

## O IMPACTO PSICOLÓGICO DA DUPLA E TRIPLA JORNADA DE TRABALHO NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES UNIVERSITÁRIAS

### THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF DOUBLE AND TRIPLE WORK JOURNEY ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY WOMEN

Alícy Barbosa dos Santos

Eduarda Batista Silva

Jainny Emília Silvério

Hilana Maria Braga Fernandes Abreu

Leilane Cristina Oliveira Pereira  
Lúcia Timóteo

#### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A sobrecarga enfrentada por mulheres que conciliam múltiplas responsabilidades é um fenômeno cada vez mais presente na sociedade contemporânea. A dupla e tripla jornada de trabalho é uma realidade vivenciada por muitas mulheres, sobretudo aquelas que precisam conciliar estudos universitários, atividades profissionais e domésticas. Essa rotina intensa tem afetado significativamente a saúde mental dessas mulheres, refletindo em níveis altos de estresse, ansiedade, depressão e *burnout*. **OBJETIVO:** Compreender, por meio de uma revisão de literatura, como a dupla e tripla jornada de trabalho afeta a saúde mental de mulheres universitárias. **METODOLOGIA:** Este estudo adotou como metodologia a revisão de literatura de produções acadêmicas, que foi guiada pela seguinte pergunta norteadora: “Como a sobrecarga da dupla e tripla jornada afeta a saúde mental das mulheres universitárias, aumentando o risco e transtornos como ansiedade, depressão e *burnout*?”. Os critérios de inclusão abrangeram artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra e que tratam do tema proposto. A busca de dados foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, Pepsic e LILACS, utilizando termos como “tripla jornada”, “mulheres universitárias”, “saúde mental”, “estresse”, e “*burnout*”, combinados por AND e OR. Excluíram-se estudos que não abordaram a temática, ou que não se enquadraram no recorte temporal estabelecido ou que estavam disponíveis apenas em formato de resumos. Os dados foram organizados em tabelas com autor, ano, objetivo, metodologia e resultados. **RESULTADOS:** A rotina exaustiva e a luta para equilibrar as necessidades acadêmicas, profissionais e pessoais foram consideradas os principais fatores para o adoecimento, sofrimento ainda mais significativo para o gênero feminino, que enfrenta demandas invisíveis de cuidado familiar e do lar. Para as mães, estar na universidade costuma ser uma experiência ainda mais desafiadora, em que a falta de apoio ou um suporte social insuficiente agrava ainda mais. **PALAVRAS-CHAVE:** Tripla Jornada, Mulheres Universitárias, Saúde Mental, Estresse, *Burnout*.

**ABSTRACT: INTRODUCTION:** The overload faced by women who juggle multiple responsibilities is an increasingly present phenomenon in contemporary society. The double and triple work shift is a reality experienced by many women, especially those who need to balance university studies, professional and domestic activities. This intense routine has significantly affected the mental health of these women, reflecting in high

levels of stress, anxiety, depression, and burnout. **OBJECTIVE:** To understand, through a literature review, how the double and triple work shift affects the mental health of female university students. **METHODOLOGY:** This study adopted a literature review methodology of academic productions, guided by the following guiding question: "How does the overload of the double and triple work shift affect the mental health of female university students, increasing the risk of disorders such as anxiety, depression, and burnout?". The inclusion criteria encompassed articles published between 2015 and 2025, available in full, and addressing the proposed theme. Data searches were conducted using the SciELO, PubMed, Pepsic, and LILACS databases, using terms such as "triple shift," "university women," "mental health," "stress," and "burnout," combined by AND and OR. Studies that did not address the topic, did not fit within the established time frame, or were only available in abstract format were excluded. The data were organized into tables with author, year, objective, methodology, and results. **RESULTS:** The exhausting routine and the struggle to balance academic, professional, and personal needs were considered the main factors contributing to illness, suffering that is even more significant for women, with invisible demands for family and home care. For mothers, being at university is often an even more challenging experience, where the lack of support, or insufficient social support, further aggravates the situation.

**KEYWORDS:** Triple Shift, University Women, Mental Health, Stress, Burnout.

## 1 INTRODUÇÃO

A dupla e tripla jornada de trabalho é uma realidade enfrentada por milhões de mulheres, especialmente aquelas que conciliam estudos universitários, responsabilidades domésticas e atividades remuneradas. Essa sobrecarga de funções, frequentemente invisibilizada, pode acarretar consequências significativas para a saúde mental e evidencia desigualdades de gênero ainda presentes na sociedade (Cruz; Santos, 2023).

Historicamente, era comum que as mulheres ficavam restritas ao lar, o papel imposto pela sociedade em seus primórdios, que consistia em realizar as atividades domésticas de seu lar e cuidar de forma integral dos filhos e marido (Silva *et al.*, 2024).

Contudo, a partir da Revolução Industrial e, mais tarde, durante a Segunda Guerra Mundial, notou-se um aumento significativo das mulheres inseridas no mercado de trabalho. Essa mudança, motivada inicialmente por questões financeiras e pelas necessidades da sociedade, passou a questionar os estereótipos de gênero estabelecidos (Jusbrasil, 2023).

Atualmente, a inserção das mulheres no mercado de trabalho e no ensino superior é um importante avanço na sociedade, porém, muitas mulheres, especialmente universitárias, enfrentam grande sobrecarga ao conciliar os estudos,

trabalho remunerado, tarefas domésticas, vida pessoal e responsabilidades familiares (Tosta, 2017).

Estudos apontam que a ansiedade e a depressão são mais comuns em mulheres devido ao excesso de trabalho doméstico, responsabilidades familiares e múltiplos papéis, especialmente para aquelas que conciliam atividades remuneradas e estudos universitários. Além disso, a escassez de tempo para autocuidado e lazer compromete significativamente sua saúde física e mental (Carneiro *et al.*, 2023). Estatísticas do IBGE confirmam essa realidade, mostrando como a divisão desigual das tarefas domésticas causa problemas como estresse, dificuldades para dormir, cansaço e falta de confiança (Varella, 2024).

A motivação para abordar este tema surgiu da crescente preocupação cada vez maior com a saúde mental das universitárias, especialmente ao percebermos o acúmulo de tarefas que enfrentam. A pesquisa contribui para o desenvolvimento de iniciativas de suporte mais eficazes por parte das instituições de ensino, incentivando um espaço acadêmico mais favorável e equilibrado.

A presente pesquisa tem como objetivo compreender, por meio de uma revisão de literatura, como a dupla e tripla jornada de trabalho afetam a saúde mental de mulheres universitárias, focando nos efeitos da sobrecarga de trabalho (profissional, doméstico, acadêmico e familiar) e nos índices de estresse, ansiedade e *burnout*. Para tanto, foi necessário identificar os principais fatores de estresse relacionados à conciliação de múltiplas funções, avaliar os sintomas psicológicos mais frequentes nesse grupo e o suporte psicossocial.

Este trabalho adotou uma abordagem qualitativa, por meio de revisão bibliográfica de livros, artigos e revistas científicas publicados entre os anos de 2015 a 2025. As bases de dados científicas SciELO, PubMed, Pepsic e LILACS foram consultadas.

Buscou-se evidenciar os principais fatores de estresse, compreender as estratégias de enfrentamento e analisar os efeitos psicológicos. Além disso, pretendeu-se fomentar discussões sobre a implementação de políticas de assistência estudantil e ações voltadas à saúde mental direcionadas a essa realidade específica.

Diante disso, investigou-se a seguinte questão: como a sobrecarga da dupla e tripla jornada afeta a saúde mental das mulheres universitárias, aumentando o risco de transtornos como ansiedade, depressão e *burnout*?

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Mulher e Trabalho - Breve Histórico

A trajetória do trabalho das mulheres no Brasil evidencia desigualdades, mas também batalhas árduas e conquistas importantes. Desde a época colonial, elas têm desempenhado papéis vitais na estrutura da nossa sociedade, embora seu esforço tenha sido, em muitos casos, invisibilizado. Nos séculos que se passaram, elas atuaram em diversas áreas, da escravidão à indústria e mais recentemente, no ensino,

na saúde e na gestão. Ainda assim, enfrentam desigualdades entre gêneros, salários menores, acúmulo de funções e a divisão desigual do trabalho doméstico, como sinalizam Góes e Machado (2021).

Durante o período colonial brasileiro (século XVI ao início do XIX), o papel da mulher no mundo do trabalho era definido por fatores sociais e étnicos. Mulheres brancas de famílias abastadas, com grandes propriedades, tendiam a permanecer mais no lar, dedicando-se aos filhos e aos afazeres domésticos. Já as mulheres negras e indígenas, muitas vezes escravizadas, eram obrigadas a trabalhar em residências de famílias ricas e em plantações, enfrentando extensas jornadas de trabalho e punições rigorosas (Lemos, 2020).

Essas mulheres escravizadas realizavam tarefas como o preparo de alimentos, a lavagem de vestimentas, a atenção aos filhos dos proprietários e o trabalho no campo para o funcionamento da sociedade colonial. Ainda assim, esse trabalho era desvalorizado por não se enquadrar na definição de atividade econômica produtiva sob a ótica capitalista. Esse tipo de exploração e a falta de reconhecimento delas influenciaram bastante o mundo do trabalho nos séculos que se seguiram (Ferreira, 2021).

Por outro lado, no século XX, o processo de industrialização no Brasil criou novas oportunidades de emprego para as mulheres, sobretudo na indústria têxtil. Apesar disso, a inserção feminina veio acompanhada de salários baixos, pouco reconhecimento, uma carga de trabalho excessiva, falta de formalização e quase nenhuma assistência social. Muitas trabalhavam em casa, produzindo para empresas, ou em fábricas terceirizadas, enfrentando longas jornadas, sem direitos garantidos e sem reconhecimento institucional (Reis; Pereira, 2019).

As mulheres frequentemente desempenham três papéis: trabalho remunerado, tarefas domésticas e cuidado dos familiares. Essa sobrecarga impacta significativamente a saúde delas, tanto física quanto mental (Girão, 2016). Essas atividades, muitas vezes invisibilizadas quando se fala sobre mercado de trabalho, reforçam as desigualdades de gênero. Torna-se necessária a implementação de políticas públicas que distribuam as tarefas domésticas de forma justa e ofereçam apoio social para promover a redução dos efeitos negativos sobre as mulheres.

Pesquisas mostram que, mesmo nas maiores indústrias de confecção, o serviço executado por mulheres se caracterizava pela divisão excessiva de atividades, controle rígido e remuneração injusta, reforçando as distinções de gênero e posição social (Silva; Gonçalves, 2017). A falta de regulamentação e a dupla ou tripla jornada agravaram a situação precária enfrentada por essas mulheres.

Conclui-se que a trajetória do trabalho feminino no Brasil sempre foi de luta e mudança constante. Desde a escravidão até os dias atuais, as mulheres lidaram com sobrecarga, salários menores, preconceito e falta de reconhecimento. Paralelamente, elas foram fundamentais em conquistas importantes por meio da organização política, do ativismo sindical e da busca por direitos. Entender essa caminhada é crucial para enfrentar os problemas atuais e promover políticas públicas eficazes que criem um futuro com maior equidade e valorização.

## 2.2 Mulher e Trabalho - Tripla Jornada de Trabalho

A "tripla jornada" relaciona-se ao acúmulo de trabalho remunerado, atividades domésticas, cuidado com outras pessoas, podendo ainda incluir estudos e responsabilidades familiares, sem falar na vida social e emocional, que muitas vezes é negligenciada. Essa estrutura da sociedade evidencia uma separação de funções baseada no gênero, historicamente destinada às mulheres, que continuam responsáveis pelos afazeres domésticos e pelo cuidado familiar, mesmo quando trabalham fora (Ávila; Ferreira, 2020).

Embora a participação das mulheres no mercado de trabalho tenha aumentado, elas continuam a lidar com uma jornada dupla ou tripla: a carreira e as tarefas domésticas (Rodrigues, 2025). Ademais, as mulheres negras, indígenas e trans enfrentam dificuldades ainda maiores, com menos acesso a empregos formais e salários mais baixos.

Por volta de 2015, cerca de 40% dos lares no Brasil tinham mulheres como principais chefes da família, sobretudo em áreas de maior fragilidade social, o que demonstra o aumento da incumbência feminina em garantir o sustento familiar e o acúmulo de atividades ligadas ao lar e ao emprego (Lima *et al.*, 2022).

Essa situação se manifesta principalmente em mulheres negras e de comunidades carentes que, além de cuidarem da família, lidam com empregos instáveis e ganham menos que homens brancos. A combinação de ser mulher, negra e de baixa renda gera grande vulnerabilidade econômica e social, fazendo com que frequentemente dependam de redes de apoio e programas governamentais (Rodrigues, A. V. A., 2025).

A dificuldade em equilibrar o trabalho, os estudos e as tarefas domésticas pode comprometer consideravelmente a saúde mental. A falta de divisão equitativa das tarefas domésticas, somada às exigências do trabalho remunerado e dos estudos universitários, cria um ambiente propício ao desenvolvimento de transtornos ansiosos e depressivos (Silva & Santos, 2021).

Estudos atuais mostram que a combinação de emprego, afazeres domésticos e atenção a outros aumenta o risco de desenvolver ansiedade, depressão e transtornos mentais. Mulheres que dedicam boa parte do seu tempo a atividades domésticas não pagas mostram-se mais suscetíveis a sinais de estresse e esgotamento mental, sobretudo quando não dispõe de redes de apoio para compartilhar tais encargos (Barros *et al.*, 2019).

Além disso, a forma como as atividades domésticas são distribuídas de maneira desigual entre homens e mulheres tem um impacto considerável, intensificando o conflito entre a vida profissional e familiar, diminuindo o tempo para o autocuidado e o lazer (Pinto *et al.*, 2016).

Portanto, a tripla jornada enfrentada pelas mulheres é um problema complexo, resultante da junção do trabalho remunerado, dos afazeres domésticos e, para as universitárias, dos estudos. Essa carga excessiva é agravada pela desigualdade de gênero, raça e classe, tornando mulheres negras e de baixa renda mais suscetíveis a dificuldades financeiras e emocionais. Suas consequências na saúde mental estão

fortemente ligadas ao crescimento de transtornos mentais, o que ressalta a importância de ações governamentais, grupos de suporte e estratégias empresariais que promovam a equidade na divisão das tarefas e melhor qualidade de vida (Silva *et al.*, 2023).

### **2.3 Mulher e Trabalho - A Tripla Jornada e a Saúde Mental**

A tripla jornada tem ligação direta com o aumento do estresse, da ansiedade e da depressão nas mulheres, pois o acúmulo de tarefas gera exaustão física e emocional, agravada pela ausência de momentos de lazer e de autocuidado. A entrada das mulheres no mercado de trabalho ocorreu ao mesmo tempo em que se mantiveram as obrigações familiares, consolidando a dupla ou tripla jornada (Braga *et al.*, 2019).

Essa sobrecarga é um fato histórico e tem sido vista como um ponto principal para o adoecimento mental das mulheres trabalhadoras, devido à acumulação de tarefas e à divisão desigual do cuidado. Mesmo com a presença cada vez maior das mulheres no mercado de trabalho, a responsabilidade doméstica e familiar ainda recai sobre elas, causando uma sobrecarga constante e motivando o aumento dos níveis de ansiedade, burnout e depressão entre elas (Salvaro; Mariano, 2021).

Pesquisas recentes ressaltam o tamanho dessa disparidade. As profissionais de saúde da atenção básica dedicam, em média, 3,32 pontos a mais que os colegas homens no quesito frustração ligada ao trabalho doméstico não remunerado, o que demonstra como o acúmulo de atividades eleva o cansaço físico e mental e intensifica o círculo vicioso de desgaste psicológico, sobretudo em universitárias que necessitam conciliar estudos e trabalho com afazeres do lar (Cezar-Vaz *et al.*, 2022, p. 5).

Além disso, um estudo realizado na região Sul do Brasil revelou que 49,1% dos universitários apresentavam depressão, enquanto 60,5% enfrentavam ansiedade, índices superiores aos da população geral (Schuch *et al.*, 2023). Pesquisas qualitativas com discentes que trabalham e estudam descrevem, de forma consistente, relatos de cansaço extremo, pouco descanso, declínio no rendimento acadêmico e sentimento constante de sobrecarga - elementos associados à rotina dupla ou tripla e ao sofrimento mental (Soares *et al.*, 2024). Esses achados evidenciam a dimensão do problema no âmbito universitário brasileiro e contribuem para esclarecer como a acumulação de funções se manifesta em problemas de saúde e limitações nas atividades diárias da vida universitária.

Em outra pesquisa, conduzida em 2019 com alunas de enfermagem de uma universidade em Fortaleza, no Ceará, constatou-se que muitas apresentavam sinais de ansiedade e depressão. Uma das causas ligadas a isso era “não ter tempo para lazer”. Entre 199 estudantes, 62% tinham sintomas de ansiedade em grau severo, e cerca de 30% mostravam sinais de depressão leve e moderada (Silveira *et al.*, 2022). A falta de tempo para atividades de lazer, resultante das múltiplas responsabilidades, aumentava o risco desses problemas.

Em face dos estudos expostos, nota-se que a tripla jornada afeta significativamente a saúde mental feminina, figurando como causa importante de

burnout, ansiedade e depressão. A dificuldade de equilibrar trabalho, responsabilidades domésticas e atenção à família, proveniente da sobrecarga, é vista como um fator de risco para o adoecimento mental, principalmente quando acompanhada da falta de tempo para lazer e autocuidado (Braga *et al.*, 2021). Dessa maneira, conclui-se que essa problemática é uma questão ampla e influenciada por múltiplos fatores que ultrapassam o aspecto individual, demandando ações nos níveis social, político e institucional. Validar o excesso de trabalho e investir em iniciativas voltadas ao bem-estar psicológico feminino são medidas cruciais para uma sociedade mais justa e saudável.

### 3 ASPECTOS METODOLÓGICOS

Neste estudo, foi utilizada uma análise qualitativa, com a proposta de aplicação de uma metodologia de revisão literária de artigos e periódicos científicos publicados entre 2015 e 2025. A pesquisa foi conduzida nas bases de dados SciELO, PubMed, Pepsic e LILACS. A busca pelos descritores utilizou o site DeCS/MeSH vinculado à BVS, com a aplicação de operadores booleanos (“and”, “or”) para otimização dos resultados. Foram excluídos os textos que não apresentavam relação clara com o tema investigado ou que estavam disponíveis apenas em formato de resumo.

Descritores utilizados: tripla jornada, mulheres universitárias, saúde mental, estresse, *burnout*.

A questão central deste estudo foi compreender como a sobrecarga da dupla e tripla jornada afeta a saúde mental de mulheres universitárias, aumentando o risco de transtornos como ansiedade, depressão e burnout. Essa indagação orientou a apuração dos efeitos da junção de deveres profissionais, acadêmicos, domésticos e familiares na saúde mental dessas universitárias. A revisão narrativa da literatura buscou identificar os principais fatores de estresse, examinar os sintomas psicológicos mais comuns e avaliar o apoio psicossocial oferecido a esse grupo.

As informações retiradas dos estudos selecionados foram reunidas, contendo dados sobre autor(es), ano de publicação, propósito do estudo, método utilizado e principais resultados. Essa organização possibilitou a realização de uma análise comparativa, bem como a identificação de semelhanças e diferenças entre os estudos.

A interpretação dos dados envolveu leitura detalhada dos estudos, codificação das informações relevantes e organização em categorias temáticas. Essa abordagem possibilitou fornecer uma compreensão aprofundada dos impactos da sobrecarga de trabalho na saúde mental das universitárias, bem como das estratégias de enfrentamento por elas adotadas.

Embora esta pesquisa não tenha envolvido coleta direta de dados, o estudo seguiu os princípios éticos da confidencialidade e do respeito aos direitos dos participantes dos estudos analisados. Adicionalmente, foram observadas as diretrizes éticas para a realização de revisões de literatura, conforme definido por órgãos de ética em pesquisa. O método aplicado consistiu na realização de uma revisão da literatura existente sobre o assunto, contribuindo para compreensão dos desafios que

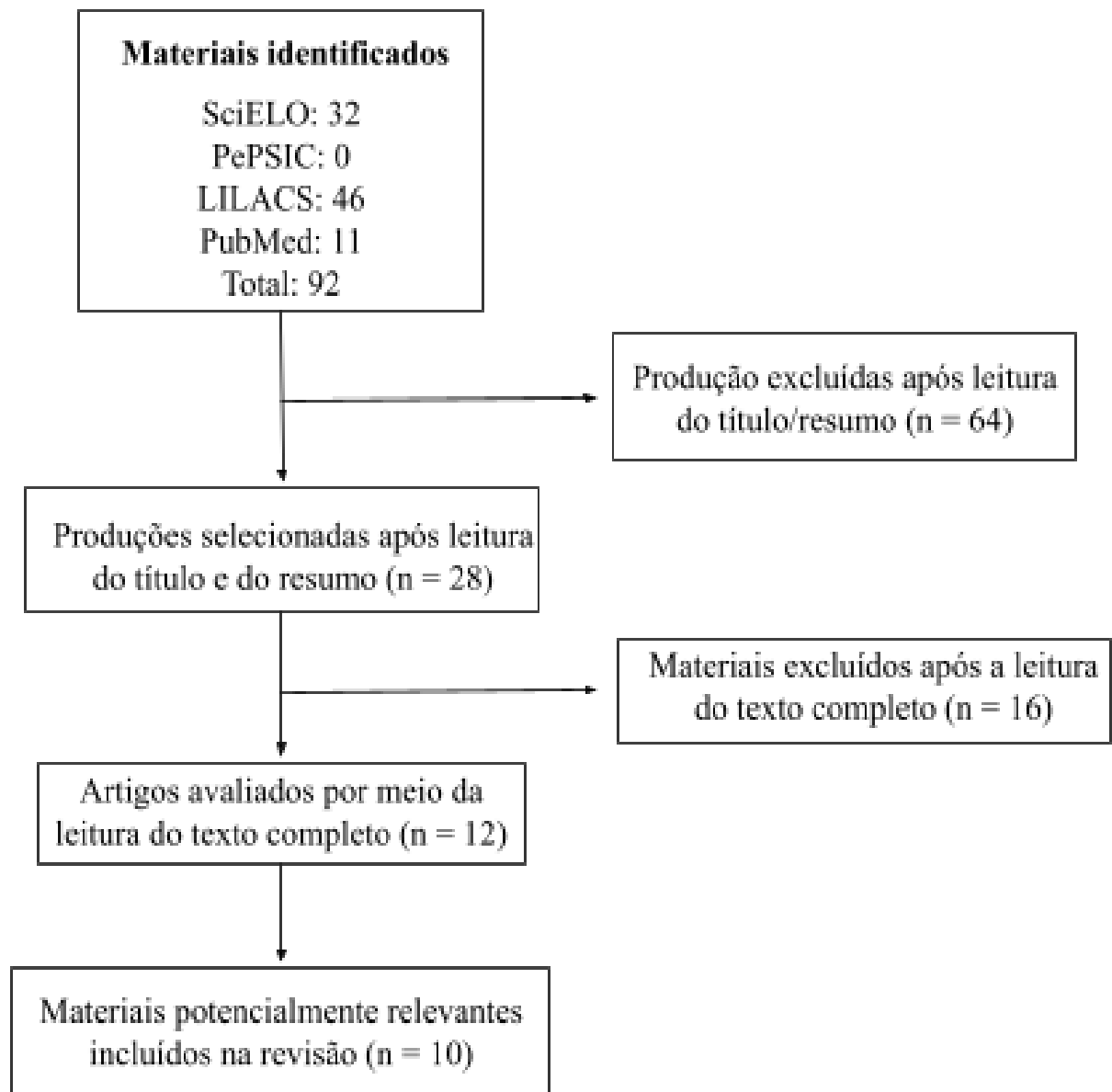
as universitárias enfrentam em relação à sobrecarga de trabalho e seus reflexos na saúde mental.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram identificados 92 artigos nas bases de dados consultadas a partir dos descritores previamente definidos, evidenciando a amplitude inicial da busca realizada. Na base SciELO, o descritor “Tripla Jornada” resultou em 4 publicações, 1 foi selecionada após a leitura dos títulos. O termo “Mulheres Universitárias” apresentou 11 estudos, com 1 inclusão nessa etapa. Da mesma forma, os descritores “Saúde Mental” AND “Mulheres Universitárias” resultaram em 4 artigos, dos quais 2 foram selecionados após leitura dos títulos. O descritor “Estresse” AND “Mulheres Universitárias” gerou 1 artigo, que foi selecionado após a leitura do título. Por fim, “*Burnout*” AND “Mulheres Universitárias” retornou 12 artigos com 6 selecionados após a análise dos títulos e resumos.

Na base PePSIC, não foram identificadas publicações a partir dos descritores utilizados. Na base LILACS, a Tripla Jornada não apresentou resultados. O descritor Saúde Mental AND Mulheres Universitárias resultou em 14 publicações, das quais 4 foram selecionadas. O termo Mulheres Universitárias resultou em 4 publicações, com 3 selecionadas após a leitura dos títulos. No descritor “Estresse” AND “Mulheres Universitárias” foram identificados 4 artigos, sendo 3 selecionados após a leitura dos títulos. Já o descritor “*Burnout*” AND “Mulheres Universitárias” apresentou 1 resultado, que foi selecionado após a leitura do título. Na base PubMed, o descritor Tripla Jornada não apresentou resultados. As buscas por “Saúde Mental” AND “Mulheres Universitárias” (3), Mulheres Universitárias (0), “Estresse” AND “Mulheres Universitárias” (5) e “*Burnout*” AND “Mulheres Universitárias” (3), resultaram na seleção 1 artigo do descritor “Estresse” AND “Mulheres Universitárias”, após a leitura dos títulos e resumos.

Após essa triagem inicial, realizou-se a reeleitura dos resultados de 28 artigos dos estudos pré-selecionados, com o objetivo de verificar sua aderência aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Ao final desse processo, 10 artigos atenderam aos critérios definidos e foram submetidos à leitura na íntegra, compondo a amostra final desta revisão. A partir da leitura atenta desses 10 artigos, três elementos foram considerados relevantes para a discussão: Mulheres Universitárias, Desgaste Emocional e Sofrimento Psíquico; Maternidade na Universidade e a intensificação da Sobrecarga Emocional; e Apoio Social e Familiar como Atenuante para o Sofrimento Psíquico das Mulheres Universitárias. O Fluxograma da seleção das produções pode ser visualizado logo abaixo na figura 1.



**Figura 1.** Fluxograma da seleção das produções.

#### **4.1 Mulheres Universitárias, Desgaste Emocional e Sofrimento Psíquico**

As mulheres tendem a apresentar maior vulnerabilidade ao desgaste emocional e ao sofrimento psíquico no contexto acadêmico. Embora o acesso ao ensino superior represente uma conquista histórica, as responsabilidades domésticas e de cuidado ainda recaem majoritariamente sobre as mulheres, mesmo quando estas conciliam estudo e trabalho remunerado. Essa realidade gera uma significativa sobrecarga, marcada pela vivência da dupla ou tripla jornada. A necessidade de atender

simultaneamente às demandas da família, da casa, do trabalho e da universidade torna-se exaustiva, tanto física quanto psicologicamente. Diante da dificuldade de corresponder a todas essas exigências, emergem cobranças externas e internas que contribuem para sentimentos de incapacidade, baixa autoestima, ansiedade e, conseqüentemente, para o adoecimento psíquico.

Um estudo conduzido por Carneiro *et al.* (2023) mostra que as mulheres ainda são as principais responsáveis pelas tarefas domésticas não remuneradas. A exposição constante a essas atividades, junto à dificuldade de conciliar trabalho, família e tempo para si mesmas, está associada ao aumento dos problemas de saúde mental mais comuns, como a ansiedade e sinais de depressão. Essas descobertas revelam que o excesso de trabalho enfrentado pelas mulheres não se restringe ao lar, mas também se faz presente no âmbito acadêmico e profissional, intensificando o esgotamento emocional e a vulnerabilidade ao sofrimento psicológico.

#### **4.2 Maternidade na Universidade e a Intensificação da Sobrecarga Emocional**

‘Para as mães universitárias, estar na universidade costuma ser uma experiência ainda mais desafiadora, sobretudo quando não contam com uma rede de apoio. Além das exigências acadêmicas e das tarefas domésticas, há a responsabilidade constante de um bebê que depende quase exclusivamente delas. Conciliar maternidade, vida pessoal e universidade exige um esforço contínuo e, muitas vezes, exaustivo. Essas mulheres lidam diariamente com expectativas elevadas como “ser uma boa mãe”, “ter um bom desempenho acadêmico” e “dar conta da casa”, o que nem sempre é possível diante de uma rotina tão intensa. Esse acúmulo de responsabilidades, somado às mudanças físicas e emocionais da gestação e do pós-parto, aumenta a sensação de cansaço, sobrecarga e vulnerabilidade, impactando diretamente o bem-estar e a saúde mental.

O estudo realizado por Vale *et al.* (2024) evidencia que mães universitárias tendem a apresentar maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico. Isso ocorre principalmente devido à dificuldade de conciliar a maternidade com a vida acadêmica e os afazeres domésticos, além de que a falta de rede de apoio e as exigências institucionais reforçam o estresse e o esgotamento emocional, impactando negativamente a saúde mental e a permanência delas na universidade.

#### **4.3 Apoio Social e Familiar como Atenuante para o Sofrimento Psíquico das Mulheres Universitárias**

Torna-se evidente que o apoio social e familiar desempenha um papel fundamental na permanência das mulheres na universidade, especialmente daquelas que vivenciam a maternidade. Quando há suporte, a sobrecarga se torna mais leve, pois as responsabilidades podem ser compartilhadas e a família se reorganiza de maneira mais justa, evitando que todo o peso recaia sobre a mulher. Esse apoio

possibilita a conciliação entre vida pessoal, maternidade e trajetória acadêmica, além de contribuir para a prevenção do sofrimento psíquico, ao reduzir o acúmulo excessivo de demandas e favorecer o desenvolvimento da resiliência diante dos desafios cotidianos. Em contrapartida, a ausência ou fragilidade desse suporte tende a potencializar os efeitos da sobrecarga acadêmica, intensificando sintomas de ansiedade e exaustão emocional, o que pode culminar em sofrimento psíquico mais intenso e no desenvolvimento da síndrome de Burnout.

O apoio social desempenha um papel fundamental frente ao sofrimento psíquico, visto que o suporte familiar está associado à redução da ansiedade, do estresse, da sobrecarga emocional e à promoção do bem-estar mental, principalmente em contextos com múltiplas demandas. Por outro lado, a ausência desse suporte pode intensificar os problemas de saúde mental (Gaino *et al.*, 2019).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar as informações na revisão bibliográfica, notou-se que as estudantes universitárias estão mais vulneráveis a problemas como o esgotamento emocional e o sofrimento psicológico, principalmente devido ao acúmulo de funções em suas rotinas. A dificuldade em conciliar os estudos, o trabalho, as tarefas de casa e as responsabilidades familiares é um ponto crucial para o aumento de sintomas como ansiedade, exaustão emocional, a sensação de não ser capaz e sinais de depressão, indicando que a saúde mental fragilizada está ligada à desigualdade entre gêneros na divisão do trabalho e dos cuidados com a família.

Os dados também revelam que a maternidade intensifica ainda mais essa carga, pois as estudantes que são mães enfrentam maiores dificuldades para permanecer na universidade. A luta para conciliar maternidade, demandas acadêmicas e os afazeres domésticos, junto à ausência de apoio, eleva os níveis maiores de estresse e sofrimento psicológico, afetando tanto o bem-estar e a permanência dessas mulheres na universidade.

Outro fator importante é o papel do apoio social e familiar como proteção à saúde mental. Ter esse suporte possibilita separar as responsabilidades, diminuir o peso emocional e facilitar a conciliação entre a vida pessoal e acadêmica. Por outro lado, a falta dessas redes de apoio pode aumentar o sofrimento psicológico e o risco de adoecimento psicológico.

Apesar de o estudo trazer informações relevantes, é preciso reconhecer que ele apresenta limitações. Por ser uma revisão dos estudos já existentes, seus resultados dependem dos trabalhos realizados e das escolhas metodológicas adotadas. Portanto, estudos futuros com métodos mais detalhados, como entrevistas aprofundadas, poderiam revelar outros pontos relevantes.

Espera-se, assim, que este trabalho contribua para fortalecer a discussão sobre a saúde mental das mulheres na universidade, destacando a importância de políticas institucionais e governamentais que considerem as especificidades de gênero, incentivem a criação de redes de apoio e promovam condições mais equitativas para a permanência e o bem-estar das mulheres no ambiente universitário.

## REFERÊNCIAS

ÁVILA, M. B.; FERREIRA, V. **Trabalho doméstico remunerado: contradições estruturantes e emergentes nas relações sociais no Brasil.** *Psicologia & Sociedade*, v. 32, p. e020008, 2020. DOI: 10.1590/1807-0310/2020v32242869. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/hfkrxjk394hGLSK8W8fyCsR/?lang=pt>. Acesso em: 2 nov. 2025.

**BARROS, M. B. de A. et al.** Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres adultas: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 22, e190012, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2012000300010>. Acesso em: 02 out. 2025.

**BRAGA, N. L.; ARAÚJO, N. M.; MACIEL, R. H.** Condições do trabalho da mulher: uma revisão integrativa da literatura brasileira. *Psicologia: Teoria e Prática*, 21(2), 211–231, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v21n2p232-251>. Acesso em: 10 out. 2025.

**CARNEIRO, C. M. M.; PINHO, P. de S.; TEIXEIRA, J. R. B.; ARAÚJO, T. M. de.** Trabalho doméstico não remunerado: persistência da divisão sexual e transtornos mentais. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 57, p. 31, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004502>. Acesso em: 07 fev. 2026.

**CEZAR-VAZ, M. R. et al.** Domínios da carga de trabalho físico e mental no trabalho em saúde e no trabalho doméstico não remunerado por divisão de gênero: um estudo com trabalhadores da atenção primária à saúde no Brasil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9816, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19169816>. Acesso em: 10 out. 2025.

**CEZAR-VAZ, M. R. et al.** Domains of Physical and Mental Workload in Health Work and Unpaid Domestic Work by Gender Division: A Study with Primary Health Care Workers in Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 16, p. 9816, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36011463/>. Acesso em: 3 out. 2025.

CRUZ, M. C. de B. V.; SANTOS, D. A. R. dos. A tríplice jornada das mulheres no ensino superior: estudos, trabalho doméstico e trabalho como fonte de renda. *Moitará - Revista do Serviço Social da UNIGRANRIO*, v. 1, n. 8, p. 1–24, 2023. Disponível em: <https://publicacoes.unigranrio.edu.br/mrss/article/view/7923>. Acesso em: 2 nov. 2025.

**CARNEIRO, C. M. M.; PINHO, P. S.; TEIXEIRA, J. R. B.; ARAÚJO, T. M. de.** **Trabalho doméstico não remunerado: persistência da divisão sexual e transtornos mentais.** *Revista de Saúde Pública*, v. 57, p. 31, 2023. DOI:

10.11606/s1518-8787.2023057004502. Disponível em:  
<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004502>. Acesso em: 2 nov. 2025.

**FERREIRA, L. da S.** Trabalho doméstico e escravidão no Brasil sob uma perspectiva biopolítica: um continuum de violência e exploração dos corpos femininos. *Revista do Curso de Direito da PUC Minas Serro*, v. 15, n. 2, p. 169-194, 2021. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/Direito/article/view/26024>. Acesso em: 20 set. 2025.

**GAINO, L. V.; et al.** O papel do apoio social no adoecimento psíquico de mulheres. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 27, e3188, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/mKLZCnb5NRDQr5Ly9XZXGCR/?lang=pt>. Acesso em: 07 fev. 2026.

**GIRÃO, M. J.** A arte de ser Beija-Flor na tripla jornada de trabalho da mulher. *Saúde e Sociedade*, v. 25, n. 3, p. 1–13, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902013000200012>. Acesso em: 23 set. 2025.

**GÓES, F.; MACHADO, F.** A mulher e o mercado de trabalho: permanência e perspectivas. *Revista Eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região*, Curitiba, v. 10, n. 99, p. 48-64, maio 2021. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/handle/20.500.12178/189686>. Acesso em: 19 set. 2025.

**JUSBRASIL.** A evolução histórica do direito das mulheres. 20 dez. 2023. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/a-evolucao-historica-do-direito-das-mulheres/395863079>. Acesso em: 6 maio 2025.

**LEMONS, M. C.** Trabalho, gênero e raça na história do Brasil colonial. *Revista Brasileira de História*, 40(84), 1–20, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbh/a/URL-do-artigo>. Acesso em: 19 set. 2025.

**LIMA, A. C. B.; CORDEIRO, R. L. M.; SCOTT, R. P.** Mulheres chefes de família do Sertão pernambucano e suas demandas de políticas públicas. *Estudos de Psicologia*, v. 27, n. 3, p. 366-376, 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org>. Acesso em: 2 out. 2025.

**LOMBARDI, M. R.** Gênero, flexibilidade e precarização: o trabalho a domicílio na indústria de confecções. *Sociedade e Estado*, Brasília, v. 25, n. 2, p. 305-330, maio/ago. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-69922007000100002>. Acesso em: 21 set. 2025.

**NASCIMENTO, G. F. do.** Sobrecarga emocional no contexto universitário. *Central Psicologia*, 2024. Disponível em: <https://centralpsicologia.com.br/artigo/sobrecarga-emocional-no-contexto-universitario>. Acesso em: 8 maio 2025.

PINTO, K. A.; MENEZES, G. M. de S.; GRIEP, R. H.; LIMA, K. T. R. dos S.; ALMEIDA, M. da C.; AQUINO, E. M. L. **Conflito trabalho-família e uso do tempo: avaliação**

**psicométrica de um instrumento no ELSA-Brasil.** *Revista de Saúde Pública*, v. 50, p. 39, 2016. DOI: 10.1590/S1518-8787.2016050005892. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/sWjpvSRXszZTwhJ9BCHnbQp/?format=pdf&lang>. Acesso em: 2 nov. 2025.

**REIS, A. E. S. de O.; PEREIRA, L.** Relações de trabalho e desigualdades de gênero na indústria têxtil e de confecções do Nordeste. *Cadernos CRH*, Salvador, v. 32, n. 85, p. 365-383, maio/ago. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccrh/a/DV7yPJZn8QgZXcKYPtTk8jh>. Acesso em: 21 set. 2025.

**RODRIGUES, A. V. A.** Desigualdades de gênero e renda das famílias brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, 30(4), 1123-1134, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232025305.11662023>. Acesso em: 1 out. 2025.

**SALVARO, G. I. J.; MARIANO, P.** Saúde mental de trabalhadoras em estudo: contribuições ao debate de gênero. *Psicologia em Estudo*, 26, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v26i0.44059>. Acesso em: 10 out. 2025.

**SCHUCH, H. S. et al.** Depression and anxiety among undergraduate students in Southern Brazil: prevalences 49.1% and 60.5%. *SciELO*, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0001-3765202320220100>. Acesso em: 10 out. 2025.

**SILVA, C. B.; BARBOSA, K. da S. L.; SOARES, T. P.; REIS, T. B. dos; ARAUJO, S. J. de; CUNHA, A. M. S.; & ABREU, M. F. de.** Mulheres no mercado de trabalho: uma análise da influência da dupla jornada de trabalho feminina em uma faculdade da cidade de Campos dos Goytacazes - RJ. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 17(8), e9553, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.8-263>. Acesso em: 5 maio 2025.

**SILVA, K. C.; SANTOS, M. A.** Trabalho doméstico, dupla jornada e saúde mental de mulheres: uma revisão integrativa. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 14(1), 1-20, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36298/gerais202114e15805>. Acesso em: 4 out. 2025.

**SILVA, L. M. V. da; MENEZES, G. M. de S.; MACHADO, L. de O. et al.** Unpaid domestic work: persistence of gender-based labor division and mental disorders. *Revista de Saúde Pública*, 57(31), 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004502>. Acesso em: 9 out. 2025.

**SILVA, R. A. da; GONÇALVES, S. M. V.** Trabalho produtivo e trabalho reprodutivo na vida das mulheres: estudo de caso em uma indústria têxtil de Minas Gerais. *Polêmica*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 155-169, 2017. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/34304>. Acesso em: 22 set. 2025.

**SILVEIRA, G. E. L.; VIANA, L. G.; SENA, M. M.; ALENCAR, M. M. S. C.; SOARES, P. R. A. L.; AQUINO, P. S. et al.** Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente

acadêmico: um estudo transversal. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35, eAPE00976, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO009766>. Acesso em: 11 out. 2025.

**SOARES, E. D. et al.** “Como fica a saúde física e mental?” - pesquisa qualitativa com estudantes que conciliam trabalho e estudos (relatos sobre exaustão, sono e queda de rendimento). 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-2311.415.137493>. Acesso em: 10 out. 2025.

TOSTA, Tânia Ludmila Dias. **A participação de estudantes universitários no trabalho produtivo e reprodutivo.** *Cadernos de Pesquisa*, v. 47, n. 165, p. 896-910, jul./set. 2017. DOI: 10.1590/198053144119. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/grgyhPgk9qTxbng5TF5x8rv/>. Acesso em: 2 nov. 2025.

**VARELLA, D.** Carga mental feminina: por que as mulheres estão exaustas? *Portal Drauzio Varella*, 6 set. 2024. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/carga-mental-feminina-por-que-as-mulheres-estao-e-xaustas/>. Acesso em: 10 maio 2025.

**VALE, K. S. do; XAVIER dos SANTOS, L.; ROCHA, M. L.; PRESTES CAMPELO, M.; PALHETA, P. F. de O.** Saúde mental de mães-universitárias no contexto da COVID-19: uma revisão integrativa nacional. *Revista Fenexis: Estudos Fenomenológicos Existenciais*, Rio Branco, v. 2, n. 2, p. 2–24, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufac.br/index.php/fenexis/article/view/7964>. Acesso em: 07 fev. 2026.