

A MULHER, AS MÚLTIPLAS JORNADAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS: POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÕES PREVENTIVAS E REMEDIATIVAS DENTRO E FORA DO CONTEXTO CLÍNICO

English Title: THE WOMAN, THE MULTIPLE JOURNEYS AND THEIR CONSEQUENCES: POSSIBILITIES OF PREVENTIVE AND REMEDIATIVE INTERVENTIONS INSIDE AND OUTSIDE THE CLINICAL CONTEXT

[doi](https://doi.org/10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p33a44) 10.33726/mackzandakdbooks24477656v897a82022p33a44

GIUSTI, Isabella Mondin

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo principal propor uma análise histórica e social quanto às múltiplas jornadas femininas e suas consequências ao nível psicológico, social e fisiológico, considerando possíveis cenários e dinâmicas pessoais. As hipóteses levantadas se dão em relação ao discurso social enraizado, muitas vezes contraditório, de que a mulher deve servir e abdicar das aspirações pessoais. Além dessa análise, demonstrou-se fundamental buscar intervenções psicológicas e sociais para mulheres em sofrimento. Metodologicamente, fez-se um levantamento bibliográfico, combinado com uma observação clínica e propostas interventivas, tanto de cunho preventivo quanto remediativo. Foi proposta, além de intervenções clínicas, rodas de conversa e episódios de *podcasts*, em que foram levantados temas em relação à mulher no mercado de trabalho, sobrecarga, planejamento, produtividade, filhos, matrimônio, aspirações pessoais e culpa. A partir da literatura, bem como das propostas interventivas traçadas, alguns pontos puderam ser levantados e mitigados em relação a papéis de gênero, discurso social, das próprias consequências da dupla e tripla jornada e como podem influir diretamente na dinâmica e bem-estar da mulher. Como parte dos resultados, vimos que as manifestações de sobrecarga podem emergir, ocasionando o adoecimento, ao mesmo tempo em que em tais cenários de adoecimento, tais sintomas são tratados como problemáticas individuais, dando origem à falta de acolhimento e de dificuldades na dinâmica familiar e conjugal.

PALAVRAS-CHAVE: Mulheres, adoecimento, dupla/tripla jornada, mercado de trabalho

ABSTRACT: The main objective of this study is to propose a historical and social analysis regarding the multiple journeys of women and their consequences at the psychological, social and physiological level, considering possible scenarios and personal dynamics. The hypotheses raised are in relation to the rooted social discourse, often contradictory, that women must serve and abdicate personal aspirations. In addition to this analysis, it was fundamental to seek psychological and social interventions for women in suffering. Methodologically, a bibliographic survey was carried out, combined with clinical observation and intervention proposals, both preventive and remedial. In addition to clinical interventions, conversation circles and podcast episodes were proposed, in which topics were raised in relation to women in the labor market, overload, planning, productivity, children, marriage, personal aspirations and guilt. From the literature, as well as the intervention proposals outlined, some points could be raised and mitigated in relation to gender roles, social discourse, the consequences of the double and triple journey and how they can directly influence the dynamics and well-being of women. As part of the results, we saw that manifestations of overload can emerge, causing illness, at the same time that in such illness scenarios, such symptoms are treated as individual problems, giving rise to lack of reception and difficulties in family dynamics and marital.

KEYWORDS: Women, illness, double/triple shift, labor market

1. INTRODUÇÃO

1.1. Fundamentação Teórica

O papel da mulher no mercado de trabalho não pode ser pontuado como algo linear e único ao longo da história, e sim moldado pelo contexto histórico de cada época, pautado de acordo com as necessidades temporais. Tais constantes construções geram mudanças nas normas sociais, porém nem sempre ascendente, trazendo consequências negativas juntamente a essas transformações (MOTA-LIMA; PARREIRAS; LIMA-SOUZA, 2021).

Lourenço (2019), e Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza (2021), ressaltam que, antes da I e II Guerra Mundial, a mulher deveria dedicar-se exclusivamente à casa e aos cuidados com os filhos e cônjuge, e atualmente partilham da responsabilidade de sustentar financeiramente a casa e os filhos e conciliar com estudos e aspirações pessoais.

Como marco do século XX e das Guerras, vimos que, enquanto os homens iam para a guerra, as mulheres ficavam responsáveis pelos negócios. Sem o retorno de muitos e outros severamente sequelados, houve a necessidade de que esse paliativo se tornasse algo permanente. Um segundo ponto de força sobre tal contexto, teria sido a pressão financeira, elevando cada vez mais o nível de educação das mulheres e o estilo de vida.

Segundo Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza, (2021) falar sobre a entrada da mulher no mercado de trabalho e sua tripla jornada, são fatos que se dão por aspectos como o progresso tecnológico, alterações econômicas e desigualdade social e, apesar de tais, levantar a discussão é garantir direitos de cidadania e bem-estar.

França & Schimanski (2009) trazem a década de 1970 como início da entrada da mulher brasileira no mercado de trabalho, transpondo novos horizontes e começando a competir com os homens por espaço externo de trabalho. Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza, (2021) destacam que tal excesso/sobrecarga de trabalho se deu pelas transformações estarem acompanhadas da permanência das mesmas responsabilidades e atribuições antes existentes, principalmente na década de 1970, com a inflação e o empobrecimento, trazendo consequências com a queda de qualidade de serviços e o aumento de despesas básicas. Movimento este que também impulsionou o aumento da escolarização das mulheres e o surgimento de novas oportunidades e o exercício de trabalho remunerado.

Corral-Mulato *et-al*, (S/D), apontam que uma angústia é instalada pelo paradoxo entre a necessidade de trabalhar (financeira, realização profissional) e, de outro lado, a necessidade de dedicação à família, casa, filhos e cônjuge. Quando a convivência se torna inviabilizada, surge o conflito, podendo isto levar ao adoecimento.

Um dos pontos de adoecimento citado por Corral-Mulato *et al.*, (S/D) é o *Burnout*. Este fenômeno, é descrito como sendo um estado de fadiga ou

frustração, ocasionando a devoção do indivíduo a algo sem a obtenção do sentimento de recompensa esperada. Tal quadro gera quebra da harmonia nas esferas somática, intelectual e emocional, podendo trazer consequências graves pessoais, familiares e profissionais. Seu início pode ser lento, progressivo e silencioso, gerando mal-estar indefinido, físico ou mental e sintomatologia atribuída ao excesso de trabalho.

Para Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza. (2021) o conceito de “mulher contemporânea” seria por essa descoberta da capacidade de colaboração ou totalidade das responsabilidades financeiras, juntamente com a administração do lar, educação dos filhos, valorização profissional, conjugal e social. As mudanças de papéis influenciam naturalmente as funções maternas e paternas.

De acordo com dados do IBGE (2019), as mulheres trabalham ao menos duas vezes mais que os homens, por conta dos trabalhos domésticos, demonstrando a responsabilização da mulher pelo andamento do lar, e os homens ainda como coadjuvantes ou ajudantes com as tarefas.

Além de consequências de cunho individual para as mulheres, Mota-Santos *et al.*, (2021) apontam que este desequilíbrio gera sobrecarga de trabalho, aumentando os níveis de estresse, contribuindo para os conflitos e insatisfação na relação conjugal. Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza (2021) demonstram que a dificuldade que é conciliar a vida profissional, à maternidade, estudo, tarefas domésticas e o aumento da carga de responsabilidade com adoecimentos emocionais e físicos. Lourenço (2019), descreve estudos que apontam consequências como depressão, sentimento de falha, enquanto pais, e, ainda, a incidência de *Burnout*.

A conciliação do trabalho com a família advém de pontos fundamentais e exigem gestão dos papéis existentes em cada uma dessas esferas. De acordo com Lourenço (2019), quando essa gestão falha, surge o conflito. Tal conflito pode ser descrito como sendo a influência que o trabalho tem na satisfação da vida pessoal dos trabalhadores, o quanto de interferência que a vida profissional tem na vida pessoal do indivíduo.

Novas políticas vêm sendo criadas e descritas, vislumbrando maior equilíbrio, por meio de flexibilizações e apoios relativos, no entanto, muitas não são aplicadas e, de acordo com Lourenço (2019), por mais que todos os indivíduos sofram consequências pelo desequilíbrio existente, as mulheres são as mais afetadas.

Lourenço (2019), demonstrou que as mulheres têm consciência de que a progressão na carreira pode gerar problemas na vida familiar. Alguns dos problemas descritos são: tempo, descrito pela falta e acúmulo de tarefas; comportamento, dificuldade de execução de tarefas e insatisfação e tensão, com estresse, mau humor e irritabilidade.

França & Schimanski (2009) nomeiam tais obstáculos mencionados anteriormente, como desigualdade intrafamiliar. Perez (2001, *apud* França & Schimanski, 2009), aponta que, nesse cenário, as mulheres acabam por

esquecerem de si mesmas, postergando o urgente debate da desigual divisão das responsabilidades e a injustiça de terem de dar conta de tudo sozinhas.

De acordo com Mulato-Corral (S/D), a terapia, técnicas de relaxamento, apoio social, reavaliação comportamental, boas relações interpessoais, têm impacto positivo sobre os quadros de estresse, sobrecarga e *Burnout*, trazendo melhorias, tanto no sentido preventivo quanto no remediativo.

1.2. Descrição da Situação Problemática

O estresse e a exaustão causados pela sobrecarga excessiva de autocobrança, autocrítica, inseguranças, bem como a tentativa de conciliação entre o mercado de trabalho, casa, filhos, relacionamento e necessidades pessoais emerge, juntamente com os efeitos fisiológicos e sociais, muitas vezes, ignorados ou erroneamente justificados. Estas, contudo, são queixas comuns na prática clínica. A sensação de que não aguentará mais, no entanto, que não existe essa opção, é constatação geral e possível.

Os impactos não se restringem a uma esfera única da vida, ocasionando queixas que permeiam as relações sociais, tanto interpessoais, quanto intrapessoais, em relações no âmbito conjugal, familiar e de amizades, além de mudanças de comportamento e impactos psicológicos, como desânimo, isolamento, desmotivação, insegurança, baixa autoestima, entre outros sintomas, que, invariavelmente resultam em consequências fisiológicas danosas pelo aumento do estresse, com alterações de apetite, sono, problemas gastrointestinais, aumento níveis de cortisol entre outros.

A busca incessante por novas tentativas de organização, planejamento, aumento da produtividade vem acompanhada de cada vez menos prazer, lazer, pausa e descanso, fazendo, portanto, parte do problema. O que para elas aparenta ser apenas de ordem pessoal, as fazem buscar unilateralmente novos auxílios e recursos, tanto internos quanto externos.

Quando, por muitas vezes, realizam tentativas de mudanças da dinâmica existente, a falta de acolhimento e de compreensão são relatadas, reforçando nelas a ideia de que o problema é de cunho pessoal.

As novas políticas propostas pelas organizações nem sempre demonstram aplicações práticas, trazendo prejuízos também para as mulheres em cargos de liderança.

1.3. Hipóteses Diagnósticas

O primeiro ponto a ser mencionado deve ser o da cultura, em que as mulheres tiveram a criação sob os moldes do cuidar, do servir. Com a sua entrada no mercado de trabalho, esse modelo continuou o mesmo, no entanto, agora, com a pressão também vinda do outro lado.

A angústia de conciliar os desejos pessoais com a rotina da casa, as cobranças do trabalho se tornaram pesos pesados a serem administrados.

Com isso, o próprio discurso vem sendo transformado, modo contraditório, em que de um lado a independência, temos os direitos iguais e a priorização das vontades individuais e, de outro lado, um discurso ainda enraizado, questionador da mulher que não abdica do mercado pela família e pelo matrimônio.

Junto com esses aspectos citados acima, a própria indústria de brinquedos infantis, por exemplo, com bonecas, cozinhas, ferro, vassoura e rodo para as meninas e, do outro lado, carrinhos, armas e bola para os meninos, alimentam a manutenção do status quo. O discurso nas famílias invariavelmente é machista e sem espaço algum de reivindicação. Parte do sistema educacional desatualizado repete a mensagem de que os meninos são melhores com a matemática e números do que as meninas, e que eles amadurecem mais tardiamente mesmo, sem considerar a cultura e o neuromito (divulgações de interpretações equivocadas sobre a ciência do cérebro) como parte disso.

Por último, mas não menos importante, os aspectos individuais emergentes em relação aos papéis. A conciliação do papel enquanto mulher, esposa, mãe e profissional atuante no mercado de trabalho, traz consigo grandes sentimentos de culpa em relação à conciliação das aspirações pessoais, demandas da casa e dos filhos, bom relacionamento conjugal, tempo de trabalho, de lazer e de prazer. O sentimento de se deixar de lado não é difícil de se ouvir na clínica.

2. JUSTIFICATIVA

Aquilo do hoje ecoa no amanhã, então, as intervenções realizadas na prática clínica, com impactos positivos na vida pessoal de cada uma dessas mulheres, têm o poder de ir modificando essas histórias e a de outras que virão. Além de trazer e levantar questionamentos e discussões, acaba por movimentar problemáticas adormecidas que perturbam a vida de muitas.

Dentro da prática clínica, poder entender o entrelaçamento entre as esferas psicológicas, sociais e fisiológicas, a dinâmica desse impacto com o cotidiano e formas de intervenção é de grande valia, afinal, a busca pela ajuda tem sido cada vez mais frequente.

Para as mulheres, além dos ganhos indiretos citados anteriormente, diferentes formas de intervenção de práticas psicológicas podem ser desenvolvidas, bem como aumentar o embasamento científico para tais fenômenos e acontecimentos, trazendo acolhimento, fomentando as transformações necessárias, tanto internamente quanto externamente.

Debates que tragam voz ativa e abordem fatores emergentes, mantenedores e possibilidades de transformações são de grande valia. A partir do compartilhamento de histórias, juntamente a dados que embasem o que parece apenas individual, traz mais poder transformador e questionador.

Fontes de transmissão de informação em massa têm sido cada vez mais usadas, e são ferramentas que também elucidam novas perspectivas dentro de diferentes realidades e âmbitos, além de pontos educativos podem ser abordados e levantados, gerando transformações de maneira orgânica.

3. OBJETIVO

3.1. Objetivo Geral

Analisar e buscar intervenções psicológicas e sociais para mulheres que se encontram em diferentes formas de sofrimento pela dupla/tripla jornada.

3.2. Objetivos Específicos

Descrever a dupla e tripla jornada feminina. Relacionar a historicidade feminina e seus papéis. Relacionar diferentes variáveis que podem compor esses sofrimentos. Buscar e elucidar diferentes intervenções psicológicas e práticas clínicas, para novas elaborações acerca das queixas em seus diferentes níveis.

4. MÉTODO

4.1. Participantes/Instituição/Público-alvo

Os participantes são pacientes em tratamento psicoterapêutico recente, em clínica psicológica, e mulheres que desejem participar de roda de conversas, bem como que desejem ouvir episódios de *podcast* sobre os temas abordados.

O público-alvo desta pesquisa são jovens mulheres, com idade entre 25 e 45 anos, com ensino superior completo, que atualmente encontram-se em sobrecarga, estresse, advindo da dupla/tripla jornada, e em tentativa de conciliação da vida profissional e pessoal.

4.2. Planejamento de Atividades

As atividades realizadas serão divididas ao longo de dois meses, durante oito sessões de psicoterapia, uma roda de conversa e dois episódios de *podcast*.

Inicialmente, na primeira sessão de psicoterapia, não será realizada intervenção, apenas observação e escuta.

Na segunda sessão, além de observação e escuta, questões serão feitas sobre o tema, de forma abrangente, buscando entendimento sobre a percepção individual de questões culturais.

Na terceira sessão, as questões realizadas serão em relação à própria percepção dessas questões culturais, dentro do contexto individual em que vivem.

Na quarta sessão, o sentido da dinâmica existente será abordado de forma individual.

Na quinta sessão, possibilidades de ação dentro do contexto serão levantadas.

Na sexta sessão, a manutenção daquilo que já foi levantado, trabalhado e modificado será elaborado.

Na sétima sessão, novas estratégias mais pontuais e refinadas serão levantadas, e a percepção do papel nas responsabilidades será revisitada.

Na última sessão, um *feedback* será realizado, uma agenda para manutenção de todos os pontos trabalhados internamente e externamente será realizada.

A roda de conversa acontecerá de forma *on-line*, aberta para observação e participação, em que temas do papel feminino no mercado de trabalho e a dupla e tripla jornada, aspectos culturais e sociais, históricos e enraizados no discurso cotidiano serão levantados.

Com um momento inicial, abordando fatos de historicidade, seguidos por questões atuais e dados atuais, e logo depois para abertura de dúvidas e compartilhamento de experiências e sentimentos em relação às questões.

Por último, como forma de intervenção, dois episódios de *podcast* serão lançados, para dar maior abrangência aos assuntos e questões.

Sendo que, o primeiro, versará sobre os aspectos sociais e culturais, juntamente a pontos históricos e o impacto disso no dia a dia atual.

O segundo, sobre o quanto a sobrecarga e o estresse podem afetar psicologicamente a mulher em dupla e tripla jornada.

4.3. Materiais Utilizados

Os materiais a serem utilizados serão a sala para psicoterapia presencial, prancheta, papel e caneta para registro dos temas abordados. Celular para gravação dos *podcasts*, além de microfone e fone de ouvido. Computador para organizar o material da roda de conversa e para realização do encontro *on-line*.

5. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

| Atividades | 2022 | | | | | | | |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 |
| Revisão das hipóteses | | | | | | | | |
| Sessões de Psicoterapia | | | | | | | | |
| Observação Clínica | | | | | | | | |
| Escuta Clínica | | | | | | | | |
| Intervenções Clínicas | | | | | | | | |
| Material roda de conversa | | | | | | | | |
| Roda de conversa on-line | | | | | | | | |
| Gravação episódios podcast | | | | | | | | |
| Edição episódios podcast | | | | | | | | |

6. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.1. Breve Retomada das Hipóteses e Descrição da Metodologia de Avaliação da Validade Destas

As hipóteses diagnosticadas levantadas foram, primeiramente, relacionadas à cultura, com pontos como discurso, entrada da mulher no mercado de trabalho, e as diferenças de papel social existente. Dificuldades na conciliação da rotina, desejos pessoais e cobranças do trabalho foram também descritas, dentro do cenário da dupla e tripla jornada, com possíveis consequências como estresse excessivo, sobrecarga, níveis elevados de autocrítica e insegurança.

Para avaliar cada uma delas, será realizado um acompanhamento psicoterapêutico, composto de oito sessões, aptas ao entendimento do cenário individual, social/cultural, com intervenções clínicas e manejo de emoções e crenças. Em seguida, será feita uma roda de conversa *on-line*, aberta, para discussão e compartilhamento de experiências, bem como retomada histórica e aferição do impacto individual que existe decorrente de aspectos culturais. E, por último, lançamento de dois episódios de *podcast* visando aprofundar ainda mais o tema, divididos em aspectos sociais e psicológicos.

6.2. Resultados Esperados a partir da Intervenção

A ideia da realização de três intervenções, é trazer diferentes níveis de abrangência social, diferentes níveis de transformações e questionamentos. Com as intervenções clínicas, o objetivo é de, conforme cada etapa avançar, ir abordando, observando, elaborando, transformando e realizando a manutenção dos aspectos observados.

Com o grupo, durante a roda de conversa, a abrangência social é um pouco maior, com foco na dinâmica e discussão de grupo, compartilhamento de relatos, experiências e pontos de apresentação e intervenção, de acordo com o levantado e abordado durante o encontro.

Já, em relação aos episódios de *podcast*, o objetivo é ter a maior abrangência, comparativamente com as intervenções clínicas e com a roda de conversa. No entanto, questões menos profundas e mais abrangentes são abordadas e expostas, pelo fato de que não há interação entre os ouvintes e nem com o próprio autor.

Mesmo em diferentes níveis, abrangências e âmbitos, os maiores objetivos são levantar questionamentos, trazer pontos históricos e educativos, pensar em estratégias de aplicações individuais preventivas e remediativas, abordar pontos de alerta em relação a possíveis consequências e quadros psicológicos mais graves. Reforçar a ideia da importância de uma sólida rede de apoio, de possibilidades e de acolhimento.

Assim como levantado por Mulato-Corral (S/D), terapia, técnicas de relaxamento, importância do apoio social, reavaliação e modificação de comportamento, bons relacionamentos interpessoais, têm grande impacto positivo sobre os quadros de estresse, sobrecarga, inclusive de *Burnout*, trazendo melhorias nos sentidos preventivos e remediativos. Por isso, nas sessões de psicoterapia, técnicas de relaxamento e respiração serão abordadas, a restauração da rede de apoio realizada, e conceituação cognitiva para a avaliação de crenças e modificação de comportamentos, levantada.

Com os objetivos inicialmente propostos, de analisar e buscar intervenções psicológicas e sociais para mulheres, em diferentes formas de sofrimento, ocasionados pela dupla e tripla jornada, juntamente aos pontos não apenas de intervenção, mas de importância em relação às consequências e adoecimento abordados pela literatura, como exposto por Corral-Mulato *et al* (S/D), em relação à angústia instalada pelo paradoxo existente entre a necessidade de trabalhar, tanto financeiramente, quanto em relação a realização profissional, e do outro lado, necessidade de dedicação à família, casa, filhos e cônjuge.

Quando tais convivências tornam-se inviabilizadas, surge o conflito, que pode levar ao adoecimento. Por conta disso, tanto na roda de conversa, quanto no *podcast*, o paradoxo existente, os conflitos provenientes disso e suas consequências serão abordadas.

Não só a descrição do que é essa dupla e tripla jornada feminina foi abordada, como acima também observamos, nos dados do IBGE (2019), que

demonstram que as mulheres trabalham até duas vezes mais que os homens, por conta dos trabalhos domésticos puderam ser levantados. Tais dados quantitativos corroboram para com os cenários de sobrecarga e conflitos, levando, para além da esfera individual e aumentando a conscientização.

Outro objetivo era o de relacionar a historicidade feminina e seus papéis. Nisso, as autoras Lourenço (2019), e Mota-Santos, Parreiras & Lima-Souza (2021), abordaram a I e a II Guerras Mundiais, como marcos importantes da entrada da mulher no mercado de trabalho, assumindo o papel dos maridos enviados para guerra, momento em que muitos não retornaram. Já, França & Schimanski (2009), abordam a década de 70, como marco importante da entrada da mulher no mercado de trabalho brasileiro, com a crise e seus efeitos, demonstrando como a necessidade se intensificou, gerando consequências até os dias de hoje.

Por último, relacionar diferentes variáveis que podem compor esses sofrimentos, foi demonstrado por Lourenço (2019), apresentando que mulheres, em cargos de liderança, as pessoas em relacionamentos, a idade dos filhos, e a progressão na carreira, são fatores podem gerar conflitos e problemas na vida familiar. Os pontos comumente descritos são falta de tempo, acúmulo de tarefas, dificuldade de execução de tarefas, insatisfação e tensão, estresse, mau humor e irritabilidade.

Após revisar a literatura, com os pontos levantados e observados na clínica, resultados semelhantes são esperados, com pontos do passado, históricos, e do presente, com questionamentos e transformações individuais e culturais, os quais ecoem para o futuro e para as próximas gerações.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto propõe abordar aspectos relacionados às consequências decorrentes da dupla e tripla jornada da mulher, levantando os aspectos históricos que ocasionaram a entrada da mulher no mercado de trabalho, tanto no âmbito mundial quanto no brasileiro. Quais foram as motivações, e o porquê que até hoje existe sobrecarga e diferenciação de papel por conta do gênero.

Além dos aspectos culturais, pontos sociais presentes e enraizados na sociedade, nos dias de hoje, são de grande importância. Apontar pontos existentes nas esferas pessoais e profissionais, bem como o papel transformador do discurso, auxiliam na capacidade perceptiva das diferentes questões existentes.

Com o número crescente de casos clínicos em busca por psicoterapia, decorrentes da sobrecarga, dificuldade de conciliação da casa, trabalho, filhos e casamento, *Burnout*, aumento nos níveis de cortisol, estresse, depressão, ansiedade, e sentimento de culpa, bem como a diminuição de momentos de lazer, prazer, *hobbies*, baixa autoestima, e poucos momentos de autocuidado, mostrou-se, cada vez mais, frequente pontos em comuns existentes, mesmo em diferentes famílias.

A busca por ajuda demonstra-se quase sempre de forma individual, com sentimento de fracasso e frustração, pela falta de apoio, acolhimento, e compreensão, principalmente advindo do cômjuge. As organizações em casos de

Burnout também trazem culpabilização frequente de cunho individual e não em relação à dinâmica existente.

Após o levantamento bibliográfico, elucidando os diferentes pontos existentes dentro das diferentes esferas abordadas anteriormente, os oito encontros clínicos seriam realizados, seguindo o cronograma de atividades para melhor entendimento, bem como a intervenção e a manutenção clínica dos pontos, tanto sociais quanto individuais.

A divulgação e realização de uma roda de conversa, buscando trazer voz ativa, dividida em partes, tanto abordando pontos educativos históricos e atuais, quanto possibilitando troca de experiências e informações, abordando técnicas e exercícios possíveis de serem implementados e realizados individualmente para aquelas participantes.

Por último, também buscando intervenções, de forma mais orgânica e abrangente, dois episódios de *podcast*, disponíveis em grandes plataformas de *streaming*, abordando temas distintos em relação à mulher no mercado de trabalho, a conciliação da sua dupla e tripla jornada e os aspectos psicológicos importantes, bem como sinais de alerta e as consequências graves, a importância das relações e da busca por ajuda como pontos cruciais.

Os resultados esperados, após intervenções, são relativos à etapa e proposta de cada uma delas. O objetivo das intervenções dentro do âmbito clínico, durante sessões de psicoterapia, é menos abrangente e mais profundo, com transformações mais observáveis e palpáveis, melhor entendimento das dinâmicas, dos papéis, e dos pontos trabalhados e levantados.

Com a roda de conversa, a abrangência social é um pouco maior e há troca ativa entre o grupo, com rede de apoio e de informações, as dinâmicas são pensadas e discutidas no âmbito grupal. Já, com os episódios de *podcast*, a abrangência social é maior ainda, podendo sempre aumentar. No entanto, não há troca de informações ativa, e nem possibilidade interventiva direta. Todos os pontos levantados e abordados nos episódios precisam ser genéricos e abrangentes, sem que estejam enviesados por questões pessoais.

A contribuição existente com a realização de todas essas etapas não poderia deixar de ser mencionada. Tanto no âmbito clínico quanto psicológico, é perceptível a necessidade de debruçar-se e entender melhor os diferentes aspectos existentes dentro do tema, não só pelo crescimento da demanda, mas possibilitando melhorias na prática clínica e no entendimento dos relatos.

No dia a dia, como mulher, poder atentar-se e questionar sobre aspectos tidos como normais, abordando o quão são enraizados os pontos existentes no discurso e nas atitudes, dentro e fora de casa, dentro e fora do trabalho. Ainda como mulher, mãe, esposa, estudante, atuante no mercado de trabalho e dona de casa, atenção para as consequências dessas jornadas, e das cobranças advindas com ela, entender o papel de cada um que permeia e faz parte disso, e realizar intervenções para que não haja maiores consequências como aquelas observadas e expostas ao longo deste estudo.

REFERÊNCIAS

DIOGO, M.F; COUTINHO, M.C. A Dialética da Inclusão/Exclusão e o Trabalho Feminino. *Interações*, São Paulo (SP) v.11 n.21 jun., 2006, ISSN 1413-2907. Disponível em: < [A dialética da inclusão/exclusão e o trabalho feminino \(bvsalud.org\)](#) >. Acesso em: 12 de nov.de 2021.

FRANÇA, A.L de; SCHIMANSKI, E. *Mulher, trabalho e família*: uma análise sobre a dupla jornada feminina e seus reflexos no âmbito familiar. UEPG, Ponta Grossa (PR), 9(1): 65-78, 2009. Disponível em: < [Dialnet-MulherTrabalhoEFamilia-4025711.pdf](#) >. Acesso em: 12 de nov. de 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) Disponível em: < [Em média, mulheres dedicam 10,4 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas | Agência de Notícias | IBGE](#) >. Acesso em: 12 de nov. de 2021.

LOURENÇO, D.G. *Mulheres em Cargos de Liderança*: a relação do conflito trabalho- família com a satisfação no trabalho e *Burnout*. Instituto Politécnico de Coimbra. Coimbra (PT). ISCAC out. 2019. Disponível em: < [Modelo de trabalhos \(rcaap.pt\)](#) >. Acesso em: 12 denov. de 2021.

MOTA-SANTOS, C.M; PARREIRAS, A.A; LIMA-SOUZA, E. A Mulher em Tripla Jornada: Discussão Sobre a Divisão das Tarefas em Relação ao Companheiro. *Revista Management and Connections Journal*, Vitória (ES), v.10, n.2, mai./ago., 2021 ISSN 2317- 5087. DOI: 10.47456/regec.23175087.2021.10.2.34558.103-121. Disponível em: <[*5 103 121 34558.pdf](#)>. Acesso em: 12 de nov., de 2021.

MULATO-CORRAL, S. et al. *Prevenção da Síndrome de Burnout em Mulheres*: Uma Questão de Educação para Saúde. Universidade Estadual Maringá, Maringá (PR). ISSN 2177-1111 (S/D). Disponível em: <[*Gênero e educação \(uem.br\)](#)>. Acesso em: 12 de nov., de 2021.