausa e à valorização da vida sexual como dimensões fundamentais do bem-estar feminino.

A menstruação, ainda envolta em tabus, é ressignificada em algumas reportagens como um elemento de conexão com o próprio corpo e com os ciclos

biológicos, embora continue sendo reconhecida como um fator que interfere diretamente no equilíbrio físico e emocional. Já a menopausa é apresentada como um período de transição e autoconhecimento, mas ainda marcada por preconceitos relacionados ao envelhecimento e à suposta perda de feminilidade — estigmas que impactam a forma como muitas mulheres vivenciam essa fase. Como ressalta Butler (2018), normas sociais de gênero regulam a forma como os corpos femininos são percebidos, produzindo discursos que atribuem significados específicos a processos naturais como a menstruação e a menopausa, reforçando expectativas culturais sobre feminilidade e envelhecimento.

Em ambas as etapas, fica evidente como dimensões hormonais, sociais e emocionais se entrelaçam, influenciando significativamente a saúde mental das mulheres. A vida sexual, por sua vez, é discutida em diferentes perspectivas, evidenciando seus benefícios para a qualidade de vida em diversas faixas etárias e reforçando a importância do autoconhecimento e da autonomia sobre o próprio corpo. As reportagens trazem temas como a relação entre orgasmo e depressão e a inibição da libido — frequentemente naturalizada pelas próprias mulheres —, indicando a necessidade de romper silêncios e buscar informações e cuidados específicos.

Nesse sentido, Santos et al. (2021) destacam que muitas mulheres enfrentam dificuldades em vivenciar plenamente sua sexualidade, chegando a acreditar que sofrem de disfunções sexuais quando, na realidade, estão sobrecarregadas por múltiplas demandas e pela ausência de diálogo conjugal. O acúmulo de atividades domésticas, o cuidado com os filhos e a falta de divisão de tarefas repercutem no desprazer sexual e na diminuição do desejo, afetando não apenas a satisfação sexual, mas também a qualidade da relação afetiva e o bem-estar emocional. Podemos verificar na reportagem de 22 de março de 2024 do Caderno Donna – GZH, onde a ginecologista e sexóloga Michelli Osanai apresenta:

A resposta sexual envolve um mecanismo bastante complexo que abrange fatores biológicos, psicológicos e sociais. Um desequilíbrio em uma ou mais dessas áreas pode levar a transtornos sexuais. Assim, é preciso compreender a sexualidade dentro de um contexto integral, e não apenas genital, no qual percebemos fortemente o impacto de fatores psicológicos individuais e da qualidade da relação na resposta sexual feminina.

Essas discussões evidenciam que a sexualidade e a saúde feminina são também construções subjetivas, atravessadas por valores sociais, afetivos e simbólicos. Reconhecer esses atravessamentos permite compreender que o cuidado com a saúde exige, para além das práticas clínicas necessárias, a desconstrução de estigmas que limitam a experiência das mulheres, evidenciando a importância de um olhar mais sensível, crítico e ampliado sobre a saúde e a sexualidade feminina.

5.9 Estudos/qualificações

Cabe destacar que, entre as categorias analisadas, não foram encontradas colunas que abordassem o tema dos estudos/qualificações. Essa ausência pode estar relacionada ao perfil do público leitor, possivelmente composto por mulheres que já não se encontram nessa fase da vida acadêmica ou que buscam informações sobre educação e qualificação principalmente nas redes sociais, em vez de recorrer aos jornais tradicionais, ainda que em suas versões digitais.

6 CONCLUSÃO

A análise das edições do ano de 2024 do Caderno Donna – GZH, acerca dos desafios contemporâneos da sobrecarga diária feminina, reforça a urgência de um debate aprofundado sobre a saúde mental e o bem-estar das mulheres. O estudo confirmou a hipótese sobre a crescente presença feminina em diferentes âmbitos sociais – trabalho, maternidade, cuidado e vida pessoal – onde veio acompanhada de uma carga excessiva de responsabilidades, que se manifesta em exaustão física e emocional, como evidenciado nas reportagens selecionadas e discutidas ao decorrer do artigo.

Os resultados da pesquisa e a discussão destacaram que a sobrecarga não é apenas uma questão de acúmulo de tarefas, mas um reflexo multifatorial acerca da sociedade em que estamos inseridas, na qual a romantização no excesso de jornadas, invisibilizando o trabalho doméstico e criando padrões estéticos e sociais cada vez mais fora da realidade diária das mulheres vem causando em grandes proporções um colapso feminino.

As narrativas sobre maternidade – destacando a solidão, a fragilidade nesse período e fases desafiadoras – e a disparidade nos relacionamentos, em que a mulher se mantém como a principal protagonista das redes de apoio (em casa, nos círculo social e até em situações de desastre), atestam a necessidade de uma discussão acentuada e importante para ser debatido sobre onde toda essa exaustão vai levar as mulheres.

Apesar desse cenário desafiador, a pesquisa também evidenciou estratégias importantes e acessíveis para a promoção do bem-estar feminino, tanto em nível individual quanto coletivo. Entre elas, destaca-se a relevância da rede de apoio, especialmente por meio das amigas, que fortalecem o senso de pertencimento e funcionam como uma ferramenta essencial para a redução do estresse e para o acolhimento emocional. Além disso, práticas relacionadas ao autocuidado e à autonomia — como momentos de lazer, hobbies e exercícios físicos de baixo custo — mostraram-se fundamentais para a autorregulação emocional e para a reconexão das mulheres com sua própria identidade.

Outro aspecto significativo diz respeito à representatividade e ao acesso à informação. A presença de múltiplas vozes no Caderno Donna – GZH, abordando temas como menopausa, sexualidade e diversidade corporal, exerce um papel social e terapêutico ao romper com padrões excludentes e fortalecer a autoestima e o empoderamento feminino. Nesse sentido, é importante ressaltar a necessidade de materiais acessíveis a todas as classes sociais, ampliando o entendimento e a clareza sobre questões que atravessam a vida das mulheres.

Portanto, conclui-se que, para garantir o equilíbrio e a qualidade de vida das mulheres, é imprescindível que o foco não recaia apenas na resiliência individual, mas sim na desnaturalização da sobrecarga como um destino feminino. A sociedade, o mercado de trabalho e as relações familiares precisam ser repensadas para reconhecer, valorizar e compartilhar o trabalho de cuidado, transformando o cansaço visível em um compromisso ético de equidade e apoio mútuo. Dessa forma, é imprescindível a inclusão de políticas públicas, planejamento, locais com apoio psicológico e equipe multidisciplinar especializado na saúde psíquica da mulher, principalmente em pontos de maior vulnerabilidade, onde nem sempre as informações e orientações chegam, favorecendo uma rede feminina mais fortalecida, com pontos de acolhimento e orientações para os diferentes níveis na sociedade.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA BRASIL. **Pós-pandemia: 45% das mulheres mostram algum tipo de transtorno mental.** Rio de Janeiro, 30 ago. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-08/pos-pandemia-45-das-mulheres-mostram-algum-tipo-de-transtorno-mental>. Acesso em: 18 jun. 2025.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 2008.
- BIRMAN, Joel. **Arquivos do mal-estar e da resistência.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.
- BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do desenvolvimento humano:** tornando os seres humanos mais humanos. Tradutor: André de Carvalho Barreto. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Mulheres (PNAISM).** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher/pnaism>. Acesso em: 15 nov. 2025.
- BUTLER, Judith. **Corpos em aliança e a política das ruas.** 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018a.
- BUTLER, Judith. **Problemas de gênero:** feminismo e subversão da identidade. 16. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018b.
- DONNA. A dama do ballet. **Caderno Donna – GZH,** Porto Alegre, 23 mar. 2024. Disponível em: <https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/?numero=20240323&edicao=29899#page/1>. Acesso em: 28 nov. 2025.
- DONNA. Aquele lugar seguro. **Caderno Donna – GZH,** Porto Alegre, 26 jan. 2024. Disponível em: <https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/?numero=202401256&edicao=29761#page/1>. Acesso em: 28 out. 2025.
- DONNA. Guardiãs do amor e um ciclo de solidariedade. **Caderno Donna – GZH,** Porto Alegre, 1 jun. 2024. Disponível em: <https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/?numero=202405319&edicao=30108#page/1>. Acesso em: 28 out. 2025.
- DONNA. Influenciadores do front. **Caderno Donna – GZH,** Porto Alegre, 25 maio 2024. Disponível em: <https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/?numero=202405298&edicao=30085#page/7>. Acesso em: 28 out. 2025.
- DONNA. Mães sem medo. **Caderno Donna – GZH,** Porto Alegre, 17 ago. 2024. Disponível em:

<https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/?numero=202408168&edicao=30327#page/8>. Acesso em: 28 out. 2025.

DONNA. Momento delicado: o puerpério e suas transformações. **Caderno Donna – GZH**, Porto Alegre, 27 set. 2024. Disponível em: <https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/?numero=202409273&edicao=30430#page/6>. Acesso em: 28 out. 2025.

DONNA. O cansaço visível. **Caderno Donna – GZH**, Porto Alegre, 5 jan. 2024. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/donna/>. Acesso em: 28 out. 2025.

DONNA. Quem são as profissionais do aleitamento materno. **Caderno Donna – GZH**, Porto Alegre, 17 ago. 2024. Disponível em: <https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/?numero=202408168&edicao=30327#page/1>. Acesso em: 28 out. 2025.

DONNA. Renovada com a vida. **Caderno Donna – GZH**, Porto Alegre, 17 ago. 2024. Disponível em: <https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/>. Acesso em: 28 out. 2025.

DONNA. Um voo por uma rede de proteção delas. **Caderno Donna – GZH**, Porto Alegre, 18 maio 2024. Disponível em: <https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/?numero=202405179&edicao=30062#page/1>. Acesso em: 28 out. 2025.

GERHARDT, Sue. **Por que o amor é importante**: como o afeto molda o cérebro do bebê. 2. ed. Tradução de Maiza Ritomy Ide. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GOMES, Maria Aparecida. **Representações sociais de gênero**: um estudo com mulheres que trabalham fora e com homens que dividem o trabalho doméstico. 2007. 146 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2007. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/bitstream/handle/15232/1/Maria%20Aparecida%20Gomes.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2025.

HIRATA, Helena; KERGOAT, Danièle. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. **Cadernos de Pesquisa**, v. 37, n. 132, p. 595–608, set./dez. 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. *Quantidade de homens e mulheres*. **IBGE Educ@ (Portal Jovens – Conheça o Brasil – População)**, 2022. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html>. Acesso em: 23 jun. 2025.

LEWIN, Kurt. **Field theory in social science**: selected theoretical papers. Edited by Dorwin Cartwright. New York: Harper & Brothers, 1951.

LEWIN, Kurt. **Resolving social conflicts**: selected papers on group dynamics. Edited by Gertrud Weiss Lewin. New York: Harper & Brothers, 1948.

MEDEIROS, Martha. *Mães sem medo*. **Caderno Donna – GZH**, Porto Alegre, 17 ago. 2024. Disponível em: <https://flipzh.clicrbs.com.br/jornal-digital/pub/gruporbs/?numero=202408168&edicao=30327#page/8>. Acesso em: 28 out. 2025.

MONITOR MERCANTIL. **Mercado de beleza deve crescer 7,2% ao ano até 2027, aponta estudo**. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://monitormercantil.com.br>. Acesso em: 1 nov. 2025.

MOSCOVICI, Serge. **Representações sociais**: investigações em psicologia social. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2003.

NICHOLS, Michael P.; SCHWARTZ, Richard C. **Terapia familiar**: conceitos e métodos. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PAULHUS, D. L. Measurement and control of response bias. In: ROBINSON, J. P.; SHAVER, P. R.; WRIGHTSMAN, L. S. (ed.). **Measures of Personality and Social Psychological Attitudes**. San Diego: Academic Press, 1991. p. 17–59.

REDIRECTION INTERNATIONAL. **Brazil Beauty & Personal Care Market Forecast 2023–2027**. São Paulo: Redirection International, 2023.

SAFFIOTI, Heleieth I. B. **O poder do macho**. São Paulo: Moderna, 1987.

SANTOS, B. H. F. *et al.* Satisfação da mulher sobre a sua sexualidade: uma revisão integrativa. **Revista Portal: Saúde e Sociedade**, v. 5, n. esp., p. 103–112, 2021. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/nuspfamed/article/view/11439>. Acesso em: 13 nov. 2025.