

CURSO BACHARELADO DE PSICOLOGIA

RAFAELA DAIANE DUCATTI DE ANDRADE

**Os impactos enfrentados pela mulher contemporânea na
dupla jornada de trabalho**

RAFAELA DAIANE DUCATTI DE ANDRADE

**Os impactos enfrentados pela mulher contemporânea na
dupla jornada de trabalho**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Psicologia da Faculdade de Apucarana –
FAP, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Especialista Amanda Maria de
Almeida Ramalho

Apucarana
2025

RAFAELA DAIANE DUCATTI DE ANDRADE

**Os impactos enfrentados pela mulher contemporânea na
dupla jornada de trabalho**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Psicologia da Faculdade de Apucarana –
FAP, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Psicologia, com nota
final igual a _____, conferida
pela Banca Examinadora formada pelos
professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof
Especialista Amanda Maria de Ramalho

Prof
Especialista Débora Sanitá Malaguido Pinto

Prof
Mestre Giovana Maria Mourinho Ferreira

Apucarana, ____ de _____ de 2025

OS IMPACTOS ENFRENTADOS PELA MULHER CONTEMPORÂNEA NA DUPLA JORNADA DE TRABALHO

Aluna: Rafaela Daiane Ducatti de Andrade

Orientadora: Especialista Amanda Maria
de Almeida Ramalho

RESUMO

O presente trabalho tem como foco central a análise dos impactos enfrentados pela mulher contemporânea diante da dupla jornada de trabalho, realidade vivenciada por grande parte das mulheres que, além das atividades profissionais, acumulam responsabilidades domésticas e familiares. O estudo parte da seguinte problemática: quais os principais impactos da dupla jornada na qualidade de vida, saúde mental e desenvolvimento profissional das mulheres? Para respondê-la, o objetivo geral consistiu em analisar os desafios enfrentados pelas mulheres na conciliação entre carreira profissional e vida doméstica, destacando seus efeitos e discutindo estratégias que possam favorecer um equilíbrio entre essas tarefas. A metodologia adotada foi pesquisa bibliográfica integrativa, com base em produções acadêmicas extraídas de bases como Scielo, Google Acadêmico e Portal de periódicos da CAPES.

Palavras-chave: Mulher. Mulher contemporânea. Trabalho. Dupla jornada de trabalho. Políticas públicas. Equidade de gênero.

ABSTRACT

This work focuses on analyzing the impacts of the double work shift on contemporary women, a reality experienced by many women who, in addition to their professional activities, also juggle domestic and family responsibilities. The study begins with the following question: what are the main impacts of the double work shift on women's quality of life, mental health, and professional development? To answer this question, the overall objective was to analyze the challenges women face in balancing their professional careers and domestic life, highlighting their effects and discussing strategies that can foster a balance between these tasks. The methodology adopted was integrative bibliographic research, based on academic productions extracted from databases such as Scielo, Google Scholar, and the CAPES Journals Portal.

Keywords: Women. Contemporary women. Work. Double work shift. Public policies. Gender equity.

INTRODUÇÃO

A presença da mulher na esfera pública e produtiva representa uma das transformações sociais mais significativas das últimas décadas. Entretanto, essa inserção no mercado de trabalho não ocorreu de forma linear ou plenamente emancipatória, estando profundamente marcada por contradições históricas, culturais e estruturais. O ingresso feminino nas atividades remuneradas foi acompanhado pela permanência de expectativas tradicionais quanto ao papel doméstico e ao cuidado familiar, configurando o fenômeno conhecido como dupla jornada de trabalho (Silva 2021). Nesse contexto, compreender os impactos dessa sobreposição de papéis torna-se essencial para analisar as implicações na qualidade de vida, na saúde mental e no desenvolvimento profissional das mulheres contemporâneas.

Aborda-se a divisão sexual do trabalho e a hierarquia de gênero, destacando como essas estruturas reproduzem desigualdades e limitam o pleno reconhecimento do trabalho feminino, tanto dentro quanto fora do lar.

A análise se amplia ao tratar da invisibilidade e desvalorização do trabalho doméstico, evidenciando como o cuidado e as tarefas do lar permanecem socialmente naturalizados como responsabilidades femininas. São examinados os impactos da dupla jornada sobre o bem-estar físico e mental das mulheres, bem como a importância das políticas públicas e da intervenção social na promoção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Assim, ao reunir as contribuições de diferentes autores, este estudo busca evidenciar que os desafios enfrentados pela mulher contemporânea extrapolam a esfera individual, revelando-se como reflexos de um sistema estrutural de desigualdade de gênero. Compreender tais dinâmicas é passo fundamental para o desenvolvimento de políticas, práticas organizacionais e ações sociais que promovam a equidade e contribuam para o fortalecimento da saúde, da autonomia e da cidadania feminina.

METODOLOGIA

O presente estudo possui delineamento qualitativo, com o objetivo de analisar os desafios enfrentados pelas mulheres contemporâneas na conciliação entre carreira profissional e vida doméstica, destacando seus impactos e possíveis estratégias para equilibrar essas responsabilidades. Para isso, foi adotada a revisão integrativa da literatura, uma vez que, segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), esse método constitui uma importante ferramenta de pesquisa, pois permite reunir e sintetizar resultados de diferentes estudos sobre um mesmo tema, fundamentando-se em conhecimento científico e adotando uma abordagem rigorosa de análise de dados, o que contribui para a redução de tendências e erros interpretativos.

A pesquisa foi desenvolvida por meio da consulta a legislações e produções acadêmicas relacionadas ao tema, obtidas em bases de dados como SCIELO, Google Acadêmico e Portal de Periódicos da CAPES.

Foram incluídas produções científicas publicadas entre 2002 e 2023, escritas em língua portuguesa, disponíveis gratuitamente e na íntegra, e que abordassem a temática proposta dentro do contexto nacional. Foram excluídos materiais que não apresentavam o texto completo, não eram de acesso livre, estavam em idioma estrangeiro ou não se relacionavam diretamente ao tema de estudo.

A coleta de dados foi conduzida nas bases mencionadas, utilizando-se expressões booleanas como AND e TITLE, além dos descritores: *mulher*, *mulher contemporânea*, *trabalho*, *dupla jornada de trabalho*, *políticas públicas* e *equidade de gênero*.

A análise dos dados foi realizada em etapas, iniciando-se pela leitura dos títulos dos artigos encontrados, seguida pela leitura dos resumos e, posteriormente, pela leitura integral das produções selecionadas. Foram mantidos apenas os estudos que apresentaram relação direta e contribuição relevante ao tema investigado.

Por fim, no que diz respeito aos aspectos éticos, por se tratar de uma revisão integrativa da literatura e não envolver a participação direta de seres humanos, este estudo não foi submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Apucarana.

A inserção da mulher no mercado de trabalho

A presença da mulher no mercado de trabalho é resultado de um processo histórico complexo, que remonta à Revolução Industrial, quando a força de trabalho feminina começou a ser incorporada em larga escala nas fábricas. Conforme destaca Silva (2021), a mão de obra das mulheres era vista como mais fácil de ser controlada e disciplinada, o que favoreceu sua contratação em um contexto em que a produção em massa demandava trabalhadores dóceis e de baixo custo. Essa leitura é corroborada por Alves (2002), ao afirmar que a absorção feminina no meio produtivo ocorreu sobretudo por razões econômicas, visando reduzir despesas salariais e aumentar os lucros das indústrias.

Entretanto, tanto Silva (2021) quanto Alves (2002) evidenciam que essa inserção se deu sob condições precárias e desumanas, caracterizadas por longas jornadas, baixos salários e ausência de direitos. Além disso, as mulheres eram frequentemente submetidas a situações de insalubridade e assédio, o que demonstrava a permanência de uma estrutura patriarcal que as colocava em posição de subordinação social e econômica. Mesmo inseridas no mundo produtivo, sua autonomia era limitada por normas legais e culturais que as mantinham sob a autoridade masculina, seja do pai, do marido ou do irmão (ALVES, 2002).

Costa e Soares (2022) complementam essa análise ao apontar que o ingresso

das mulheres no trabalho remunerado se intensificou devido à necessidade de complementar a renda familiar, especialmente em períodos de instabilidade econômica. As autoras observam que, em momentos de expansão das atividades industriais, as mulheres eram convocadas a trabalhar, mas, nas crises, eram incentivadas a retornar ao lar, configurando um movimento cíclico de inclusão e exclusão feminina no mercado de trabalho.

Apesar das restrições, a luta por direitos e igualdade de gênero impulsionou transformações significativas. Silva (2019) recorda que movimentos como os de maio de 1968 marcaram um ponto de virada na luta feminina pela emancipação e pela igualdade de direitos em relação aos homens, influenciando mudanças políticas, culturais e legais. Essas mobilizações foram decisivas para a conquista de direitos civis e trabalhistas, como o fim da exigência de autorização marital para que as mulheres pudessem exercer atividades remuneradas, um marco alcançado apenas em 1965, conforme registram Costa e Soares (2022).

Fuini e Paula (2023) ao observar o conjunto de transformações descrito pelos diferentes autores, percebe-se que a inserção feminina no mercado de trabalho não se trata apenas de uma conquista econômica, mas de um processo social e político de resistência e reconstrução identitária.

Divisão sexual do trabalho e hierarquia de gênero

Silva (2021) observa que, mesmo quando as mulheres passaram a contribuir financeiramente com o sustento familiar, as responsabilidades domésticas permaneceram sob sua responsabilidade, o que resultou na chamada dupla jornada de trabalho. Esse fenômeno, ainda presente na atualidade, demonstra que o avanço no espaço profissional não foi acompanhado por transformações equivalentes nas relações de gênero dentro do lar. Nesse sentido, Pinho e Araújo (2012) acrescentam que o emprego feminino muitas vezes precisa ser adaptado às demais funções familiares e domésticas, restringindo as possibilidades de ascensão e desenvolvimento profissional das mulheres.

A lógica que define homens como provedores e mulheres como cuidadoras é resultado de uma construção sócio-histórica conservadora, fortalecida por práticas coloniais e patriarcais. O poder de decisão concentrava-se no homem, enquanto a

mulher ficava restrita à execução de tarefas domésticas e à assistência moral da família (Alves, 2002; Fuini; Paula, 2023). Essas construções foram historicamente justificadas a partir da ideia de “natureza” dos sexos, atribuindo à mulher características virtuosas de mãe e dona de casa e ao homem o papel de sustento financeiro (Silva, 2021; Fuini; Paula, 2023).

Os papéis femininos e masculinos foram, assim, socialmente dicotomizados: mulheres vinculadas às atividades domésticas e de cuidado, homens a tarefas sociais e produtivas (Silva, 2021). Essa divisão persiste mesmo com a ampliação da atuação feminina no trabalho assalariado, evidenciando que as mulheres continuam ocupando funções semelhantes às domésticas, mas no espaço público, e sendo preteridas em posições de maior prestígio e remuneração (Fuini; Paula, 2023).

Nas últimas décadas, a rápida inserção das mulheres no mercado de trabalho tem alterado parcialmente o modelo tradicional de divisão sexual, especialmente no que se refere à participação das cônjuges em ocupações remuneradas (Sorj; Fontes; Machado, 2007). No entanto, a participação feminina permanece inferior à masculina em todos os tipos de estrutura familiar, e a responsabilidade pelo trabalho doméstico continua desproporcionalmente atribuída às mulheres (Sorj; Fontes; Machado, 2007; Duarte; Spinelli, 2019).

A divisão sexual do trabalho se caracteriza pela valorização das características e ocupações associadas ao masculino, consideradas superiores, enquanto as atribuídas ao feminino são historicamente desvalorizadas (Costa; Soares, 2022; Fuini; Paula, 2023). Essa lógica estabelece não apenas a predominância masculina em trabalhos de maior prestígio e remuneração, mas também reforça a opressão das mulheres ao relegá-las às tarefas domésticas e aos cuidados familiares (Costa; Soares, 2022; Hirata; Kergoat, 2007).

No modelo tradicional, a mulher assumia integralmente a família e o papel doméstico, enquanto o homem era o provedor. No modelo contemporâneo de conciliação, a responsabilidade de equilibrar vida profissional e familiar recai quase que exclusivamente sobre a mulher, reforçando sua dupla jornada e a sobreposição de tarefas (Hirata; Kergoat, 2007).

Historicamente, o trabalho doméstico – remunerado ou não – foi concebido como

essencialmente feminino, o que limitou a participação das mulheres em atividades públicas e assalariadas, configurando-se como fator de exclusão e subordinação social (Costa; Soares, 2022; Fuini; Paula, 2023). A categorização social dos sexos contribuiu para a criação de hierarquias, mantendo a mulher em posição secundária tanto no mercado de trabalho quanto no contexto familiar (Duarte; Spinelli, 2019).

A análise desses autores evidencia que o problema da dupla jornada não se restringe à inserção no mercado de trabalho, mas está intrinsecamente ligado à manutenção de estruturas patriarcais e à subvalorização das atividades femininas, tanto remuneradas quanto domésticas. (Silva, 2021; Lages; Detoni; Sarmento, 2004; Fuini; Paula, 2023).

Competitividade, qualificação e sobrecarga

Com a crescente presença feminina no mercado de trabalho, as mulheres passaram a investir intensamente em sua formação, buscando especializações, pós-graduação e atualização constante para permanecerem competitivas (Alves, 2002; Lages; Detoni; Sarmento, 2004). No entanto, mesmo com altos níveis de escolaridade e qualificação, elas ainda enfrentam desigualdades salariais e barreiras estruturais, evidenciando que a questão vai além da competência individual e se ancora na visão patriarcal de papéis sociais diferenciados para homens e mulheres (Silva, 2021; Fuini; Paula, 2023).

As ocupações com maior concentração feminina são geralmente aquelas com menor remuneração, enquanto funções socialmente associadas ao masculino recebem maior valorização, evidenciando a persistência da divisão sexual do trabalho (Costa; Soares, 2022).

A necessidade de conciliar trabalho remunerado com tarefas domésticas sobrecarrega o tempo das mulheres e gera frequentes interrupções na carreira, levando muitas a optarem por jornadas parciais ou precárias para equilibrar vida profissional e responsabilidades familiares (Fuini; Paula, 2023). Assim, mesmo diante de avanços educacionais e profissionais, as mulheres permanecem em posição subordinada, com menor reconhecimento e remuneração, reforçando desigualdades de gênero estruturalmente enraizadas (Silva, 2021; Costa; Soares, 2022).

Invisibilidade e desvalorização do trabalho doméstico

O trabalho doméstico feminino está diretamente ligado à opressão histórica das mulheres, sendo uma atividade socialmente necessária, mas frequentemente invisibilizada e desvalorizada pelo sistema econômico e pela esfera pública (Fuini; Paula, 2023). Apesar de sua importância para o funcionamento da sociedade, ele não é reconhecido como uma função de valor econômico significativo, sendo tratado como uma responsabilidade exclusiva das mulheres (Costa; Soares, 2022). Essa desvalorização reforça a desigualdade de gênero, legitimando a permanência das mulheres na esfera privada enquanto os homens ocupam posições socialmente privilegiadas (Duarte; Spinelli, 2019).

Mesmo quando homens assumem tarefas consideradas femininas, como cozinhar ou cuidar de crianças, essas atividades passam a ser valorizadas socialmente, enquanto, quando desempenhadas por mulheres, continuam sendo subestimadas, reforçando a invisibilidade e a desvalorização do trabalho feminino (Fuini; Paula, 2023; Silva, 2021).

Além disso, o caráter privado do trabalho doméstico reforça sua invisibilidade, ocultando a sobrecarga que exerce sobre a saúde mental feminina. Para superar essa situação, torna-se essencial investir em políticas públicas que reconheçam e apoiem essas atividades, promovendo a socialização do cuidado doméstico e fornecendo uma rede de suporte que inclua creches, escolas, lavanderias e outros serviços de interesse coletivo (Pinho; Araújo, 2012; Duarte; Spinelli, 2019).

A naturalização da dupla jornada e impactos no bem-estar

Apesar da ampliação do espaço profissional feminino, a sociedade ainda considera a mulher como o elo central da família, atribuindo-lhe a responsabilidade pelo cuidado e manutenção do lar. Assim, espera-se que ela desempenhe simultaneamente um trabalho remunerado e suas funções domésticas, consolidando culturalmente a dupla jornada de trabalho (Lages; Detoni; Sarmiento, 2004; Silva, 2021).

A sobreposição das responsabilidades profissionais e domésticas caracteriza a chamada dupla jornada de trabalho, que sobrecarrega física e emocionalmente as mulheres (Costa; Soares, 2022; Alves, 2002). Essa situação é agravada pela expectativa social de que a mulher continue sendo o principal elo familiar, responsável pelo cuidado

com os filhos, manutenção do lar e apoio moral à família, mesmo após retornar ao trabalho remunerado (Silva, 2021; Lages; Detoni; Sarmento, 2004).

O acúmulo de funções gera consequências para a saúde física e mental das mulheres, incluindo fadiga, ansiedade, insônia, depressão e doenças cardiovasculares, muitas vezes agravadas por hábitos compensatórios decorrentes da falta de tempo, como alimentação inadequada e sedentarismo (Lages; Detoni; Sarmento, 2004; Pinho; Araújo, 2012). Além disso, o lazer, quando existente, precisa ser inserido em um contexto social significativo para realmente contribuir na redução do estresse e da sobrecarga emocional (Pinho; Araújo, 2012).

A dupla jornada não é o único obstáculo enfrentado pelas mulheres no mercado de trabalho. As diferenças salariais, o pouco espaço em decisões estratégicas e a limitação na ascensão profissional ainda refletem o padrão patriarcal que estrutura a sociedade brasileira (Costa; Soares, 2022; Fuini; Paula, 2023). Mesmo com maior participação social e profissional, a sobreposição de funções domésticas e produtivas permanece, exigindo que as mulheres conciliem múltiplas responsabilidades, muitas vezes em detrimento de sua saúde física e emocional e do desenvolvimento de sua carreira (Fuini; Paula, 2023).

Mulher, sobrecarga e saúde física e mental

A inserção da mulher no mercado de trabalho, associada à manutenção das responsabilidades domésticas, impõe-lhe uma sobrecarga física e psicológica significativa, o que a torna uma categoria social que merece atenção especial no que se refere à saúde (Lages; Detoni; Sarmento, 2004). Entre os fatores mais estressores, destaca-se a maternidade, que atua como um poderoso agente de pressão emocional, amplificando as exigências da dupla jornada de trabalho (Lages; Detoni; Sarmento, 2004; Silva, 2021).

A necessidade de conciliar o trabalho remunerado com as tarefas domésticas e os cuidados familiares gera um fenômeno descrito como dupla culpabilidade, no qual as mulheres se sentem constantemente divididas entre as exigências do emprego e do lar. Essa tensão aumenta a predisposição a doenças físicas e psicológicas, acidentes e condições crônicas, evidenciando como o contexto social e familiar afeta diretamente a saúde feminina (Lages; Detoni; Sarmento, 2004).

O estresse gerado pela sobrecarga de tarefas contribui para o aumento de doenças cardiovasculares entre mulheres, sendo frequentemente associado a vidas mais sedentárias, ganho de peso e hipertensão. Estratégias de alívio do estresse, como tabagismo, uso de medicamentos para emagrecimento e anticoncepcionais, também trazem efeitos colaterais e comprometem a saúde geral (Lages; Detoni; Sarmiento, 2004).

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC) têm se destacado principalmente entre mulheres, manifestando-se por fadiga, insônia, irritabilidade, dificuldade de concentração, dores de cabeça e queixas psicossomáticas (Pinho; Araújo, 2012). Estudos indicam que mulheres apresentam maior prevalência de sintomas de ansiedade, depressão, anorexia nervosa e manifestações psicofisiológicas em comparação aos homens (Pinho; Araújo, 2012).

Quando se compara mulheres empregadas e donas de casa, observa-se que fatores distintos influenciam o adoecimento psíquico, embora ambos os grupos apresentem níveis similares de sintomas depressivos. Entre os elementos estressores do trabalho doméstico destacam-se a rotinização, a desvalorização e a constante interrupção das tarefas (Pinho; Araújo, 2012).

O sofrimento psicológico feminino é ainda intensificado por fatores do ciclo da vida, como idade, situação conjugal, número de filhos, chefia da família e falta de lazer, somados ao elevado volume de trabalho no cuidado da família (Pinho; Araújo, 2012). O lazer, quando presente, contribui para a redução do estresse e da depressão, mas deve ser entendido em contexto social e como espaço de prazer, liberdade e criatividade, distinto das obrigações cotidianas (Pinho; Araújo, 2012).

A maternidade representa um fator crítico de estresse, uma vez que a experiência é exclusiva da mulher e envolve preocupações tanto com a gestação quanto com o retorno ao trabalho após a licença-maternidade (Silva, 2021). As garantias legais relacionadas à gravidez aplicam-se exclusivamente à trabalhadora, enquanto o pai é excluído do processo, reforçando a atribuição quase total da responsabilidade doméstica e de cuidados sobre a mãe (Silva, 2021).

Políticas públicas e intervenção social

A atuação do Estado e de políticas públicas é central para a transformação da

condição desigual das mulheres. No entanto, observa-se que muitas dessas políticas não priorizam a igualdade de gênero de forma efetiva, concentrando-se apenas em aspectos pontuais, como os direitos reprodutivos (estabilidade no emprego, licença-maternidade e creches) e desconsiderando as demandas contínuas da vida familiar ao longo do ciclo de vida (Costa; Soares, 2022; Sorj; Fontes; Machado, 2007).

A insuficiência de políticas de apoio, aliada à baixa participação masculina nas tarefas domésticas, amplia os desafios enfrentados pelas mulheres, especialmente mães com filhos dependentes, impactando suas oportunidades no mercado de trabalho e reforçando desigualdades estruturais de gênero (Sorj; Fontes; Machado, 2007). Portanto, é necessário que as políticas sociais não apenas reconheçam o trabalho doméstico, mas também promovam sua redistribuição e incentivem a corresponsabilidade entre homens e mulheres (Duarte; Spinelli, 2019).

A remodelação do papel familiar é vista como um passo essencial para libertar a mulher da dupla jornada e das funções subvalorizadas impostas pelo modelo capitalista. Nesse sentido, ações educacionais que preparem homens e mulheres para compartilharem igualmente as responsabilidades domésticas e familiares são fundamentais para reduzir desigualdades de gênero, permitindo às mulheres uma participação mais plena na vida pública e no mercado de trabalho (Duarte; Spinelli, 2019; Silva, 2019).

Para que as transformações sejam efetivas, é crucial que a igualdade de gênero seja incorporada não apenas em leis e documentos oficiais, mas também em práticas educativas e sociais, que promovam o empoderamento feminino e a capacitação para atuar competitivamente em espaços profissionais e públicos (Costa; Soares, 2022; Silva, 2019). A educação voltada para a equidade de gênero deve formar indivíduos capazes de superar os estereótipos que naturalizam a desigualdade, promovendo mudanças duradouras na organização social, familiar e econômica (Duarte; Spinelli, 2019).

Diante desse cenário, diversas propostas sugerem a necessidade de reestruturar tanto a sociedade quanto as políticas públicas para reduzir desigualdades. Isso inclui a socialização das tarefas domésticas, o incentivo à participação masculina nos cuidados familiares, o desenvolvimento de serviços coletivos como creches, lavanderias e cozinhas comunitárias, e a implementação de políticas de educação que integrem a

perspectiva de gênero (Duarte; Spinelli, 2019; Costa; Soares, 2022; Pinho; Araújo, 2012).

A efetiva redução das desigualdades de gênero depende, portanto, não apenas do empoderamento individual e da qualificação das mulheres, mas também de transformações estruturais que ressignifiquem o trabalho doméstico, promovam igualdade de oportunidades e permitam uma verdadeira conciliação entre vida profissional e responsabilidades familiares (Silva, 2019; Sorj; Fontes; Machado, 2007; Fuini; Paula, 2023).

CONCLUSÃO

A revisão teórica demonstra que, embora a inserção da mulher no mercado de trabalho represente um avanço histórico e social, ela ainda é acompanhada por desigualdades estruturais que perpetuam a divisão sexual do trabalho e a sobrecarga feminina. A permanência de valores patriarcais faz com que, mesmo diante de conquistas legais e educacionais, as mulheres continuem acumulando responsabilidades domésticas e profissionais, o que limita seu desenvolvimento e reproduz a lógica da dupla jornada. Essa realidade reflete uma desigualdade simbólica e material que atravessa tanto as relações familiares quanto as relações de trabalho.

Constata-se, portanto, que a verdadeira equidade de gênero depende de transformações profundas nas estruturas sociais e culturais que sustentam a subvalorização do trabalho feminino. Para além da participação no mercado laboral, é necessário promover políticas públicas e ações educativas que incentivem a corresponsabilidade doméstica, o reconhecimento do cuidado como trabalho social e o fortalecimento da saúde e do bem-estar das mulheres. Somente com tais mudanças será possível alcançar uma sociedade mais justa, na qual as mulheres possam exercer plenamente sua autonomia e potencial.

REFERÊNCIAS

ALVES, S. Q. DA C. **A mulher no contexto trabalho/família: jornada dupla ou desafio?** Natal-RN, 2002. Disponível em: https://bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/09C058

[516E8470A003256FA90077639C/\\$File/NT00030782.pdf](#)> Acessado em: 28 de setembro de 2025.

COSTA, M. M. M.; SOARES, E. G. **Divisão sexual do trabalho e os desafios enfrentados pelas mulheres trabalhadoras no Brasil do século XXI**. *VIDERE*, Dourados-MS, v.14, n. 30, mai/ago. 2022. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W4383219717>. Acessado 23 de setembro de 2025.

DUARTE, G.; SPINELLI, L. M. **Esteriótipo de gênero, divisão sexual do trabalho e dupla jornada**. *Revista Sociais & Humanas*, v. 32, n. 2, p. 126-145, 2019. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W2981072727> ..Acesso em: 25 de maio de 2025.

FUINI, L. L.; PAULA, L. I. **A divisão do trabalho e suas consequências para a precarização do trabalho feminino: Uma pesquisa bibliográfica**. “Dossiê História e patrimônio na América Latina:Diálogos críticos”. *Revista de Ciências Humanas*, São Paulo, v. 1, n. 23, jan/jun 2023.

HIRATA, H.; KERGOAT, D. **Novas configurações da divisão sexual do trabalho**. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 37, n. 132, p. 595-609, set/dez 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/cCztcWVvvtWGDvFqRmdsBWQ/?lang=pt>.. Acesso em: 05 de abril de 2025.

LAGES, S. R. C.; DETONI, C.; SARMENTO, S. C. **O preço da emancipação feminina: uma reflexão sobre o estresse gerado pela dupla jornada de trabalho**. *Revista Estação Científica*, Juiz de Fora, jul/dez, 2004. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/estacaocientifica/article/view/2549> .. Acesso em: 05 de abril de 2025.

PINHO, P. S.; ARAÚJO, T. M. **A associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres**. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São

Paulo, v. 15, n. 3, p. 560-572, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/dxHcftTBL5b8P5YcXmwFwGG/?lang=pt>.. Acesso em: 28 de março de 2025.

SILVA, F. M. da. **A mulher e o mercado de trabalho: uma discussão sobre a (re)inserção após a licença-maternidade.** *Saber Humano*, v.11, n. 18, 115-130, jan/jun.2021.Disponível em:<https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W3209965753>. . Acesso em: 25 de maio de 2025.

SILVA, L. L. T. da. **Mulheres e o mundo do trabalho: a infindável dupla jornada feminina.** *Revista Eletrônica Interações Sociais – Reis*, Rio Grande, v. 3, n. 1, p. 120-131, jan/jun 2019. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=all&id=W3011920128>. Acessado em: 27 de setembro de 2025.

SORJ, B.; FONTES, A.; MACHADO, D. C. **Políticas e práticas de conciliação entre família e trabalho no Brasil.** *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 37, n. 132, 573-594, set/dez, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/Tncsyc85TCBVCJWm7KHhT7J/abstract/?format=html&lang=pt>.. Acesso em: 28 de março de 2025.

SOUZA, Marcela T.; SILVA, Michelly D.; CARVALHO, Rachel de. Revisão Integrativa: o que é e como fazer. *Revista Einstein*, São Paulo, v. 8, n. 1, 102-106, 2010. Disponível em: <https://journal.einstein.br/pt-br/article/revisao-integrativa-o-que-e-e-como-fazer/>. Acesso em: 28 de maio de 2025.