

“MULHERES GUERREIRAS”: A INVISIBILIZAÇÃO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO CAUSADO PELO TRABALHO EXCESSIVO DAS MULHERES À LUZ DA GARANTIA FUNDAMENTAL À DESCONEXÃO

Rebeka da Silva Santos¹

Adriana Brasil Vieira Wyzykowski²

RESUMO

As mulheres assumem a maior parte das atividades laborativas, tanto remuneradas quanto não remuneradas, como o cuidado com os filhos e os afazeres domésticos. Essa sobrecarga decorre de uma pressão social historicamente construída, marcada pela romantização da figura da “mulher guerreira”, capaz de suportar múltiplas demandas. Essa idealização, no entanto, invisibiliza os impactos físicos e, sobretudo, psíquicos sofridos por elas, tornando o adoecimento mental feminino uma questão de relevância jurídica e social. Diante disso, esta pesquisa propõe-se a analisar a romantização do trabalho excessivo feminino como construção sociocultural e a investigar de que forma o direito à desconexão, enquanto garantia fundamental, pode contribuir para a proteção das trabalhadoras frente a essa sobrecarga. Para tanto, utilizou-se a revisão bibliográfica, adotando como base normativa e teórica a Declaração Universal de Direitos Humanos, Constituição Federal de 1988, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), entendimentos doutrinários e a técnica do direito comparado. Foram consultadas diversas fontes de pesquisa, como livros, artigos científicos e trabalhos acadêmicos, em formatos físicos e digitais. Ademais, a presente pesquisa caracteriza-se por sua natureza qualitativa, valendo-se do método hipotético-dedutivo, o qual se orienta pela formulação de hipóteses e proposições de possíveis soluções às problemáticas do objeto de estudo, reconhecendo, entretanto, seu caráter provisório e aberto a críticas e revisões, por não se tratar de um conhecimento preestabelecido. Em sede de conclusão, constatou-se que, no Brasil, o índice de afastamento das mulheres por transtornos mentais supera o dos homens. Outrossim, verificou-se que a previsão normativa do direito de se desconectar, ainda que implícita ou, quando existente, expressa, mostra-se insuficiente para enfrentar a sobrecarga de tarefas atribuídas às mulheres. Isso porque, na prática, persistem desafios estruturais, sobretudo ligados ao machismo, oriundo de uma cultura patriarcal historicamente enraizada. Nesse diapasão, faz-se necessária a adoção de medidas complementares, como

¹ Bacharela em Direito e pós-graduanda em Direitos Humanos e Sociais pela Universidade do Estado da Bahia. E-mail: rebekasjus@gmail.com

² Professora orientadora deste trabalho. E-mail: abvieira@uneb.br

a conscientização social, a desconstrução de estereótipos de gênero e a formulação de políticas públicas voltadas à gestão de riscos psicossociais.

Palavras-chave: Direito à Desconexão; Gênero; Trabalho Feminino; Riscos Psicossociais; Sofrimento Psíquico.

ABSTRACT

Women take on the majority of labor activities, both paid and unpaid, such as child care and domestic tasks. This overload stems from a socially and historically constructed pressure, marked by the romanticization of the “warrior woman” figure, seen as capable of handling multiple demands. However, this idealization conceals the physical and, above all, psychological impacts suffered by these women, making female mental illness a matter of legal and social relevance. In light of this, this research aims to analyze the romanticization of women’s excessive workload as a sociocultural construction and to investigate how the right to disconnect, as a fundamental guarantee, can contribute to protecting female workers from such burden. To this end, a bibliographic review was conducted, using as its normative and theoretical basis the Universal Declaration of Human Rights, the 1988 Federal Constitution of Brazil, the Consolidation of Labor Laws (CLT), doctrinal understandings, and the comparative law method. Various sources were consulted, including books, scientific articles, and academic papers, in both physical and digital formats. Furthermore, this research is characterized by its qualitative nature and adopts the hypothetical-deductive method, which is guided by the formulation of hypotheses and proposals for possible solutions to the problems under study, while recognizing its provisional nature and openness to criticism and revision, as it does not deal with pre-established knowledge. In conclusion, it was found that, in Brazil, the rate of leave among women due to mental disorders exceeds that of men. Moreover, it was observed that the normative provision for the right to disconnect, whether implicit or, when present, explicit, proves insufficient to address the overload of tasks assigned to women. This is because, in practice, structural challenges persist, especially those related to machismo rooted in a historically entrenched patriarchal culture. In this context, it is necessary to adopt complementary measures, such as social awareness, the deconstruction of gender stereotypes, and the formulation of public policies aimed at managing psychosocial risks.

Keywords: Right to Disconnect; Gender; Women’s Work; Psychosocial Risks; Psychological Distress.

1. INTRODUÇÃO

É sabido que, apesar das contínuas lutas sociais, as desigualdades de gênero persistem nas relações de emprego, o que evidencia a necessidade de uma análise crítica da excessiva carga de trabalho, especialmente quando vista sob a perspectiva do trabalho da mulher.

Desde os primórdios, à mulher foi atribuído o papel de acumular e executar diversas tarefas, tanto profissionais quanto domésticas. Em outras palavras, os deveres impostos a ela carregam um peso desproporcional se comparados aos homens, o que resulta em consequências como o agravamento das desigualdades de gênero, o desgaste físico e mental, além da diminuição da qualidade de vida – aspectos que na maioria das vezes são desconsiderados.

Cumprido destacar que o art. 24 da Declaração Universal de Direitos Humanos prevê, noutros termos, que toda pessoa tem direito ao repouso, ao lazer, à limitação razoável da duração do trabalho e a férias periódicas. Ademais, no âmbito nacional, a Constituição Federal prevê implicitamente o direito à desconexão do trabalhador, visando à minimização dos riscos provenientes da atividade laboral, por meio de normas de saúde (art. 7º, inciso XXII), a título exemplificativo. Além disso, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e os entendimentos jurisprudenciais do Tribunal Superior do Trabalho (TST) também fundamentam essa garantia.

Assim, insta questionar de que maneira as atividades laborativas se relacionam com a perspectiva de gênero e como o direito à desconexão, enquanto garantia fundamental, pode contribuir para a desromantização da sobrecarga de trabalho imposta às mulheres. Supondo-se, a princípio, que a inobservância do direito à desconexão nas relações de emprego, aliada ao machismo institucional, contribui para a perpetuação da cultura de romantização do trabalho excessivo das mulheres, dificultando a efetiva aplicação da legislação trabalhista voltada à proteção contra a sobrecarga de trabalho e à promoção da igualdade de gênero no ambiente profissional.

Destarte, faz-se necessário compreender a relação sociocultural entre o trabalho excessivo das mulheres e o fenômeno da invisibilização do sofrimento psíquico, bem como identificar de que forma o ordenamento jurídico brasileiro prevê a aplicação do direito à desconexão no âmbito trabalhista e sua influência no processo de (des)romantização da sobrecarga de tarefas atribuídas às trabalhadoras. Ademais, cabe averiguar a (in)existência de estratégias jurídicas e organizacionais eficazes para o enfrentamento do trabalho excessivo imposto às mulheres.

Diante disso, é evidente que a proposta temática sobre a (des)romantização do trabalho excessivo das mulheres, à luz do direito fundamental à desconexão, possui extrema relevância no contexto social e jurídico. A urgência desse debate reside na intersecção de diversas problemáticas que afetam diretamente os direitos fundamentais das mulheres no ambiente de trabalho.

No que tange à metodologia aplicada é imperioso destacar que a proposta se encontra situada na discussão acerca do problema ora explicitado e as possíveis soluções, de forma a analisar e compreender tais pontos sob a óptica da argumentação e criticidade. Nesse viés, pauta-se nos ensinamentos metodológicos de Antônio Carlos Gil (2002; 2008), além dos autores Carlos Alberto Serra Negra e Elizabete Marinho Serra Negra (2009), a fim classificar a pesquisa e melhor utilizar das ferramentas para alcançar resultados passíveis de esclarecer a temática em comento.

Em relação ao método, adota-se o hipotético-dedutivo, evidenciando-se Karl Popper (2008), tendo em vista que para o autor o supracitado método advém de elencar propostas de resolução sugestivas às problemáticas do objeto em estudo, estando estas possíveis soluções submetidas às ponderações críticas, por conseguinte, entende-se que não se refere ao conhecimento preestabelecido ou previamente definido, mas, sim, hipotético e passível de reformulações.

Outrossim, para o desenvolvimento desta pesquisa, utilizam-se diversas fontes de pesquisa, com ênfase nas fontes bibliográficas, como a legislação, livros e artigos científicos, tanto físicos quanto digitais. Trata-se, portanto, de uma pesquisa de natureza qualitativa, voltada à análise interpretativa dos dados coletados.

O segundo capítulo aprofundará a abordagem da sobrecarga de trabalho feminino, a qual se manifesta como uma pressão social consubstanciada no patriarcado e no machismo enraizado na sociedade, sendo igualmente reforçada por concepções neoliberais e por ideias de globalização que impõem, de forma ilusória, a idealização do trabalho como o ponto central da vida humana. Para tanto, analisa-se a construção sociocultural da figura da “mulher guerreira” e divisão sexual do trabalho.

O terceiro capítulo dedica-se a compreender o adoecimento psíquico das mulheres que trabalham como um impacto invisível causado por essa idealização e naturalização do trabalho excessivo feminino. Para essa finalidade, conceituando os riscos psicossociais e apresentando dados que revelam o alto índice de afastamentos laborais.

Por fim, o quarto capítulo propõe-se a discutir o direito à desconexão como uma garantia fundamental das trabalhadoras, analisando de que forma essa prerrogativa contribui para a proteção frente à sobrecarga laborativa que lhes é imposta. Aplicar se-á, nessa oportunidade, a técnica do direito comparado, com a finalidade de demonstrar a experiência do Chile, país em que tal direito é expressamente previsto.

2. A CULTURA DA SOBRECARGA DO TRABALHO E A CONSTRUÇÃO SOCIAL DA “MULHER GUERREIRA”

É indissociável tratar da sobrecarga de trabalho, com destaque para o exercido pelas mulheres, sem relembrar que, histórica e culturalmente, o trabalho exerce um papel de extrema influência na vida das pessoas, pois, sob a perspectiva weberiana, a ele se atribui o significado de dignidade humana. Ademais, essa noção de centralidade do trabalho é reforçada pelas ideias neoliberais e pelo processo de globalização, os quais promovem, sobretudo, o esvaziamento da atuação estatal como regulador da atividade econômica e garantidor dos direitos fundamentais dos trabalhadores, em prol da dominação de empresas e entidades privadas, sustentada por uma falsa concepção de regozijo e validação social por meio do labor, ainda que às custas do esgotamento psíquico dos indivíduos.

Como bem ilustrado por Federici (p. 2004, p. 28), no cerne do capitalismo existe uma relação entre trabalho assalariado e escravidão, acompanhada da tensão entre acumulação e destruição da força de trabalho, circunstâncias que impactam preponderantemente as mulheres, já que arcam com o maior custo em seus corpos, trabalho e vidas.

Dessa forma, observa-se que a discussão sobre o trabalho excessivo feminino se articula com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (ONU), notadamente os de número 3, 5 e 10, que tratam, respectivamente, da saúde e bem-estar, da igualdade de gênero e da redução das desigualdades.

Nesse contexto, ao lançar um olhar atento à sobrecarga do trabalho imposta às mulheres, faz-se oportuno ponderar que, ao se analisar o percurso histórico até a contemporaneidade, observa-se que os termos “mulher” e “guerreira” passaram a ser associados de forma quase sinônima no imaginário social. Nessa conjuntura, segundo o Dicionário Michaelis (2025), a palavra “guerreira” é definida, inclusive, como “2. Mulher guerreira”, o que revela o enraizamento simbólico dessa figura.

Para compreender a construção da referida figura, preliminarmente, é preciso entender que os homens se inserem na estrutura de classes através dos meios de produção, já as mulheres acessam à classe por meio do comportamento sexual, pois as consideradas como respeitáveis ingressam por intermédio de pais e maridos, as tidas como não respeitáveis ocupam o menor status social e àquelas que se abstêm de serviços heterossexuais são introduzidas pelo homem dominante de sua família de origem (Lerner, 2019, p. 294).

De modo que, tradicionalmente, o trabalho foi associado apenas às atividades remuneradas realizadas por homens, enquanto as tarefas do lar, atribuídas às mulheres, foram naturalizadas como parte de sua essência. Essa lógica reflete valores culturais que atribuem aptidões distintas a homens e mulheres, sustentando a divisão sexual do trabalho (Picanço et al., 2024, p. 3).

Acerca da divisão sexual do trabalho, faz-se oportuno evidenciar que foi na França, no início da década de 1970, sob o impulso do movimento feminista, que se estruturaram as bases teóricas do conceito. Essa divisão revela a atribuição histórica e desigual das tarefas segundo o sexo, direcionando os homens à esfera produtiva, onde se concentram as atividades com maior valor social, e as mulheres à reprodutiva, sustentada pelos princípios de separação e hierarquia (Hirata; Kergoat, 2007).

Ainda, consoante Bourdieu (2012, p. 41):

As divisões constitutivas da ordem social e, mais precisamente, as relações sociais de dominação e de exploração que estão instituídas entre os gêneros se inscrevem, assim, progressivamente em duas classes de habitus diferentes, sob a forma de hexis corporais opostos e complementares e de princípios de visão e de divisão, que levam a classificar todas as coisas do mundo e todas as práticas segundo distinções redutíveis à oposição entre o masculino e o feminino. Cabe aos homens, situados do lado do exterior, do oficial, do público, do direito, do seco, do alto, do descontínuo (...). As mulheres, pelo contrário, estando situadas do lado do úmido, do baixo, do curvo e do contínuo, vêem ser-lhes atribuídos todos os trabalhos domésticos [...]

Dessarte, interpreta-se que a divisão do trabalho, nos termos outrora elencados, constitui um dos pilares da opressão de gênero, ao sustentar a ideia de que os serviços de cuidado e manutenção da vida são atribuições “naturais” das mulheres, sem que lhes seja conferido o devido reconhecimento.

Para Barros et al. (2017, p. 3630), ao referenciar as ideais de Luz e Berni (2010), bem como Fonseca e Penna (2008), mesmo com mudanças nas estruturas familiares, a divisão desigual de papéis entre homens e mulheres persiste, especialmente em famílias de baixa renda. Acrescentando que, os homens raramente assumem os cuidados diretos, limitando-se, em geral, ao sustento financeiro ou a tarefas externas.

Conforme a Organização Mundial da Saúde (2001, p. 14), as mulheres seguem assumindo responsabilidades ligadas aos papéis de esposas, mães, educadoras e cuidadoras, mesmo integrando de forma crescente a força de trabalho e sendo, em muitos lares, a principal fonte de renda. Além da sobrecarga gerada pela acumulação de funções, enfrentam discriminação de gênero, pobreza, fome, desnutrição, excesso de trabalho e violências, inclusive doméstica e sexual.

Como sinalizado, o trabalho de cuidado é exercido, em sua maioria, pelas mulheres. Segundo Hirata (2016, p. 61), essa conjuntura tende a persistir, pois se trata de um trabalho precário³, carente de reconhecimento e valorização.

Ainda, na visão da referida autora, no contexto da globalização, observa-se o “paradoxo do aumento do emprego feminino acompanhado do crescimento simultâneo do emprego vulnerável e precário das mulheres” (p. 29). Ou seja, esse cenário traz consigo a flexibilidade do trabalho e o crescimento de contratos temporários, subvencionados e em tempo parcial, que, ao contrário de serem inevitáveis e que devam ser aceitos como características da “nova economia”, na verdade, corroboram para a vulnerabilidade do trabalho feminino.

Diante disso, importa destacar que para Pimentel (2019), à luz da teoria tridimensional do direito de Miguel Reale, a condição da mulher em posição hierarquicamente inferior é resultado de um conjunto de circunstâncias de contexto histórico, econômico e social (Mezarobba, 2019, p. 35).

Segundo Heleieth Saffioti (2004, p. 75), “(...) A desigualdade, longe de ser natural, é posta pela tradição cultural, pelas estruturas de poder, pelos agentes envolvidos na trama de relações sociais”, mencionando, ainda, que desde criança “se experimenta a dominação-exploração do patriarcado, seja diretamente, seja usando a mulher adulta” (p. 78). De modo a revelar que a família é um vetor que reforça essa ordem de dominação masculina (Lerner, 2019, p. 296).

No campo prático, extrai-se dos resultados apresentados por Pereira, Xavier e Resende (2024, p. 295), diversos relatos de mulheres entrevistadas que são mães solo. Uma delas afirmou: “As pessoas romantizam isso. Na verdade, é muito difícil ser sozinha. Às vezes eu não quero ser forte, eu não queria dar conta de tudo. Eu fui largada, e as pessoas não veem isso.” Outra declarou: “Não existe mulher forte. Existe mulher sobrecarregada. E aí você não tem outra opção. Ou você vai ou o sistema te engole.”

À vista do quanto exposto, Federici (2004) traz importantes reflexões acerca da chamada acumulação primitiva, base do sistema capitalista, argumentando que esta não se deu apenas pela exploração de terras e recursos, mas também pela reconfiguração do corpo feminino e da reprodução como formas de controle e exploração. Ao criticar Marx, a autora pontua, em outras palavras, que o desprezo dele pelo trabalho doméstico está ligado a naturalização deste como função da mulher no capitalismo.

³ São indicadores do trabalho precário: a falta de proteção social e de direitos sociais, incluindo, os sindicais; as jornadas reduzidas e mal remuneradas; e, os baixos níveis de qualificação formal. Esses indicadores direcionam para a divisão sexual da precariedade, na qual apesar de muitos trabalhadores serem atingidos pela precarização laboral, as mulheres são as mais afetadas (Hirata, 2009, p. 26).

Assim, entende-se que o processo de formação sociopolítica e sociocultural contribui, ainda que de forma indireta, para silenciar as mulheres e ocultá-las como parte fundamental da sociedade, restringindo sua participação a tarefas de cuidado, funções que, sob a lógica patriarcal, são consideradas naturais e inerentes a elas, desconsiderando as desigualdades que moldam essa imposição.

Outrossim, é pertinente ressaltar que, assim como as mulheres solas tendem a sofrer de forma exacerbada com o acúmulo de responsabilidades, quando se adota um recorte interseccional de gênero e raça, observa-se que as mulheres negras enfrentam essa sobrecarga em proporções ainda mais intensas. Tal realidade está profundamente ligada à romantização da força feminina negra, frequentemente exaltada de modo idealizado, à custa do apagamento das múltiplas violências e do desgaste físico e psíquico a que estão submetidas (Davis, 2016).

Em outros dizeres, Gonzalez (2020), assevera que, após a abolição, a mulher negra assumiu a posição de alicerce de sua comunidade, conciliando o trabalho exaustivo exercido na casa da classe patronal com as responsabilidades familiares, sobrecarga que, como ora ilustrado, é persistente atualmente. A autora explica, ainda, que o racismo cultural enraizado nas representações sociais intensifica a ideia de que é natural a mulher negra ocupar posições desvalorizadas no mercado trabalho, acrescentando que o estigma da mulher negra como “doméstica”, limitada a funções subalternas, e como “mulata”, objetificada e explorada sexualmente, são formas de exclusão delas na sociedade.

Tais circunstâncias revelam que, de fato, se vive o mito da democracia racial (Gonzalez, 2020, p. 31), encobrendo uma realidade em que a mulher negra sofre com a opressão de gênero e de raça.

Ressalta-se, oportunamente, que o cuidado, enquanto necessidade social, tem sido tratado como uma questão individual e privada, em vez de ser assumido pelo Estado por meio da implementação de mecanismos eficazes que o assegurem. Diante dessa omissão, as famílias são forçadas a buscar soluções próprias, seja pela execução doméstica e não remunerada, seja pela contratação de serviços mercantilizados desregulados, em ambos os casos, recaindo sobre as mulheres o peso da responsabilidade, o que evidencia a exploração de gênero (Vieira, 2018, p. 175).

O que se reforça pelas palavras de Hirata e Kergoat (2007, p. 597), ao dizer que: “(...) uma enorme massa de trabalho é efetuada gratuitamente pelas mulheres, que esse trabalho é invisível, que é realizado não para elas mesmas, mas para outros, e sempre em nome da natureza, do amor e do dever materno”.

Por conseguinte, o conceito socialmente construído que atribui às mulheres o papel de “guerreiras”, longe de representar um elogio, impõe-lhes uma imagem de força constante e plena capacidade para lidar com inúmeras situações, ocultando qualquer expressão de cansaço ou fragilidade. Não há, portanto, nada

de positivo a se glorificar: o que se observa é a normalização da sobrecarga de tarefas impostas às mulheres por meio da ocultação do seu sofrimento.

Dito isto, as “mulheres guerreiras” são, na verdade, uma narrativa fantasiosa que contribui para a perpetuação da cultura de romantização do trabalho excessivo e para a naturalização do machismo estrutural na contemporaneidade.

3. O IMPACTO INVÍVEL: ADOECIMENTO MENTAL DAS TRABALHADORAS

A excessividade do trabalho, sob a óptica da exaustão dos sujeitos, como observado por Carvalho e Mameri-Trés (2023, p. 8), compromete o tempo destinado ao descanso e à recuperação física e mental, reduz as pausas necessárias, favorece o isolamento social e inibe a manifestação de críticas e sugestões. A longo prazo, esse cenário contribui para a diminuição do reconhecimento profissional, dificulta a expressão da individualidade e leva à ruptura de vínculos sociais e afetivos.

Insta salientar que, por longos anos, discutiu-se amplamente sobre os riscos físicos, químicos e biológicos inerentes ao ambiente de trabalho, ao passo que se negligenciou o impacto que esse ambiente pode causar à saúde psíquica das pessoas que trabalham.

Nesse sentido, Seligmann-Silva (1988, p. 15) afirma que:

Sempre se deu muita importância aos aspectos relacionados ao desenvolvimento da personalidade, aos fatores genéticos, às influências da vida familiar, na gênese dos distúrbios psíquicos. Mas a influência das condições de trabalho — especialmente da organização do trabalho — de modo geral permaneceu como tema evitado. (...) Então, conclui-se que, como o sofrimento mental relacionado ao trabalho é por vezes tão evidente, há fortes interesses dirigidos contra uma ampliação do esclarecimento e da discussão sobre o assunto. No Brasil, obter registros referentes a diagnósticos psiquiátricos e de outras doenças, segundo tipo de ocupação profissional, é impraticável e tais registros nunca estão disponíveis, seja nas empresas, seja nas instituições oficiais que deveriam dispor de estatísticas a respeito.

O referido trecho, embora escrito em outro contexto histórico, permanece atual ao evidenciar o silenciamento em torno da influência das condições de trabalho como fator desencadeante do sofrimento psíquico dos trabalhadores, especialmente quando se adota um recorte de gênero. Isso porque, como

mencionado anteriormente, a atribuição às mulheres das responsabilidades de cuidado, como as tarefas domésticas, a criação dos filhos, entre outras, em geral, não é reconhecida como trabalho, o que contribui para a invisibilização dos impactos que tais atividades provocam no processo de adoecimento psíquico feminino.

Consoante Silva (2020, p. 44), os sofrimentos psíquicos enfrentados pela classe trabalhadora, especialmente pelas mulheres, são frequentemente silenciados no contexto familiar e social, em razão de estigmas culturais e da influência de um modelo biomédico e manicomial que fragmenta e individualiza o cuidado. A autora, ainda, destaca que a articulação entre as esferas produtiva e reprodutiva, sendo o trabalho reprodutivo das mulheres desvalorizado e invisibilizado, o que corrobora com as análises do capítulo anterior, além de ser apontado como uma das principais causas de sofrimento físico e mental das mulheres.

Isto posto, destaca-se que os riscos psicossociais são aqueles cuja origem está em fatores de natureza psicológica e social, e que podem se manifestar de forma psicológica, social ou física. Estão diretamente relacionados à organização do trabalho e às interações interpessoais no ambiente laboral, abrangendo aspectos como metas excessivas, jornadas prolongadas, ausência de suporte, assédio moral, conflitos interpessoais e falta de autonomia (Jacinto; Tolfo, 2017; Ministério do Trabalho e Emprego, 2025). E, quando não geridos adequadamente, constituem agentes causadores do adoecimento das pessoas que trabalham.

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2020), tais riscos podem decorrer de fatores como a sobrecarga de trabalho, a violência, o assédio, a insegurança no emprego e o stress.

Realça-se a crítica realizada por Gaujelac (2007, p. 232) acerca do modelo de gestão adotado por muitas empresas, que exploram não apenas o tempo e a força física dos trabalhadores, mas também sua energia psíquica, transformando emoções, desejos e motivações em força de trabalho. Essa forma de funcionamento, segundo o autor, tem impactos severos sobre a saúde mental dos indivíduos, gerando pressão constante, depressão, estresse e uma cultura de medo e ansiedade generalizada. Destacando que, alguns trabalhadores recorrem a medicamentos para suportar a sobrecarga ou se manter produtivos e, que apesar disso, as empresas se mantêm impunes quanto às consequências humanas, sociais e financeiras dessa lógica, transferindo os custos desse sofrimento à coletividade, ao mesmo tempo em que reclamam dos encargos que precisam pagar.

Segundo estudo realizado pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - (IPEA), no ano de 2023:

[...] o simples fato de ser mulher leva a um aumento de 11 horas por semana no trabalho doméstico e de cuidados não remunerado. Quando as variáveis de controle

são estabelecidas, a composição familiar, a ocupação, a educação ou o poder de barganha importam menos como fatores determinantes do que as normas de gênero. **Os homens são muito menos afetados por qualquer característica pessoal do que as mulheres** [...] (p. 39) grifos nossos.

Outrossim, a pesquisa realizada pela KPMG (2023) com 839 executivas de 53 países revelou que a maioria dessas mulheres trabalha mais de 50 horas por semana. Em recorte nacional, com 46 entrevistadas brasileiras, apenas 1% afirmou cumprir carga horária inferior a 40 horas semanais. Além disso, 32% relataram trabalhar entre 40 e 59 horas por semana; outras 32%, entre 60 e 79 horas; e 30% afirmaram cumprir jornada entre 80 e 99 horas semanais.

Importa destacar, ainda, que a maioria dessas profissionais possui filhos, e apenas 4% declarou receber algum tipo de auxílio nas tarefas domésticas. Ressalte-se que, em média, essas atividades consomem 20 horas semanais entre as participantes globais e 23 horas semanais entre as brasileiras.

Desse modo, observa-se que a exacerbada carga de trabalho imposta às mulheres repercute em um número significativamente maior de casos de adoecimento psíquico, quando comparadas aos homens.

Nesse contexto, consoante dados exclusivos do Ministério da Previdência Social, divulgados pelo portal G1 (2025), foram concedidas 472.328 licenças médicas em todo o país, no ano de 2024, por motivos relacionados a transtornos mentais. Desse total, o estado da Bahia registrou 14.065 afastamentos, evidenciando a relevância regional do problema.

Ademais, a pesquisa aponta que as mulheres representam 64% dos casos, com faixa etária média de 41 anos e a principal causa é a ansiedade⁴. Ressalta-se que foram apontados fatores sociais que influenciam esses afastamentos, como a sobrecarga de trabalho, a desigualdade salarial, a responsabilidade pelo cuidado familiar e a violência.

⁴ A ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações novas ou ameaçadoras, auxiliando na adaptação e na autoproteção. No entanto, torna-se um transtorno quando se manifesta de forma excessiva e contínua, afetando negativamente a rotina e o bem-estar (Ministério da Saúde, 2025, p. 1). Ademais, cumpre destacar que, quando caracterizada como transtorno, a ansiedade pode se subdividir em diferentes quadros clínicos, como transtorno de pânico, agorafobia, fobias específicas, transtorno de ansiedade social (ou fobia social) e transtorno de ansiedade generalizada, conforme apontado por Carvalho e Mameri-Trés (2023)



Frisa-se que as causas dos afastamentos das mulheres não se limitam à ansiedade, uma vez que outros transtornos mentais, como depressão⁵ e síndrome de burnout⁶, ou, mais especificamente, o chamado burnout feminino⁷, também estão entre os fatores recorrentes.

Destarte, observa-se que os resultados obtidos corroboram as ponderações de Gaulejac, anteriormente mencionadas, uma vez que os afastamentos laborais das trabalhadoras não geram impactos apenas em nível individual, mas também sob uma perspectiva coletiva. Tais repercussões se manifestam em áreas como a saúde pública, sobretudo pelo fato de muitas recorrerem ao Sistema Único de Saúde (SUS), e na renda familiar, considerando que, segundo dados do Censo Demográfico 2022, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 49,1% das famílias brasileiras são chefiadas por mulheres, muitas das quais são as principais provedoras e responsáveis pelo sustento de seus núcleos familiares.

Além disso, aponta-se que, na Bahia, por exemplo, esse percentual ultrapassa a marca da metade dos domicílios, o que evidencia a centralidade dessas mulheres na manutenção socioeconômica de suas famílias.

Logo, é notória a exposição das trabalhadoras a riscos psicossociais, os quais são potencializados pela desigualdade de gênero. Conforme os dados apresentados, as mulheres desempenham, de forma concomitante, atividades remuneradas e não remuneradas. Trata-se, em verdade, de uma sobrecarga de trabalho feminino invisibilizada, frequentemente justificada pela naturalização da mulher como símbolo de força, bravura e dedicação ao cuidado. No entanto, tais representações ocultam fatores nocivos que contribuem para o sofrimento psíquico dessas trabalhadoras.

4. O DIREITO FUNDAMENTAL À DESCONEXÃO COMO PROTEÇÃO À SOBRECARGA DE TRABALHO DA MULHER

⁵ Conforme o Ministério da Saúde (2025, p. 1), a depressão é uma doença mental de alta prevalência. Ainda segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (2025, p. 1), trata-se de um transtorno que interfere diretamente no cotidiano das pessoas, cuja causa envolve uma combinação de fatores biológicos, genéticos, ambientais e psicológicos. Além disso, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas estejam acometidas por esse transtorno, sendo as mulheres a maioria entre os casos registrados.

⁶ A síndrome de burnout, conforme Freudenberger (1986), resulta do esgotamento de energia e da sobrecarga emocional associada à dedicação intensa ao trabalho e à constante necessidade de se provar. Com o tempo, essa condição afeta percepções, atitudes e julgamentos, levando à perda de motivação e ao surgimento de sintomas físicos, mentais e comportamentais. Para Benevides-Pereira (2012) e Santini (2004), trata-se de um transtorno mental decorrente do estresse ocupacional crônico, distinguindo-se do estresse comum por sua relação direta e negativa com o ambiente de trabalho. Outrossim, cabe evidenciar que a Organização Mundial da Saúde (OMS) a classificou como doença ocupacional, conforme catalogado como CID-11 QD85.

⁷ Trata-se de uma manifestação específica da síndrome de burnout que afeta predominantemente as mulheres. A terminologia considera que esse grupo está mais suscetível ao desenvolvimento da síndrome, em razão de fatores sociais, culturais e laborais que lhes impõe mais de uma jornada e sobrecarga emocional (Araújo, 2022, p. 15-18).



Inicialmente, insta consignar que os direitos humanos, ou seja, os direitos fundamentais, nas palavras de Bobbio (2004, p. 13), originaram-se em contextos históricos marcados por lutas pela conquista de novas liberdades frente a antigos regimes de poder, desenvolvendo-se de forma gradual, e não de maneira simultânea ou definitiva. Ademais, segundo Piovesan e Cruz (2021, p. 3), a proteção da dignidade humana constitui elemento central na definição dos direitos humanos. Por conseguinte, tem-se que esse princípio se apresenta como fundamento que norteia a tutela do direito à desconexão do trabalho, enquanto preceito essencial à preservação da integridade das pessoas que laboram.

Conforme Jorge Souto Maior (2003, p. 297), o direito à desconexão, ou direito de se desconectar do trabalho, não constitui uma questão meramente filosófica ou de projeções futuristas, como as propostas por Domenico De Masi. Tampouco se refere ao “direito” em sentido leigo, mas sim sob uma perspectiva técnico-jurídica, que reconhece a existência de um bem jurídico concreto: o tempo livre, ou o não-trabalho, cuja proteção pode ser juridicamente reivindicada. Trata-se, portanto, de um direito que não pertence apenas ao trabalhador, mas também à coletividade, incluindo aqueles que não têm acesso ao emprego em razão da jornada excessiva de outros, ou que sofrem com a perda de vínculos afetivos causada pelo excesso de trabalho.

Para Almeida e Severo (2014, p. 12-13), esse direito se efetiva juntamente com o direito de trabalhar, mas também com o de se desconectar da atividade laboral ao final da jornada, abrangendo ainda o direito à limitação da jornada e ao efetivo gozo do tempo de descanso. Assim, os autores concluem que sua efetivação é condição necessária para que o ato de trabalhar se manifeste socialmente como um direito fundamental e não apenas como uma obrigação.

A Declaração Universal dos Direitos Humanos prevê, em seu artigo 23, o direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho, além da proteção contra o desemprego. De igual modo, o artigo 24 assegura o direito ao repouso, ao lazer, à limitação razoável das horas de trabalho e a férias remuneradas periódicas.

À luz do ordenamento jurídico brasileiro, trata-se de um direito implícito no texto constitucional, consubstanciando-se nos direitos ao lazer (art. 6º da CF/88), à limitação da jornada de trabalho (art. 7º, incisos XIII e XIV, da CF/88), ao repouso semanal remunerado (art. 7º, inciso XV, da CF/88) e às férias anuais (art. 7º, inciso XVII, da CF/88).

Além disto, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), de 1943, regulamenta as garantias sociais conferidas às pessoas que trabalham, constituindo um importante instrumento normativo no âmbito das

relações entre empregador e empregado. Contudo, o texto legal não apresenta previsões expressas que imponham sanções rígidas capazes de coibir, de forma eficaz, a violação dos direitos mencionados. Para mais, a fiscalização das condutas empresariais revela-se, muitas vezes, ineficiente na concretização dos direitos das trabalhadoras.

Outrossim, o Brasil, por meio do Decreto nº 591/92, ratificou o Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC), neste se estabelece o reconhecimento pelos Estados-Partes do direito a condições de trabalho justas e favoráveis, garantido que as mulheres tenham assegurada a igualdade de condições assim e remuneração em relação aos homens em atividades equivalentes, com fulcro no art. 7º, caput c/c alínea a, bem como, é previsto neste Tratado, o direito ao descanso, ao lazer, à limitação da jornada de trabalho e às férias periódicas.

Sob a ótica do direito comparado, é oportuno examinar a experiência do Chile, por se tratar de um país sul-americano, assim como o Brasil, e por ter sido o primeiro fora da Europa a regulamentar o direito à desconexão. Nos termos da Lei nº 21.220, de 2020, a legislação chilena estabelece que o contrato de trabalho deve dispor sobre o tempo de desconexão, o qual deve ser respeitado, garantindo ao trabalhador o direito de não responder a comunicações, ordens ou outras solicitações fora da jornada laboral. Inobstante, a norma apresenta limitações, uma vez que restringe a proteção ao direito à desconexão apenas aos teletrabalhadores ou trabalhadores remotos, sem qualquer menção àqueles que laboram em outros regimes ou em vínculos precários.

No campo prático, uma pesquisa realizada no Chile constatou que as diferenças de gênero repercutem na expectativa de vida de pessoas com sintomas depressivos, sendo observado que as mulheres apresentam maior propensão a desenvolver quadros de depressão. Além disso, destacou-se que: “Embora as políticas de saúde mental das últimas duas décadas no Chile tenham melhorado o acesso das mulheres ao tratamento da depressão, nossos resultados mostraram que a diferença de gênero na expectativa de vida livre de sintomas depressivos persistiu” (Moreno, et al., 2024).

Ademais, segundo dados do jornal El País (2025), observa-se no Chile uma acentuada discrepância na participação de homens e mulheres em empregos formais, representando, respectivamente, 70% e 50%, ao passo em que as mulheres encontram-se majoritariamente inseridas em trabalhos informais, o que compromete o acesso à cobertura do seguro contra acidentes e doenças ocupacionais.

É oportuno ressaltar que a elevada inserção das mulheres em trabalhos informais no Chile corrobora com os dados divulgados pela RFI (2023), segundo os quais estimou-se que 400 mil mulheres exerciam a função de trabalhadoras domésticas, sendo que, em média, para cada profissional formalmente registrada, duas ou três não o fossem.

Com efeito, a experiência do Chile, quando analisada de forma abrangente, revela que a incorporação expressa do direito à desconexão não representa uma falha normativa sob a ótica formalista. Entretanto, evidencia que a mera previsão legal, sem o reconhecimento das desigualdades estruturais, especialmente no plano material, quando confrontado com a persistência da divisão sexual do trabalho e a predominância em vínculos precários, como analisado no segundo capítulo em reflexões de Hirata (2007; 2016), mostra-se insuficiente para desconstruir estereótipos patriarcais e machistas ainda presentes nas estruturas socioeconômicas.

Nessa perspectiva, de que o direito não se limita ao formalismo jurídico e exige um diálogo com a realidade social das mulheres, enfatiza-se a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW), de 1979, ratificada pelo Brasil através do Decreto nº 4.377/02. O art. 11 da supramencionada Convenção discorre acerca das medidas que devem ser adotadas pelos Estados Partes com o objetivo de eliminar a discriminação em desfavor da mulher no ambiente de trabalho, assegurando condições igualitárias, ainda, dispõe sobre a conciliação entre a vida profissional e responsabilidades familiares (§2º, alínea c).

Na concepção de Piovesan (2009), a violação dos direitos humanos atinge com maior intensidade os grupos em situação de vulnerabilidade, como as mulheres e as pessoas negras, manifestando-se na feminização e na etnicização da pobreza. Para ela, a efetivação desses direitos exige, além de políticas universais, a adoção de medidas específicas que considerem as desigualdades estruturais, sob pena de se perpetuarem exclusões por meio de ações aparentemente neutras em relação a gênero e raça.

Diante do exposto, no tocante à aplicação do direito à desconexão, especialmente em relação às mulheres, faz-se necessário reconhecer as desigualdades de gênero existentes em todas as esferas, como anteriormente exposto, de modo que sua efetivação não se restrinja a uma igualdade meramente formal, mas alcance também uma igualdade material e substancial. Isso implica a correta compreensão do princípio da isonomia.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

À vista do estudo apresentado, infere-se que a figura da “mulher guerreira” é fruto de uma construção simbólica que reflete concepções enraizadas em uma estrutura patriarcal, reforçada por ideias neoliberais e pela lógica da globalização, sendo ilusoriamente difundida na sociedade. Isso porque, ao contrário de representar uma homenagem à força, resistência e coragem feminina, associa-se a mulher à abnegação, à

produtividade constante e à responsabilidade pelo cuidado, elementos que se reverberam na sobrecarga de tarefas que historicamente lhes é imposta, como se fosse uma obrigação natural.

Outrossim, os resultados obtidos demonstram que, não apenas no Brasil, mas em escala global, as mulheres estão mais sobrecarregadas em comparação aos homens, porquanto, além de exercerem atividades profissionais remuneradas, também assumem, majoritariamente sozinhas, as responsabilidades relacionadas ao cuidado e às tarefas familiares. Cabe salientar que o peso desse trabalho excessivo recai de forma ainda mais intensa sobre as mulheres negras, uma vez que, além da opressão de gênero, elas sofrem com as desigualdades estruturais de raça e classe.

Dessa forma, essa sobrecarga de trabalho, somada a fatores como a falta de reconhecimento, a desigualdade de gênero e a ausência de condições adequadas, constitui um conjunto de riscos psicossociais aos quais as mulheres, em sua maioria, estão submetidas em larga escala, refletindo em sofrimento psíquico que contribui para o adoecimento dessas trabalhadoras.

Com efeito, a romantização da excessiva carga de trabalho imposta às mulheres, além de invisibilizar os impactos sobre sua saúde física e, sobretudo, mental, configura uma expressa violação de seus direitos fundamentais. Diante disso, inconcebível tratá-la como uma problemática de caráter individual, quando, na realidade, possui efeitos coletivos e estruturais, como explicitado no terceiro capítulo.

Para mais, pode-se perceber que a lógica do sistema capitalista, neoliberal, globalizado e patriarcal molda as mulheres como suporte de outras vidas e do próprio sistema, ao mesmo tempo em que silencia, oculta e negligencia qualquer manifestação de sofrimento.

No quarto capítulo destacou-se que o direito à desconexão é implicitamente previsto na Constituição brasileira, sendo aplicado a partir de interpretação extensiva de outros dispositivos normativos que regulam, por exemplo, o direito a limitação da jornada de trabalho, ao lazer, dentre outros.

Contudo, ainda, nessa ocasião, ao analisar a experiência chilena, que regulamentou expressamente o direito à desconexão, embora limitado a teletrabalhadores e trabalhadores remotos, constatou-se que a simples disposição normativa não é suficiente para erradicar a problemática, uma vez que se mostra aquém da compreensão crítica das estruturas de gênero.

Assim, ao tratar do direito sob recorte de gênero, sua aplicação somente produzirá efeitos concretos se estiver associada à compreensão adequada do princípio da isonomia, superando a visão formalista da igualdade.

Cumpramos ressaltar que a experiência do Chile, bem como a de outros países que, embora não analisados de forma aprofundada, também regulamentaram o direito à desconexão, mas ainda apresentam dados

globais alarmantes sobre a sobrecarga de trabalho das mulheres, confirmando, portanto, a tese de que essa realidade se trata de uma construção histórica profundamente enraizada na sociedade.

Diante disso, seus efeitos não serão revertidos em curto prazo, sendo imprescindível a adoção de outras medidas de natureza complementar. Dentre elas, evidencia-se, como ponto de partida, o reconhecimento da desigualdade de gênero, que envolve, inclusive, a valorização do trabalho não remunerado relacionado às atividades de cuidado e às tarefas domésticas exercidas, como anteriormente pontuado, predominantemente pelas mulheres. Soma-se a isso a necessidade de fomentar políticas públicas voltadas à superação dessas desigualdades, as quais devem possuir caráter material e substancial, incluindo a gestão adequada dos riscos psicossociais no ambiente de trabalho.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Almiro Eduardo de; SEVERO, Valdete Souto. **Direito à desconexão nas relações sociais de trabalho**. São Paulo: LTr, 2014.

ARAÚJO, Adriana Maria Aguillar de. **Estudo da relação entre a síndrome de burnout, a ansiedade, e a regulação emocional em mulheres empreendedoras**. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento), Departamento de Psicologia, Universidade Autónoma de Lisboa, Lisboa, 2022.

BARROS, Alina Lúcia Oliveira; et al. Sobrecarga dos cuidadores de crianças e adolescentes com Síndrome de Down. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 11, nov/2017. Disponível em: <https://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/sobrecarga-dos-cuidadores-de-criancas-e-adolescentes-com-sindrome-de-down/16120>. Acesso em: 11 de julho de 2025.

BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. **Revista Pepsic – Boletim de Psicologia**. São Paulo, vol. 62, n. 137, dez. 2012, p. 155-169. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000659432012000200005&lng=pt&nrm=iso, Acesso em: 11 de julho de 2025.

BOBBIO, Noberto. **A Era dos Direitos**. 2. ed. Rio de Janeiro: GEN LTC, 2004. E book. ISBN 9788535293272. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788535293272/>. Acesso em: 05 de julho de 2025.

BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. Tradução de Maria Helena Kühner. 11. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2012.

BRASIL. **Consolidação das Leis Trabalhistas (1943)**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 03 de julho de 2025.

_____. **Constituição da República Federativa do Brasil (1988)**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 03 de julho de 2025.

_____. **Decreto nº 591, de 06 de julho de 1992**. Promulga o Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1990-1994/d0591.htm. Acesso em: 12 de julho de 2025.

_____. **Decreto nº 4.377, de 13 de setembro de 2002**. Promulga a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (1979) e revoga o Decreto nº 89.460/1984. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/2002/D4377.htm. Acesso em: 12 de julho de 2025.

_____. Ministério da Saúde. **Depressão**. Brasília, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 11 de julho de 2025.

_____. Ministério da Saúde. **Transtornos de ansiedade podem estar relacionados a fatores genéticos**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/transtornos-de-ansiedade-podem-estar-relacionados-a-fatores-geneticos>. Acesso em: 10 de julho de 2025.

_____. Ministério do Trabalho e Emprego. **Empresas brasileiras terão que avaliar riscos psicossociais a partir de 2025**. Brasília, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2024/Novembro/empresas-brasileiras-terao-que-avaliar-riscos-psicossociais-a-partir-de-2025>. Acesso em: 09 de julho de 2025.

CARDIM, Talita Corrêa Gomes. Direito à desconexão: um novo direito fundamental do trabalhador In: VEIGA, Fábio da Silva; GONÇALVES, Rúben Miranda (org.). **Direitos Fundamentais e Inovações no Direito**. Porto – Portugal: IBEROJUR, 2020, p. 143-150.

CARVALHO, Ana Paula L.; MAMERI-TRÉS, Letícia Maria A. **Burnout na prática clínica**. Barueri: Manole, 2023. E-book. ISBN 9786555769241. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555769241/>. Acesso em: 09 de julho de 2025.

CHILE. **Ley 21220 (2020)**. Disponível em: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1143741>. Acesso em: 11 de julho de 2025.

DAVIS, Angela. **Mulheres, raça e classe**. Tradução de Heci Regina Candiani. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2016.

El País. **La salud de las personas que trabajan en Chile, retos y oportunidades para la próxima legislatura**. Chile, 2025. Disponível em: <https://elpais.com/chile/2025-07-23/la-salud-de-las-personas-que-trabajan-en-chile-retos-y-oportunidades-para-la-proxima-legislatura.html> Acesso em: 25 de julho de 2025.

FEDERICI, Silvia. **Calibã e a Bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva**. Tradução do coletivo Sycorax. 2004.

FREUDENBERGER, Herbert J. The Issues of Staff Burnout in Therapeutic Communities. **Journal of Psychoactive Drugs**, vol.18, jul/sep 1986, p. 247-251

G1. **Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos. 2025**. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml#2>. Acesso: em 10 de julho de 2025.

GAULEJAC, Vincent de. **Gestão como doença social: ideologia, poder gerencialista e fragmentação social**. 3. ed. São Paulo: Ideias e Letras, 2007.

GONZALEZ, Lélia. **Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos**. Organização Flavia Rios, Márcia Lima. 1. ed., Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

GUERREIRA. Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. São Paulo: Melhoramentos. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/guerreira/>. Acesso em: 04 de julho de 2025.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

_____. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HIRATA, Helena. A precarização e a divisão internacional e sexual do trabalho. **Sociologias**. Porto Alegre, v. 11, n. 21, p. 24-41, jan./jun. 2009.

_____.; KERGOAT, Danièle. Novas configurações da divisão sexual do trabalho. **Cadernos de Pesquisa**, v. 37, p. 595-609, 2007. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/344> Acesso em: 24 de julho de 2025.

_____. O trabalho de cuidado: Comparando Brasil, França e Japão. **Revista Internacional de Direitos Humanos**, v. 13, n. 24, p. 53-64, 2016. Disponível em: <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/02/5-sur-24-por-helena-hirata.pdf>. Acesso: 23 de julho de 2025.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Panorama do Censo Demográfico 2022: indicadores**. Rio de Janeiro: IBGE. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/indicadores.html?localidade=BR>. Acesso em: 09 de julho de 2025.

Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). **Gênero é o que importa: determinantes do trabalho doméstico não remunerado no Brasil**. Brasília: IPEA, set. 2023.

JACINTO, Aline; TOLFO, Suzana da Rosa. Riscos psicossociais no trabalho: conceitos, variáveis e instrumentos de pesquisa In **Revista Perspectivas em Psicologia**, Uberlândia, vol. 21, n. 1, jan/jun 2017, p. 39-55. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/issue/view/1477>. Acesso em: 07 de julho de 2025.

KPMG. **Lideranças femininas: moldando a resiliência em uma policrise: Global female leaders Outlook 2023**. 2023. Disponível em: https://assets.kpmg.com/content/dam/kpmg/co/sac/pdf/2024/02/KPMG%20Global%20Female%20Leaders%20Outlook%202023_Brasil_vFinal.pdf. Acesso em: 10 de julho de 2025.

LERNER, Gerda. **A criação do patriarcado: história da opressão das mulheres pelos homens**. Tradução Luiza Sellera. São Paulo: Cultrix, 2019

MAIOR, Jorge Luiz Souto. Do direito à desconexão do trabalho. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 15ª Região**, Campinas, n. 23, 2003, p. 296-313. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/handle/20.500.12178/108056>. Acesso em: 10 de julho de 2025.

MEZAROBBA, Glenda. Silvia Pimentel: o direito das mulheres. **Revista Pesquisa Fapesp**. 391. ed., jul/2019, p. 32-37. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/folheie-a-edicao-281/> Acesso em: 06 de julho de 2025.

MORENO, Ximena; et al. Gender differences in life expectancy free of depressive symptoms in Chile between 2003 and 2016. **Cambridge Prims: Global Mental Health**, v. 11, e16, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.9>. Acesso em: 11 de julho de 2025.

NEGRA, Carlos Alberto Serra; NEGRA, Elizabete Marinho Serra. **Manual de Trabalhos Monográficos de Graduação, Especialização, Mestrado e Doutorado**. São Paulo: Atlas, 2009.

Organização Internacional do Trabalho (OIT). **Gestão dos riscos psicossociais relacionados com o trabalho durante a pandemia da COVID-19.** Geneva, 2020. Disponível em: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/%40europe/%40ro_geneva/%40ilo-lisbon/documents/publication/wcms_823075.pdf. Acesso em: 10 de julho de 2025.

Organização das Nações Unidas (ONU). **Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948.** Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/91601_declara%C3%A7%C3%A3o-universal-dos-direitos-humanos. Acesso em: 05 de julho de 2025.

_____. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.** Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 05 de julho de 2025.

Organização Mundial da Saúde (OMS). ICD-11: **Internatioal Classification of Diseases 11th Revision.** 2022. Disponível em: <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases#:~:text=ICD 11%20Adoption-,The%20latest%20version%20of%20the%20ICD%2C%20ICD 11%2C%20was,1st%20January%202022.%20>. Acesso em: 11 de julho de 2025.

_____. **Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança.** Genebra, 2001. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0205.pdf>. Acesso em: 09 de julho de 2025.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). **Depressão.** 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 11 de julho de 2025.

PEREIRA, Jarmara Garcia Laurindo; XAVIER, Larissa Atanzio; RESENDE, Camila Miranda de Amorim. A vulnerabilidade de mães solo: desromantizando a ideia de “mulheres guerreiras”. **Revista Mosaico**, Vassouras, v. 15, n. 3, p. 285-297, set/dez 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.21727/rm.v15i3.4536>. Acesso em: 06 de julho de 2025.

PICANÇO, Felícia; et. al. Sempre elas? Valores e divisão do trabalho doméstico em perspectiva comparada. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 54, p. e10796, 2024. DOI: 10.1590/1980531410796. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/10796>. Acesso em: 06 de julho de 2025.

PIOSEVAN, Flávia. Declaração universal de direitos humanos: desafios e perspectivas. **Revista do Instituto de Hermenêutica Jurídica**, Belo Horizonte, v. 1, n. 7, jan/dez 2009. Disponível em: <https://ojs.editoraforum.com.br/rihj/index.php/rihj/article/view/454> Acesso em: 12 de julho de 2025.

_____. CRUZ, Julia Cunha. **Curso de Direitos Humanos: Sistema Interamericano.** Rio de Janeiro: Forense, 2021.

POPPER, Karl Raymund. **Lógica das Ciências Sociais**. 3. ed. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 2004

RF1. **Chile: redução de carga horária semanal para 40h é um “grande avanço” para trabalhadoras domésticas**. 2023. Disponível em: <https://www.rfi.fr/br/am%C3%A9ricas/20230412-chile-redu%C3%A7%C3%A3o-de-carga-hor%C3%A1ria-semanal-para-40h-%C3%A9-um-grande-avan%C3%A7o-para-trabalhadoras-dom%C3%A9sticas> Acesso em: 25 de julho de 2025.

SAFFIOTI, Heleieth. **Gênero patriarcado violência**. 2. ed. São Paulo: Expressão Popular Fundação Perseu Abramo, 2015. Disponível em: https://fpabramo.org.br/publicacoes/wp-content/uploads/sites/5/2021/10/genero_web.pdf. Acesso em: 05 de julho de 2025.

SANTINI, Joarez. Síndrome do esgotamento profissional: revisão bibliográfica. **Movimento**, Porto Alegre, vol. 10, n.1, jan/abr 2004, p. 183-209. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2832>. Acesso em: 11 de julho de 2025.

SELIGMANN-SILVA, Edith. Os vínculos entre condições de trabalho e saúde mental. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 8, n. 2, p. 13-16, 1988. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931988000200006&lng=pt&nrm=isso. Acesso em: 09 de julho de 2025.

SILVA, Izabel Pereira da. **"Eu não sou a mulher maravilha": as implicações do trabalho reprodutivo para o adoecimento mental das mulheres**. 2020. Monografia (Bacharelado em Serviço Social), Departamento de Serviço Social, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/server/api/core/bitstreams/9fe5c86e-b22d-41f1-987e-07bc6c242a7f/content>. Acesso em: 24 de julho de 2025.

VIEIRA, Regina Stela Corrêa. **O cuidado como trabalho: uma interpelação do direito do trabalho a partir da perspectiva de gênero**. 2018. Tese (Doutorado em Direito do Trabalho e da Seguridade Social), Faculdade de Direito, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. DOI:10.11606/T.2.2018.tde-30102020-143919.

Artigo recebido: 01.07.2025

Artigo publicado em: 30.12.2025