DIVISÃO SEXUAL DO TRABALHO, DUPLA JORNADA E SAÚDE MENTAL DAS MULHERES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

SEXUAL DIVISION OF LABOR, DOUBLE WORKLOAD, AND WOMEN'S MENTAL HEALTH: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

RAFAELA **NAPOLI**[1], STEPHANY CASTANHARO **PRADO**[1], DIEGO ZANELATO LOURENÇO DE **SOUZA**[2*]

1. Acadêmicas do curso de graduação em Psicologia da Faculdade UMFG, Cianorte, Paraná, Brasil; **2.** Professor orientador do curso de Psicologia da Faculdade UMFG, Cianorte, Paraná, Brasil; mestre em Gestão do Conhecimento nas Organizações pela Universidade Cesumar – UniCesumar.

* Avenida Guedner, 3106, Parque da Gávea, Maringá, Paraná, Brasil. CEP: 87053-265. diego.souza@umfg.edu.br

Recebido em 04/11/2026. **Aceito** para publicação em 09/11/2026

RESUMO

A distribuição desigual do trabalho doméstico e de cuidado impõe desafios à conciliação entre vida pessoal e profissional das mulheres. Este estudo teve como objetivo analisar como a naturalização da dupla jornada se relaciona à saúde mental e ao bem-estar psicológico de mulheres que conciliam trabalho remunerado e responsabilidades familiares. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com buscas na SciELO, no Portal de Periódicos da CAPES e no PePSIC em setembro de 2026. As nove estratégias de busca recuperaram 72 registros; após a leitura de títulos, resumos e textos completos, dez estudos publicados entre 2021 e 2025 foram incluídos. Os achados abordam a divisão sexual do trabalho, a sobreposição de atividades profissionais e de cuidado, a redução do tempo de descanso e os conflitos entre demandas familiares e carreira. A flexibilidade do trabalho não implica, por si só, redistribuição das responsabilidades domésticas, e as desigualdades de gênero, raça e classe atravessam essas experiências. Conclui-se que a conciliação entre trabalho e vida pessoal exige corresponsabilidade pelo cuidado e mudanças nas condições sociais e organizacionais, além de estratégias individuais. A heterogeneidade dos estudos limita a generalização dos achados e a atribuição de relações causais.

PALAVRAS-CHAVE: Divisão sexual do trabalho; dupla jornada; mulheres; saúde mental.

ABSTRACT

The unequal distribution of domestic and care work poses challenges to women's work-life balance. This study aimed to analyze how the normalization of the double workload relates to the mental health and psychological well-being of women who combine paid work and family responsibilities. We conducted an integrative literature review with searches in SciELO, the CAPES Journals Portal, and PePSIC in September 2026. Nine search strategies retrieved 72 records; after title, abstract, and full-text screening, ten studies published between 2021 and 2025 were included. The findings address the sexual division of labor, overlapping professional and care activities, reduced rest time, and conflicts between family demands and careers. Flexible work does not, by itself, redistribute domestic responsibilities, and gender, racial, and class inequalities shape these experiences. We conclude that work-life balance requires shared responsibility for care and changes in social and organizational conditions, alongside individual strategies. The heterogeneity of the studies limits the generalization of the findings and the attribution of causal relationships.

KEYWORDS: Sexual division of labor; double workload; women; mental health.

1. INTRODUÇÃO

A participação das mulheres no trabalho remunerado não foi acompanhada, de forma equivalente, pela redistribuição das atividades domésticas e de cuidado. A atribuição social dessas responsabilidades às mulheres favorece a sobreposição de demandas profissionais e familiares e torna a conciliação entre trabalho e vida pessoal uma questão que ultrapassa a organização individual do tempo[1,2]. No Brasil, em 2022, as mulheres dedicaram, em média, 21,3 horas semanais aos afazeres domésticos e/ou ao cuidado de pessoas, quase o dobro das 11,7 horas registradas entre os homens[3].

A divisão sexual do trabalho envolve a separação entre atividades socialmente atribuídas a homens e mulheres e a valorização desigual dessas atividades, organizada pelos princípios de separação e de hierarquia[4]. O trabalho doméstico e de cuidado, frequentemente não remunerado, sustenta a reprodução da vida cotidiana, embora nem sempre seja reconhecido como trabalho. Sua concentração nas mulheres pode restringir o tempo disponível para descanso, autocuidado e desenvolvimento profissional[1,5].

A literatura aborda essas relações em contextos

diversos, como pós-graduação, teletrabalho, pesquisa acadêmica, gestação e atenção psicossocial. Essa diversidade permite discutir aproximações entre experiências de sobrecarga, preservando as particularidades de cada população e as diferenças entre os métodos empregados. A compreensão da dupla jornada também requer considerar as desigualdades de raça e classe que atravessam a distribuição do cuidado e as possibilidades de acesso a apoio social[2,6,7].

Diante desse contexto, o objetivo deste artigo é analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a naturalização social da dupla jornada se relaciona à saúde mental e ao bem-estar psicológico de mulheres que conciliam trabalho remunerado e responsabilidades familiares. A síntese examina a construção social dessa sobrecarga, suas possíveis repercussões e as contribuições da corresponsabilidade familiar, das organizações e da Psicologia para a discussão de estratégias de conciliação.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com síntese qualitativa dos achados, sobre as relações entre divisão sexual do trabalho, dupla jornada e saúde mental das mulheres. A revisão integrativa permite reunir estudos de diferentes delineamentos e sintetizar o conhecimento disponível sobre um tema, identificando convergências, divergências e lacunas[8]. Sua condução seguiu as etapas descritas por Souza et al. (2010)[9]: elaboração da questão norteadora, busca na literatura, definição dos critérios de elegibilidade, seleção dos estudos, extração e análise dos dados e síntese dos resultados.

A questão norteadora foi: como a naturalização social da dupla jornada se relaciona à saúde mental e ao bem-estar psicológico de mulheres que conciliam trabalho remunerado e responsabilidades familiares?

As buscas foram realizadas em 6 de setembro de 2026 em três fontes de informação: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC). Foram utilizadas três expressões de busca, combinadas pelo operador booleano *AND* e aplicadas em cada uma das fontes, o que totalizou nove estratégias: (1) “divisão sexual do trabalho” *AND* “mulheres” *AND* “saúde mental”; (2) “papel social” *AND* “trabalho” AND “mulheres”; e (3) “dupla jornada” *AND* “saúde mental” *AND* “mulheres”. As expressões 1 e 2 foram executadas por uma das pesquisadoras e a expressão 3, pela outra, nas três fontes consultadas.

Os filtros variaram conforme a expressão de busca. Nas expressões 1 e 2, foram consideradas publicações de 2020 a 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol, incluindo artigos e livros. Na expressão 3, foram considerados artigos científicos revisados por pares, publicados entre 2020 e 2025, nos mesmos idiomas.

Foram incluídos artigos científicos revisados por pares, publicados de 2020 a 2025, em português, inglês ou espanhol, com texto completo disponível, que abordassem a relação entre divisão sexual do trabalho ou dupla jornada e a saúde mental ou o bem-estar psicológico de mulheres que conciliam trabalho remunerado e responsabilidades familiares. Excluíram-se teses, dissertações, monografias, trabalhos de conclusão de curso, livros, capítulos de livros, resumos de eventos, editoriais, cartas e outros materiais que não fossem artigos científicos; publicações fora do período ou dos idiomas definidos; artigos não revisados por pares ou sem texto completo disponível; estudos sem relação direta com o objetivo ou com a questão norteadora; e registros duplicados entre as bases consultadas.

A seleção ocorreu em três etapas sucessivas: leitura dos títulos, leitura dos resumos e leitura integral dos textos potencialmente elegíveis, à luz dos critérios de elegibilidade. A seleção foi realizada de forma independente pelas duas pesquisadoras, sob supervisão do professor orientador, com registro em planilha do número de registros encontrados, lidos, selecionados e excluídos em cada estratégia. O percurso de identificação, triagem e inclusão dos estudos foi organizado com base no fluxograma PRISMA 2020[10] e é apresentado na Figura 1.

Dos estudos incluídos, foram extraídos autoria, ano de publicação, objetivo, método e principais achados, sistematizados na Tabela 1. Não foi aplicado instrumento formal de avaliação da qualidade metodológica; a análise crítica considerou o delineamento, a população e o alcance das conclusões de cada estudo, diferenciando resultados de pesquisas empíricas, contribuições de revisões e recomendações interpretativas. A síntese qualitativa foi organizada em três eixos temáticos: (1) construção social da dupla jornada e divisão sexual do trabalho; (2) sobrecarga e repercussões no bem-estar psicológico; e (3) conciliação entre trabalho e vida pessoal, corresponsabilidades e possibilidades de intervenção.

Por utilizar exclusivamente literatura científica publicada, a pesquisa dispensou registro e avaliação pelo sistema CEP/Conep, conforme o art. 1º, parágrafo único, inciso VI, da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde[11].

2.1 Seleção dos estudos

As nove estratégias de busca recuperaram 72 registros: 39 na SciELO, 33 no Portal de Periódicos da CAPES e nenhum no PePSIC. Todos os 72 títulos foram lidos; nessa etapa, 51 registros foram excluídos e 21 seguiram para a leitura dos resumos. Após essa leitura, nove foram excluídos e 12 foram encaminhados à avaliação do texto completo, sendo sete provenientes da SciELO e cinco do Portal CAPES. Após a leitura integral, dois artigos foram excluídos por não apresentarem relação direta com a questão norteadora e por abordarem populações incompatíveis com o tema, e dez compuseram a amostra final da revisão (Figura 1).

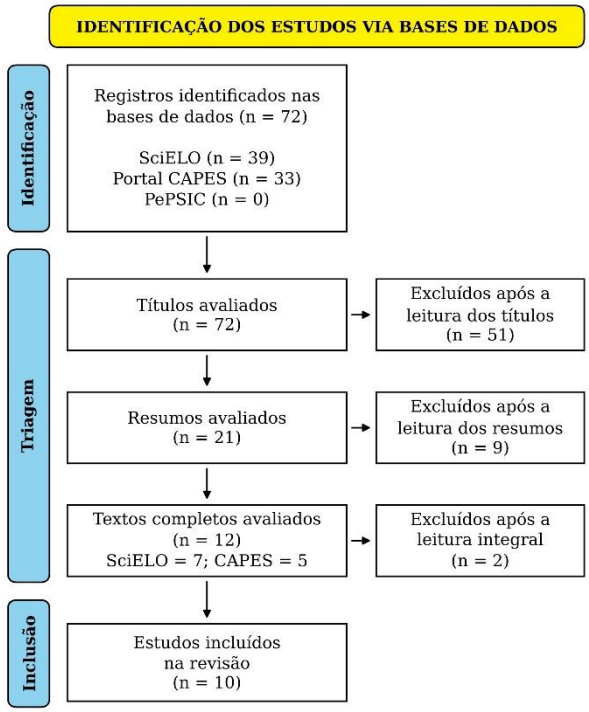


Figura 1. Fluxograma de identificação, triagem e inclusão dos estudos na revisão. **Fonte**: elaborada pelos autores (2026).

2.2 Caracterização dos estudos incluídos

Os dez estudos incluídos foram publicados entre 2021 e 2025, com maior concentração em 2021 (n = 5), seguida pela de 2023 (n = 2), 2025 (n = 2) e 2022 (n = 1). Quanto ao delineamento, o conjunto reúne pesquisas qualitativas (n = 3), estudos com abordagem quantitativa e qualitativa (n = 2), pesquisa-ação (n = 1), estudo narrativo (n = 1) e revisões da literatura (n = 3). Os contextos abordados compreendem o trabalho acadêmico, o teletrabalho, a atenção psicossocial, a gestação e a organização social do cuidado, o que exige considerar as diferenças entre populações e métodos na interpretação dos resultados. As características dos estudos são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos estudos sobre divisão sexual do trabalho, dupla jornada e saúde mental das mulheres.

Autor (ano)	Objetivo	Método	Principais achados
Salvaro & Mariano (2021)[1]	Analisar a saúde mental de trabalhadoras sob a perspectiva das relações de gênero.	Levantamento bibliográfico de estudos publicados entre 2000 e 2016.	A revisão discute relações entre divisão sexual do trabalho, múltiplas jornadas, sobrecarga e sofrimento psíquico.
Nganga et al. (2023)[6]	Analisar conflitos entre vida acadêmica, profissional, pessoal e familiar de mulheres na pós-graduação em Contabilidade.	Pesquisa qualitativa; entrevistas em profundidade.	Sobrecarga de papéis e dificuldades de conciliação são relacionadas a adiamentos e renúncias na vida pessoal e familiar.
Matos & Albuquerque (2023)[7]	Analisar a divisão sexual do trabalho e a saúde mental feminina durante a pandemia.	Pesquisa quali-quantitativa, bibliográfica e de campo.	Aumento das responsabilidades domésticas e de cuidado, com maior cansaço físico e mental e menor autocuidado.
Lira et al. (2025)[5]	Investigar impactos da divisão sexual do trabalho na saúde mental de mulheres.	Pesquisa-ação; oficinas e análise temática.	As experiências discutidas com gestantes de alto risco abordam exaustão física e mental relacionada ao cuidado.
Aguiar et al. (2022)[12]	Analisar a conciliação entre vida profissional e familiar no teletrabalho.	Pesquisa qualitativa; entrevistas semiestruturadas.	As participantes relataram benefícios do teletrabalho e dificuldades relacionadas ao acúmulo de tarefas domésticas e profissionais.
Coutinho et al. (2021)[13]	Compreender os efeitos da pandemia no trabalho de professoras pesquisadoras.	Estudo quanti-qualitativo; survey.	Intensificação da dupla/tripla jornada, sobrecarga, impactos psicológicos e redução da produtividade científica.
Mello et al. (2021)[14]	Analisar os impactos da pandemia na saúde mental de profissionais da educação.	Revisão narrativa, exploratória, qualitativa e descritiva.	A revisão discute sobrecarga e sofrimento psíquico de mulheres da educação durante a pandemia, sem coleta primária com participantes.
Batoni et al. (2021)[15]	Investigar o imaginário de universitárias sobre a dupla jornada feminina.	Pesquisa qualitativa fundamentada no método psicanalítico.	Sucesso feminino apareceu associado à independência financeira, ao consumo e à autonomia.
Hennington (2025)[2]	Analisar a centralidade do trabalho de cuidados e suas repercussões na saúde.	Revisão narrativa e análise de dados estatísticos.	A publicação discute a invisibilidade do cuidado, a sobrecarga e suas relações com desigualdades e saúde.
Dellbrügger et al. (2021)[16]	Discutir experiências de mulheres pesquisadoras durante a pandemia.	Estudo narrativo com sete pesquisadoras.	Maternidade, trabalho doméstico e tripla jornada dificultam a participação feminina na produção científica.

Fonte: elaborada pelos autores (2026), com base nos estudos incluídos.

2.3 Síntese dos achados

Os achados foram organizados nos três eixos da Discussão: construção social da dupla jornada e divisão sexual do trabalho; sobrecarga e repercussões no bem-estar psicológico; e conciliação entre trabalho e vida pessoal, corresponsabilidades e possibilidades de intervenção. Em conjunto, os estudos abordam o acúmulo de responsabilidades, os conflitos entre demandas familiares e profissionais e os limites de soluções centradas exclusivamente na adaptação individual das mulheres.

Nos contextos acadêmicos, Nganga et al. (2023)[6], Coutinho et al. (2021)[13] e Dellbrügger et al. (2021)[16] abordam conflitos entre formação, produção científica e responsabilidades familiares. Os achados descritos incluem sobreposição de tarefas, restrições ao tempo pessoal e dificuldades de continuidade das atividades acadêmicas. Aguiar et al. (2022)[12], no contexto do teletrabalho, relatam benefícios de flexibilidade que coexistem com demandas domésticas e profissionais.

Salvaro & Mariano (2021)[1], Matos & Albuquerque (2023)[7] e Hennington (2025)[2] discutem as relações entre organização do trabalho, desigualdades de gênero e

sofrimento. Lira et al. (2025)[5] abordam experiências de cuidado entre gestantes de alto risco. Mello et al. (2021)[14], por meio de revisão da literatura, discutem a saúde mental de mulheres da educação durante a pandemia. Esses resultados provêm de contextos e métodos distintos, o que não permite a comparação direta de prevalências ou da intensidade do sofrimento.

Batoni et al. (2021)[15] acrescentam uma perspectiva sobre os sentidos atribuídos à dupla jornada no imaginário de universitárias. A independência financeira, o consumo e a autonomia aparecem na síntese desse estudo, que constitui um objeto diferente da mensuração de sintomas. Desse modo, o conjunto inclui tanto experiências de sobrecarga quanto interpretações sobre o cuidado e as possibilidades de conciliação, que são articuladas na Discussão.

3. DESENVOLVIMENTO E DISCUSSÃO

3.1 Construção social da dupla jornada e divisão sexual do trabalho

A divisão sexual do trabalho é uma construção histórica que envolve a atribuição desigual de atividades e responsabilidades a homens e mulheres[1]. Matos & Albuquerque (2023)[7] discutem a associação das mulheres à esfera reprodutiva e dos homens à produtiva. Essa organização contribui para a concentração do trabalho doméstico e de cuidado nas mulheres e para diferenças no acesso a espaços de reconhecimento e poder.

A divisão sexual do trabalho também atribui valores distintos às atividades, favorecendo a hierarquização entre o trabalho produtivo remunerado e o trabalho reprodutivo. Salvaro & Mariano (2021)[1] discutem os princípios de separação e hierarquia que sustentam essa organização, formulados por Hirata & Kergoat (2007)[4]. O menor reconhecimento do cuidado não significa ausência de contribuição econômica e social das mulheres, mas expressa a desvalorização de atividades necessárias à manutenção da vida cotidiana.

Lira et al. (2025)[5] discutem como o cuidado pode ser naturalizado como obrigação feminina e interpretado como expressão de afeto, em vez de atividade que exige tempo e esforço. Essa naturalização contribui para sua invisibilidade e dificulta a distribuição compartilhada das responsabilidades. A discussão do cuidado como trabalho permite reconhecer sua importância para a vida social e para a sustentação das demais atividades profissionais.

A inserção no trabalho remunerado não implica, por si só, redução das responsabilidades domésticas. Hennington (2025)[2] e Nganga et al. (2023)[6] abordam a permanência dessas demandas e os conflitos que podem resultar de sua sobreposição às atividades profissionais e acadêmicas. A experiência das mulheres, contudo, varia conforme as condições de trabalho, a composição familiar e os recursos de apoio disponíveis.

A articulação entre trabalho remunerado, atividades domésticas, maternidade e estudos pode restringir o tempo destinado ao descanso, ao lazer, ao autocuidado e à qualificação. Hennington (2025)[2] discute o caráter contínuo e pouco visível de parte do trabalho de cuidado. Essa perspectiva contribui para compreender a sobrecarga como um problema de distribuição de responsabilidades, e não apenas como dificuldade individual de administrar a rotina.

As exigências organizacionais de disponibilidade podem entrar em conflito com responsabilidades familiares distribuídas de forma desigual. Nganga et al. (2023)[6] discutem tensões entre carreira acadêmica e vida pessoal, enquanto Coutinho et al. (2021)[13] examinam as experiências de professoras pesquisadoras durante a pandemia. Esses trabalhos permitem discutir obstáculos às trajetórias profissionais, sem atribuir menor capacidade de liderança às mulheres ou generalizar as mesmas condições a todos os homens e mulheres.

Nesse contexto, barreiras à progressão profissional devem ser analisadas em sua relação com práticas institucionais e desigualdades na distribuição do cuidado. A interpretação da disponibilidade de tempo como critério de mérito pode desconsiderar essas condições. A discussão apresentada pelos estudos, portanto, favorece uma análise das estruturas de trabalho e das responsabilidades familiares, em lugar de explicações centradas em supostas limitações individuais das mulheres.

As desigualdades de gênero se articulam às de raça e classe na distribuição do cuidado e no acesso a condições adequadas de trabalho. Matos & Albuquerque (2023)[7] e Hennington (2025)[2] abordam situações de precariedade e sobrecarga que atingem mulheres em condições sociais distintas. Essa articulação deve ser examinada a partir do contexto de cada estudo, sem pressupor que todas as participantes vivenciem a mesma intensidade de exposição ou sofrimento.

A contratação de serviços domésticos também não encerra a discussão sobre desigualdade, pois a delegação dessas tarefas a outras mulheres tende a reproduzir a divisão sexual do trabalho entre mulheres de classes sociais distintas[4]. Lira et al. (2025)[5] e Hennington (2025)[2] permitem refletir sobre a permanência da gestão do cuidado entre as responsabilidades femininas e sobre as condições de trabalho das mulheres que prestam esses serviços. A análise precisa considerar tanto a distribuição das tarefas no domicílio quanto os direitos e a valorização das trabalhadoras remuneradas do cuidado.

A compreensão da divisão sexual do trabalho como construção social permite discutir possibilidades de transformação de suas bases. Os estudos reunidos ressaltam a importância de reconhecer o cuidado e de ampliar a distribuição de suas responsabilidades. Essa discussão não autoriza atribuir a todos os homens a mesma posição ou intenção, mas convida a examinar práticas familiares, institucionais e sociais que reproduzem a desigualdade[2].

3.2 Sobrecarga da dupla jornada e repercussões no bem-estar psicológico

A sobreposição de jornadas pode ampliar as exigências vivenciadas por mulheres que conciliam

trabalho, formação e responsabilidades familiares. Nganga et al. (2023)[6] discutem conflitos entre esses domínios em trajetórias de pós-graduação. Os achados não devem ser interpretados como demonstração de que todas as mulheres precisam trabalhar mais horas para obter o mesmo rendimento dos homens, pois essa comparação exige evidências específicas.

Aguiar et al. (2022)[12] identificaram, entre trabalhadoras em teletrabalho, benefícios e dificuldades na conciliação entre vida profissional e familiar. A redução dos deslocamentos e a maior proximidade da família coexistiram com o acúmulo de tarefas e os conflitos de limites entre as atividades. Assim, a flexibilidade pode modificar a organização da rotina sem necessariamente redistribuir o cuidado.

O cuidado de filhos e familiares pode ocorrer com diferentes configurações de apoio. Mulheres responsáveis pelo sustento e pela organização do domicílio podem enfrentar demandas intensas, mas a ausência de cônjuge não equivale automaticamente à ausência de rede de apoio. A interpretação da sobrecarga deve considerar as condições materiais e as relações efetivamente disponíveis em cada contexto[2].

As desigualdades sociais, raciais e de gênero oferecem um contexto para a compreensão do sofrimento, que não deve ser reduzido a características individuais ou a explicações biológicas isoladas. Lira et al. (2025)[5] abordam experiências de cuidado e exaustão entre gestantes de alto risco, contribuindo para discutir o reconhecimento das necessidades de saúde das próprias mulheres.

A expectativa de que as mulheres conciliem todas as responsabilidades sem manifestar dificuldades pode contribuir para sentimentos de insuficiência e culpa. Na discussão de Lira et al. (2025)[5], a centralidade do cuidado permite refletir sobre os limites de um ideal de maternidade e disponibilidade permanentes. Essas experiências não são universais e precisam ser acolhidas em suas particularidades, evitando tratar o sofrimento como falha pessoal.

Matos & Albuquerque (2023)[7] discutem a relação entre divisão sexual do trabalho e sofrimento psíquico no contexto da pandemia. Hennington (2025)[2] amplia a análise do desgaste associado ao cuidado, enquanto Nganga et al. (2023)[6] abordam conflitos entre projetos pessoais, familiares e acadêmicos. A aproximação desses trabalhos permite discutir repercussões da sobrecarga, mas não autoriza equiparar relatos de exaustão a diagnósticos clínicos ou afirmar relações causais não avaliadas pelos estudos.

As situações de sofrimento intenso também aparecem na literatura. No estudo de Matos & Albuquerque (2023)[7], realizado com 12 mulheres atendidas em um Centro de Atenção Psicossocial no Ceará durante o primeiro ano da pandemia, ideação suicida e tentativas de suicídio estiveram entre os motivos de encaminhamento ao serviço, e apenas uma das entrevistadas não apresentou risco de suicídio ao longo da vida. Esses achados exigem atenção às condições de vida e ao acesso a apoio e cuidado em saúde, e precisam ser compreendidos no contexto de agravamento das desigualdades sociais durante a pandemia, e não como consequência inevitável da sobrecarga, respeitando os limites da população e do delineamento investigados.

A síntese indica que a discussão da saúde mental precisa considerar a distribuição das responsabilidades e as desigualdades no acesso a renda, descanso e proteção social. Os estudos apresentam experiências e abordagens distintas; por isso, não permitem estimar uma taxa comum de adoecimento entre as mulheres nem generalizar os resultados para toda a população[7,16].

3.3 Conciliação entre trabalho e vida pessoal, corresponsabilidades e possibilidades de intervenção

A análise dos estudos indica que a conciliação entre trabalho e vida pessoal é atravessada pela divisão sexual do trabalho, que atribui historicamente às mulheres maior responsabilidade pelas atividades domésticas e pelo cuidado de crianças, idosos e familiares, como visto anteriormente. Essa organização contribui para a sobreposição de demandas profissionais e familiares, tornando a conciliação um desafio que ultrapassa a capacidade individual de administrar o tempo. Nesse sentido, os estudos de Salvaro & Mariano (2021)[1] e Matos & Albuquerque (2023)[7] aproximam-se ao discutir como as desigualdades de gênero presentes nas relações de trabalho e na vida cotidiana estão relacionadas ao sofrimento psíquico feminino. Embora investiguem contextos distintos, ambos permitem compreender que a sobrecarga das mulheres não constitui um fenômeno isolado, mas está associada às condições sociais que sustentam a distribuição desigual das responsabilidades.

Nganga et al. (2023)[6] discutem conflitos entre as exigências da pós-graduação, a vida pessoal e as responsabilidades familiares, que podem levar ao adiamento de projetos e à necessidade de realizar escolhas difíceis. Aguiar et al. (2022)[12], em outro contexto, identificaram benefícios e dificuldades do teletrabalho para a conciliação. A aproximação entre esses estudos indica que diferentes formas de organização das atividades podem alterar a rotina, sem necessariamente modificar a distribuição desigual do cuidado. Os contextos acadêmico e profissional devem ser distinguidos na interpretação.

A discussão sobre corresponsabilidade torna-se, portanto, fundamental para compreender os limites da conciliação. Quando as atividades domésticas e familiares permanecem concentradas nas mulheres, a flexibilidade de horários pode significar apenas a reorganização da sobrecarga, e não sua redução. Essa questão também aparece no estudo de Lira et al. (2025)[5], realizado com gestantes de alto risco, no qual as participantes expressaram exaustão física e mental diante da responsabilidade contínua pelo cuidado dos outros, mesmo em situações que exigiam atenção à própria saúde. Em articulação com os demais estudos, esses resultados permitem discutir como as necessidades de cuidado das mulheres frequentemente são colocadas

em segundo plano, enquanto as demandas familiares e profissionais continuam sendo consideradas prioritárias. A corresponsabilidade, nesse contexto, pressupõe a participação efetiva dos demais integrantes da família e a construção de relações mais igualitárias, nas quais o cuidado seja reconhecido como uma responsabilidade compartilhada, e não como uma atribuição naturalmente feminina.

As repercussões dessa organização ultrapassam a dimensão individual e alcançam a saúde mental e a qualidade de vida. Salvaro & Mariano (2021)[1] identificam, na literatura analisada, relações entre desigualdades de gênero, dupla jornada e adoecimento psíquico, enquanto Matos & Albuquerque (2023)[7] discutem como a divisão sexual do trabalho, associada ao agravamento das desigualdades sociais durante a pandemia, intensificou o sofrimento de mulheres acompanhadas por um Centro de Atenção Psicossocial. Os achados de Lira et al. (2025)[5] complementam essa discussão ao evidenciar o desgaste decorrente da centralidade do cuidado na vida das mulheres. Em conjunto, os estudos permitem interpretar que a sobrecarga não deve ser compreendida exclusivamente como dificuldade de organização ou fragilidade emocional, mas como uma questão relacionada às condições sociais, familiares e institucionais em que as mulheres vivem e trabalham.

As possibilidades de intervenção podem ser discutidas em diferentes âmbitos. Na família, a distribuição compartilhada das tarefas e do cuidado constitui uma implicação da análise da sobrecarga. Nas organizações, limites de jornada, apoio às responsabilidades familiares e práticas de conciliação precisam ser examinados conforme as condições de trabalho. No campo da saúde, Lira et al. (2025)[5] descrevem espaços coletivos de reflexão sobre a divisão sexual do trabalho. Essas experiências permitem discutir acolhimento e participação, sem demonstrar a eficácia universal de uma intervenção específica.

A articulação dos estudos permite discutir a conciliação como responsabilidade que envolve relações familiares, condições de trabalho e políticas de cuidado. A corresponsabilidade, o reconhecimento do trabalho doméstico e o acesso a acolhimento são possibilidades complementares de enfrentamento da sobrecarga. Sua aplicação requer considerar os contextos e as desigualdades que atravessam as experiências das mulheres, bem como avaliar os efeitos das intervenções implementadas.

3.4 Síntese da discussão e implicações para a Psicologia e as organizações

A análise dos três eixos permite compreender que a naturalização da dupla jornada está presente na sociedade e pode trazer prejuízos à saúde mental das mulheres. A partir da construção social da dupla jornada, é possível compreender a sobrecarga de mulheres que precisam conciliar o trabalho remunerado com as responsabilidades familiares. Os trabalhos de cuidado continuam sendo social e culturalmente atribuídos às mulheres e, mesmo com a ampliação de sua participação no mercado de trabalho, essas expectativas permanecem. Os estudos de Nganga et al. (2023)[6], Hennington (2025)[2] e Dellbrügger et al. (2021)[16] contribuem para essa compreensão em espaços organizacionais e acadêmicos.

A divisão sexual do trabalho influencia a forma como as mulheres enxergam suas responsabilidades, administram seu tempo e avaliam se podem dedicar parte dele a si mesmas. Assim, a conciliação entre vida profissional e familiar deixa de ser uma questão de organização pessoal e passa a expressar uma desigualdade estrutural, na qual as repercussões sobre a saúde mental tendem a se agravar, como apontam Lira et al. (2025)[5]. Esses achados não devem ser interpretados como prova de que a dupla jornada causa desgaste e sofrimento, mas como associações que variam conforme o apoio familiar, as condições socioeconômicas e os recursos disponíveis.

Os estudos indicam que o sofrimento não decorre necessariamente das escolhas pessoais das mulheres, mas da naturalização das expectativas sociais. Se a dupla jornada é sustentada por relações desiguais, o problema não se resolve com a expectativa de que as mulheres administrem melhor o próprio tempo: são necessárias a corresponsabilidade e a divisão igualitária das tarefas domésticas e de cuidado. Nos contextos organizacionais, a flexibilização de horários, as políticas de apoio à parentalidade e o respeito aos limites da jornada podem favorecer relações de trabalho mais igualitárias, desde que não se limitem a reorganizar a sobrecarga, como sugerem os achados de Aguiar et al. (2022)[12].

Para a Psicologia, esses estudos permitem compreender o sofrimento das mulheres em sua dimensão subjetiva e em diferentes contextos sociais. O aprofundamento dessas temáticas favorece um olhar crítico e uma atuação comprometida com a desnaturalização da dupla jornada e do sofrimento a ela associado, com a defesa de melhores condições de trabalho e da corresponsabilidade entre homens e mulheres pelo cuidado e pelas tarefas domésticas[17].

Os resultados reunidos provêm predominantemente de pesquisas qualitativas, narrativas e teóricas e, por isso, não devem ser generalizados sem considerar o contexto de cada grupo de mulheres. Ainda assim, permitem reconhecer a necessidade de compreender a dupla jornada em sua relação com a organização social do trabalho, a saúde mental e a corresponsabilidade, e indicam que estratégias individuais de enfrentamento não são suficientes, sendo necessárias transformações familiares, organizacionais e sociais.

4. CONCLUSÃO

Esta revisão integrativa analisou como a naturalização da dupla jornada se relaciona à saúde mental e ao bem-estar psicológico das mulheres. Os estudos caracterizados abordam a concentração das responsabilidades domésticas e de cuidado, os conflitos com o trabalho remunerado e a formação e as restrições ao descanso e ao autocuidado. Esses achados situam a

conciliação em condições sociais e organizacionais, além da gestão individual do tempo.

A flexibilidade e a participação no trabalho remunerado não significam, por si só, redistribuição das responsabilidades familiares. A discussão destaca a importância de considerar corresponsabilidade pelo cuidado, condições laborais e acesso a redes de apoio. As desigualdades de gênero, raça e classe também precisam ser examinadas, respeitando a diversidade das experiências e os contextos das pesquisas.

Entre as limitações estão a heterogeneidade dos métodos, das populações e dos contextos dos estudos, o que restringe a comparação e a generalização dos resultados. Nem todas as publicações utilizaram medidas diretas de saúde mental ou avaliaram intervenções. Dessa forma, a síntese não permite estimar prevalências conjuntas, estabelecer causalidade ou concluir pela eficácia de uma estratégia única de conciliação.

Como contribuição, o artigo reúne elementos para discutir o cuidado como trabalho e para orientar a reflexão da Psicologia e das organizações sobre acolhimento, distribuição de responsabilidades e condições adequadas de trabalho. Pesquisas futuras podem avaliar intervenções familiares e institucionais em diferentes contextos, com atenção às desigualdades sociais e aos efeitos sobre a saúde mental. Conclui-se que a conciliação entre trabalho e vida pessoal demanda respostas coletivas que reconheçam e valorizem o cuidado.

5. FINANCIAMENTO

Os autores declaram que a pesquisa não recebeu financiamento específico de agências de fomento, empresas ou instituições públicas ou privadas.

6. REFERÊNCIAS

[1] Salvaro GIJ, Mariano P. Saúde mental de trabalhadoras em estudo: contribuições ao debate de gênero. Psicol Estud. 2021. 26. [acesso 6 set. 2026] Disponível em: https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/44059

[2] Hennington ÉA. O trabalho de cuidados na agenda da saúde: invisibilidade, sobrecarga e desgaste de mulheres trabalhadoras. Saude Debate. 2025; 49(spe2):e10430. [acesso 6 set. 2026] Disponível em: https://www.scielosp.org/article/sdeb/2025.v49nspe2/e10430/

[3] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil. 3ª ed. Rio de Janeiro: IBGE. 2024. (Estudos e Pesquisas: Informação Demográfica e Socioeconômica; n. 38). [acesso 29 out. 2026] Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102066_informativo.pdf

[4] Hirata H, Kergoat D. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. Cad Pesqui. 2007; 37(132):595-609.

[5] Lira BPB, Leão LMS, Adrião KG, *et al.* "Sorrindo aos cacos": discutindo a divisão sexual do trabalho com gestantes de alto risco. Psicol Soc. 2025; 37:e294174. [acesso 6 set. 2026] Disponível em: https://www.scielo.br/j/psoc/a/LX8rvkvCTDnW4N6cSgTpY3g/?lang=pt

[6] Nganga CSN, Casa Nova SPC, Silva SMC, *et al.* Há tanta vida lá fora! Work-life conflict, mulheres e pós-graduação em contabilidade. Rev Adm Contemp. 2023; 27(2):e210318. [acesso 6 set. 2026] Disponível em: https://www.scielo.br/j/rac/a/MVrqHZ4qmtTNQzDDzXJBpMK/?lang=pt

[7] Matos RA, Albuquerque CS. "Questão social", divisão sexual do trabalho e saúde mental na pandemia. Rev Katalysis. 2023; 26(1):43-53. [acesso 6 set. 2026] Disponível em: https://www.scielo.br/j/rk/a/yc338hjbNC9CWCCJQKy8QRx/?lang=pt

[8] Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enferm. 2008; 17(4):758-64. doi: 10.1590/S0104-07072008000400018.

[9] Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein (Sao Paulo). 2010; 8(1):102-6. doi: 10.1590/S1679-45082010RW1134.

[10] Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021. 372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71.

[11] Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União. 2016; 24(1):44-6.

[12] Aguiar SFB, Oliveira FB, Hryniewicz LGC, *et al.* O teletrabalho e as mulheres: percepções da conciliação da vida profissional e familiar. Cad EBAPE BR. 2022; 20(6):836-50. [acesso 6 set. 2026] Disponível em: https://www.scielo.br/j/cebape/a/7RgMPwZndxK7Qb6KNcQ5LCL/

[13] Coutinho BA, Tenca LR, Mombelli CS. Os efeitos da pandemia de COVID-19 sobre o trabalho das professoras pesquisadoras de Relações Internacionais. Conjunt Austral. 2021; 12(59):73-88. [acesso 6 set. 2026] Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/ConjunturaAustral/article/view/113846

[14] Mello BM, Araújo ALS, Rodrigues JWS, *et al.* Análise sobre a saúde mental de mulheres profissionais da educação no cenário pandêmico. Res Soc Dev. 2021; 10(11):e567101118268. doi: 10.33448/rsd-v10i11.18268.

[15] Batoni BR, Schulte AA, Belluzzo SRG, *et al.* A dupla jornada no imaginário de universitárias conforme a Psicologia Psicanalítica Concreta. Psicol Rev (Sao Paulo). 2021; 30(2):261-82. doi: 10.23925/2594-3871.2021v30i2p261-282.

[16] Dellbrügger AP, Oliveira MC, Guerra CR, *et al.* Encontros narrativos: mulheres pesquisadoras em meio à pandemia. Saude Debate. 2021; 45(1):181-99. [acesso 6 set. 2026] Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/F4LbFktrSPmDn9c9xqGCDmN/?lang=pt

[17] Franco MHC, Fajardo AP, Cardoso PAP, *et al.* Desigualdade de gênero e escuta psi de mulheres atendidas na atenção básica. Psicol Cienc Prof. 2021; 41:e225110. [acesso 30 out. 2026] Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/pLgpwGw9Zsr85VTznTYFt6z/?lang=pt