REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

A ALTA PRODUTIVIDADE E A SOBRECARGA EMOCIONAL EM MULHERES QUE CONCILIAM MÚLTIPLOS PAPÉIS SOCIAIS

HIGH PRODUCTIVITY AND EMOTIONAL OVERLOAD IN WOMEN BALANCING MULTIPLE SOCIAL ROLES

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 19/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/795129998

Fernanda Lopes Rocha[1]

Raiany Barbosa de Sena[2]

Gabriella Matias da Silva[3]

RESUMO

Este artigo examina a relação entre as exigências de alta produtividade e a sobrecarga emocional de mulheres que conciliam diferentes papéis sociais. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, de abordagem qualitativa e caráter exploratório-interpretativo, com base em estudos sobre relações de gênero, divisão sexual do trabalho, cuidado, corpo, sociedade do desempenho, aceleração do tempo e saúde mental. A discussão das obras selecionadas permite compreender que a sobrecarga não decorre apenas da dificuldade de organizar a rotina. Ela também está relacionada à distribuição desigual das tarefas domésticas e familiares, às cobranças sobre a aparência e às expectativas de desempenho que muitas mulheres passam a dirigir a si mesmas. As publicações analisadas também apontam a importância das redes de apoio, do reconhecimento do trabalho de cuidado e de práticas psicológicas atentas às questões de gênero. Essas iniciativas, contudo, não substituem mudanças sociais e institucionais. Conclui-se que a ideia da mulher que precisa dar conta de tudo deve ser questionada, reconhecendo-se o cuidado e a saúde mental como temas que envolvem direitos e justiça social.

Palavras-chave: produtividade; sobrecarga emocional; mulheres; relações de gênero; saúde mental.

ABSTRACT

This article examines the relationship between demands for high productivity and the emotional overload experienced by women who balance different social roles. It is based on a narrative literature review with a qualitative and exploratory-interpretative approach, drawing on studies of gender relations, the sexual division of labor, care, the body, the performance society, the acceleration of time, and mental health. The works discussed suggest that this overload

cannot be explained only by difficulties in organizing everyday tasks. It is also connected to the unequal distribution of domestic and family responsibilities, pressure surrounding appearance, and performance expectations that many women come to impose on themselves. The literature further highlights the value of support networks, recognition of care work, and psychological practices attentive to gender issues. These resources, however, do not replace social and institutional change. The article argues that the ideal of the woman who is expected to manage everything must be questioned, and that care and mental health should be understood as matters of rights and social justice.
Keywords: productivity; emotional overload; women; gender relations; mental health.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a presença das mulheres no mercado de trabalho e em espaços de liderança ampliou suas possibilidades de autonomia e participação na vida pública. A transformação do espaço público, no entanto, não foi acompanhada por uma reorganização equivalente da vida doméstica. Em muitos contextos, as mulheres continuam assumindo a maior parte das tarefas da casa, do cuidado com os filhos e do suporte emocional à família, o que a literatura descreve como dupla ou tripla jornada (BIROLI, 2018; HIRATA, 2018).

A essas responsabilidades soma-se a cobrança por produtividade, cada vez mais presente na vida cotidiana. Han (2017) analisa uma lógica social em que as pessoas são incentivadas a melhorar continuamente o próprio desempenho. No caso das mulheres, essa exigência combina-se com expectativas de sucesso profissional,

dedicação à família, disponibilidade afetiva e adequação a padrões de beleza (WOLF, 1992; ZANELLO, 2018). Conciliar todas essas demandas produz cansaço, culpa, ansiedade e a sensação de nunca fazer o suficiente, sofrimento que costuma ser tratado como questão privada de organização pessoal.

O sofrimento emocional das mulheres, portanto, não se lê como fragilidade individual. Ele expressa o conflito entre novas possibilidades de participação social e expectativas antigas sobre quem deve cuidar da casa e das pessoas. As reflexões de Han (2017) sobre a sociedade do desempenho, os estudos de Biroli (2018) e Hirata (2018) acerca da divisão sexual do trabalho e a análise de Zanello (2018) sobre os dispositivos de gênero permitem compreender como essas expectativas são incorporadas e passam a orientar o modo como as mulheres avaliam a si mesmas. Nesse quadro, a chamada “mulher multitarefa” aparece como ideal produzido socialmente, e não como característica natural.

O problema que orienta este artigo é: de que maneira as exigências de produtividade e a conciliação de múltiplos papéis sociais contribuem para a sobrecarga emocional e repercutem na saúde mental das mulheres na contemporaneidade? O objetivo geral é compreender essa relação por meio de uma revisão bibliográfica narrativa. Como objetivos específicos, pretende-se discutir a construção social do papel feminino e a invisibilidade do cuidado; analisar as relações entre corpo, trabalho e pressões estéticas; examinar a sociedade do desempenho e a autoexploração; compreender as relações entre aceleração do tempo e sofrimento psíquico; e refletir sobre redes de apoio e possibilidades de enfrentamento.

A relevância desta discussão está em tratar o esgotamento feminino como questão de saúde pública e de justiça social, e não apenas como experiência individual. Han (2017) mostra como a valorização constante do desempenho leva as pessoas a medir o próprio valor pela capacidade de produzir e de corresponder a metas. Para as mulheres, essa medida pesa de modo particular, porque sobre elas recai uma história de responsabilização pelo cuidado, atividade essencial à vida social, mas frequentemente invisibilizada e não remunerada. O relatório Esgotadas, da Think Olga (2023), também associa a saúde mental das mulheres brasileiras à sobrecarga de cuidado, às condições financeiras e às experiências de trabalho. Investigar essas relações pode contribuir para que a Psicologia reconheça os fatores sociais implicados no sofrimento e desenvolva uma escuta atenta às desigualdades de gênero.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A Construção Social do Papel Feminino e a Invisibilidade do Cuidado

Para compreender a sobrecarga feminina, é necessário retomar como as desigualdades de gênero foram construídas e como seguem operando nas relações sociais. Beauvoir (2016) questiona a ideia de que a condição da mulher decorra de uma essência biológica; sua reflexão permite observar de que modo expectativas e normas sociais participam da formação das identidades femininas. Desde a infância, muitas meninas são incentivadas a cuidar, ceder e priorizar as necessidades alheias. Quando ingressam no mercado de trabalho, essas expectativas não desaparecem: passam a coexistir com a cobrança por desempenho e independência financeira.

A divisão sexual do trabalho define não apenas quem executa cada tarefa, mas também quem deve perceber o que precisa ser feito, planejar e acompanhar cada atividade. Organizar compras, preparar refeições, acompanhar a rotina escolar, marcar consultas e atender às necessidades emocionais da família compõem uma carga mental invisível, que antecede e sucede a jornada remunerada. Hirata (2018) e Biroli (2018) ajudam a compreender como a permanência dessa desigualdade sustenta a ideia de que cuidar seria uma habilidade naturalmente feminina, e não uma responsabilidade compartilhada por toda a sociedade.

Dessa organização social nasce uma contradição. Espera-se que a mulher conquiste independência financeira e avance profissionalmente, mas ela continua sendo avaliada pela forma como administra a casa e atende às necessidades da família. Quando não cumpre todas essas expectativas, a responsabilidade pelo resultado recai sobre ela. O que decorre da forma como o trabalho está distribuído na sociedade é convertido em culpa individual, como se bastasse à mulher se esforçar ou se organizar melhor.

2.2. O Corpo Feminino, o Trabalho e as Pressões Estéticas

As desigualdades ligadas ao trabalho feminino alcançam também o corpo e a aparência. Federici (2017) discute como o trabalho necessário à reprodução da vida e ao cuidado foi historicamente apropriado e desvalorizado, ainda que seja indispensável à manutenção da força de trabalho. Transformado em serviço gratuito e sem valor de troca, esse trabalho passa a ser cobrado das mulheres como obrigação. Além das tarefas que realizam, elas são cobradas pela maneira como se apresentam, se vestem e envelhecem.

Wolf (1992) descreve o mito da beleza como um mecanismo que recria a subordinação feminina justamente quando as mulheres conquistam direitos e espaço público. O padrão estético funciona como mais uma exigência: trabalhar, cuidar, produzir e, ao mesmo tempo, manter uma aparência jovem, magra e socialmente valorizada. Perseguir esse ideal consome tempo, dinheiro e energia psíquica, e reforça a sensação de que o próprio corpo precisa ser administrado como um projeto de desempenho. A cobrança, portanto, não se limita ao que as mulheres fazem.

Quando produtividade e aparência se somam, a sensação de insuficiência se intensifica. Arrumar a casa não basta: é preciso fazê-lo com disposição e sem deixar transparecer o desgaste. A mulher que demonstra cansaço corre o risco de ser vista como desleixada, desinteressada ou pouco competente, julgamento que favorece que o sofrimento seja escondido e adia a procura por ajuda.

2.3. A Sociedade do Desempenho e a Autoexploração Feminina

Han (2017) descreve a passagem de uma sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho. Nela, o controle deixa de aparecer principalmente como proibição externa e passa a operar pelo estímulo à iniciativa, à superação e à produtividade sem pausa. O sujeito se torna “empreendedor de si mesmo”: acredita estar livre para escolher, mas assume metas que o levam a explorar a si próprio. A cobrança já não depende de uma autoridade visível, pois é reproduzida pelo próprio indivíduo na forma de autoexigência, comparação e culpa.

Entre as mulheres, essa lógica se soma a desigualdades históricas de gênero. A necessidade de provar competência em ambientes de

trabalho ainda marcados por hierarquias masculinas convive com a culpa por não dedicar tempo “suficiente” à casa e aos filhos. Muitas sentem que precisam compensar a ausência doméstica estando ainda mais disponíveis para a família. O descanso, nesse arranjo, aparece como tempo roubado de alguma obrigação, e a autoexigência pode se converter em ansiedade, depressão e esgotamento (HAN, 2017).

Ehrenberg (2010) relaciona o sofrimento contemporâneo à exigência de ser autor da própria vida e de responder continuamente às expectativas de autonomia e realização. Aplicada ao tema deste artigo, essa leitura ajuda a entender por que o cansaço é tantas vezes vivido como culpa. A mulher não apenas faz muitas coisas: ela também pode interpretar a dificuldade de fazê-las como prova de incompetência. Um sofrimento produzido por uma estrutura desigual passa, então, a ser tratado como problema particular de organização, disciplina ou resiliência.

2.4. A Aceleração do Tempo e o Adoecimento Psíquico Contemporâneo

A sobrecarga é também uma experiência temporal. Kehl (2009) discute a relação entre depressão, temporalidade e dificuldade de acompanhar o ritmo social acelerado, sugerindo que a depressão pode ser compreendida como uma forma de recusa a esse ritmo. A aceleração atual produz a sensação de que o presente nunca é suficiente: as tarefas se acumulam, o futuro exige planejamento e o passado permanece como lista de pendências. Entre as mulheres que concentram responsabilidades, o tempo para autocuidado, descanso e lazer é o primeiro a desaparecer.

A falta de tempo, porém, não atinge todas da mesma maneira: depende da divisão social do trabalho e das condições econômicas que definem quem pode pagar por serviços, contar com a família ou ter acesso a creches e atendimentos. Mulheres de diferentes classes, raças, territórios e gerações vivem a sobrecarga de formas distintas. Por isso, uma análise de gênero precisa evitar a ideia de uma mulher universal e reconhecer que o cuidado, remunerado ou não, distribui-se de modo desigual também entre as próprias mulheres (HIRATA, 2018).

Zanello (2018) contribui para essa discussão ao mostrar como os dispositivos amoroso e materno participam da constituição da subjetividade feminina, ensinando as mulheres a existirem em função do outro. Quando o tempo para si é visto como egoísmo e o tempo dedicado aos outros é tratado como prova de amor, o descanso passa a exigir justificativa. O adoecimento se instala na distância entre o tempo de que a mulher dispõe e a quantidade de demandas que lhe são atribuídas, distância que produz um sentimento persistente de inadequação.

2.5. Dispositivos de Gênero, Redes de Apoio e Estratégias de Enfrentamento

A noção de dispositivos de gênero ajuda a entender por que certas exigências parecem naturais e por que recusá-las provoca culpa. Se a mulher aprende que seu valor depende do cuidado, do amor e da capacidade de atender às necessidades alheias, impor limites pode soar como ameaça à própria identidade. Zanello (2018) mostra que esses processos de subjetivação não são individuais: constroem-se em relações, discursos e instituições que definem o que se espera de uma mulher.

As estratégias de enfrentamento, por sua vez, não se reduzem a habilidades pessoais. A autocompaixão, entendida como a capacidade de tratar a si mesma com gentileza diante das próprias falhas e limites (NEFF, 2017), pode ajudar a romper com a lógica da autopunição descrita por Han (2017). Ela não substitui, contudo, políticas públicas, divisão justa do trabalho e redes de proteção. Quando a solução é individualizada, a mulher sobrecarregada acaba responsabilizada por se adaptar melhor a uma estrutura que continua produzindo excesso.

Redes de apoio familiares, comunitárias, profissionais e institucionais podem diminuir o isolamento e criar condições para que o sofrimento seja nomeado. Ao coletivizar a experiência, ajudam a desnaturalizar o cansaço extremo e a transformar o que era visto como falha individual em questão de justiça social. A literatura estudada destaca, ainda, a importância de políticas de cuidado, serviços de saúde mental acessíveis, proteção trabalhista e valorização do trabalho reprodutivo (THINK OLGA, 2023; ZANELLO, 2018).

3. METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão bibliográfica narrativa, de abordagem qualitativa e caráter exploratório-interpretativo. Não foram realizadas entrevistas, aplicação de questionários, observações de campo ou coleta de dados com participantes. O material analisado é composto por livros, um artigo científico e um relatório institucional relacionados às relações de gênero, à divisão sexual do trabalho, ao cuidado, ao corpo, à sociedade do desempenho, à aceleração do tempo e à saúde mental.

As obras foram escolhidas em razão de sua relação com o problema de pesquisa e de sua contribuição para os temas discutidos. O conjunto bibliográfico considerado inclui Beauvoir (2016), Biroli (2018), Ehrenberg (2010), Federici (2017), Han (2017), Hirata (2018), Kehl (2009), Neff (2017), Wolf (1992), Zanello (2018) e o relatório da Think Olga (2023). A leitura foi orientada pela identificação dos conceitos centrais de cada publicação e pela aproximação entre as discussões sobre gênero, trabalho, cuidado e saúde mental. Como se trata de uma revisão narrativa, não foi estabelecida uma amostra de estudos nem foram aplicados procedimentos estatísticos.

A análise ocorreu em três movimentos. Primeiro, foram identificadas as contribuições de cada obra para o tema. Depois, os conceitos foram colocados em diálogo, observando aproximações e diferenças entre as abordagens. Por último, essas contribuições foram organizadas em eixos temáticos para discutir a sobrecarga emocional de mulheres que conciliam múltiplos papéis sociais. O propósito não é apresentar uma revisão sistemática ou estimar a frequência de determinado fenômeno, mas desenvolver uma leitura teórica e crítica das relações entre estruturas sociais, exigências subjetivas e saúde mental.

Este artigo também se relaciona a um projeto de Trabalho de Conclusão de Curso que previa inicialmente uma pesquisa de campo com mulheres residentes em Boa Vista, Roraima. Nesta etapa, a proposta foi redirecionada para uma revisão bibliográfica. Como o estudo apresentado não envolveu participantes, entrevistas, dados pessoais ou intervenções, não houve aplicação de instrumentos de coleta nem submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Portanto, as discussões aqui desenvolvidas decorrem da

literatura consultada e não devem ser interpretadas como resultados de uma investigação empírica.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A leitura das obras selecionadas permite observar que a sobrecarga emocional não se explica por um único fator. Ela se constitui na relação entre a distribuição desigual do cuidado, as exigências de produtividade, as cobranças sobre o corpo e as expectativas de gênero que atravessam a vida cotidiana. Nesse cenário, muitas mulheres precisam demonstrar que respondem a diferentes responsabilidades sem que o desgaste se torne visível. Daí que o sofrimento permaneça pouco reconhecido mesmo quando elas seguem trabalhando e atendendo às demandas familiares.

O primeiro eixo de análise é a relação entre cuidado e desigualdade. Embora seja indispensável à vida social, o trabalho de cuidado continua distribuído de maneira desigual. Quando suas tarefas e responsabilidades permanecem invisíveis, as mulheres acumulam atividades sem reconhecimento proporcional. A carga não se resume à quantidade de tarefas: inclui planejar, decidir, antecipar necessidades e manter disponibilidade emocional (BIROLI, 2018; HIRATA, 2018). Nesse ponto, a análise corrobora a crítica feminista à naturalização do cuidado, ao mostrar que o problema não está na capacidade das mulheres de realizar essas atividades, mas na ausência de arranjos que as compartilhem.

O segundo eixo refere-se à relação entre desempenho e subjetividade. A cobrança por eficiência pode deixar de ser percebida apenas como exigência externa e passar a orientar a forma como a mulher avalia suas próprias ações. O descanso, a

aparência e a produtividade tornam-se objetos de vigilância e comparação. A partir de Ehrenberg (2010) e Han (2017), é possível compreender como a responsabilização individual pelo sucesso oculta as condições sociais desiguais em que as pessoas tentam corresponder às expectativas. A autoexploração, nesse sentido, é efeito de um arranjo social que se apresenta como escolha pessoal.

O terceiro eixo diz respeito ao tempo. A falta de períodos para repouso, lazer e autocuidado não se resolve com uma agenda mais organizada: está relacionada à prioridade concedida às necessidades alheias e às condições materiais que limitam as escolhas. A reflexão de Kehl (2009) contribui para pensar os efeitos de um ritmo social acelerado, no qual atrasos e interrupções podem ser vividos como fracassos, mesmo quando as demandas ultrapassam o tempo e os recursos disponíveis. O cansaço, assim, deixa de ser um estado do corpo para se tornar um julgamento sobre a própria conduta.

O quarto eixo articula corpo e reconhecimento. A aparência, a postura e a disposição são avaliadas junto com o desempenho profissional e familiar, de modo que se espera da mulher uma imagem de competência mesmo quando ela está cansada. As discussões de Federici (2017) e Wolf (1992) permitem relacionar a desvalorização do trabalho reprodutivo às pressões que recaem sobre o corpo feminino. A exigência estética, portanto, não aparece isolada das demais responsabilidades: acrescenta novas formas de vigilância e autocobrança.

O quinto eixo reúne as respostas à sobrecarga. Redes de apoio, autocompaixão e acompanhamento psicológico podem ajudar as mulheres a reconhecer suas necessidades e a encontrar suporte. Essas iniciativas, entretanto, precisam estar articuladas a mudanças

na distribuição do cuidado e nas condições de vida e trabalho. O apoio individual não deve servir para adaptar mulheres a situações injustas: seu papel é compor uma rede mais ampla de proteção e ampliação de possibilidades. A Think Olga (2023) também chama atenção para a necessidade de envolver a sociedade civil, as empresas e o poder público nessa discussão.

A análise permite ainda distinguir autonomia de autossuficiência. Ter autonomia envolve dispor de condições materiais e simbólicas para fazer escolhas, acessar recursos e construir relações de reciprocidade. A autossuficiência, ao contrário, transforma-se na expectativa de que cada pessoa resolva tudo sozinha - exigência especialmente contraditória quando as mulheres são socialmente convocadas a cuidar de outras pessoas, mas encontram julgamentos ou barreiras quando precisam pedir e receber cuidado.

Por isso, é necessário cautela com propostas que concentram a solução da sobrecarga exclusivamente na mudança de comportamento individual. Técnicas de organização do tempo e práticas de autocuidado podem oferecer algum alívio, mas não corrigem a distribuição desigual das responsabilidades. Quando a resposta ao esgotamento consiste apenas em planejar melhor a rotina, corre-se o risco de transformar a própria saúde em mais uma tarefa a cumprir. O cuidado de si precisa ser reconhecido como direito, e não apenas como recurso para manter a produtividade.

Um último ponto é a perspectiva interseccional. Mulheres negras, indígenas, migrantes, com deficiência, LGBTQIA+, de baixa renda ou que vivem em territórios com acesso limitado a serviços enfrentam formas específicas de sobrecarga. Gênero, raça, classe, sexualidade e território influenciam as oportunidades de trabalho protegido,

descanso, assistência e atendimento psicológico. Uma análise que desconsidere essas diferenças corre o risco de tomar como universal a experiência de mulheres que dispõem de mais recursos para contratar serviços e dividir tarefas (HIRATA, 2018).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão bibliográfica permitiu discutir como as exigências de produtividade se relacionam à sobrecarga emocional de mulheres que conciliam diferentes papéis sociais. As obras analisadas mostram que a ampliação da participação feminina no trabalho remunerado não eliminou a responsabilização das mulheres pelo cuidado e pela organização da vida doméstica. Em muitos casos, as demandas profissionais passaram a coexistir com responsabilidades familiares, afetivas e estéticas que continuam sendo atribuídas a elas.

O diálogo entre Beauvoir, Biroli, Ehrenberg, Federici, Han, Hirata, Kehl, Wolf e Zanello permite compreender que esse sofrimento não se explica por características individuais. Ele está relacionado à maneira como o tempo, o cuidado, o reconhecimento e as possibilidades de descanso são distribuídos socialmente, e a lógica do desempenho intensifica esse quadro ao transformar cobranças externas em autocobrança. De modo geral, as obras convergem quanto à origem social da sobrecarga e divergem quanto ao peso atribuído à dimensão psíquica e à dimensão econômica dos processos de precarização; assumir essa tensão amplia o alcance da análise em lugar de reduzi-la. A principal limitação deste trabalho é a ausência de uma estratégia de busca sistematizada e de avaliação formal da qualidade das publicações, própria do desenho narrativo adotado. Pesquisas futuras podem superá-la por meio de revisões

sistemáticas ou de estudos empíricos com perspectiva interseccional, inclusive em contextos amazônicos, como a pesquisa de campo inicialmente prevista em Boa Vista, a ser desenvolvida com os procedimentos éticos adequados.

Diante do que foi discutido, enfrentar a sobrecarga exige mais do que incentivar a resiliência individual. É necessário reconhecer o cuidado como trabalho, ampliar sua distribuição entre pessoas e instituições, fortalecer redes de apoio e desenvolver práticas psicológicas atentas às relações de gênero e às desigualdades sociais. Questionar a expectativa de que a mulher dê conta de tudo não significa negar sua autonomia: significa reconhecer seus limites e defender condições de vida em que seu valor não seja medido pela quantidade de responsabilidades que ela consegue suportar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAUVOIR, Simone de. O segundo sexo: a experiência vivida. Tradução: Sérgio Milliet. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, v. 2, 2016.

BEAUVOIR, Simone de. O segundo sexo: fatos e mitos. Tradução: Sérgio Milliet. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, v. 1, 2016.

BIROLI, Flávia. Gênero e desigualdades: limites da democracia no Brasil. São Paulo: Boitempo, 2018.

EHRENBERG, Alain. A fadiga de ser si mesmo: depressão e sociedade. Tradução: Joana Chaves. Lisboa: Instituto Piaget, 2010.

FEDERICI, Silvia. Calibã e a bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva. Tradução: Coletivo Sycorax. São Paulo: Elefante, 2017.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução: Enio Paulo Giachini. 2. ed. ampl. Petrópolis: Vozes, 2017.

HIRATA, Helena. Divisão internacional do trabalho, precarização e desigualdades interseccionais. Revista da ABET, João Pessoa, v. 17, n. 1, p. 123-136, 2018. DOI: https://doi.org/10.22478/ufpb.1676-4439.2018v17n1.41160.

KEHL, Maria Rita. O tempo e o cão: a atualidade das depressões. São Paulo: Boitempo, 2009.

NEFF, Kristin. Autocompaixão: pare de se torturar e deixe a insegurança para trás. Tradução: Beatriz Marcante Flores. Teresópolis: Lúcida Letra, 2017. Título original: Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind.

THINK OLGA. Esgotadas: o empobrecimento, a sobrecarga de cuidado e o sofrimento psíquico das mulheres. São Paulo: Think Olga, 2023. Disponível em: https://lab.thinkolga.com/esgotadas/. Acesso em: 11 nov. 2026.

WOLF, Naomi. O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Tradução: Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

ZANELLO, Valeska. Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação. Curitiba: Appris, 2018.

---

[1] Graduanda em Psicologia, Faculdade UNAMA, Boa Vista, Roraima, Brasil. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Graduanda em Psicologia, Faculdade UNAMA, Boa Vista, Roraima, Brasil. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Coautora | Professora da UNAMA. Especialista em Terapia Cognitiva, Educação Especial e Psicomotricidade, Neuropsicologia, Psicologia Clínica, Psicologia Jurídica e Psicologia Organizacional. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail