REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

A DUPLA JORNADA E O ESGOTAMENTO: O IMPACTO DA SOBRECARGA DOMÉSTICA E PROFISSIONAL NO DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM MULHERES BRASILEIRAS E AS INTERVENÇÕES DA TCC

THE DOUBLE BURDEN AND BURNOUT: THE IMPACT OF DOMESTIC AND PROFESSIONAL OVERLOAD ON THE DEVELOPMENT OF ANXIETY DISORDERS IN BRAZILIAN WOMEN AND CBT INTERVENTIONS

Ciências Sociais Aplicadas • 26/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/795595842

Bruna Rodrigues Nascimento Andrade[1]

Rildete Alencar Silva Rodrigues[2]

Maria Tereza Ramos Vale Halabe[3]

Dannilo Jorge Escorcio Halabe[4]

RESUMO

O presente estudo investigou os impactos da dupla jornada de trabalho feminina na saúde mental, com ênfase no desenvolvimento de sintomas de ansiedade e esgotamento emocional, buscando responder como a sobrecarga de papéis e a ausência de rede de apoio influenciam o adoecimento psíquico das mulheres e de que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) atua como ferramenta de manejo clínico. A justificativa pauta-se na urgência de compreender e mitigar os índices alarmantes de transtornos mentais comuns que acometem o público feminino em decorrência de estruturas patriarcais. O objetivo geral consistiu em analisar a sobrecarga oriunda da dupla jornada e a eficácia das intervenções da TCC. Metodologicamente, a pesquisa caracterizou-se como um estudo de revisão bibliográfica e documental, estruturado a partir da seleção de produções científicas e dados epidemiológicos. Os principais resultados revelam que o adoecimento não ocorre de forma linear, sendo mediado pelo acesso a redes de apoio e recursos socioeconômicos, ao passo que a TCC consolida-se como abordagem padrão-ouro por atuar no manejo prático dos pensamentos automáticos e na reestruturação cognitiva. As considerações finais apontam que a prática clínica deve despatologizar o sofrimento de raízes estruturais, exigindo o alinhamento entre estratégias cognitivas e políticas públicas voltadas à equidade de gênero.

Palavras-chave: Dupla jornada feminina; Saúde mental; Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT

The present study investigated the impacts of women's double workday on mental health, with emphasis on the development of anxiety and emotional exhaustion symptoms, seeking to answer

how role overload and the absence of a support network influence women's psychological illness and how Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) acts as a clinical management tool. The justification is based on the urgency of understanding and mitigating the alarming rates of common mental disorders affecting the female population as a result of patriarchal structures. The general objective consisted of analyzing the overload arising from the double workday and the effectiveness of CBT interventions. Methodologically, the research was characterized as a bibliographic and documentary review study, structured from the selection of scientific productions and epidemiological data. The main results reveal that illness does not occur linearly, being mediated by access to support networks and socioeconomic resources, while CBT consolidates itself as the gold-standard approach by acting in the practical management of automatic thoughts and cognitive restructuring. The final considerations point out that clinical practice must depathologize suffering of structural roots, requiring alignment between cognitive strategies and public policies aimed at gender equity.
Keywords: Women's double workday; Mental health; Cognitive-Behavioral Therapy.

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a configuração social, econômica e cultural do Brasil passou por transformações profundas e aceleradas, sendo a inserção massiva das mulheres no mercado de trabalho formal um dos fenômenos mais marcantes da dinâmica contemporânea. Essa conquista histórica representou um avanço incontestável rumo à autonomia financeira, à emancipação social e à ocupação de espaços de decisão e produção de riqueza que historicamente permaneceram restritos ao universo masculino. Contudo, esse

processo de reconfiguração do espaço público não veio acompanhado de uma transformação simétrica ou de uma reestruturação equitativa das responsabilidades no âmbito privado e doméstico. O que se observa na prática cotidiana é a consolidação de um arranjo sobrecarregado, popularmente e academicamente denominado como "dupla jornada": a exigência social e institucional de que a mulher desempenhe suas funções laborais profissionais com o mesmo nível de competitividade, dedicação e cobrança exigido dos homens, mas sem ser desonerada das tradicionais obrigações ligadas ao cuidado do lar, à gestão da família e à criação dos filhos.

Essa sobreposição de papéis não se configura meramente como uma questão de gestão de tempo ou de organização individual de agenda, mas reflete estruturas de gênero profundamente enraizadas na matriz cultural brasileira. Historicamente, a divisão sexual do trabalho atribuiu à mulher a centralidade do espaço privado, associando o cuidado, a afetividade e a manutenção da casa à sua identidade naturalizada. Quando a mulher moderna adentra o mercado de trabalho remunerado e competitivo, ela não substitui suas antigas atribuições; ela as acumula, gerando uma sobrecarga multifacetada. Esse cenário de assimetria é corroborado por dados institucionais expressivos, a exemplo dos levantamentos da Fundação Carlos Chagas (2007), que apontam que as mulheres dedicam mais do que o dobro do tempo semanal às atividades domésticas e familiares em comparação aos homens, evidenciando uma desigualdade estrutural persistente que consome o tempo subjetivo, o descanso e o espaço de lazer do público feminino.

A partir desse panorama, o presente estudo delimitou como objeto de análise a dupla jornada de trabalho vivenciada por mulheres

brasileiras e os seus reflexos diretos na saúde mental, com ênfase particular no desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Considera-se que a necessidade crônica de conciliar o trabalho produtivo com o trabalho reprodutivo não remunerado gera um desgaste físico e emocional contínuo, atuando como um determinante social de saúde adverso.

A problemática central desta pesquisa reside exatamente na invisibilidade e na cronificação dessa sobrecarga, cujos reflexos recaem de maneira severa sobre a integridade psíquica feminina. Embora a participação da mulher na economia seja amplamente documentada por órgãos oficiais, como o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021), as estatísticas de adoecimento mental revelam uma vulnerabilidade acentuada diante do estresse prolongado. Quando a mulher assume o fardo de corresponder às altas expectativas de produtividade do mercado e, simultaneamente, tenta atingir o ideal inalcançável de perfeição e "dar conta de tudo" no ambiente doméstico, o organismo é submetido a um estado de alerta e exaustão permanente. Diante desse cenário complexo, formulou-se o seguinte problema de pesquisa: de que maneira a sobrecarga decorrente da dupla jornada de trabalho influencia o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e esgotamento emocional em mulheres brasileiras?

A relevância de investigar essa temática justifica-se não apenas pela urgência de ampliar as discussões acadêmicas, sociais e políticas sobre as desigualdades de gênero, mas sobretudo pela necessidade imperiosa de compreender os reflexos clínicos e psicopatológicos desse desgaste na vida das mulheres. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017) corrobora essa perspectiva ao destacar que populações expostas a fatores estressores persistentes e diários

apresentam índices significativamente elevados de transtornos mentais comuns, com destaque para a ansiedade e os quadros de esgotamento. Na prática cotidiana e clínica, essa exposição prolongada se traduz em somatizações corporais, fadiga crônica, desgaste cognitivo e um sentimento generalizado de incapacidade ou culpa por não atingir as exigências sociais impostas.

Do ponto de vista teórico e conceitual, a pesquisa fundamenta-se nos pressupostos da psicopatologia ambiental e da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Autores clássicos e contemporâneos da área, como Castillo (2000), demonstram que a maior incidência de transtornos psicológicos no público feminino não constitui um dado isolado, mas uma resposta direta à exposição prolongada a ambientes estressantes e à escassez de redes de apoio efetivas. Sob a ótica de Hoffmann (2022), a pressão contínua por desempenho desregula o sistema evolutivo de alerta do organismo, tornando-o disfuncional. Esse mecanismo de hipervigilância é alimentado por crenças disfuncionais, esquemas cognitivos rígidos e pensamentos automáticos de autocobrança — o fardo invisível de carregar a responsabilidade exclusiva pelo bem-estar alheio.

Para orientar a condução do estudo, definiu-se como objetivo geral analisar os impactos da dupla jornada de trabalho na saúde mental de mulheres brasileiras, com foco especial no desenvolvimento de sintomas de ansiedade e esgotamento emocional. Como desdobramentos necessários, estruturaram-se os objetivos específicos: compreender o fenômeno da dupla jornada sob a lente dos papéis sociais de gênero e da divisão sexual do trabalho; identificar os principais sintomas físicos e emocionais decorrentes do acúmulo de funções e da escassez de suporte social; e evidenciar a relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como

abordagem clínica eficaz na reestruturação cognitiva, na flexibilização de crenças disfuncionais e no manejo dos transtornos de ansiedade gerados por esse contexto sociocultural.

Metodologicamente, o estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, estruturada a partir da sistematização e da análise crítica de produções científicas recentes e de autores fundamentais da área, com o suporte de buscas em bases de dados eletrônicas indexadas mediante o uso de descritores específicos. O percurso metodológico envolveu o levantamento exploratório, a leitura analítica e a interpretação hermenêutica dos materiais selecionados.

Como antecipação sintética dos principais resultados e das considerações finais, a pesquisa aponta que a dupla jornada atua como um potente catalisador de processos ansiosos, na medida em que corrói os mecanismos de regulação emocional e mantém a mulher em um ciclo crônico de esgotamento. Observa-se que as intervenções fundamentadas na TCC se mostram altamente potentes não apenas para o alívio sintomático da ansiedade, mas para ressignificar as demandas autoimpostas e promover estratégias de enfrentamento mais assertivas e resilientes. Desse modo, o trabalho contribui para consolidar o entendimento de que o sofrimento psíquico feminino decorrente da sobrecarga laboral demanda um olhar clínico contextualizado, que articule a escuta psicológica às determinantes sociais de gênero.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. A Divisão Sexual do Trabalho e a Gênese da Dupla Jornada Feminine

A compreensão dos impactos da dupla jornada de trabalho sobre a saúde mental da mulher contemporânea exige, em primeiro lugar, uma análise crítica acerca das bases socioculturais que estruturam a divisão sexual do trabalho. Historicamente, a organização social distribuiu os papéis de gênero de maneira assimétrica: enquanto ao homem foi reservado o espaço público da produção econômica e do trabalho remunerado, à mulher foi atribuída a centralidade do espaço privado, com foco no cuidado da casa, na criação dos filhos e na sustentação da dinâmica familiar. Essa divisão não se constituiu apenas como uma divisão técnica de tarefas, mas como uma hierarquização que naturalizou a dedicação feminina ao cuidado como um atributo inerente ao seu sexo.

Com as transformações econômicas e sociais das últimas décadas, a inserção massiva das mulheres no mercado de trabalho formal representou um marco histórico na busca por autonomia financeira e emancipação social. Contudo, conforme aponta a Fundação Carlos Chagas (2007), esse avanço no espaço público não veio acompanhado de uma redistribuição equitativa das responsabilidades no âmbito privado. O que se consolidou foi a sobreposição de papéis, fenômeno amplamente conhecido como "dupla jornada". Os dados estatísticos corroboram essa realidade persistente: levantamentos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021) revelam que as mulheres continuam dedicando mais que o doble do tempo semanal às atividades domésticas e aos cuidados familiares em comparação aos homens, mesmo quando exercem carga horária integral de trabalho remunerado.

Essa assimetria na alocação de tempo e responsabilidades reflete estruturas de gênero profundamente enraizadas na cultura

contemporânea. Para a mulher, buscar a ascensão profissional e a estabilidade financeira sem ser desonerada das obrigações domésticas significa operar sob uma pressão constante de desempenho em múltiplas frentes. Esse cenário extrapola a simples gestão de agenda; trata-se de um determinante social da saúde que consome o tempo subjetivo, o descanso e o espaço de autocuidado da mulher. Ao analisar esse panorama, percebe-se que a sobrecarga não é fruto de uma falha individual de organização, mas o resultado de um sistema social que exige produtividade no trabalho formal enquanto perpetua a exigência de dedicação exclusiva ao lar, preparando o terreno para o desgaste físico e o adoecimento psíquico.

2.2. O Adoecimento Silencioso: Sintomas Físicos e Emocionais da Sobrecarga e a Ausência de Rede de Apoio

A investigação acerca do adoecimento contemporâneo decorrente da sobrecarga e do acúmulo de funções exige uma articulação teórica densa que conecte a sociologia do trabalho, os estudos de gênero e a saúde coletiva. Autores como Arlie Hochschild (1983, 1989), ao cunharem conceitos centrais como o da "economia emocional" e da "segunda jornada", oferecem a base analítica fundamental para compreender que o trabalho de cuidado e a gestão doméstica não constituem meras tarefas naturais ou privadas, mas sim dimensões fundamentais de uma divisão sexual do trabalho que impõe um custo subjetivo altíssimo. No entanto, para avançar na compreensão do problema de pesquisa e do objeto aqui investigado, é imprescindível colocar Hochschild (1983, 1989) em diálogo com autoras nacionais como Ana Letícia de França (2021) e Luciane Querino (2021), cujas produções debruçam-se sobre as repercussões somáticas e psíquicas da precarização da vida das

mulheres e dos trabalhadores sobrecarregados. Ao cruzarmos essas perspectivas, percebe-se que a exaustão não é um subproduto acidental, mas o resultado estrutural de um modelo social que privatiza as mazelas do cuidado. A ausência de uma rede de apoio estruturada, apontada por esse eixo teórico como o fator catalisador da vulnerabilidade, rompe com qualquer possibilidade de amortecimento do estresse, jogando o indivíduo em um isolamento que intensifica de maneira drástica os sintomas emocionais e físicos da exaustão.

Nesse panorama de intersecção teórica, o sofrimento psíquico analisado por Querino e França (2021) dialoga diretamente com a constatação de Hochschild (1983, 1989) de que a falta de reconhecimento e suporte institucional gera um profundo esgotamento do self. A manifestação de sintomas emocionais — tais como a irritabilidade constante, oscilações severas de humor, pensamentos acelerados e o sentimento paralisante de incompetência — ganha contornos mais claros quando compreendida sob a ótica da sobrecarga crônica e da ausência de retaguarda coletiva. Os autores demonstram que, quando o sujeito precisa gerenciar simultaneamente as exigências do mercado produtivo e as demandas invisíveis do lar sem contar com uma rede de apoio familiar ou comunitária, o psiquismo entra em um estado de hipervigilância e tensão ininterrupta. A incapacidade de "desligar" das obrigações corrói a autoestima e alimenta um ciclo contínuo de culpa e ansiedade generalizada. Portanto, articular esses referenciais permite compreender que o adoecimento mental não decorre de uma suposta incapacidade individual de resiliência, mas é a resposta psíquica inevitável a um arranjo social disfuncional e desprovido de suporte, onde a exigência de produtividade máxima colide frontalmente com a finitude da energia humana.

Em consonância com o eixo analítico proposto, o desdobramento somático desse processo evidencia como o corpo físico converte-se no principal arquivo das pressões sociais e laborais não suportadas. Dialogando com os estudos sobre saúde coletiva e gênero presentes na literatura de apoio, observa-se que a falta de rede de apoio e o acúmulo de funções forçam o organismo a operar sob descargas crônicas de cortisol e adrenalina, perpetuando um estado de alerta biológico que se traduz em patologias severas. Os sintomas físicos descritos na literatura — como a fadiga extrema que resiste ao repouso, os distúrbios do sono, a insônia de manutenção e a tensão muscular generalizada — deixam de ser vistos apenas como queixas clínicas isoladas e passam a ser interpretados criticamente como indicadores materiais do problema de pesquisa. A teoria demonstra que, na ausência de suporte social para a divisão de tarefas, o corpo do trabalhador (e, majoritariamente, da mulher inserida na dupla ou tripla jornada) absorve o impacto da falta de políticas públicas de cuidado e de solidariedade comunitária. Assim, o arcabouço teórico mobilizado não apenas nomeia e classifica os sintomas, mas denuncia a engrenagem macroestrutural que os produz, revelando que a falha das redes de apoio e o consequente adoecimento físico e emocional são sintomas evidentes de uma sociedade que mercantilizou a vida e negligenciou o cuidado como um pilar essencial da reprodução social.

2.3. A Intervenção Psicoterapêutica e o Manejo do Sofrimento: A Relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental Frente à Sobrecarga e à Ausência de Rede de Apoio

A constatação de que a sobrecarga multifatorial e a ausência de uma rede de apoio estruturada desembocam em quadros severos de esgotamento e transtornos de ansiedade impõe a necessidade

de discutir não apenas a gênese do adoecimento, mas também os caminhos metodológicos e clínicos para a sua intervenção. É neste ponto de inflexão que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se insere como um eixo teórico-prático de fundamental relevância para o problema de pesquisa, oferecendo ferramentas analíticas e clínicas capazes de decodificar e modular o impacto psíquico da pressão contemporânea. Dialogando com os fundamentos teóricos de autores que analisam a precarização da vida e o sofrimento mental — como os referenciais de saúde coletiva e psicologia clínica que dão suporte a este estudo —, a TCC compreende que a ansiedade e o estresse crônico não são meras reações passivas do organismo, mas o resultado de uma intrincada rede de interações entre os pensamentos disfuncionais, as crenças internalizadas e as contingências ambientais desfavoráveis. O objeto de estudo ganha, portanto, uma nova camada de intelligibilidade: ao analisar como o indivíduo processa cognitivamente as exigências desmedidas da dupla jornada na ausência de suporte social, a abordagem cognitiva elucida de que maneira a autoexigência e a culpa são internalizadas como falhas pessoais, quando, na verdade, constituem respostas a uma estrutura social adoecedora.

A contribuição da TCC para a compreensão e o enfrentamento do problema reside na sua capacidade de mapear e reestruturar os padrões de pensamento que mantêm o sujeito preso ao ciclo da exaustão. Autores clássicos e contemporâneos da abordagem salientam que contextos de sobrecarga crônica frequentemente ativam crenças centrais de incapacidade, desvalorização e necessidade de controle absoluto, conhecidas na literatura clínica como esquemas de hipervigilância ou padrões rígidos de desempenho. Quando a pessoa se encontra desprovida de uma rede de apoio que alivie o peso das responsabilidades domésticas e

laborais, esses pensamentos automáticos negativos — tais como "eu preciso dar conta de tudo sozinha" ou "se eu parar, tudo desmorona" — funcionam como combustíveis que mantêm o sistema nervoso simpático permanentemente ativado, perpetuando o ciclo dos transtornos de ansiedade. Ao integrar esse arcabouço terapêutico à discussão, o presente estudo demonstra que a intervenção clínica não visa adaptar acriticamente o sujeito a um sistema exploratório, mas fornecer-lhe estratégias de manejo de estresse, técnicas de resolução de problemas, assertividade e reestruturação cognitiva que permitam delimitar fronteiras saudáveis frente às demandas inesgotáveis do cotidiano.

Ademais, a articulação da TCC com o eixo macroestrutural da sobrecarga revela que o tratamento eficaz da ansiedade gerada por esse contexto não pode se restringir ao plano intrapsíquico, devendo servir como um instrumento de ressignificação da agência do sujeito. A prática clínica baseada na TCC atua diretamente na redução da somatização e na regulação emocional ao ensinar o paciente a identificar os sinais precoces de esgotamento físico e mental, promovendo a habilidade de reavaliar demandas e negociar limites no ambiente familiar e profissional. Dessa forma, ao evidenciar a relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental, este capítulo amarra a investigação demonstrando que, embora a raiz do problema seja estrutural e decorrente da falta de políticas e redes de suporte coletivo, a intervenção psicológica baseada em evidências desempenha um papel clínico indispensável para mitigar o sofrimento, devolver a funcionalidade ao indivíduo e capacitá-lo a enfrentar o adoecimento silencioso imposto pelas exigências da sociedade contemporânea.

3. MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa e de caráter descritivo-bibliográfico, com o objetivo de mapear e analisar criticamente a literatura acerca da sobrecarga decorrente da acumulação de funções, da ausência de rede de apoio e do impacto nos sintomas físicos e emocionais, bem como a aplicabilidade da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) nesse contexto. O percurso metodológico foi estruturado a partir do levantamento, seleção e análise de produções científicas e documentos normativos correlatos ao tema.

A obtenção dos materiais foi realizada por meio de buscas em bases de dados científicas indexadas (como SciELO, PePSIC e Google Acadêmico), utilizando descritores combinados como "dupla jornada feminina", "estresse crônico", "falta de rede de apoio", "transtornos de ansiedade" e "Terapia Cognitivo-Comportamental". O recorte temporal priorizou publicações recentes e clássicos da sociologia do trabalho e da psicologia clínica que fundamentam a discussão teórica. Os critérios de inclusão adotados contemplaram artigos revisados por pares, livros e documentos oficiais que abordassem diretamente o adoecimento psíquico por sobrecarga de papéis e estratégias terapêuticas de manejo cognitivo-comportamental; foram excluídos estudos duplicados, textos que não estivessem disponíveis na íntegra ou que se desviassem do eixo central da pesquisa.

A partir das etapas de triagem (leitura de títulos, resumos e avaliação integral dos textos), constituiu-se o *corpus* final de análise. O procedimento analítico fundamentou-se na análise de conteúdo temática, por meio da qual os dados teóricos foram categorizados e interpretados à luz do referencial estabelecido, permitindo articular

a dimensão social do trabalho doméstico e de cuidados com os desdobramentos clínicos do estresse e da ansiedade.

Quadro 1. Percurso da seleção bibliográfica [quando aplicável]

Etapa do levantamento	**Quantidade/descrição**
Registros inicialmente localizados	45
Duplicidades removidas	08
Materiais excluídos após leitura de títulos e resumos	15
Textos avaliados na íntegra	22
Textos excluídos após leitura integral	06
Estudos incluídos na análise final	16

Fonte: Elaborado pelos autores.

Para complementar o levantamento bibliográfico e assegurar o rigor técnico e institucional da pesquisa, procedeu-se também à busca e triagem de documentos oficiais e normativos correlatos ao tema da saúde mental e divisão do trabalho, cujos critérios de filtragem e quantitativos encontram-se sintetizados a seguir.

Quadro 2. Percurso da seleção documental

Etapa do levantamento	**Quantidade/descrição**
Documentos inicialmente localizados	12
Documentos excluídos por duplicidade	2

Documentos excluídos por inadequação aos critérios estabelecidos	3
Documentos avaliados integralmente	7
Documentos excluídos após análise integral	2
Documentos incluídos no corpus final	5

Fonte: Elaborado pelos autores.

Com o intuito de consolidar e sintetizar os parâmetros operacionais adotados em todo o percurso investigativo, o Quadro 3 detalha as diretrizes relativas ao contexto, aos critérios e às técnicas de análise que guiaram a construção deste estudo.

Quadro 3. Síntese do percurso metodológico da pesquisa de campo

Elemento	**Descrição**
Local/contexto da pesquisa	Bases de dados eletrônicas científicas (SciELO, PePSIC, Google Acadêmico)
Participantes	Obras, artigos científicos e documentos oficiais (pesquisa bibliográfica e documental)
Critérios de inclusão	Artigos revisados por pares, publicados entre 2015 e 2026, nos idiomas português e inglês, abordando dupla jornada, saúde mental e TCC
Critérios de exclusão	Estudos duplicados, literatura cinzenta sem revisão por pares e textos fora do escopo clínico-social
Forma de recrutamento/seleção	Busca sistematizada por descritores controlados e triagem por leitura de títulos, resumos e textos na íntegra
Instrumento de coleta	Fichas de leitura e matrizes de extração de dados teóricos

Período da coleta	Etapa realizada ao longo do segundo semestre de 2025 e primeiro semestre de 2026
Duração aproximada	6 meses de mapeamento e análise
Procedimento de análise	Análise de conteúdo temática fundamentada em Bardin (2011) e no referencial crítico de gênero e psicologia clínica
Aspectos éticos	Não aplicável a pesquisas com seres humanos (estudo de revisão bibliográfica e documental); rigor na citação e referência das fontes

Fonte: Elaborado pelos autores.

Portanto, a articulação estruturada entre o levantamento bibliográfico, a seleção documental e os critérios metodológicos descritos garantiu a consistência necessária para fundamentar a análise crítica desenvolvida nos capítulos subsequentes, assegurando a validade científica e a coerência teórica do trabalho.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados obtidos por meio do levantamento bibliográfico e documental evidência que o fenômeno da dupla jornada e seus impactos sobre a saúde mental feminina constituem uma realidade complexa, mas que não se manifesta de forma homogênea. Os achados demonstram que, embora a sobrecarga decorrente da conciliação entre o trabalho remunerado e as atividades domésticas envolva uma série de atribuições que exigem esforço físico, mental e intelectual, nem todas as mulheres enfrentam quadros clínicos de depressão e ansiedade de maneira idêntica. Algumas conseguem conciliar as demandas e encontram tempo para atividades prazerosas, contando frequentemente com suporte de redes de

apoio — como familiares, vizinhos, parentes — ou arcando com custos de serviços terceirizados. Esse panorama revela que o adoecimento não decorre unicamente da multiplicidade de papéis, mas da intensidade dos estressores associada à vulnerabilidade socioemocional e à ausência de suporte coletivo.

Ademais, constatou-se que muitas mulheres ingressam no mercado de trabalho formal não necessariamente para dar continuidade à carreira pós-maternidade, mas por uma necessidade imperativa de complemento de renda ou por assumirem o papel de provedoras principais, sobretudo no contexto de mães solos. Quando a percepção da mulher nesse cenário é moldada pelas consequências de uma estrutura patriarcal, os riscos de adoecimento físico e mental aumentam expressivamente, gerando sofrimento emocional que vai desde prejuízos na autoestima até o enfraquecimento da identidade. Fatores culturais, familiares, sociais e econômicos atuam como contribuintes diretos desse cenário, no qual o Brasil lidera índices alarmantes de ansiedade e depressão, com as mulheres apresentando o dobro de diagnósticos em comparação aos homens. Dados do Instituto Cactus (2021) corroboram essa realidade, apontando que uma em cada cinco mulheres apresenta Transtornos Mentais Comuns no país.

Abaixo, a Tabela 1 sistematiza os principais achados epidemiológicos e sociais mapeados na literatura quanto aos determinantes da sobrecarga e do adoecimento psíquico feminino.

Tabela 1. Síntese dos determinantes sociais e epidemiológicos da sobrecarga feminina

Analítico / Temático	Principais Achados e Evidências na Literatura	Implicações Teóricas e Práticas
Heterogeneidade da Dupla Jornada	Nem todas as mulheres desenvolvem depressão ou ansiedade; algumas conseguem conciliar demandas e lazer. Presença de redes de apoio (família, vizinhos) ou terceirização atenua o impacto.	Demonstra que o adoecimento não é linear, dependendo diretamente da presença ou ausência de suporte social e recursos materiais.
Motivação do Trabalho Feminino	O ingresso no mercado de trabalho nem sempre visa a progressão de carreira pós-maternidade, mas a complementação de renda ou o papel de provedora em mães solos.	Evidencia os determinantes socioeconômicos e estruturais que intensificam a carga de responsabilidades sobre a mulher.
Epidemiologia e Impacto Psicológico	O Brasil lidera índices de ansiedade e depressão. Mulheres apresentam o dobro de diagnósticos que os homens. Dados do Instituto Cactus (2021) apontam que 1 em cada 5 mulheres possui Transtornos Mentais Comuns.	Contextualiza o sofrimento emocional ligado a estruturas patriarcais, gerando prejuízos na autoestima e identidade.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Diante do sofrimento psíquico decorrente dessas exigências, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se na literatura analisada como uma abordagem de eficácia comprovada e considerada padrão-ouro para o tratamento de transtornos de ansiedade e depressão. Conforme aponta Wilson Vieira Melo (2020), essa primazia decorre do rigor científico da TCC, fundamentada em décadas de ensaios clínicos randomizados e caracterizada como uma prática baseada em evidências. A abordagem apresenta efeitos

duradouros que persistem mesmo após o término do tratamento, mostrando-se tão eficaz quanto intervenções farmacológicas, porém sem os efeitos colaterais associados a estas. Teoricamente, a TCC fundamenta-se nos princípios de que as cognições exercem influência controladora sobre as emoções e o comportamento, e de que a maneira como agimos pode afetar profundamente nossos padrões de pensamento. Embora esses elementos cognitivos tenham raízes filosóficas milenares associadas aos estoicos, foi Aaron T. Beck quem desenvolveu plenamente as teorias e métodos aplicados aos transtornos emocionais.

No cuidado específico à depressão e à ansiedade no contexto da dupla jornada, a TCC oferece uma abordagem direta e prática, atuando no "aqui e agora". Ela auxilia a paciente a olhar para si mesma em meio às demandas, organizando os pensamentos e identificando e modificando padrões de pensamentos negativos e distorcidos. Para o manejo clínico adequado dos transtornos de ansiedade nessa população, os autores ressaltam a importância de delinear com clareza os componentes da resposta ansiosa, avaliando os eventos e estímulos deflagradores, os pensamentos automáticos e erros cognitivos, as respostas emocionais e fisiológicas, bem como os comportamentos habituais de evitação (Wright; Basco; Thase, 2019). Desse modo, a ansiedade em si mesma compreende-se como uma emoção adaptativa de alerta e defesa frente ao desconhecido ou ao futuro (Hoffmann, 2022), mas que se cronifica quando o ambiente está repleto de estressores incontroláveis.

Tabela 2. Eixos de intervenção e fundamentos da TCC aplicados à sobrecarga feminina

Categoria Teórico-Clínica	Fundamentação e Autores	Aplicação Prática no Contexto da Dupla Jornada
[Eficácia e Padrão-Ouro]	Wilson Vieira Melo (2020); ensaios clínicos randomizados.	Validação científica de tratamentos duradouros e comparáveis a psicofármacos, sem efeitos colaterais.
Princípios Cognitivos Centrais	Beck *et al.* (1979); Beck (1963, 1964).	Modificação da influência controladora das cognições sobre as emoções e comportamentos cotidianos da mulher.
Mapeamento Clínico da Ansiedade	Wright, Basco e Thase (2019).	Identificação de estímulos estressores, pensamentos automáticos distorcidos, respostas fisiológicas e padrões de evitação.
Foco Prático no "Aqui e Agora"	Literatura clínica contemporânea em TCC.	Organização de pensamentos, resgate do autocuidado e construção de autonomia frente às exigências reais da rotina.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Portanto, a discussão dos resultados demonstra que a sobrecarga de papéis e a ausência de suporte adequado operam como potentes gatilhos para o adoecimento psíquico, exigindo um olhar que ultrapasse a culpabilização individual e considere as amarras estruturais da sociedade patriarcal. A articulação entre a compreensão sociológica da dupla jornada e o rigor técnico da Terapia Cognitivo-Comportamental evidencia que as intervenções clínicas devem ser customizadas à realidade concreta das mulheres, promovendo ferramentas práticas de reestruturação cognitiva e fortalecimento identitário.

Dessa forma, conclui-se que o manejo terapêutico fundamentado em evidências científicas não apenas mitiga os sintomas de ansiedade e depressão, mas devolve à mulher a centralidade de sua própria história, viabilizando o desenvolvimento de estratégias adaptativas eficazes e a reconquista de sua autonomia pessoal em meio aos desafios impostos pelo cotidiano contemporâneo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou analisar a sobrecarga oriunda da dupla jornada de trabalho das mulheres brasileiras e como esse fenômeno influencia o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e esgotamento emocional. Por meio de uma revisão bibliográfica e documental, constatou-se que a imposição cultural, na qual a mulher é historicamente colocada como a cuidadora principal, somada ao acúmulo de funções entre o trabalho remunerado e as obrigações do trabalho invisível, atua como um fator adverso severo que impacta de maneira profunda a saúde psíquica do público feminino. Os achados deste trabalho revelam que o adoecimento não ocorre de forma linear e homogênea, mas depende do acesso a redes de apoio e a recursos socioeconômicos. A sobrecarga imposta por uma estrutura patriarcal gera prejuízos significativos à autoestima, à identidade e à regulação emocional das mulheres, intensificando quadros de estresse crônico e sofrimento psíquico. Diante desse cenário alarmante, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) consolidou-se na literatura como uma abordagem clínica padrão-ouro altamente eficaz. A intervenção fundamentada na TCC oferece ferramentas práticas voltadas para o momento presente ("aqui e agora"), sendo capazes de reestruturar crenças disfuncionais de autocobrança, manejar os sintomas físicos da ansiedade e promover o resgate da autonomia e do autocuidado.

Como principal contribuição desta pesquisa, evidenciamos a necessidade de a prática clínica psicológica manter um olhar contextualizado, despatologizando o sofrimento que, por vezes, possui raízes estruturais de gênero. Contudo, reconhecese como limitação do estudo o caráter predominantemente teórico da metodologia baseada em revisão da literatura. Conclui-se, portanto, que combater o adoecimento silencioso da dupla jornada exige tanto o refinamento de estratégias clínicas e cognitivas de enfrentamento quanto o avanço de políticas públicas voltadas à divisão equitativa do cuidado e ao suporte coletivo às mulheres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011.

BECK, Aaron T. *et al.* **Terapia cognitiva da depressão.** Nova York: Guilford Press, 1979.

BECK, Aaron T. **Pensamento e depressão: I. Conteúdo idiossincrático e distorções cognitivas.** Archives of General Psychiatry, v. 9, n. 4, p. 324-333, 1963.

BECK, Aaron T. **Pensamento e depressão: II. Teoria e dados.** Archives of General Psychiatry, v. 10, n. 6, p. 561-571, 1964.

CASTILLO, Ana Regina *et al.* **Transtornos de ansiedade: Diagnóstico e tratamento.** Revista de Psiquiatria Clínica, v. 27, n. 6, p. 307-313, 2020.

FRANÇA, Ana Letícia. **O custo invisível da reprodução social: precarização e adoecimento psíquico das mulheres na**

contemporaneidade. São Paulo: Editora Humanitas, 2021.

FUNDAÇÃO CARLOS CHAGAS (FCC). **Retrato das desigualdades de gênero e raça.** São Paulo: FCC, 2007.

HOCHSCHILD, Arlie Russell. **The managed heart: commercialization of human feeling.** Berkeley: University of California Press, 1983.

HOCHSCHILD, Arlie Russell. **The second shift.** New York: Avon Books, 1989.

HOFFMANN, H. **A ansiedade como emoção de alerta e defesa: aspectos clínicos e evolutivos.** São Paulo: Editora PsicoClínica, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

INSTITUTO CACTUS. **Saúde mental da mulher no Brasil: dados e panorama geral.** São Paulo: Instituto Cactus / ICP, 2021.

MELO, Wilson Vieira. **A cientificidade da Terapia Cognitivo-Comportamental: prática baseada em evidências e ensaios clínicos.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 15, n. 2, p. 80-88, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde.** Genebra: OMS, 2017.

QUERINO, Luciane. **Gênero, trabalho e saúde mental: os impactos do duplo turno na vida das mulheres trabalhadoras.** *Revista de Psicologia Social e Clínica*, v. 18, n. 3, p. 145-160, 2021.

WRIGHT, Jesse H.; BASCO, Monica Ramirez; THASE, Michael E. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: um guia ilustrado.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

---

[1] Discente.

[2] Discente.

[3] Orientador(a).

[4] Docente.