

O IMPACTO DA DIVISÃO SOCIAL DO TRABALHO NA SAÚDE MENTAL DAS MULHERES: SOBRECARGA E INVISIBILIDADE

THE IMPACT OF THE SOCIAL DIVISION OF LABOR ON WOMEN'S MENTAL HEALTH: OVERLOAD AND INVISIBILITY

Lygia Toledo Florencio Bandeira de Melo¹

Giovanna Lorena Monteiro Silva²

Ian Gabriel Monteiro Silva³

Resumo: Este estudo analisa o impacto da divisão sexual do trabalho na saúde mental das mulheres, focando nos mecanismos de invisibilidade que sustentam a sobrecarga feminina. A pesquisa fundamenta-se nas contribuições teóricas de Helena Hirata e Danièle Kergoat, explorando como a naturalização do cuidado e a hierarquia de gênero desvalorizam as funções femininas. Metodologicamente, caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório. Os resultados revelam que, apesar do aumento da inserção feminina no mercado de trabalho, atingindo 48,1 milhões de ocupadas no Brasil em 2024, a responsabilidade pelo trabalho doméstico permanece desigual, com as mulheres dedicando o dobro do tempo aos afazeres domésticos em comparação aos homens. Essa dupla jornada e o labor mental de organização familiar atuam como potentes estressores, resultando em exaustão crônica e sofrimento psíquico. Conclui-se que o adoecimento mental feminino é um problema estrutural derivado da lógica patriarcal, evidenciando a urgência de políticas como a Política Nacional de Cuidados

para visibilizar e redistribuir o trabalho de reprodução social.

Palavras-chave: mulheres; saúde mental; divisão do trabalho baseada no gênero.

Abstract: This study analyzes the impact of the sexual division of labor on women's mental health, focusing on the mechanisms of invisibility that sustain the burden placed on women. The research is grounded in the theoretical contributions of Helena Hirata and Danièle Kergoat, exploring how the naturalization of care and gender hierarchy devalue female roles. Methodologically, it is characterized as a qualitative, exploratory integrative literature review. The results reveal that, despite the increase in women's participation in the labor market-reaching 48.1 million employed women in Brazil in 2024-the responsibility for domestic work remains unequal, with women devoting twice as much time to household chores compared to men. This double shift and the mental load of family management act as powerful stressors, resulting in chronic exhaustion and psychological

¹ Centro Universitário do Vale do Ipojuca - Unifavip | Wyden. E-mail: o.lygiatoledo.o@gmail.com

² Associação Caruaruense De Ensino Superior - Centro Universitário Tabosa De Almeida (ASCESUNITA). E-mail: glorenamonteiro@gmail.com

³ Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). E-mail: ian.gabriel@ufpe.br



distress. It is concluded that female mental illness is a structural problem stemming from patriarchal logic, highlighting the urgency of policies such as the National Care Policy to make visible and redistribute social reproduction work.

Keywords: *women; mental health; gender-based division of labor.*

1. INTRODUÇÃO

A divisão social do trabalho, embora historicamente naturalizada por ideias que associam o sexo biológico a funções específicas, constitui a base das desigualdades de gênero atuais. Pautada pelos princípios da separação, que distingue "trabalho de homem" e "trabalho de mulher", e da hierarquia, que desvaloriza as funções femininas, essa organização entrega à mulher a responsabilidade quase exclusiva pelo cuidado e pela casa. Esse cenário não apenas restringe a autonomia da mulher no mercado de trabalho, mas estabelece uma estrutura de dominação onde o trabalho doméstico é invisibilizado, sendo tratado como uma "natureza" feminina e não como uma atividade exaustiva que serve ao sistema econômico e social (Biroli; Quintela, 2020; Souza *et al.*, 2021).

Essa dinâmica reflete diretamente no psicológico feminino, uma vez que a dupla ou tripla jornada de trabalho impõe uma sobrecarga física e mental que ultrapassa os limites do que é saudável. A invisibilidade do cuidado, somada à pressão por produtividade no emprego, gera um estado de alerta constante e exaustão emocional, muitas vezes ignorados pelas políticas públicas. Assim, o adoecimento das mulheres deixa de ser uma questão individual para se tornar um problema estrutural, onde o cansaço e o sofrimento emocional surgem da dificuldade de equilibrar papéis sociais conflitantes em um sistema que as sobrecarrega de forma sistemática e silenciosa (Duarte; Spinelli, 2019; Reis; Bastos; Antloga, 2025).

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo analisar o impacto da divisão sexual do trabalho na saúde mental das mulheres, com foco nos mecanismos de invisibilidade que sustentam essa sobrecarga. A justificativa para essa abordagem está na urgência de discutir como as pressões do modelo atual de produção criam formas específicas de adoecimento mental feminino. Para isso, será realizada uma revisão de literatura, fundamentada nas contribuições teóricas de autoras como Helena Hirata (2008) e Danièle Kergoat (2009), buscando



compreender como os nós de gênero, classe e raça se unem para manter a vulnerabilidade emocional das mulheres na sociedade contemporânea.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A base teórica deste estudo parte da crítica à "figura neutra" do trabalhador, modelo que tomou o homem formal como padrão universal. Conforme discutido por Hirata e Kergoat (2008), essa visão limitada fez com que a sociologia clássica ignorasse a "sexualização do social", deixando o trabalho de cuidado fora da contabilidade oficial e da relevância econômica. Ao desconstruir esse pensamento focado no masculino, percebe-se que o conceito de neutralidade oculta a realidade das mulheres, cujas atividades essenciais à manutenção da vida são tratadas como invisíveis. Assim, reconhecer a casa como local de trabalho é o primeiro passo para entender como o sistema produtivo depende desse esforço feminino que consome tempo e energia vitais.

Nesse sentido, a divisão sexual do trabalho deve ser compreendida como uma relação de poder e dominação, e não como uma simples separação biológica. Essa estrutura mantém uma hierarquia que desvaloriza as funções femininas, utilizando o conceito de "qualificação" de maneira desigual para manter as mulheres em posições de menor prestígio. Como apontam Hirata e Kergoat (2009), as competências femininas são frequentemente tratadas como dons naturais ou "instintos", justificando menores salários e a falta de reconhecimento profissional. Essa dinâmica de opressão exige que o "sexo do trabalho" seja revelado para expor as tensões e os interesses que sustentam a sobrecarga e a desigualdade entre homens e mulheres na sociedade contemporânea.

A articulação entre as esferas da produção e da reprodução é explicada pelos conceitos de consubstancialidade e coextensividade, que revelam como as relações de gênero, classe e raça se fundem em um "nó" inseparável. Essas inter-relações são móveis e se coproduzem mutuamente, expondo o paradoxo de que a estrutura de opressão permanece ativa mesmo diante de mudanças superficiais. O trabalho de cuidado, embora invisibilizado, é a base material que sustenta o sistema produtivo, transferindo tensões domésticas para a vida profissional. Assim,



a sobrecarga feminina é intensificada por recortes sociais onde as contradições do capitalismo se manifestam no corpo e na mente das mulheres como exaustão (Biroli; Quintela, 2020; Souza et al., 2021; Hennington, 2025).

A análise do impacto na saúde mental exige o reconhecimento da centralidade do trabalho, combatendo a tese do "fim do trabalho" ao incluir as dimensões invisíveis da reprodução. Sob a ótica da psicodinâmica, a sobrecarga é agravada pela naturalização do cuidado, imposto como "responsabilidade feminina" e dissociado da ideia de trabalho real. Segundo Reis, Bastos e Antloga (2025), essa pressão para ser a cuidadora perfeita em um mercado desenhado por homens gera uma exaustão invisível e constante. Assim, para Duarte e Spinelli (2019), o sistema se beneficia dessa gratuidade para evitar os custos da socialização do cuidado, transformando uma lógica patriarcal em um fator direto de adoecimento biopsicofísico das mulheres.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa qualitativa e exploratória sobre o impacto da divisão social do trabalho na saúde mental das mulheres, focando em sobrecarga e invisibilidade. A busca utilizou descritores DeCS e termos livres ("divisão do trabalho baseada no gênero", "saúde mental", "mulheres"). Os critérios de inclusão foram: artigos em português, publicados entre 2016 e 2026, que abordam relações de gênero sob a ótica da sociologia e psicologia do trabalho (com ênfase em Helena Hirata e Danièle Kergoat). Excluíram-se duplicidades, teses, dissertações e produções desalinhadas ao tema.

Para fundamentar a realidade socioeconômica brasileira, utilizou-se a triangulação de fontes. A amostra final consistiu em 3 artigos científicos, complementados por dados da PNAD Contínua (IBGE, 2023-2024) e pelas diretrizes da Política Nacional de Cuidados (Brasil, 2024). A análise foi realizada de forma descritiva e reflexiva, articulando a literatura teórica aos dados macroestruturais nacionais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Revista VEREDAS – Centro Universitário UNIFAVIP Wyden (ISSN 1984-8463)
Caruaru/PE-Brasil

A seleção nas bases de dados resultou em uma amostra final de 3 artigos científicos, cujos achados foram integrados a indicadores estatísticos oficiais e documentos governamentais para fundamentar a presente revisão. Os resultados macroestruturais indicam um aumento expressivo da inserção feminina no mercado de trabalho brasileiro, saltando de 6,1 milhões na década de 1970 para 48,1 milhões de ocupadas em 2024. Contudo, esse avanço não foi acompanhado por uma redistribuição equitativa das tarefas domésticas. Conforme apontam os dados da PNAD (2024), enquanto a participação laboral cresce, o trabalho de cuidado permanece concentrado nos ombros femininos, atingindo 92,1% das mulheres contra 80,8% dos homens. Nota-se que, mesmo em ocupações assalariadas, as mulheres dedicam, em média, o dobro do tempo aos afazeres domésticos (21,3 horas semanais) em comparação aos homens (11,7 horas). Essa disparidade reforça que a entrada no mundo produtivo não eliminou a sobrecarga na esfera reprodutiva, consolidando a dupla jornada como uma realidade de gênero persistente e desigual (IBGE, 2023, 2024).

A análise revela que a sobrecarga doméstica atua como um potente estressor ocupacional, especialmente quando há um desequilíbrio entre o esforço empreendido e a recompensa recebida. Conforme Moraes *et al.* (2026), situações de alto comprometimento com as demandas da casa estão associadas ao adoecimento mental, com destaque para o "labor mental" de planejar e organizar a rotina familiar. Este esforço invisível, que exige antecipação e gestão constante, recai majoritariamente sobre as mulheres jovens e de baixa renda, que enfrentam o pico do acúmulo de papéis sociais. Para essas mulheres, a impossibilidade de terceirizar o cuidado intensifica os estressores do trabalho reprodutivo, resultando em sintomas de exaustão crônica e sofrimento psíquico frequentemente ignorados pelas estatísticas econômicas tradicionais (Hirata; Kergoat, 2020).

A presença de filhos e o cuidado de dependentes aparecem como fatores que elevam drasticamente a carga horária de trabalho feminino, enquanto, para os homens, o casamento e a paternidade tendem a exercer um efeito protetor ou de menor impacto laboral. Conforme descrito na literatura, a divisão sexual do trabalho impõe que a mulher execute atividades repetitivas e urgentes, enquanto a participação masculina costuma ser focalizada em reparos



eventuais ou no papel de provedor. Esse padrão de desigualdade é agravado pelo recorte de escolaridade e renda: mulheres com menor instrução dedicam até 10 horas a mais por semana ao lar do que as ocupadas com maior escolaridade. Tal cenário evidencia que a invisibilidade do trabalho reprodutivo funciona como uma base que sustenta o funcionamento do sistema às custas da saúde mental das populações femininas (Carneiro *et al.*, 2023; Fernandes *et al.*, 2024).

Por fim, os achados destacam que o estresse decorrente do trabalho doméstico é um fator determinante para o adoecimento mental entre as mulheres, muitas vezes superando as pressões do mercado formal. Conforme evidenciado por Hirata e Kergoat (2020), o desequilíbrio esforço-recompensa no ambiente familiar correlaciona-se diretamente com diagnósticos de depressão e ansiedade. A recente aprovação da Política Nacional de Cuidados no Brasil surge como um avanço importante para visibilizar essa crise, embora a prática ainda revele um abismo entre a legislação e a realidade cotidiana. Observa-se que a exaustão feminina é um produto da lógica patriarcal que, ao naturalizar o cuidado como vocação, expropria a subjetividade da mulher e transforma a estrutura familiar em um espaço de tensão e pressão psicossocial contínua (Brasil, 2024).

5. CONCLUSÃO

Nas últimas seis décadas, registrou-se a incorporação formal de 42 milhões de brasileiras ao mercado de trabalho às custas da manutenção de uma lógica patriarcal nociva à saúde mental das mulheres. A percepção do desequilíbrio entre esforço e recompensa, somada à pressão do trabalho doméstico repetitivo, foi diretamente associada ao diagnóstico crescente de depressão e ansiedade no público feminino. Essa dupla jornada deriva do falso ideal de “vocação” feminina e uma banalização que culmina em sobrecarga serviçal silenciada. Fatores como baixa condição socioeconômica, escolaridade reduzida e maternidade mostraram-se determinantes para o aumento da morbidade. Embora a Política Nacional de Cuidados de 2024 surja como alternativa, dados alarmantes reforçam a manutenção de padrões coloniais: uma diferença de 10 horas semanais em serviços domésticos exercidos ainda separa homens (vistos como provedores e detentores da racionalidade) de mulheres, escancarando o abismo de gênero



no mundo do trabalho. Assim, este trabalho ressalta a urgência de políticas públicas que retirem o fardo do cuidado quase exclusivo das costas das mulheres.

REFERÊNCIAS

BIROLI, Flávia; QUINTELA, Débora Françolin. Divisão sexual do trabalho, separação e hierarquização: contribuições para a análise do gênero das democracias. **Revista de Ciências Sociais**, v. 53, p. 98-115, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/politicaetrabalho/article/view/51417>. Acesso em: 2 de abril de 2026.

BRASIL. Lei nº 15.069, de 23 de dezembro de 2024. Institui a Política Nacional de Cuidados. Brasília, DF: Presidência da República, [2024]. Disponível em: <https://legislacao.presidencia.gov.br/atos/?tipo=LEI&numero=15069&ano=2024&ato=c84AzYE1UNZpWT482>. Acesso em: 2 abril 2026.

CARNEIRO, Cíntia Maria Moraes et al. Unpaid domestic work: persistence of gender-based labor division and mental disorders. **Revista de saude publica**, v. 57, p. 31, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2023.v57/31/>. Acesso em: 2 de abril de 2026.

DUARTE, Giovana; SPINELLI, Letícia Machado. Estereótipos de gênero, divisão sexual do trabalho e dupla jornada. **Revista Sociais e Humanas**, v. 32, n. 2, p. 126-146, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/sociaisehumanas/article/view/36316>. Acesso em: 2 de abril de 2025.

FERNANDES, Priscila Castro Cordeiro et al. La sobrecarga de la mujer: confirmación como principal responsable en la dinámica familiar. **Observatorio de la Economía Latinoamericana**, v. 22, n. 12, p. 199, 2024. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/8341>. Acesso em: 2 de abril de 2026.

HENNINGTON, Élida Azevedo. O trabalho de cuidados na agenda da saúde: invisibilidade, sobrecarga e desgaste de mulheres trabalhadoras. **Saúde em Debate**, v. 49, p. e10430, 2025. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/ncn/article/view/262/0>. Acesso em 2 de abril de 2026.

HIRATA, Helana; KERGOAT, Danièle. Paradigmas sociológicos e categoria de gênero. Que renovação aporta a epistemologia do trabalho? **Novos cadernos NAEA**, v. 11, n. 1, 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/ncn/article/view/262/0>. Acesso em 2 de abril de 2026.



HIRATA, Helena; KERGOAT, Danièle. Atualidade da divisão sexual e centralidade do trabalho das mulheres. **Revista de Ciências Sociais**, n. 53, p. 22-34, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/politicaetrabalho/article/view/50869>. Acesso em 2 de abril de 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: trabalho de crianças e adolescentes (estatística experimental)**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/pesquisa/pnadca/tabelas>. Acesso em: 2 abr. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Trimestral: terceiro trimestre de 2024**. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/pesquisa/pnadca/tabelas>. Acesso em: 2 abr. 2026.

KERGOAT, Daniele; HIRATA, Helena. Divisão social do trabalho e relações sociais de sexo. **Dicionário crítico do feminismo**. Org. Helena Hirata, Françoise Laborie, Hélène Le Doaré & Danièle Senotier. São Paulo: Ed. Unesp, 2009. Disponível em: https://cursosextensao.usp.br/pluginfile.php/862885/mod_resource/content/0/Daniele%20Kergoat%20Divis%C3%A3o%20sexual%20do%20trabalho.pdf. Acesso em: 2 de abril de 2026.

MATOS, Rachel Araujo de; ALBUQUERQUE, Cynthia Studart. “Questão social”, divisão sexual do trabalho e saúde mental na pandemia. **Revista Katálisis**, v. 26, n. 1, p. 43-53, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/yc338hjbNC9CWCCJQKy8QRx/?lang=pt>. Acesso em: 2 de abril de 2026.

MORAIS, Ariane Cedraz et al. Trabalho invisível, sobrecarga real: trabalho doméstico e as marcas da desigualdade de gênero. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 51, p. edgt2, 2026. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/7rZKXXcqpJvMrkmJ6n4MyTM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 2 de abril de 2026.

REIS, Michella Paula; BASTOS, Jane Aline Souza; ANTLOGA, Carla Sabrina. Uma análise sobre trabalho e adoecimento feminino. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 15, n. 94, p. 15341-15356, 2025. Disponível em: <https://revistasau decoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/3376>. Acesso em: 2 de abril de 2026.

SOUZA, Uilza dos Santos et al. Divisão de gênero e social do trabalho: o trabalho da mulher no século XXI. **Revista Facisa On-Line**, v. 10, n. 2, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unicathedral.edu.br/index.php/revistafacisa/article/view/590>. Acesso em: 2 de abril de 2026.

