O,

LABORATÓRIO
THINK OLGA
DE EXERCÍCIOS
DE FUTURO

SUMÁRIO

O empobrecimento, a sobrecarga de cuidado e o sofrimento psíquico das mulheres 3

PANORAMA DA SAÚDE MENTAL FEMININA

Antes de mais nada: o que é saúde mental? 8
A saúde mental no Brasil 9
Impacto da pandemia 11
Onde estamos hoje? 13

O QUE ESTÁ ADOECENDO AS MULHERES

Índice de insatisfação com as áreas da vida 17
Índices de adoecimento entre mulheres de diferentes raças e classes sociais 20
Empobrecimento das mulheres 23
Insatisfação com o trabalho 27
Efeitos psíquicos da sobrecarga de cuidado 29
Pressionadas, violentadas e esgotadas 36

QUEM CUIDA DAS MULHERES?

Esgotadas e em busca de uma solução 40
Cuidar de quem cuida é responsabilidade de todos 42

Agradecimentos 47
Ficha técnica 47
Referências 48

ESGOTADAS: O EMPOBRECIMENTO, A SOBRECARGA DE CUIDADO E O SOFRIMENTO PSÍQUICO DAS MULHERES

Mais de 1 bilhão de pessoas viviam com algum transtorno mental ou causado pelo uso de substâncias antes da pandemia. Mais da metade eram mulheres. Só no Brasil,

7 em cada 10 **pessoas diagnosticadas com depressão e ansiedade eram mulheres.**

(INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION - 2019)

A Organização Mundial da Saúde decretou o fim da emergência sanitária global em 2023, mas as sequelas dessa crise aguda, sobretudo na saúde mental das mulheres, permanecem.

Para entender como está a saúde emocional das brasileiras depois da pandemia, decidimos perguntar a elas quais aspectos da vida têm gerado sofrimento e insatisfação atualmente e de que forma elas cuidam da própria saúde mental.

Os resultados assustam, mas não surpreendem: **quase metade (45%)** das entrevistadas possuem um diagnóstico de ansiedade, depressão ou algum outro tipo de transtorno mental.

0,

INTRODUÇÃO

A ansiedade, transtorno mais comum no Brasil, faz parte do dia a dia de 6 em cada 10 mulheres brasileiras, de acordo com a pesquisa inédita que realizamos com 1.078 mulheres, de 18 a 65 anos, em todos os estados do Brasil.

ESTRESSE

IRRITABILIDADE

BAIXA AUTOESTIMA

FADIGA

SONOLÊNCIA

INSÔNIA

TRISTEZA

TAMBÉM SÃO SINTOMAS EXPERIMENTADOS POR ELAS COTIDIANAMENTE.

As mulheres chegaram esgotadas em 2020, atravessaram uma das piores crises do século e, mesmo com seu fim, continuam esgotadas em 2023.

A situação financeira apertada, as dívidas, a remuneração baixa e a sobrecarga de trabalho estão entre os fatores que mais impõem sofrimento e impactam a saúde mental das mulheres.

0,

INTRODUÇÃO

Não é possível falar sobre a saúde mental dessa parcela da população considerando apenas fatores biológicos, como metabolismo, ciclos reprodutivos e hormônios.

É essencial incorporar a perspectiva de gênero — e suas interseccionalidades com raça, classe e outras diferenças — e entender como elas influenciam as relações sociais e as condições de saúde mental tanto das mulheres quanto dos homens, uma vez que os transtornos e o sofrimento vivenciado por eles podem significar mais violência, mais sobrecarga e mais vulnerabilidade para elas.

O QUE É IMPORTANTE PARA AS MULHERES, É IMPORTANTE PARA NÓS.

A Think Olga reafirma seu compromisso em jogar luz nos problemas enfrentados pelas mulheres e se debruça sobre a saúde mental da população feminina por entender que não há futuro possível se o sofrimento delas não for cuidado imediatamente.

Nesta edição do Lab Think Olga 2023 que você lê a seguir, além de apresentar os resultados desta pesquisa inédita e exclusiva que revela quais aspectos da vida têm impactado a saúde emocional das brasileiras no pós-pandemia e que estratégias elas têm usado para cuidar de si, reunimos dados, estudos e a opinião de quatro especialistas para desvendar as estruturas sociais que impõem sofrimento e podem contribuir para o adoecimento das mulheres.

ESPECIALISTAS ENTREVISTADAS:

Debora Elianne, psicóloga no projeto social Vivencer (www.vivencer.com.br), mestra em Educação e Coordenadora Discente no curso de Especialização em Fenomenologia Decolonial e Clínica Ampliada da NUCAFE.

Jaqueline Gomes de Jesus, psicóloga e doutora em psicologia social, professora do Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ) e do Departamento de Direitos Humanos, Saúde e Diversidade Cultural da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca da Fundação Oswaldo Cruz.

Juliane Callegaro Borsa, psicóloga clínica especialista em saúde mental feminina. Mestre em Psicologia Clínica (PUCRS), com doutorado e pós-Doutorado em Psicologia (UFRGS).

Regina Facchini, antropóloga e psicanalista, pesquisadora doutora do Núcleo de Estudos de Gênero Pagu e professora permanente do programa de pós-Graduação em Ciências Sociais e Antropologia Social da Unicamp.

VEJA OS PRINCIPAIS TRECHOS DAS ENTREVISTAS AQUI

O,

PANORAMA DA *SAÚDE MENTAL FEMININA*

ANTES DE MAIS NADA: O QUE É SAÚDE MENTAL?

O conceito de saúde mental vai além do diagnóstico de transtornos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de utilizar suas habilidades cognitivas e emocionais, lidar com as demandas e o estresse cotidianos e contribuir para a sua comunidade. A saúde mental é um componente integral da saúde e qualidade de vida das pessoas, e engloba o bem-estar emocional, psicológico e social.

A saúde mental não é apenas a ausência de transtornos, mas também contempla a presença de recursos sociais e ambientais e capacidades emocionais e cognitivas que promovam o bem-estar mental.

A SAÚDE MENTAL NO BRASIL

Segundo o último relatório da organização internacional IHME (The Institute for Health Metrics and Evaluation),

49 milhões de pessoas viviam com algum tipo de transtorno mental ou causado por uso de substâncias em 2019 no Brasil.

Destes, **53%** eram mulheres.

Elas representam quase dois terços das pessoas com transtornos de ansiedade e depressão, enquanto os homens são a maioria entre os transtornos causados por uso de álcool e outras drogas.

AS BRASILEIRAS ESTÃO ANSIOSAS E DEPRIMIDAS

1 a cada 4 mulheres viviam com algum transtorno mental no Brasil, antes mesmo da pandemia.

LIDERANÇA INDESEJADA

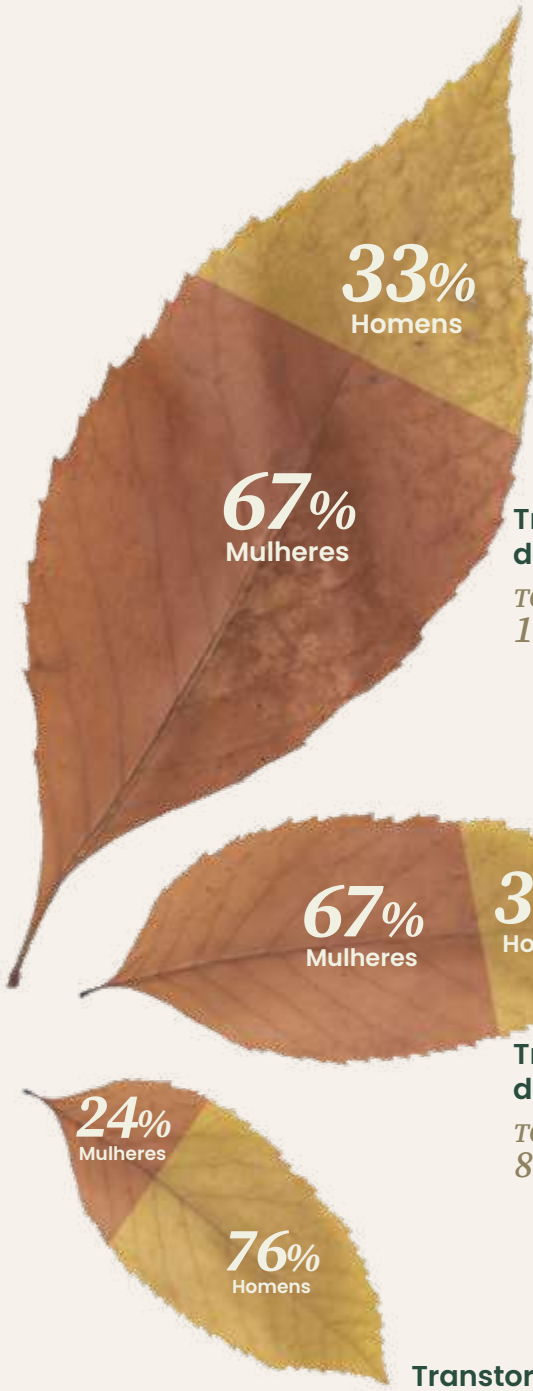
Brasileiras e brasileiros adoecem mais que a média global

PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS MENTAIS E POR USO DE SUBSTÂNCIAS NO BRASIL E NO MUNDO

FONTE: INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUTION (IHME) | 2019

HOMENS E MULHERES: DIFERENTES ESTRATÉGIAS

PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS NO BRASIL POR SEXO



Transtornos de ansiedade
TOTAL *17.319.782*

Transtornos relacionados ao uso de substâncias
TOTAL *2.432.893*

Transtornos depressivos
TOTAL *8.931.544*

Transtorno de déficit de atenção/ hiperatividade
TOTAL *3.953.653*

Transtornos relacionados ao uso de álcool
TOTAL *6.841.390*

FONTE: INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUTION (IHME) | 2019

IMPACTO DA PANDEMIA

Impondo o isolamento, incertezas, instabilidade econômica, medo, luto e um sofrimento intenso ao redor do mundo, a pandemia teve um enorme impacto na saúde mental de milhões de pessoas.

Um estudo publicado na revista científica Lancet mostrou que a prevalência global de transtornos de ansiedade e depressão aumentou significativamente já em 2020, primeiro ano da crise sanitária.

O agravamento do sofrimento psíquico gerado pela pandemia evidenciou a necessidade e a urgência de se falar sobre o assunto.

67% *dos novos casos de transtornos depressivos e*

68% *dos novos casos de transtornos de ansiedade foram registrados em*

mulheres, *com maior prevalência entre as faixas de 20 a 40 anos para depressão e de 15 aos 40 anos para ansiedade.*

CASOS DE TRANSTORNOS MENTAIS NO MUNDO ANTES E DURANTE A PANDEMIA

FONTE: SANTOMAURO DF, MANTILLA HERRERA AM, SHADID J, ET AL THE LANCET 2021.

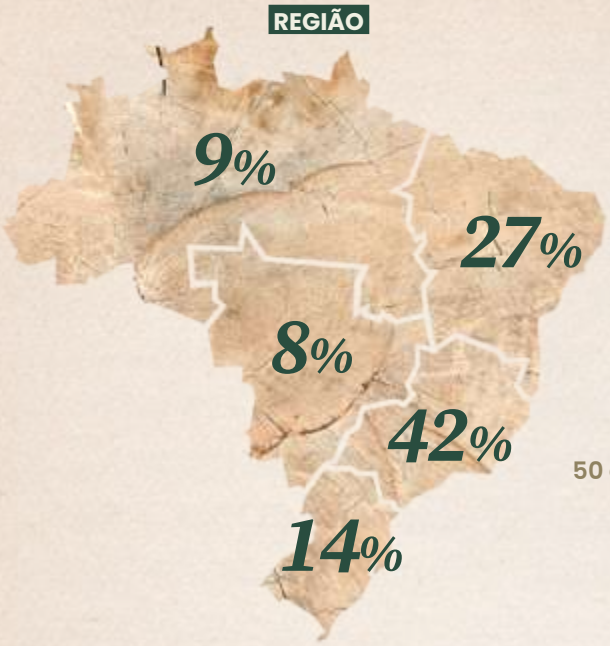
“Essas mulheres negras, [..] tiveram que dar conta da irritação desses maridos desempregados que passaram a ficar em casa com seus filhos, tiveram que dar conta dos processos de adoecimento dos seus filhos nesse período e elas tiveram que fazer isso muitas vezes em casas pequenas, com pouco espaço de vazão para poder respirar, elas tiveram que segurar as agressividades e violências decorrentes de toda essa redução de espaço, elas tiveram que se tornar professoras. Elas tiveram que lutar para fazer todo mundo acreditar naquilo que elas também não acreditavam que era: nós vamos ficar vivos. Isso demanda muito gasto energético, muito gasto psíquico [...] Só que a conta começou a chegar e aí nós estamos encontrando mulheres extremamente cansadas num período que os seus filhos precisam recomeçar a acreditar na vida que os seus maridos estão retomando o mercado de trabalho e elas estão esgotadas.”

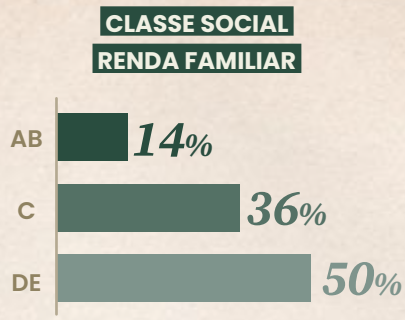
Debora Elianne, psicóloga no projeto social Vivencer

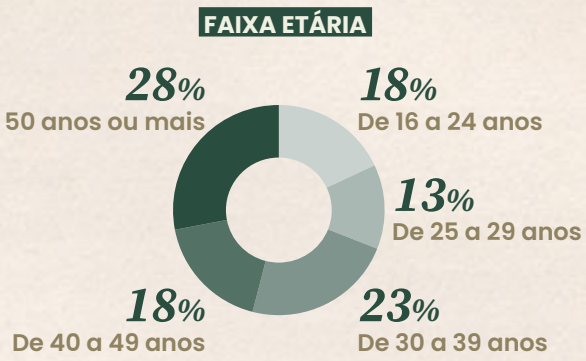
ONDE ESTAMOS HOJE?

Para entender como está a saúde mental das brasileiras hoje, entrevistamos **1078 mulheres** com mais de 18 anos de todas as classes e de todas as regiões do país. As entrevistas foram realizadas online entre os dias 12 e 26 de maio de 2023. A margem de erro é de 3 pontos percentuais e o intervalo de confiança é de 95%.

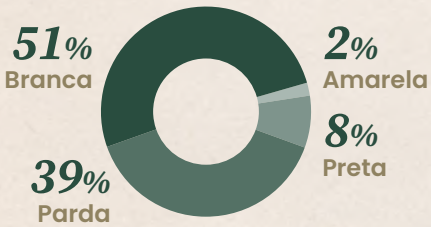
UM RETRATO DO BRASIL



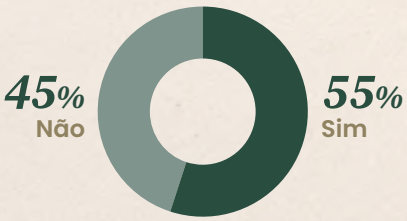




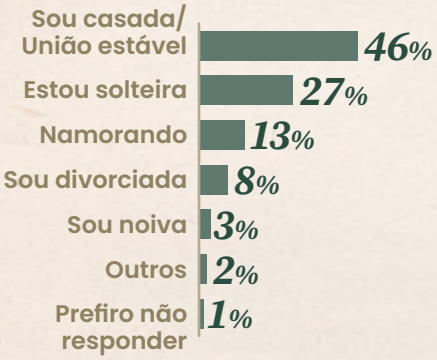
RAÇA/ETNIA



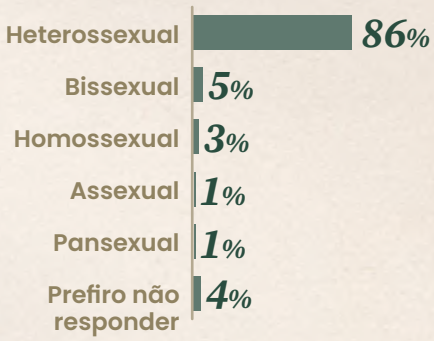
POSSUI FILHOS



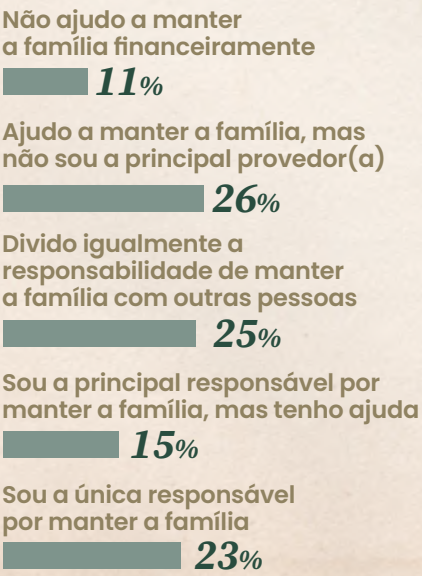
STATUS RELACIONAMENTO



ORIENTAÇÃO SEXUAL



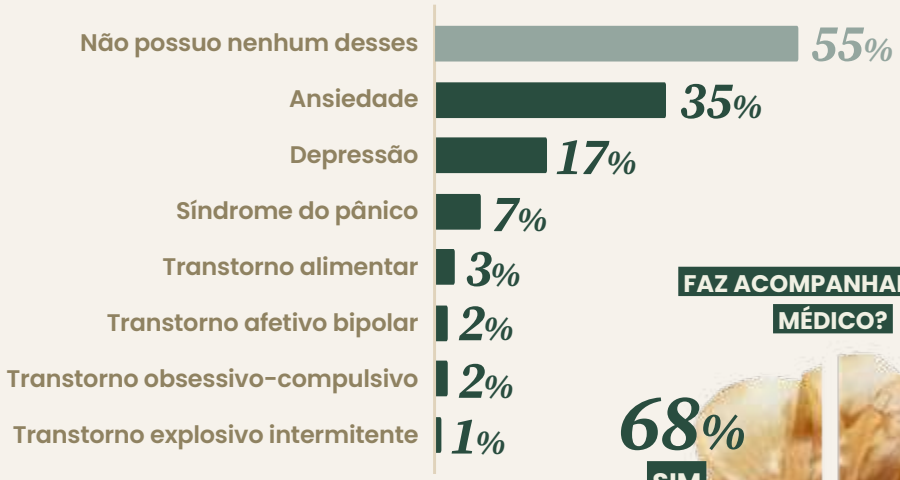
É PROVEDORA FINANCEIRA?



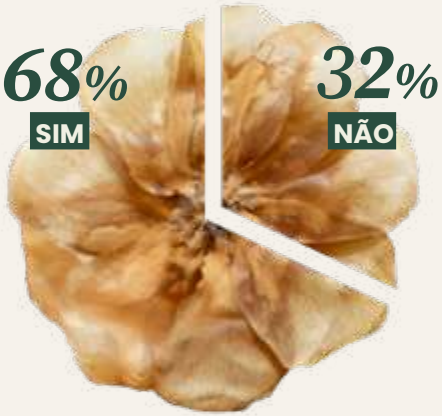
MOMENTO PROFISSIONAL

ESGOTADAS, PORTANTO ADOECIDAS

JÁ FOI DIAGNOSTICADA COM ALGUM TRANSTORNO MENTAL?



FAZ ACOMPANHAMENTO MÉDICO?



QUASE METADE DAS ENTREVISTADAS JÁ FOI DIAGNOSTICADA COM ALGUM TRANSTORNO MENTAL

INJEÇÕES DIÁRIAS DE ANSIEDADE E ESTRESSE

SENTIMENTOS FREQUENTES NO DIA A DIA

ANSIEDADE E ESTRESSE ATINGEM A ROTINA DE METADE DAS MULHERES BRASILEIRAS.

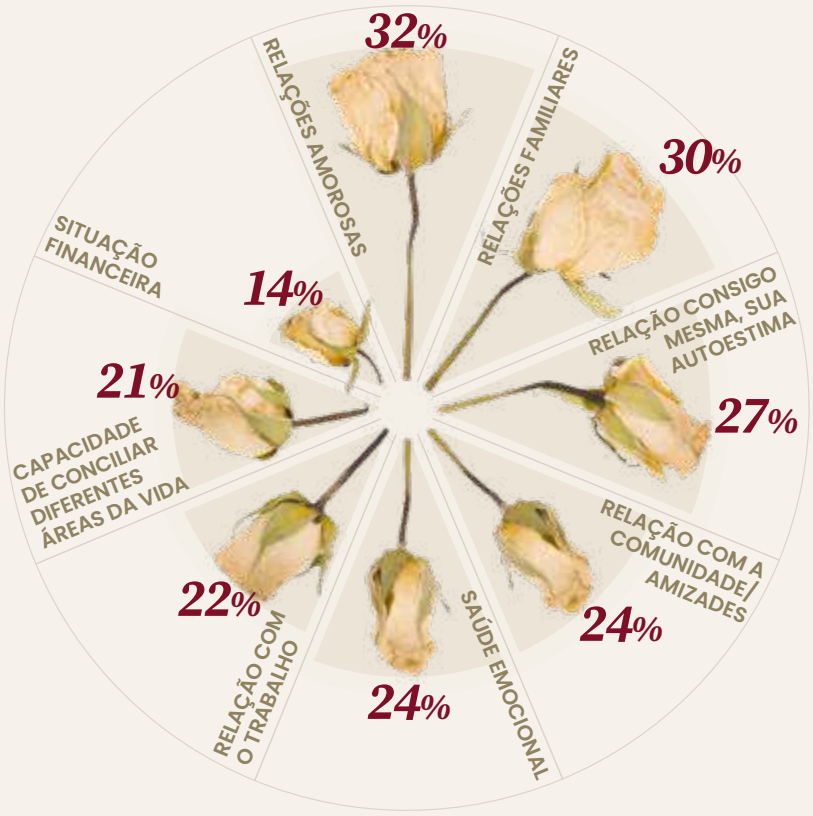
O,

O QUE ESTÁ *ADOECENDO AS MULHERES*

ÍNDICE DE INSATISFAÇÃO COM AS ÁREAS DA VIDA

Perguntamos às brasileiras qual sua satisfação em relação a diversas áreas da vida e quais delas têm gerado mais sofrimento e impactado sua saúde emocional.
A notícia é: poucas delas se dizem muito satisfeitas.
Os índices de satisfação máxima estão em torno dos 30% e se referem às relações familiares e amorosas.

INSATISFEITAS



A SITUAÇÃO FINANCEIRA E A CONCILIAÇÃO DAS DIFERENTES ÁREAS DA VIDA TÊM OS PIORES ÍNDICES DE INSATISFAÇÃO.

ESGOTADAS PELA FALTA DE DINHEIRO

Situação financeira e remuneração baixa são fatores de insatisfação

ESTRUTURA FINANCEIRA

- Situação financeira restrita/apertada — 48%
- Dívidas — 36%
- Dependência financeira de terceiros — 22%
- Medo de ficar desempregada — 18%
- Desempregado do cônjuge/outro parente — 10%
- Desemprego — 5%
- Fome/desnutrição — 4%

TRABALHO

- Remuneração baixa — 32%
- Sobrecarga de trabalho doméstico — 22%
- Invisibilidade / falta de reconhecimento no trabalho — 21%
- Jornada de trabalho excessiva (dupla, tripla) — 20%
- Falta de plano de carreira — 19%
- Pressão e competitividade no ambiente corporativo — 14%
- Medo de ser demitida — 11%

RELAÇÕES

- Poucas amizades/ amizades tóxicas — 25%
- Solidão/Pouca interação social — 24%
- Árdua jornada de cuidado/trabalho doméstico — 20%
- Falta de parceria do companheiro(a) — 19%
- Problemas amorosos e conjugais (ex: separação, desentendimentos etc.) — 17%
- Problemas/ responsabilidades com filhos — 16%
- Falta de rede de apoio — 16%

O,

O QUE ESTÁ ADOECENDO AS MULHERES

ESTILO DE VIDA

Pressão estética
26%

Excesso de redes sociais
22%

Não poder viver de acordo com quem eu sou de verdade
21%

Pressão da família/ comunidade para fazer algo que não quero
21%

Medo de ser malvista/ mal falada
18%

Medo constante de sofrer violência (sexual, urbana, policial, doméstica, racista, lgbtfóbica, etc)
16%

DISCRIMINAÇÃO

Sinto que sou alvo de atitudes machistas
21%

Sinto que sou discriminada por conta da minha classe social
9%

Sinto que sou alvo de atitudes racistas
4%

Sinto que sou alvo de atitudes xenofóbicas
3%

Sinto que sou alvo de atitudes homofóbicas
2%

FATALIDADES

Morte de entes queridos
45%

Doenças físicas
33%

Acidentes
18%

> *"O sofrimento psíquico é também sofrimento social. É sofrimento psicossocial. Não dá para desarticular as duas coisas."*
>
> **Regina Facchini, antropóloga e psicanalista**

ÍNDICES DE ADOECIMENTO ENTRE MULHERES DE DIFERENTES RAÇAS E CLASSES SOCIAIS

Mesmo antes da pandemia, as mulheres apresentavam mais transtornos mentais do que os homens: no Brasil, elas representavam **7 em cada 10 casos de depressão ou ansiedade.** Mas por que elas adoecem mais?

Ao longo da história, a norma imposta às mulheres frequentemente esteve associada ao comportamento masculino. A psicologia e a psiquiatria foram forjadas nesse contexto, levando grande parte dos comportamentos de mulheres que eram efeito das condições de opressão impostas a elas a serem tratados como transtornos Além disso, **efeitos comuns produzidos pelas alterações hormonais associadas aos períodos pré-menstruais, puerpério e menopausa foram estigmatizados e caracterizados muitas vezes como problemas psíquicos.**

Inúmeros estudos já identificaram que desvantagens sociais associadas ao gênero feminino, como a maior exposição à **violência doméstica e sexual, oportunidades educacionais e de emprego limitadas e mais responsabilidades de cuidado**, podem contribuir para o aumento do risco de transtornos mentais entre as mulheres. A própria OMS reconhece a influência das disparidades de gênero na saúde mental.

“Muitas vezes essas mulheres chegam no consultório para dizer eu estou muito triste, eu tenho vontade de tirar a própria vida. Eu não estou bem, eu só tenho vontade de chorar, eu tenho medo de tudo, eu não consigo relaxar. E aí vem o diagnóstico de ansiedade e depressão, totalmente descolado do contexto das experiências que essa mulher vive. Isso é um debate na área de saúde mental, porque a gente não consegue atomizar. É impossível. Não dá para você descolar a pessoa do seu contexto. Quando eu falo contexto e história, estou falando de contexto atual, a realidade atual, mas também essa cultura e esse cenário social e histórico no qual a gente está inserido.”

Juliane Callegaro Borsa, psicóloga especialista em saúde mental feminina

Saúde mental também tem a ver com acesso à educação, habitação, alimentação, renda digna, emprego, transporte, cultura, entre outros.

"Você pode ter uma propensão genética. Há algo genético em alguns transtornos psíquicos. Mas é a atualização ambiental, o modo como as pessoas vivem cotidianamente que vai fazer com que esse sofrimento emerja. **É algo sensível e dependente das desigualdades**", explica a antropóloga e psicanalista Regina Facchini em entrevista à Think Olga.

A SAÚDE MENTAL DAS MULHERES NA HISTÓRIA

"Vaidade exagerada, aliada à tagarelice e exibicionismo marcantes: pintava-se demais, usava vestidos curtos, decotados e namorava muito."

Essas foram as palavras usadas em relato médico sobre paciente internada em 1945, no Hospital Psiquiátrico do Juquery, em Franco da Rocha (SP), diagnosticada com esquizofrenia, e posteriormente submetida a cirurgia leucotomia pré-frontal, cirurgia realizada no cérebro popularmente conhecida como lobotomia.

Por muito tempo, comportamentos desviantes daquilo que era imposto e esperado de uma mulher foram tratados como doenças mentais. No início do século 20, mulheres foram internadas em hospitais psiquiátricos e até lobotomizadas pelo o que os médicos e a sociedade consideravam "mau comportamento".

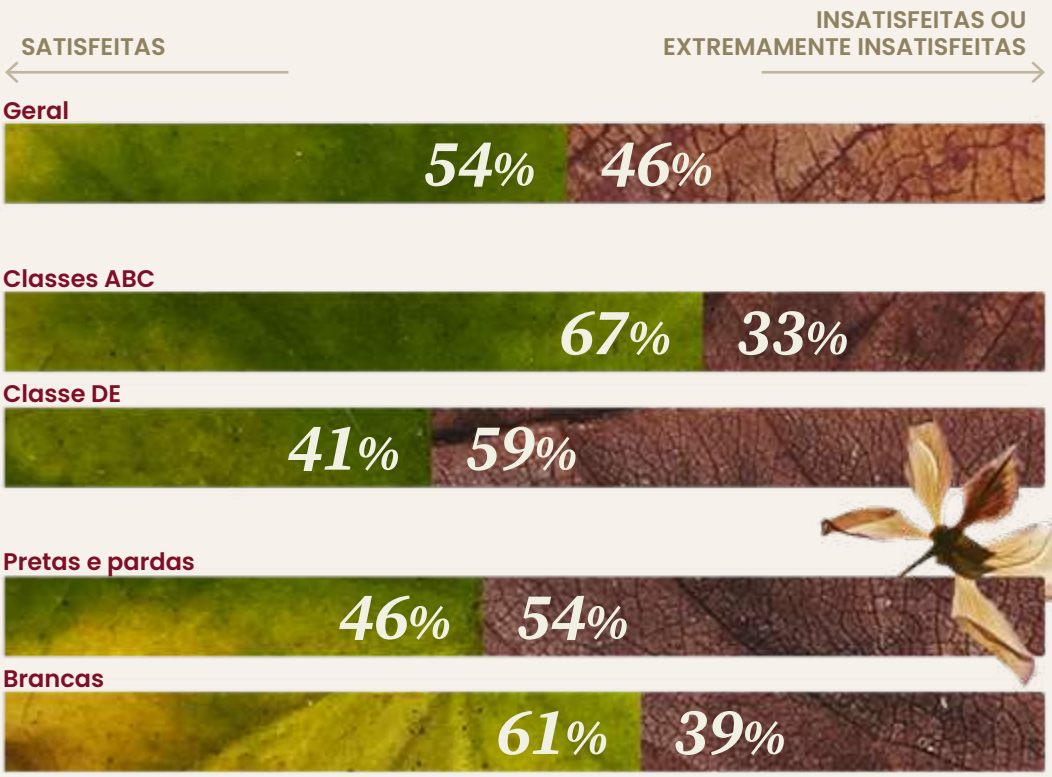
PARA CONHECER MAIS DESTA HISTÓRIA, THINK OLGA INDICA: EPISÓDIO 3: "HISTÉRICAS, LOBOTOMIZADAS E MEDICALIZADAS", DO PODCAST CORPO ESPECULADO, PRODUZIDO PELA REVISTA AZMINA E O 37 GRAUS.

EMPOBRECIMENTO DAS MULHERES

A situação financeira é o que mais gera insatisfação para as brasileiras atualmente e pressiona muito mais a vida das mulheres negras e pobres.

ESGOTADAS PELO RACISMO E PELA POBREZA

PERCENTUAL DE SATISFAÇÃO COM A SITUAÇÃO FINANCEIRA



> *"A questão socioeconômica é uma variável importantíssima quando a gente fala de saúde mental. Quanto maior a vulnerabilidade socioeconômica, maior a vulnerabilidade emocional e vulnerabilidade em saúde mental."*
>
> **Juliane Callegaro Borsa, psicóloga especialista em saúde mental feminina**

A POBREZA TEM GÊNERO E RAÇA

Em 2021, pelos critérios do Banco Mundial, 62,5 milhões de pessoas — ou 29,4% da população do Brasil — estavam na pobreza e, entre elas, 17,9 milhões (8,4% da população) eram extremamente pobres.

De acordo com o IBGE, a proporção de pessoas pretas e pardas abaixo da linha de pobreza (37,7%) era praticamente o dobro da proporção de pessoas brancas (18,6%).

Ainda segundo o IBGE, cerca de **62,8% das pessoas que viviam em domicílios chefiados por mulheres sem cônjuge e com filhos menores de 14 anos estavam abaixo da linha de pobreza.**

A chamada **feminização da pobreza** é um fenômeno global:

mais de 70% **das pessoas que vivem em situação de pobreza no mundo são mulheres,**

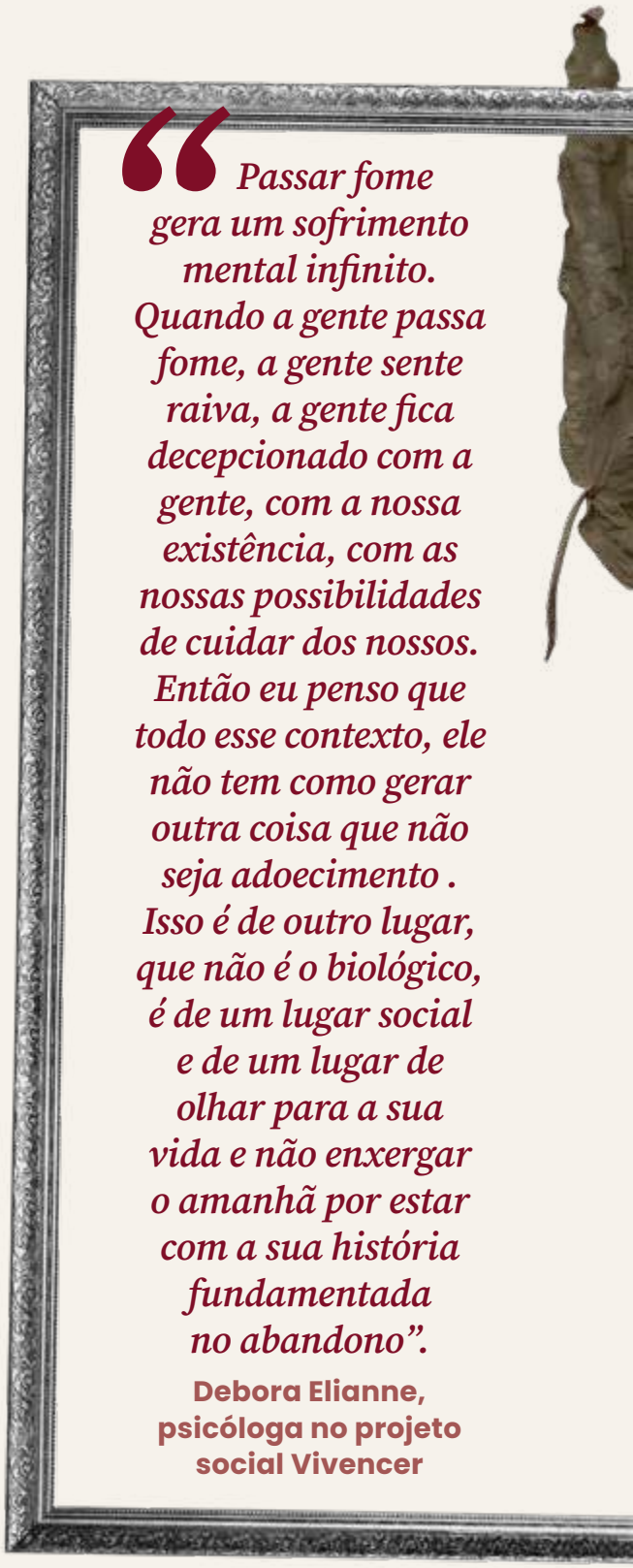
segundo dados da ONU. No Brasil, esse fenômeno não pode ser dissociado dos recortes de raça e região do país onde vivem as mulheres mais pobres.

Um estudo da FGV apontou ainda para a acentuação da **feminização da fome** no Brasil durante a pandemia. A parcela de brasileiros que não teve dinheiro para alimentar a si ou a sua família em algum momento no ano anterior à entrevista subiu de 30% em 2019 para 36% em 2021. Porém, entre os homens, este percentual permaneceu estável variando entre 27% e 26% no mesmo período; entre as mulheres se intensificou, **saltando de 33% em 2019%, para 47% em 2021.** (FGV SOCIAL, 2022)

A pressão e a preocupação de colocar comida na mesa e pagar todas as contas da casa e da família recai sobre elas: **as mulheres são as principais ou únicas provedoras em 38% dos lares.**

Apenas **11% das entrevistadas afirmam não contribuir financeiramente** para pagar as despesas de suas famílias. Ou seja, prover também é uma obrigação delas.

QUASE METADE DAS BRASILEIRAS NÃO TIVERAM DINHEIRO PARA ALIMENTAR A SI OU A SUA FAMÍLIA EM ALGUM MOMENTO DE 2021
(FGV SOCIAL, 2022)



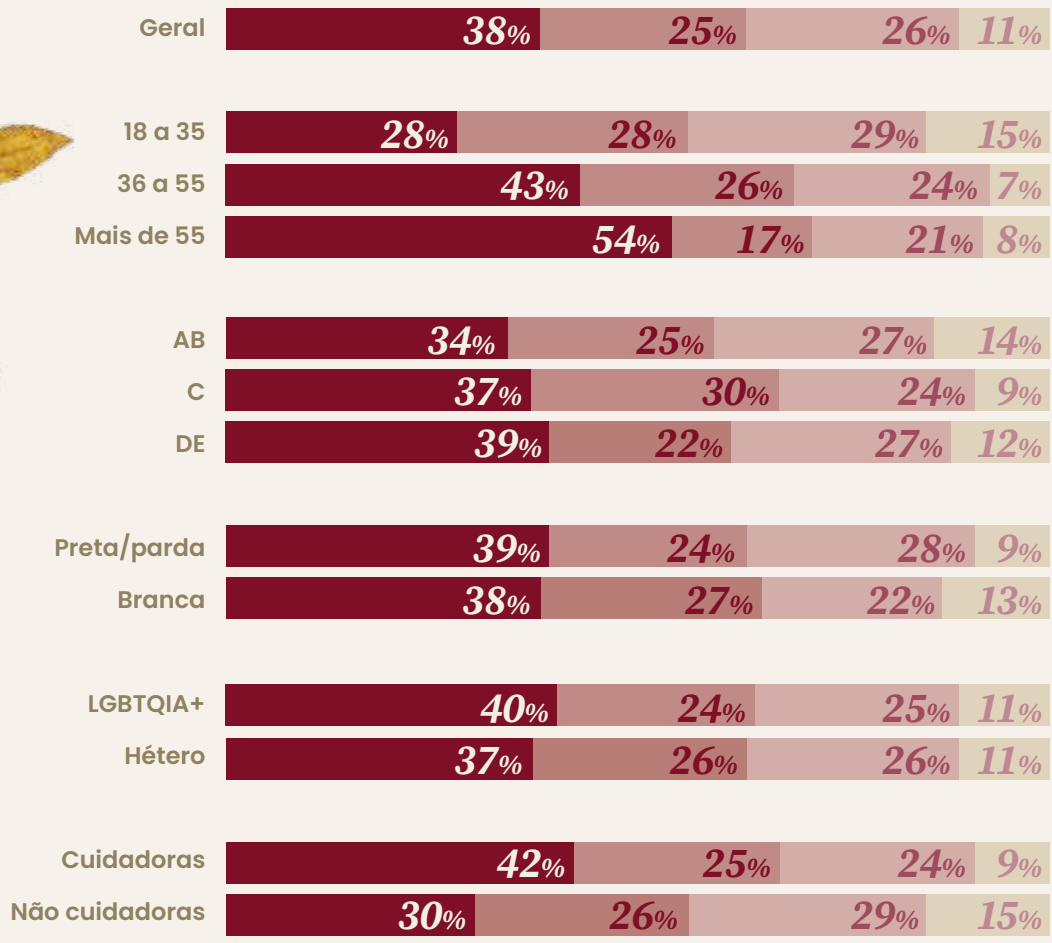
"Passar fome gera um sofrimento mental infinito. Quando a gente passa fome, a gente sente raiva, a gente fica decepcionado com a gente, com a nossa existência, com as nossas possibilidades de cuidar dos nossos. Então eu penso que todo esse contexto, ele não tem como gerar outra coisa que não seja adoecimento . Isso é de outro lugar, que não é o biológico, é de um lugar social e de um lugar de olhar para a sua vida e não enxergar o amanhã por estar com a sua história fundamentada no abandono".

Debora Elianne, psicóloga no projeto social Vivencer

MAIOR VULNERABILIDADE E MAIOR RESPONSABILIDADE

PRINCIPAIS PROVEDORAS SÃO NEGRAS, DAS CLASSES D E E E COM MAIS DE 55 ANOS

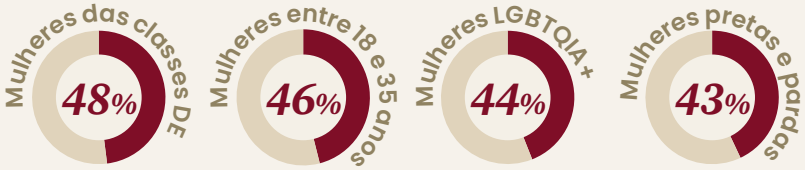
VOCÊ É A PRINCIPAL PROVEDORA FINANCEIRA DE SUA RESIDÊNCIA?



INSATISFAÇÃO COM O TRABALHO

4 em cada 10 mulheres entrevistadas está insatisfeita ou muito insatisfeita em relação ao seu trabalho.

Os índices de insatisfação são maiores entre alguns grupos de mulheres :



As mulheres seguem ganhando menos que os homens e são mais impactadas pelo desemprego. Uma brasileira recebe, em média, 78% do que ganha um homem pelo mesmo trabalho, na mesma função e hierarquia.

O DESEMPREGO TEM DESTINO CERTO

TAXA DE DESEMPREGO EM MAIO DE 2023

AS MULHERES, EM ESPECIAL AS PRETAS E PARDAS, SÃO AS MAIS IMPACTADAS PELO DESEMPREGO.

FONTE: IBGE

ANGÚSTIA DA ESCASSEZ

A situação financeira e o trabalho são as áreas da vida que as brasileiras mais desejam mudar

60% desejam mudar a situação financeira

30% querem mudanças no trabalho

EFEITOS PSÍQUICOS DA SOBRECARGA DE CUIDADO

Desde 2020, quando a Think Olga lançou o Laboratório Mulheres em Tempos de Pandemia: Economia do Cuidado, nos dedicamos a jogar luz sobre a importância do trabalho do cuidado e as implicações de sua invisibilidade e desvalorização para a sociedade em geral, e em especial, para as mulheres. **O serviço de cuidar exige muito tempo, é mal pago (quando pago) e gera um esforço invisibilizado e contínuo.**

NOSSO RELATÓRIO SOBRE ECONOMIA DO CUIDADO APRESENTA A IMPORTÂNCIA E O VALOR DESSE TRABALHO PARA A SOCIEDADE.

> *"As mulheres chegaram sobrecarregadas em 2020 e as mulheres continuam sobrecarregadas em 2023. A sobrecarga é uma das principais razões, senão a maior, do adoecimento das mulheres e da busca por ajuda e por cuidado em termos de saúde mental."*
>
> **Juliane Callegaro Borsa, psicóloga especialista em saúde mental feminina**

“Então a gente aprende isso desde criança. [..] quando ganha bonequinha, quando nos dizem que a gente tem que cuidar da bonequinha, colocar a boneca pra dormir, né? Ou quando essas meninas acabam assumindo muitas vezes o cuidado dos irmãos mais novos, ou quando elas são convidadas a cuidar do ajudar a mãe no cuidado da casa, enfim, nos trabalhos domésticos. Enquanto esse menino é estimulado a ajudar o pai fora de casa ou exercer outros papéis que não sejam de cuidar. [...] E isso nos coloca nesse lugar de que a gente tem que segurar o rojão o tempo todo. [..] E eu digo uma vez eu falei nasce uma mãe, nasce uma mulher culpada. Mas eu acho que se a gente pensar anterior a isso, nasce uma mulher, nasce uma pessoa culpada, porque a gente tem toda essa expectativa que é colocada sobre a gente. A gente cresce com a missão de dar conta de tudo.”

Juliane Callegaro Borsa, psicóloga especialista em saúde mental feminina

VEJA ENTREVISTA NA ÍNTEGRA AQUI

O trabalho de cuidado envolve muitas horas e tempo dedicado ao cuidado com a casa e com as pessoas: dar banho e fazer comida, fazer faxina, comprar os alimentos que serão consumidos, cuidar das roupas (lavar, estender e guardar), prevenir doenças com boa alimentação e higiene em casa, cuidar de quem está doente, fazer café da manhã, almoço, lanches e jantar para os filhos, educar, e segue por horas a fio.

MULHERES DEDICAM O DOBRO DE TEMPO NAS TAREFAS DE CUIDADO

TEMPO DEDICADO SEMANALMENTE EM TAREFAS DOMÉSTICAS

Em um ano as mulheres gastam 1.118 horas (**47 dias**) nessas tarefas, enquanto os homens dedicam apenas 572 horas (**23 dias**)

PERCENTUAL DE PESSOAS QUE REALIZAM TAREFAS DOMÉSTICAS

FONTE: IBGE – PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICÍLIOS CONTÍNUA ANUAL / 2019

“Quando a gente pensa nas mulheres negras e nos processos de adoecimento, tanto o que venho acompanhando no consultório, nos espaços acadêmicos, nos trabalhos de comunidade, acho que a sobrecarga de trabalho, a quantidade de responsabilidade, é uma responsabilidade que não é partilhada, não tem troca, em geral, toda aquela força que aquela mulher tem, ela vai, ela vai compartilhando com o outro, mas ela não tem uma troca de qualidade. E aí, esse movimento de se doar sem receber e sem ter tempo de parada, acaba levando essas mulheres para um processo de adoecimento que só vai ser identificado quando chegar numa situação bem grave. Porque enquanto é possível continuar trabalhando, continuar fazendo e continuar se movimentando, elas não param, elas não param. Eu costumo dizer que são mulheres que se recusam a morrer. Essa necessidade, essa recusa em morrer, tem a ver também com o fato dessas mulheres, sobretudo mulheres negras, serem arrimo de família, serem as pessoas que estão ali dando conta do cuidado todo também.”

Debora Elianne, psicóloga no projeto social Vivencer

Nesta edição do Lab Think Olga, buscamos identificar a percepção das próprias mulheres sobre o impacto do trabalho de cuidado em sua saúde. A sobrecarga de trabalho doméstico e a jornada de trabalho excessiva foram o segundo fator apontado pelas entrevistadas como tendo maior impacto em sua saúde emocional, atrás apenas das preocupações financeiras.

O trabalho de cuidado sobrecarrega principalmente as **mulheres de 36 a 55 anos** (57% cuidam de alguém) e **pretas e pardas** (50% cuidam de alguém).

> *"Socialmente temos uma atribuição da tarefa de cuidado para as mulheres. E o que vemos, em pesquisas ou no consultório, é que os homens buscam menos ajuda, esse cuidado dos homens sobre as mulheres no cotidiano familiar e isso tem um impacto no sofrimento das mulheres. Porque estamos falando aqui de sofrimento."*
>
> **Regina Facchini, antropóloga e psicanalista**

O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

1 em cada 4 mulheres que cuidam de alguém está insatisfeita ou extremamente insatisfeita com sua saúde emocional

1 em cada 5 não cuidadoras relatam o mesmo

*Cuidadoras: entrevistadas que marcaram que cuidam de alguém

RESPONSABILIDADE DEMAIS ADOECE

QUAL A SUA SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO A SUA CARGA DE RESPONSABILIDADES?

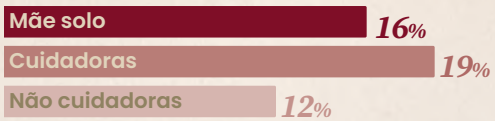
INSATISFEITAS OU EXTREMAMENTE INSATISFEITAS:

INSATISFAÇÃO ENTRE MÃES SOLO E CUIDADORAS É MUITO SUPERIOR EM RELAÇÃO ÀS QUE NÃO CUIDAM DE NINGUÉM

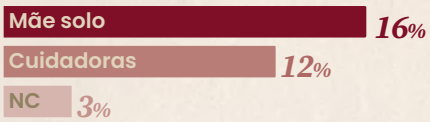
O PESO DO CUIDAR

QUAIS ÁREAS DA VIDA VOCÊ SENTE MAIS DIFICULDADE DE CONCILIAR?

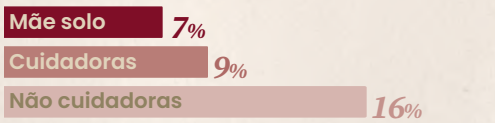
TER TAREFAS DE CASA X TRABALHAR FORA



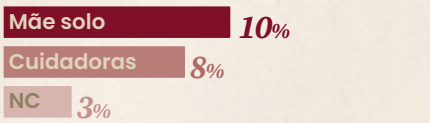
TER ALGUÉM PARA CUIDAR X TRABALHAR FORA



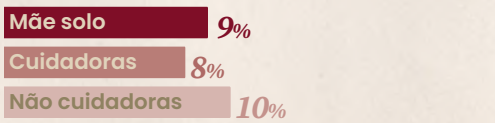
TRABALHAR MUITO X ESTAR EM DIA COM AS PRESSÕES ESTÉTICAS



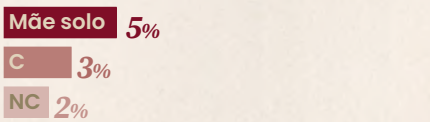
TER ALGUÉM PARA CUIDAR X ESTAR EM DIA COM AS PRESSÕES ESTÉTICAS



TRABALHAR MUITO X MANTER UM RELACIONAMENTO AMOROSO



TER ALGUÉM PARA CUIDAR X MANTER UM RELACIONAMENTO AMOROSO



QUANTO MAIS SOBRECARREGADA, MAIS EMPOBRECIDA

QUAL A SUA SATISFAÇÃO EM RELAÇÃO A SUA SITUAÇÃO FINANCEIRA?

INSATISFEITAS OU EXTREMAMENTE INSATISFEITAS:

CUIDADORAS E MÃES SOLO APONTAM A SITUAÇÃO FINANCEIRA APERTADA COMO UM DOS PRINCIPAIS FATORES DE IMPACTO NA SUA SAÚDE MENTAL EM MAIOR PROPORÇÃO EM RELAÇÃO ÀS DEMAIS

As responsabilidades de cuidado também estão relacionadas a níveis mais altos de insatisfação com a situação financeira e o trabalho. Uma mulher sobrecarregada com o cuidado tem menos tempo ou condições para se dedicar ao trabalho remunerado. Uma mulher sem renda digna tem precarizadas suas condições de vida e suas condições de cuidar. Precisamos entender que o adoecimento psíquico é também o resultado dessa conta que não fecha e pressiona de maneira sobrehumana a saúde mental das mulheres.

PRESSIONADAS, VIOLENTADAS E ESGOTADAS

Para além dos problemas financeiros e a sobrecarga do trabalho de cuidado, outros fatores impõem sofrimento psíquico às mulheres:

PRESSÕES ESTÉTICAS e as VIOLÊNCIAS DE GÊNERO.

A obrigação de corresponder aos padrões de beleza impostos impacta negativamente a saúde mental de **26% das entrevistadas** e afeta sobretudo as mulheres mais jovens.

Essas expectativas culturais e sociais sobre a aparência física das mulheres são frequentemente moldadas por padrões de beleza inatingíveis e irreais e têm um impacto significativo na saúde mental das mulheres.

Não por acaso, a baixa autoestima e a insatisfação com o corpo também são fatores mencionados pelas entrevistadas pelo seu impacto negativo em sua saúde emocional. Conectado a isso está o fato de que **as mulheres representam 68% dos diagnósticos de pessoas com transtornos alimentares no Brasil.**

As violências de gênero, ou o medo constante de sofrê-las, também exercem uma forte pressão na psique das mulheres. **O medo constante de sofrer violência é citado por 1 em cada 6 (16%) entrevistadas como fator de impacto em sua saúde mental.**

O medo não é infundado: no Brasil, quase 60 mil mulheres sofreram violência diariamente em 2022. O equivalente a um estádio lotado. (FBSP, 2023)

O,

O QUE ESTÁ ADOECENDO AS MULHERES

> *“Mesmo uma mulher branca e heterossexual vive esse medo constante de sofrer violência. Claro que numa escala diferente de outras mulheres, de pessoas LGBTQIAP+, de pessoas negras e indígenas, mas o medo vai estar presente. O medo em si é uma realidade da nossa cultura e já traz danos históricos.”*
>
> **Jaqueline Gomes de Jesus, psicóloga e doutora em psicologia social**

Uma pesquisa que levantou dados do SUS revelou que **mulheres são 75% das vítimas de violência física e sexual no Brasil**, mas pretas e pardas são ainda mais afetadas, representando 55% e 60% dos casos registrados, respectivamente. (VITAL STRATEGIES, 2023).

Tais violências podem ter impactos severos na saúde mental das mulheres. Ao longo da vida, mulheres que sofreram esses tipos de violência podem desenvolver transtorno de estresse pós-traumático, depressão, transtornos alimentares, ansiedade, distúrbios sexuais, maior propensão ao abuso de álcool e outras substâncias; comprometer sua satisfação com a vida, com o corpo, com atividade sexual e com as relações interpessoais e aumentar risco de suícidio.

Tanto as pressões estéticas como as violências são assuntos enormes e cheios de desdobramentos. Mereceriam um estudo específico para cada uma. Por esse motivo, fizemos uma opção consciente de não abordá-las em profundidade neste relatório, para focar, neste momento, em como a pobreza e a sobrecarga imposta às mulheres implicam em uma precarização de sua saúde mental.

"Quando as pessoas nascem não tem um ego constituído. Elas têm pulsões. Aos poucos, vai desenvolvendo esse ego e, mais tarde, vai desenvolver o superego. E o que é o superego? São aquelas orientações que a sociedade nos dá de quais são os ideais que a gente tem que atingir na vida. E esse superego tá todo atravessado pelas relações sociais de poder. A questão da superação, do lugar que o amor ocupa na vida das pessoas, a questão racial. O ideal social deste superego é que as pessoas sejam brancas. Como é possível ser uma pessoa negra, numa sociedade que diz que você tem que ser branco, que o sucesso é branco, que a racionalidade é branca, que a beleza é branca. A mesma coisa para pessoas lésbicas ou bisexuais. O ideal é um ideal heterosexual. A gente conta os momentos da vida por uma história que tem a ver com as ocorrências preconizadas socialmente para a vida afetivo-sexual de pessoas heterossexuais. As pessoas trans ficam quase como uma impossibilidade lógica. Como você se constitui socialmente, com tantas pressões? E qual é a possibilidade de poder se afirmar como um sujeito? Essas estruturas vão conformando a subjetividade e o sofrimento."

Regina Facchini, antropóloga e psicanalista

VEJA ENTREVISTA NA ÍNTEGRA AQUI

O,

QUEM CUIDA
DAS MULHERES?

ESGOTADAS E EM BUSCA DE UMA SOLUÇÃO

Apesar do cenário, a boa notícia é que a importância do tema é quase uma unanimidade entre as brasileiras:

91%
das entrevistadas afirmam que a saúde emocional deve ser levada muito a sério

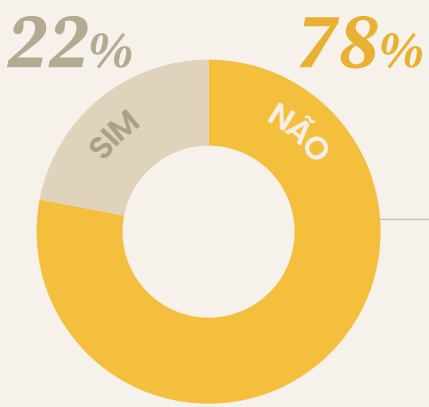
76%
estão buscando prestar mais atenção a ela, principalmente após a pandemia

Só 11% afirmam que não cuidam da sua saúde emocional de nenhuma forma. Quando perguntadas sobre psicoterapias/análise, quase metade das mulheres (49%) não sente necessidade de usar este recurso. Entre as que dizem considerar esse cuidado, para 29% delas a psicoterapia se apresenta como uma solução cara, elitizada e portanto inacessível. A maioria aposta em outras formas de manter o bem-estar.

0,

QUEM CUIDA DAS MULHERES?

FAZ TERAPIA, PSICOTERAPIA, ANÁLISE ETC.?



POR QUE NÃO FAZ TERAPIA/ PSICOTERAPIA/ANALISES

- Pesquiso e me informo sobre saúde mental por conta própria — 49%
- Não tenho dinheiro/ Acho que custa muito caro — 29%
- Não tenho tempo — 11%
- Não tenho profissionais disponíveis perto de mim — 7%
- Não sei como funciona/ Como buscar profissionais — 5%
- Não acho que vou obter resultados — 3%
- Outro motivo — 6%

O QUE PRATICA/ADOTA QUANDO SENTE QUE A SAÚDE EMOCIONAL NÃO VAI BEM

- 40% Faço atividades físicas
- 37% Pratico minha religião/espiritualidade
- 35% Passo tempo com família e amigos
- 31% Cuido da minha aparência
- 27% Foco em estudar, ler ou trabalhar
- 26% Cuido da minha alimentação
- 25% Procuro ficar perto da natureza
- 24% Tenho hobbies que impactam no meu bem estar
- 16% Pesquiso e me informo sobre saúde mental por conta própria
- 15% Faço terapia / Análise

CUIDAR DE QUEM CUIDA É RESPONSABILIDADE DE TODOS

As mulheres reconhecem que não são as únicas responsáveis por cuidar da própria saúde emocional e também atribuem às instituições governamentais, de saúde e empresas privadas essa tarefa.

ESTADO É VISTO COMO MAIOR RESPONSÁVEL PELA SAÚDE MENTAL

54% Instituições governamentais têm responsabilidade na saúde emocional dos brasileiros

17% Instituições de saúde têm responsabilidade na saúde emocional dos brasileiros

15% Empresas privadas têm responsabilidade na saúde emocional dos brasileiros

8% Eu sou o único responsável pela minha própria saúde emocional

6% Instituições religiosas têm responsabilidade na saúde emocional dos brasileiros

Como Think Olga, fazemos coro e reforçamos que **essa responsabilidade deve ser compartilhada**. O adoecimento e o sofrimento mental das mulheres não podem ser mais negligenciados.

Quando questionamos as especialistas sobre as formas de lidar com esta crise, todas apontaram as **políticas públicas** como o melhor caminho. Mas ressaltaram: não dá para pensar a saúde mental descolada dos outros setores da sociedade e da vida.

Então, para que a vida das mulheres e as vidas de quem elas cuidam sejam efetivamente valorizadas, as ações individuais, da sociedade civil, do setor privado e sobretudo do setor público precisam ir além do olhar sobre a doença e passar a pensar o cuidado, a sobrecarga e a feminização da pobreza de maneira intersetorial e conectada.

TRAZEMOS AQUI, ALGUNS PONTOS DE PARTIDA QUE NÃO SE PRETENDEM DEFINITIVOS, MUITO MENOS EXAUSTIVOS, MAS PODEM AJUDAR A AGUÇAR A PROPOSIÇÃO:

SOCIEDADE CIVIL

- Ampliar a consciência da população sobre a importância e a contribuição do trabalho de cuidado para toda a sociedade
- Promover a valorização e incentivar a divisão igualitária do cuidado
- Acompanhar, pressionar e cobrar que governantes criem e apoiem projetos de lei que contemplem uma maior valorização, divisão e remuneração do trabalho de cuidado
- Promover o debate para desmistificar estigmas e tabus sobre a saúde mental
- Promover o debate sobre o cuidado e a saúde mental das mulheres
- Cobrar governantes para que ampliem a oferta e o acesso aos serviços de saúde mental para a população
- Apoiar o empoderamento de agentes e comunidades para fortalecer o cuidado nos territórios

"A gente vai ter que criar estratégias sociais de cuidado em saúde mental. Um exemplo é a preparação das comunidades para uma escuta mais qualificada. Isso vai ser muito importante, porque não tem um sistema único de atenção à saúde mental de forma mais ampla. E mesmo o SUAS, na assistência social, ou SUS, com os Centros de Atenção Psicossocial, não vão ser suficientes para tanta gente."

Jaqueline Gomes de Jesus, psicóloga e doutora em psicologia social

SETOR PRIVADO

- Promover condições de trabalho e remuneração dignos, de acordo com parâmetros de bem-estar social
- Garantir salários iguais para homens e mulheres e corrigir também disparidades raciais
- Manter um ambiente de trabalho livre de assédio sexual e moral
- Instituir licenças-parentais que promovam o envolvimento de ambos os responsáveis no cuidado dos filhos e permitam que mulheres não tenham suas carreiras prejudicadas pelo trabalho de cuidado
- Oferecer apoio psicológico às funcionárias sempre que necessário
- Difundir práticas saudáveis de cuidados em saúde mental
- Oferecer apoio a mulheres em situação de violência doméstica
- Oferecer treinamento e suporte a líderes para que possam lidar com as crises do dia a dia desencadeadas por questões de saúde mental

"A gente precisa dessa grande equipe para conseguir acolher essas mulheres nas suas muitas demandas que estão surgindo nesse período. Mas acolher psicologicamente é urgente, porque psicologicamente exausto, a gente não consegue dar os próximos passos."

Debora Elianne, psicóloga no projeto social Vivencer

SETOR PÚBLICO

- Investir, fortalecer e ampliar o cuidado em saúde mental no SUS e nas redes de assistência social respeitando os princípios da reforma psiquiátrica
- Implementar uma Política Nacional de Cuidados que promova uma nova divisão sexual do trabalho ao garantir as necessidades e o direito aos cuidados de todas as pessoas a partir da organização do Estado
- Implementar e fortalecer políticas de transferência de renda focadas em mulheres, considerando os fenômenos da feminização da pobreza e da fome
- Investir em políticas de educação que promovam o debate sobre o cuidado e a saúde mental
- Desenvolver e implementar políticas que reduzam as desigualdades de gênero e raciais na distribuição de renda, acesso ao trabalho digno e disparidades salariais

"As soluções não devem estar centradas no conceito de patologia, mas pensando que o sofrimento psíquico é também sofrimento social, é sofrimento psicossocial. Não dá para desarticular as duas coisas e, portanto, a política para melhorar a saúde mental não é só de saúde mental".

Regina Facchini, antropóloga e psicanalista

AGRADECIMENTOS

Às especialistas Debora Elianne, Jaqueline Gomes de Jesus, Juliane Callegaro Borsa e Regina Facchini, que gentilmente nos concederam entrevistas para ajudar a elaborar este relatório.

FICHA TÉCNICA

DIREÇÃO EXECUTIVA THINK OLGA
Maíra Liguori e Nana Lima

GESTÃO DE PROJETO
Luciana Nogueira

COMUNICAÇÃO INSTITUCIONAL
Priscila Silvério - Gestão
Marjana Antunes - Coordenação

PESQUISA, ANÁLISE E REDAÇÃO
Leda Antunes

CONSULTORIA DE DADOS E ESTATÍSTICA
Caroline Ferraz

IDENTIDADE VISUAL
Silvana Martins

DIREÇÃO DE ARTE
Marilia Filgueiras

PESQUISA QUANTITATIVA
Opinion Box - Produção de dados quantitativos

PRODUÇÃO DO SITE
N! FATORIAL

ASSESSORIA DE IMPRENSA
PinePr

ESPECIALISTAS CONSULTADAS
Regina Facchini
Debora Elianne R. de Souza
Jaqueline Gomes de Jesus
Juliane Callegaro Borsa

REFERÊNCIAS

RENNÓ, J; Valadares, G; et al. Women's Mental Health: A Clinical and Evidence-Based Guide. Springer Nature Switzerland, 2020. DISPONÍVEL EM HTTPS://LINK.SPRINGER.COM/BOOK/10.1007/978-3-030-29081-8

Zanello, Valeska. Saúde Mental, Gênero e Dispositivos: Cultura e Processos de Subjetivação. Curitiba: Appris, 2018.

Federici, Silvia. Calibã e a bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva. Rio de Janeiro: Elefante, 2017

Araujo, T.M.; Pinho, P.S.; Almeida, M.M.G. Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico. Rev. Bras. Saude Mater. Infant. 5 (3) • Set 2005. DISPONÍVEL EM HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S1519-38292005000300010

ROSA, L.C.S; CAMPOS, R.T.O. Etnia e gênero como variáveis sombra na saúde mental. Saúde em Debate • Rio de Janeiro, v. 36, n. 95, p. 648-656, out./dez. 2012

American Psychological Association, Girls and Women Guidelines Group. (2018). APA guidelines for psychological practice with girls and women. DISPONÍVEL EM HTTP://WWW.APA.ORG/ABOUT/POLICY/PSYCHOLOGICAL-PRACTICE-GIRLS-WOMEN.PDF

World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022

Instituto Cactus e Instituto Veredas. "Caminhos em Saúde Mental". São Paulo, 2021. DISPONÍVEL EM HTTPS://INSTITUTOCACTUS.ORG.BR/WP-CONTENT/UPLOADS/2022/02/LIVRODIGITAL_CAMINHOSSAUDEMENTAL_FINAL.PDF

SIMÕES-BARBOSA, R.H.; DANTAS-BERGER, S.M. Abuso de drogas e transtornos alimentares entre mulheres: sintomas de um mal-estar de gênero?.

Cad. Saúde Pública, v. 33, 2017. DISPONÍVEL EM HTTP://WWW.SCIELO.BR/SCIELO.PHP?SCRIPT=SCI_ARTTEXT&PID=S0102311X2017000103001&LNG=EN&NRM=ISO.

Global Burden of Disease (2019) Institute for Health Metrics and Evalution (IHME). DISPONÍVEL EM HTTPS://WWW.HEALTHDATA.ORG/DATA-VISUALIZATION/GBD-RESULTS

World Health Organization. Preventing suicide. A global imperative. Geneva: World Health Organization; 2014.

Maia, G; Sales, G; Pretto, N. O crescimento dos indicadores de depressão no Brasil entre 2013 e 2019. Nexo Jornal, 2022. DISPONÍVEL EM HTTPS://PP.NEXOJORNAL.COM.BR/DADOS/2021/10/01/O-CRESCIMENTO-DOS-INDICADORES-DE-DEPRESS%C3%A3O-NO-BRASIL-ENTRE-2013-E-2019

Santomauro, D.F; Mantilla Herrera, A.M; Shadid, J; et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. Lancet, 2021. DISPONÍVEL EM DOI.ORG/10.1016/S0140-6736(21)02143-7

FGV Social. Insegurança Alimentar no Brasil: Pandemia, Tendências e Comparações Globais. Maio de 2022. DISPONÍVEL EM HTTPS://CPS.FGV.BR/FOMENAPANDEMIA

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde 2019. DISPONÍVEL EM WWW.IBGE.GOV.BR/ESTATISTICAS/SOCIAIS/SAUDE/9160-PESQUISA-NACIONAL-DE-SAUDE.HTML

Folha de S.Paulo. Mulheres negras têm maior risco de sofrer violência física e sexual no Brasil. Publicado em 20 de junho de 2023. DISPONÍVEL EM HTTPS://WWW1.FOLHA.UOL.COM.BR/COTIDIANO/2023/06/NEGRAS-TEM-MAIOR-RISCO-DE-SOFRER-VIOLENCIA-FISICA-E-SEXUAL-NO-BRASIL.SHTML

Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Visível e Invisível: a vitimização das mulheres no Brasil - 4ª edição. 2023. DISPONÍVEL EM HTTPS://FORUMSEGURANCA.ORG.BR/PUBLICACOES_POSTS/VISIVEL-E-INVISIVEL-A-VITIMIZACAO-DE-MULHERES-NO-BRASIL-4A-EDICAO/

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua anual 2019. DISPONÍVEL EM HTTPS://AGENCIADENOTICIAS.IBGE.GOV.BR/AGENCIA-SALA-DE-IMPRENSA/2013-AGENCIA-DE-NOTICIAS/RELEASES/27877-EM-MEDIA-MULHERES-DEDICAM-10-4-HORAS-POR-SEMANA-A-MAIS-QUE-OS-HOMENS-AOS-AFAZERES-DOMESTICOS-OU-AO-CUIDADO-DE-PESSOAS

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua mensal. Maio 2023. DISPONÍVEL EM HTTPS://BIBLIOTECA.IBGE.GOV.BR/INDEX.PHP/BIBLIOTECA-CATALOGO?VIEW=DETALHES&ID=73086

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Em 2021, pobreza tem aumento recorde e atinge 62,5 milhões de pessoas, maior nível desde 2012. Publicado em dezembro de 2022. DISPONÍVEL EM HTTPS://AGENCIADENOTICIAS.IBGE.GOV.BR/AGENCIA-NOTICIAS/2012-AGENCIA-DE-NOTICIAS/NOTICIAS/35687-EM-2021-POBREZA-TEM-AUMENTO-RECORDE-E-ATINGE-62-5-MILHOES-DE-PESSOAS-MAIOR-NIVEL-DESDE-2012

SOBRE A THINK OLGA

Quem Somos

A Think Olga é uma ONG que visa sensibilizar a sociedade para as questões de gênero e intersecções, além de educar e instrumentalizar pessoas que se identifiquem como agentes de mudança na vida das mulheres. O resultado deste trabalho traz soluções criativas para velhos e novos problemas e colabora com a construção de um mundo mais igualitário e justo.

O Laboratório Think Olga é nossa forma de produzir dados, conceitos, propostas e argumentos que possam colaborar com um debate público de qualidade, dirigido a diferentes setores da sociedade. Com estes relatórios em mãos, é possível pautar transformações no âmbito privado, público e no setor privado.

Conheça mais no nosso site
www.thinkolga.com

REALIZAÇÃO

think Olga