

OS RISCOS PARA A SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL DA MULHER QUE EXERCE VÁRIAS TAREFAS: UM ESTUDO DE CASO NA CIDADE DE SETE LAGOAS-MG

Daniele Rodrigues Abreu¹

Andreza Aparecida Rocha²

RESUMO

Com a expansão social da mulher e sua entrada para o mercado de trabalho e maior qualificação profissional, houve um acúmulo de suas tarefas. Atualmente, a mulher é cobrada para que consiga atuar de forma plena em todos os campos, o que acaba por sobrecarregá-la. Este estudo se justifica devido a necessidade de demonstrar como o excesso de tarefas e a cobrança social sobre elas acabam por causar consequências na saúde das mulheres. Desta forma, buscou-se responder a seguinte questão: de quais formas o acúmulo de tarefas afeta a saúde das mulheres da atualidade? Como objetivo geral, pretendeu-se descrever de quais formas o acúmulo de tarefas afeta a saúde física e emocional das mulheres. Como objetivos específicos, buscou-se contextualizar o papel da mulher contemporânea frente às exigências da sociedade e descrever as contribuições da psicologia a estas mulheres, de forma a minimizar os prejuízos para a saúde física e emocional. Este estudo de caso se deu através de uma pesquisa descritiva e qualitativa. Foram convidadas 11 mulheres mães, estudantes, com emprego fora de casa e não possuam empregadas domésticas em tempo integral. O instrumento de coleta de dados utilizado foi a entrevista semiestruturada e para a análise de dados, a análise de conteúdo conforme Bardin (2011). Pode-se notar, como resultados, que o acúmulo de tarefas quando somado à cobrança social acaba por gerar consequências na saúde física e psicológica da mulher, como fadiga, ansiedade, depressão, entre outros e que o apoio psicológico foi apontado como necessário para o enfrentamento dessas consequências.

Descritores: Mulher. Várias Tarefas. Pressão social. Consequências saúde.

ABSTRACT

With the social expansion of women and their entrance into the labor market and the higher professional qualification field, it happened a accumulation in their tasks accumulated. Currently, women are demanded to act fully in all fields, which ends up overloading them. This study is justified due to the need to demonstrate how the excess of tasks and the social demand on them end up causing consequences in cheers of women. In this way, it pursued to answer the following question: in what ways does the accumulation of tasks affect the health of women today? As a general objective, it was intended to describe in what ways the accumulation of tasks affects the physical and emotional health of women. As specific objectives, we sought to contextualize the role of contemporary women when facing society's demands and to describe the contributions of psychology to these women, in order to minimize the damage to physical and emotional health. This case study took place through descriptive and qualitative research. Eleven women were invited, between mothers, students, employed outside of home and without full-time domestic servants. The data collection instrument used was the semi-structured interview and for data analysis, content analysis according to Bardin (2011). It can be noticed, as results, that the accumulation of tasks when added to the social demand ends up generating consequences for the woman's physical and psychological health, such as fatigue, anxiety, depression, among others and that psychological support was pointed out as necessary for confronting these consequences.

Descriptors: Woman. Various Tasks. Social Pressure. Cheers Consequences.

1 INTRODUÇÃO

¹Graduanda em Psicologia na Faculdade Ciências da Vida. *E-mail:* danielerodriguesr@gmail.com

² Psicóloga, Especialista em Atendimento Sistêmico de Famílias e Redes Sociais, Mestre em Ensino e Saúde, Professora da FCV. *E-mail:* andrezasistematica@gmail.com

A mulher, com o passar dos anos, tem mudado exponencialmente seu papel na sociedade, a começar pela conquista de direitos e mais espaço no mercado de trabalho. A princípio elas eram reduzidas a domésticas, mas aos poucos foram entrando no mundo corporativo, mostrando seus atributos e ocupando cargos de alto escalão no âmbito público e privado. Hoje algumas mulheres se encontram em uma posição um tanto quanto sobrecarregada, tendo de responder a várias tarefas: trabalhadora, mãe, esposa, dona de casa e estudante (REUSH; SCHWINN, 2015). Segundo Braga, Araújo e Maciel (2019), isto se dá também devido à política neoliberal de trabalho que exige dos trabalhadores o máximo de produtividade. Assim, as mulheres acabam sobrecarregadas e, conseqüentemente, tem sua saúde afetada (VICENTE, 2018). Diante de tantas tarefas, acabam não cuidando de si mesmas, o que acarreta aumento do nível de estresse, aumento da probabilidade de desenvolvimento de depressão e diminuição do tempo para o autocuidado (SOUZA; ANDRADE, 2018).

De acordo com os dados do Programa de Avaliação do Estresse as Beneficências Portuguesas de São Paulo, devido a várias questões como o acúmulo entre trabalho, as responsabilidades com o lar e com a família, as mulheres tendem a possuir maior nível de estresse que os homens atingindo duas mulheres para cada homem (JUNQUEIRA, 2015).

Os efeitos do estresse fisicamente, podem provocar um aumento da produção de hormônios como o cortisol, produzido pela glândula adrenal, também chamado de hormônio do estresse, está ligado a queda de cabelo, ganho de peso rápido, alterações do humor e do sono, lapsos de memória, diminuição do apetite sexual e menstruação irregular. A adrenalina, por sua vez, é um hormônio secretado pela glândula suprarrenal quando o indivíduo encontra-se em situações envolvendo estresse, perigo e ansiedade, as descargas de adrenalina são acompanhadas de angústia, irritabilidade, tensão e inquietação, contudo se a liberação desse hormônio perdurar durante um período longo, com o passar do tempo, pode levar a pessoa a sentir-se intensamente fadigada (LENT, 2010).

A psicologia pode ajudar a compreender melhor esse fenômeno por meio de estudos e conscientização do problema, pois é necessário lançar um olhar para a rotina da mulher da atualidade, a fim de prevenir maiores danos à saúde delas. Além disso, pode ainda contribuir para uma reorganização das prioridades das mulheres e manutenção de sua rotina de forma a preservar sua saúde (VIANA *et al.*, 2018).

Esta pesquisa se torna relevante ao abrir o debate em torno das exigências sociais que

acabam por sobrecarregar as mulheres que acumulam tarefas de trabalho, estudo e donas de casa, uma vez que há uma naturalização da figura da mulher como aquela que consegue exercer várias tarefas. Este trabalho se mostra importante ao desmistificar esta figura, demonstrando como o acúmulo de tarefas afeta a saúde destas mulheres. Ainda, se justifica por mostrar os riscos envolvidos na saúde da mulher que exerce várias tarefas e apresentar as contribuições da psicologia para auxiliar as mulheres a administrarem melhor suas tarefas, de forma a diminuir os prejuízos causados na saúde mental e física.

Diante desse contexto surge a questão norteadora: de quais formas o acúmulo de tarefas afeta a saúde das mulheres da atualidade? Pressupõe-se que o acúmulo de tarefas, associado à cobrança por um bom desempenho, acarretam vários prejuízos a saúde física e emocional da mulher (CABRAL *et al.*, 2018). O objetivo geral deste trabalho é descrever de quais formas o acúmulo de tarefas afeta a saúde física e emocional das mulheres da atualidade, demonstrando os riscos envolvidos no excesso de tarefas. Como objetivos específicos, será contextualizado o papel da mulher da atualidade frente as exigências da sociedade e buscará descrever as contribuições da psicologia às mulheres da atualidade de forma a minimizar os prejuízos para a saúde física e emocional.

Para o alcance destes objetivos, foi realizada uma pesquisa do tipo estudo de caso, por meio de entrevistas semiestruturadas com 11 participantes, selecionadas a partir de indicação, configurando o método bola de neve. Para a análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo segundo Bardin, 2011. Como resultados, pode-se notar que o excesso de tarefas, que acabam por caracterizar uma tripla jornada, sendo elas: o trabalho doméstico, os estudos e o trabalho formal, aliada à cobrança social pelo desempenho em todas as tarefas, acarretam em consequências como a falta de tempo para o autocuidado, cansaço físico e emocional e necessidade de apoio psicológico.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

UM BREVE HISTÓRICO SOBRE A CONFIGURAÇÃO SOCIAL DA MULHER OCIDENTAL

As mulheres historicamente eram vistas como subalternas na sociedade. Porém na metade do século XX começaram a lutar por direitos iguais em relação aos homens, o direito ao voto por exemplo foi uma das causas dessa luta. Além disso, trabalhavam em funções e

locais insalubres com exaustivas horas de trabalho, aproximadamente 18 horas por dia, recebendo um salário bastante inferior ao salário oferecido aos homens daquela época. A entrada da mulher no mercado de trabalho não foi feita de modo a expandir seus direitos, e sim, de modo a receberem salários para auxiliar no complemento da renda doméstica, sem, no entanto, haver a divisão do trabalho doméstico (BOTTINI; BATISTA, 2013).

A partir do ano de 1932, as mulheres conquistaram o direito ao voto (LEITE, 2016), e puderam desfrutar de um pouco mais de igualdade na área trabalhista também. Apesar da colocação de Santos e Canciani (2016), que afirmam que as lutas das mulheres através da revolução feminina contribuíram para uma mudança da visão sobre a mulher, que tinha uma imagem inferiorizada, para uma mudança de postura que rompeu o padrão estabelecido acerca do dever de ficar em casa cuidando dos filhos, limitadas às atividades domésticas, acredita-se que esta mudança ainda não ocorreu de forma concreta, pois, atualmente, a sociedade ainda atribui de forma desigual o dever do cuidado doméstico e familiar à mulher, reforçando a disparidade de gênero (CORREIA *et al.*, 2019).

Assim a configuração social começou seu movimento de mudança através dos movimentos das mulheres, inspirados pela Revolução Francesa. Mesmo com a resistência de grupos conservadores, elas assumiram posições políticas e iniciaram suas carreiras profissionais, contudo muitas ainda permaneceram na dedicação exclusiva ao lar e filhos. Além disso, existem as mulheres polivalentes, que trabalham fora e também são donas de casa e cuidam dos filhos que, atualmente são a maioria, exercendo várias tarefas (SANTOS; CANCIANI, 2016). A necessidade desta “polivalência” se dá pela desigualdade de gênero, que é naturalizada socialmente (BRAGA; ARAÚJO; MACIEL, 2019). No ano de 1946, no Brasil, a constituição assegurou uma jornada de trabalho de 8 horas diárias, além do salário maternidade, entre outros direitos. No ano de 1988, foram adicionadas novas garantias, igualando os direitos entre homens e mulheres, que vigoram até os dias de hoje (IORA, 2016).

A INFLUÊNCIA DA ROTINA NA SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL DA MULHER

Atualmente, de forma constitucional, a mulher de hoje goza de direitos equivalentes aos dos homens, porém, na prática, o tratamento social aos homens e mulheres ainda não são iguais (IORA, 2016). As cobranças de cuidar do lar e dos filhos ainda é muito maior para a mulher do que para o homem, sua participação social e política ainda se mostra em menor escala, bem como seus salários ainda são menores, mesmo exercendo os mesmos cargos

(VICENTE, 2018; FIGUEIREDO; DINIZ, 2018). Ao se tornar mãe, a mulher vivencia uma nova experiência frente aos papéis sociais exercidos até então. Ela se vê com uma nova função e, ao voltar ao trabalho, há uma certa dificuldade em equilibrar as atividades de mãe, dona de casa e profissional. Isso pode acarretar danos à saúde e conflitos na dinâmica familiar e do trabalho na vida da mulher (LASIO; PUTZ; SERRI, 2018).

Embora a mulher tenha galgado seu espaço, sua posição não é legitimada pela maioria das representações sociais. Assim, o avanço obtido resultou em embates no contexto familiar, principalmente quando o assunto era a distribuição dos afazeres domésticos entre os membros da família, uma vez que a mulher não sente mais obrigada a ser a única responsável pelos serviços da casa sozinha, e também auxilia na manutenção e nos provimentos da casa (VIANA *et al.*, 2018). Neste sentido, é interessante a observação de Cabral *et al.* (2018), acerca do aumento das separações matrimoniais em virtude da emancipação social e financeira da mulher, que passou a ficar menos tempo dentro de casa. Segundo os autores, esta ausência, decorrente da rotina intensa entre trabalho, estudo e cuidados domésticos, também contribui para a existência de conflitos na relação conjugal, porém quando os serviços domésticos são divididos de forma equalitária, tal fator favorece um ambiente harmônico onde todos são beneficiados (CABRAL *et al.*, 2018).

Segundo Marcacine *et al.*, (2019), a jornada de trabalho dupla ou tripla, pode gerar consequências como o estresse e a depressão, além de aumentar o número de lesões, desconforto, fadiga, mudanças no padrão do sono, necessidade do uso de medicação entre outros. Estas consequências decorrem também dos esforços físicos e mentais para o desenvolvimento pleno de seu trabalho e, quando somados à expectativa elevada em relação ao seu desempenho, podem gerar frustração e ser mais um fator de influência na saúde emocional da mulher (SOUZA; ANDRADE, 2018). Além disso, a dedicação às jornadas de trabalho, podem ultrapassar as barreiras do local de trabalhando, sendo levadas para casa (FIGUEIREDO; DINIZ, 2018), acarretando em falta de tempo para o autocuidado, que pode ocasionar o agravamento das doenças prévias ou adquiridas no labor (VICENTE, 2018).

ESTRATÉGIAS PARA AUXILIAR AS MULHERES QUE EXERCEM VÁRIAS TAREFAS

Um dos papéis da psicologia enquanto ciência na sociedade é promover qualidade de vida, bem-estar, autonomia, igualdade e respeito para que o indivíduo viva de forma plena.

Também é dever do psicólogo fazer reflexões pertinentes e sensatas a respeito de questões políticas, econômicas, sociais e culturais (CFP, 2005). Destarte, é importante mostrar como a psicologia pode auxiliar no dia-a-dia das mulheres que se encaixam no perfil estudado e precisam de alguma ajuda, para que estas possam viver de forma mais livre e saudável (LASIO; PUTZ; SERRI, 2018). Um fator que contribui para a melhoria desse cenário é a valorização da mulher nos diferentes contextos familiar e profissional, pois quando fazem o que gostam e são reconhecidas pelo bom trabalho realizado em casa e na sociedade, se sentem mais motivadas, assim como quando contemplam o desenvolvimento saudável dos filhos (PIRES *et al.*, 2018).

Diante de tantos desafios, a mulher necessita de um olhar singular considerando sua rotina quando o profissional for atendê-la, para lhe oferecer um atendimento mais humanizado e compreensivo, seja em qualquer área de atuação, pois as doenças não podem ser mais importantes do que a pessoa tem a mostrar. É um diferencial para os profissionais envolvidos no atendimento auxiliar a mulher na resolução de problemas, encorajando-a a lutar por igualdade de direitos (VIANA *et al.*, 2018; SANTOS; CANCIANI, 2016).

As empresas também devem estar preparadas para receber a mulher, mãe, universitária e trabalhadora, no sentido de considerar o indivíduo como um ser único com problemas, conflitos e potenciais. Os profissionais psicólogos presentes nestas empresas precisam trabalhar de forma a igualar os direitos das mulheres, como a oferta de salários iguais, mas também de forma a considerar os aspectos biológicos, como a maternidade, e sociais, como uma maior responsabilidade com os filhos, para que assim, as mulheres sejam tratadas de acordo os contextos como saúde, família e estudos, que interferem no rendimento profissional (GOMES, 2014). Outro fator imprescindível é não compactuar com formas de desigualdade relacionadas ao gênero, pois atualmente, as mulheres recebem em média 20,5% menos que os homens em funções iguais (IBGE, 2019).

Algumas contribuições para facilitar a rotina corrida das mulheres é a criação de programas que acolham os filhos, como creches na empresa, incentivo à participação paterna nas atividades dos filhos e a flexibilização da organização do trabalho, com a possibilidade de trabalho remoto, em casa. Essas alternativas poderiam favorecer a organização da rotina da mulher que trabalha e exerce várias tarefas e da mesma forma a empresa seria beneficiada por contar com uma profissional mais motivada (GOMES, 2014). Além das empresas, as faculdades poderiam contribuir para auxiliar na rotina da mulher que estuda e exerce outras tarefas, oferecendo atendimento psicológico para que as mães, estudantes e trabalhadoras não

desistissem dos estudos. Ainda, poderiam oferecer um ambiente propício onde as crianças pudessem ser cuidadas enquanto as mães estudam, bem como maior flexibilidade de horários (SILVEIRA, 2019).

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caso feito por meio de uma pesquisa qualitativa e descritiva, utilizando-se o método indutivo. O estudo de caso é um método de pesquisa que é caracterizado pelo aprofundamento minucioso de um ou poucos objetos, podendo descobrir a razão de determinado acontecimento que muitas vezes é peculiar demais para ser investigado através de experimentos (Gil, 2002). A técnica utilizada para coleta de dados foi a entrevista semiestruturada (Apêndice I). Os critérios de inclusão para entrevista foram: ser mulher, ser mãe, trabalhar fora de casa, estudar em regime presencial, não ter empregada doméstica ou babá em tempo integral. Os critérios de exclusão para pesquisa foram: não ter filhos, trabalhar apenas em casa, ter empregada doméstica em tempo integral ou estudar em regime virtual.

Foram entrevistadas 11 (onze) mulheres, selecionadas a partir do método bola de neve, que permite que uma participante indique outras, para que a pesquisa aconteça. Assim, a pesquisadora entrou em contato com alunas de uma instituição de ensino superior e estas indicaram outras potenciais participantes (DEWES, 2013). Após a leitura e compreensão assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice II), foi aplicada a entrevista semiestruturada, com o objetivo de saber se a rotina gera algum tipo de prejuízo na saúde física e emocional das mulheres em estudo. As entrevistas foram audiogravadas e transcritas, tendo uma média de duração de 40 minutos com cada participante.

Para a análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo conforme Bardin (2011), que se caracteriza por uma pré-análise, exploração do material, categorização desses dados e por fim, a transformação dos dados brutos em dados analisados. Na fase de pré-análise, o *corpus* de pesquisa foi organizado após a realização de uma leitura inicial, que buscou os elementos específicos das entrevistas. Na fase da exploração do material foi feita a uma leitura aprofundada e codificação do *corpus*, agrupando os indicadores de sentido de acordo com o tema que representavam, evidenciando as Unidades de Sentido (US). As Unidades de Sentido (US) representam as áreas que podem sofrer impactos pelas categorias, por exemplo: a sobrecarga que é uma categoria pode impactar a vida profissional que é uma US. Assim as foi realizada uma análise de quantas vezes apareceram na entrevistas unidades textuais que

indicassem familiaridade com a US, deste modo encontramos a Frequência Absoluta (FA) e essa quantidade de vezes que apareceu na entrevista foi transformada também em porcentagem denominada Frequência Relativa (FR). Ou seja, na exploração do material, última etapa, identificou-se as unidades textuais, caracterizadas por trechos no *corpus* da pesquisa, recortando aqueles que apresentam uma identificação de sua relação com as US. A Tabela 1 apresenta as Categorias, as US, a frequência e o seu ranqueamento na totalidade do *corpus*. Em continuidade ao processo de exploração e codificação do corpus as unidades de sentido foram agrupadas e organizadas em categorias. Foi construída a tabela a abaixo para demonstração dos dados pesquisados.

Tabela 1 – Categorias, definições, Unidades de Sentido, frequência absoluta, frequência relativa.

Categoria	Unidade de sentido	F A	FR
Sobrecarga	1) Profissional 2) Doméstica 3) Acadêmica 4) Familiar 5) Excesso de compromissos 6) Falta de tempo para o autocuidado 7) Estresse 8) Cansaço	28	27,18%
Necessidade de apoio psicológico	1) Para suportar a sobrecarga 2) Para saber lidar com a pressão psicológica 3) Para aprender a se cuidar 4) Ressignificar os problemas 5) Fortalecer o estado emocional e psíquico 6) Lutar pela igualdade entre homens e mulheres 7) Auxiliar na minimização do estresse e do sofrimento.	28	27,18%
Pressão	1) Psicológica 2) Emocional 3) Social 4) Tentar agradar a todos 5) Excesso de compromissos 6) autocobrança 7) Se colocar em segundo plano.	27	26,22%
	1) Psicológica		

Saúde	2) Emocional:		
	3) Tristeza		
	4) Irritação		
	5) Ansiedade		
	6) Frustração		
	7) Desgaste emocional		
	8) Estresse		
	9) Depressão	20	19,42%
	10) Crises emocionais		
	11) Física:		
	12) Insônia		
	13) Dores de cabeça		
	14) Alimentação inadequada		
	15) Alterações hormonais		
	16) Pouco tempo para dormir		
	TOTAL	103	100%

Fonte: própria autora

A tabela acima apresenta 04 (quatro) categorias, com suas respectivas Unidades de Sentido (US), as Frequências Absolutas (FA) e Frequências Relativas (FR).

A primeira categoria é Sobrecarga que produziu 08 (oito) US, são elas: profissional, doméstica, acadêmica, familiar, excesso de compromissos, falta de tempo para o autocuidado, estresse e cansaço, surgindo na pesquisa com uma FA de 28, perfazendo uma FR de 27,18%.

A segunda categoria é Necessidade de apoio psicológico que gerou 07 (sete) US, são elas: para suportar a sobrecarga, para saber lidar com a pressão psicológica, para aprender a se cuidar, ressignificar os problemas, fortalecer o estado emocional e psíquico, lutar pela igualdade entre homens e mulheres, auxiliar na minimização do estresse e do sofrimento, surgindo na pesquisa com uma FA de 28, perfazendo uma FR de 27,18%.

A terceira categoria é Pressão que gerou 07 (sete) US, são elas: psicológica, emocional, social, tentar agradar a todos, excesso de compromissos, autocobrança, se colocar em segundo plano surgindo na pesquisa com uma FA de 27, perfazendo uma FR de 26,22%.

A quarta categoria é Saúde que gerou 16 (desesseis) US, são elas: Física, emocional, psicológica, alterações hormonais, alimentação inadequada, irritação, ansiedade, frustração, desgaste emocional, estresse, depressão, insônia, dores de cabeça, crises emocionais, tristeza, pouco tempo para dormir surgindo na pesquisa com uma FA de 20, perfazendo uma FR de 19,42.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As entrevistas foram realizadas antes do decreto de isolamento social causado devido à pandemia do corona vírus, portanto, a rotina aqui abordada e as tarefas executadas se referem ao período de normalidade. A amostra foi composta por 11 mulheres, identificadas por nomes fictícios para preservar seus nomes e identidades. A idade das entrevistadas apresentou uma média 34 anos, e variou entre 28 e 50 anos de idade. As profissões e cursos são variados, mas a maioria das entrevistadas está em um curso de graduação, o que indica maior tempo de dedicação aos estudos, uma vez que cursos técnicos e de pós-graduação tem menor tempo de duração. A quantidade de filhos variou entre 1 e 3 filhos e as profissões também se mostraram variadas, conforme demonstrado no quadro 1:

Quadro 1: Perfil das entrevistadas

Nome	Idade	Profissão	Estado civil	Quantidade de filhos	Curso em andamento
Elisa	31	Enfermeira	Casada	2	Pós-graduação em enfermagem
Luciana	36	Vendedora e estagiária	Casada	3	Graduação em enfermagem
Josefa	50	Cuidadora	Casada	2	Curso técnico em enfermagem
Amanda	33	Analista de laboratório	Solteira	1	Graduação em engenharia química
Carolina	32	Recepcionista	Casada	2	Graduação em pedagogia
Amanda	32	Auxiliar financeiro	Casada	1	Graduação em psicologia
Juliana	35	Estagiária	União Estável	1	Graduação em psicologia
Cristina	41	Guarda Civil	União estável	1	Pós graduação em Gestão Ambiental
Akacia	24	Estagiária	Solteira	1	Graduação em Farmácia
Tatiane	28	Técnica em análises clínicas	Casada	2	Graduação em biomedicina
Emanuela	32	Administradora	Solteira	1	Graduação em administração

Fonte: dados da pesquisa

Após a análise, surgiram as seguintes categorias: a exigência social como fonte de pressão nas mulheres para o exercício de múltiplas tarefas; o acúmulo de tarefas e seus resultados na saúde da mulher; sintomas físicos e emocionais do excesso de tarefas; a psicologia como auxílio para o enfrentamento dos problemas.

A EXIGÊNCIA SOCIAL COMO FONTE DE PRESSÃO NAS MULHERES PARA O EXERCÍCIO DE MÚLTIPLAS TAREFAS

O papel social da mulher mudou ao longo dos anos e sua participação na sociedade se ampliou e, atualmente, ela ocupa diversos cargos em diversas áreas. Um dos principais fatores que contribuiu para essa ampliação foi o acesso da mulher à educação. Esta busca por uma melhor escolaridade é explicada por Neves e Silva (2017), ao apontar que a escolaridade tem influência direta sobre os rendimentos, sendo então a escolaridade um fator que auxilia no acesso a melhores cargos e salários. Os autores também apontaram que as mulheres possuem maior escolaridade, quando comparadas aos homens no mercado de trabalho, o que leva ao entendimento que muitas mulheres investem mais em educação e possivelmente, acumulam tarefas, gerando jornadas duplas ou triplas.

Neste sentido, as entrevistadas indicaram que a busca pelo estudo se deu devido ao desejo de conseguir empregos melhores que os que já executavam, porém, ao acrescentar os estudos à rotina, acabou gerando uma jornada tripla: trabalho formal, estudo e as tarefas do lar. Isto se dá devido a divisão não equalitária das tarefas domésticas, somadas à todas as tarefas assumidas fora do lar. Quando questionadas se sentiam alguma pressão social sobre suas escolhas e rotinas, 9 das 11 entrevistadas se sentiam pressionadas tanto socialmente, quanto internamente e pelos membros da família, conforme demonstrado nas falas:

“Geralmente as pessoas que me cercam; filhas, marido, pais, irmãos, me acham muito forte e não me dão o direito de falhar, isso faz com que eu me sacrifique cada vez mais pra não decepcionar ninguém.” M2

“Sim, não só social, mas interna também. Apesar que se eu pudesse ficava em casa cuidando das minhas filhas integralmente, mas preciso trabalhar e estudar para me tornar independente do marido.” M5

“A gente praticamente tem que ficar provando o tempo todo que a gente também é boa, que a gente é capaz.” M8

Corroborando com esse resultado, Figueiredo e Diniz (2018) apontam que as mulheres são muito mais cobradas no campo profissional que os homens, e precisam trabalhar mais e apresentar melhores resultados que os homens para alcançar o reconhecimento, acentuando-se assim, as desigualdades de gênero já presente nas empresas. Ainda, os autores debatem que a autocobrança pelo desempenho é fruto dos estereótipos sociais de gênero ainda

predominantes na sociedade, tendo como consequência uma sobrecarga que pode comprometer sua saúde.

O ACÚMULO DE TAREFAS E SEUS RESULTADOS NA SAÚDE DA MULHER

Foi possível notar que as entrevistadas acumulam tarefas, conseqüentemente, suas rotinas diárias exigem esforços contínuos em todos os aspectos de suas vidas. Na maioria dos casos, o lazer foi prejudicado, bem como os cuidados médicos e a alimentação. Este resultado foi encontrado por Braga, Araújo e Maciel (2019), ao demonstrar que o excesso de tarefas tinha a falta de lazer como consequência, assim como a falta de tempo para o descanso. Também, a maioria das entrevistadas justificou a falta da prática de exercícios físicos à falta de tempo devido à rotina. Desta forma, entende-se que o excesso de compromissos afeta a saúde destas mulheres em mais de um âmbito.

“Não cuido da minha saúde como gostaria, pois não pratico atividade física, não tenho momentos de lazer, durmo pouco. Apenas vou ao médico quando sinto grande necessidade.” M2

“Cuido superficialmente da minha saúde, em consultas eletivas como ginecologista, ou em consultas de emergência, mas não tenho tempo para atividades físicas, terapias ou sequer uma alimentação mais saudável.” M6

“Minha rotina interfere extremamente na minha saúde, porque altera completamente a questão hormonal, a questão emocional também é gritante. Quanto mais eu estou atarefada, mais sem paciência eu fico, mais nervosa, mais ansiosa. Isso automaticamente faz com que eu coma mais, e com que minha alimentação prejudique minha saúde. Então é um ciclo.” M7

“Sim a falta de descanso físico e mental acaba que interfere diretamente no funcionamento do nosso organismo. Me sinto muito cansada e desgastada emocionalmente.” M9

Estes sintomas relacionados com o excesso de compromissos e acúmulo de tarefas, como o nervosismo, fadiga e cansaço, também são relatados por Marcacine *et al.*, (2019). Os autores apontam que a falta de descanso tem conseqüências físicas e emocionais, inclusive, refletem no relacionamento com os colegas de trabalho e a família. Vicente (2018) afirma que este acúmulo de tarefas e a dedicação às várias atividades, leva a mulher a procrastinar os cuidados consigo mesma e a enfrentar conflitos. Cabral *et al.* (2018) em sua pesquisa com mulheres com várias tarefas, demonstraram que além das conseqüências já citadas, 65% das mulheres entrevistadas, relataram que a rotina intensa já causou, inclusive conflitos na relação conjugal.

SINTOMAS FÍSICOS E EMOCIONAIS DO EXCESSO DE TAREFAS

Socialmente as mulheres são mais cobradas que os homens, principalmente na execução das tarefas do lar e no cuidado com os filhos, que ainda hoje são vistos socialmente como femininos. Segundo Reush e Schwinn (2015), ao desempenhar os papéis de mãe, esposa, dona de casa, estudante e trabalhadora, a mulher fica sobrecarregada. Nas entrevistadas, esse acúmulo das tarefas acabou por se apresentar em forma de sintomas físicos como o cansaço ou emocionais, como a sensação de falta de tempo ou liberdade, conforme apresentado nas falas:

“Me sinto uma escrava.” M5

“Olha, dona de casa é meio complicado né? Lavar, passar, cozinhar, arrumar. Como cuidadora é dar banho fazer curativo, olhar administrar remédio é muita tarefa pra fazer. Ainda estuda. Estudar é, você já sabe como é as tarefas. É trabalho, é prova, muita coisa pra fazer. Bem complicado explicar uma por uma. É uma correria danada. Mãe avó ainda...” M3

Um ponto importante a ser destacado é que, quanto mais novos os filhos, maior é a responsabilidade das entrevistadas nas tarefas do lar, gerando a sensação de sobrecarga. Cabral *et al.* (2018), encontrou resultados semelhantes ao demonstrar que a maioria das mulheres que exercem várias tarefas se sentem sobrecarregadas. O excesso de afazeres, aliado às pressões sociais geram vários resultados na saúde da mulher. Na questão emocional e psíquica a maioria das entrevistadas apresentou alguma consequência, diagnosticada ou não. Também relataram consequências físicas.

“Creio que que preencho todos requisitos para ansiedade e até um princípio de depressão.” M11

“Interfere, porque me sinto pressionada a todo tempo, conseqüentemente tenho insônias frequentes, dores de cabeça e crises emocionais.” M6

“Não me sinto feliz. Tenho muitos projetos que não consigo terminar, pra melhorar só quando tirar um pouco dessa carga e poder respirar com mais tranquilidade.” M2

Este resultado é corroborado por um estudo realizado por Cabral *et al.* (2018), com mulheres trabalhadoras e estudantes que tem a responsabilidade de cuidar de seus lares, no qual constatou-se que a dupla jornada de trabalho da mulher resulta nas seguintes queixas: cansaço excessivo, estresse, falta de tempo para si própria; acúmulo de tarefas domésticas; irritabilidade e falta de tempo para a família. Braga, Araújo e Maciel (2019), apontam que o

sofrimento psíquico decorrente do trabalho somado à outras tarefas é um desencadeador de queixas, como fadiga, frustração, depressão, entre outras. Assim, pode-se perceber que a sobrecarga de tarefas causa prejuízos na saúde e na vida social da mulher.

A PSICOLOGIA COMO AUXÍLIO PARA O ENFRENTAMENTO DOS PROBLEMAS

Uma das questões que se apresentou relevante nos resultados foram as consequências emocionais e psíquicas que o excesso de tarefas acarreta nas mulheres, como a ansiedade, sobrecarga, crises emocionais, entre outros. Assim, foi questionado se elas já haviam buscado alguma ajuda ou tratamento psicológico e 9 das 11 entrevistadas responderam que sim. Esta procura pelo profissional da psicologia se mostra relevante no sentido de poder auxiliar estas mulheres tanto na busca pela resolução dos problemas que o excesso de tarefas acarreta, quanto na organização de suas prioridades, promovendo seu bem-estar (CPF, 2005).

“Mulheres com tripla jornada de trabalho, precisam imensamente de ajuda psicológica, digo pelo fato de ter vivido essa experiência.” M2

“Sim no início da minha graduação já tive vontade de jogar tudo para o alto pois achei que não conseguiria suportar.” M10

“A gente ainda tem uma carga excessiva de trabalho, de pressão psicológica, pra cima da gente. E é muito importante saber lidar com isso. Uma hora eu, a gente vê que não dá mais. A gente precisa parar, se dar um tempo, se respeitar. E isso é uma das coisas que a gente aprende em terapia.” M7

Figueiredo e Diniz (2018) apontam que nestes casos, o papel do psicoterapeuta deve ser o de auxiliar numa ressignificação diante dos problemas, para o fortalecimento psíquico da mulher. Além disso, é papel do psicólogo promover a igualdade entre homens e mulheres, além de auxiliar a minimizar o estresse e o sofrimento das mulheres que vivem em uma rotina intensa de tarefas. Isso pode ser feito através projetos que organizem grupos de acolhimento e fortalecimento de mulheres que se enquadrem no perfil estudado. Podem ser realizadas campanhas de conscientização para que a sociedade possa envolver-se na busca de soluções para os problemas enfrentados pelas mulheres e planos de ações voltados para otimizar o tempo dessas mulheres de acordo com a realidade de cada uma.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao buscar demonstrar de quais formas o acúmulo de tarefas afeta a saúde das

mulheres, este trabalho confirmou o pressuposto de que o acúmulo de tarefas, associado à cobrança por um bom desempenho, acarreta em fadiga, cansaço, ansiedade, depressão entre outras consequências. Apesar de toda a mudança social, iniciada há séculos passados, a mulher ainda hoje é vista como responsável pelos cuidados familiares e, no ambiente de trabalho, ainda é tratada como inferior aos homens, tendo em vista os salários menores e esforço que precisa fazer para demonstrar seu valor.

Como principal contribuição deste trabalho, demonstrou-se que as mulheres, ao buscarem uma vida melhor, acabam por acumular mais de uma função, enfrentando assim uma jornada tripla: trabalho, estudo e os cuidados domésticos. Desta forma, elas se sentem pressionadas tanto pela sociedade, quanto por si mesmas, uma vez que estão inseridas em um contexto social que as impelem a desempenhar o máximo de papéis na maior parte de seu tempo, dificultando o autocuidado e, conseqüentemente, resultando em conseqüências negativas em sua saúde.

Este artigo se limitou a estudar as conseqüências das várias tarefas na vida das mulheres que trabalham, estudam e cuidam do lar, com filhos, não se estendendo àquelas que não possuem filhos, por entender que os filhos apresentam uma demanda própria, que sobrecarregam a mulher devido ao caráter social do cuidado materno. Para futuras pesquisas, sugere-se que se investiguem especificamente a relação entre este excesso de tarefas e as relações conjugais, pois conforme apontado, a falta da divisão do trabalho doméstico afeta as mulheres e esta expansão da mulher e as várias tarefas tem afetados os relacionamentos conjugais.

REFÊRENCIAS.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2011.

BOTTINI, L. M.; BATISTA, R. L. *O trabalho da mulher durante a revolução industrial inglesa (1780 A 1850)*. Cadernos PDE. Paraná, 2013. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_fafipa_hist_artigo_lucia_mamus_bottini.pdf>. Acessos em: 13 de dez. 2019.

BRAGA, N. L.; ARAUJO, N. M. de; MACIEL, R. H. Condições do trabalho da mulher: uma revisão integrativa da literatura brasileira. *Psicol. teor. prat.*, São Paulo , v. 21, n. 2, p. 232-251, ago. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872019000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 09 de jun. 2020. <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v21n2p232-251>.

CABRAL, D. S. A.; COSTA, M. O; MARIANO, F. O.; FRANCO, J. S.; LEITE, A. S.; FEITOSA, W.; BOREL, J. P. Mulher, trabalho e família: reflexos no âmbito familiar e empresarial. *Anais. IV Seminário Científico da FACIG. Sociedade, ciência e Tecnologia*. N.4. 2018. Disponível em: <<http://pensaracademico.facig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/view/865/761>>. Acesso em: 20 de set. 2019.

CFP, Conselho Federal de Psicologia. *Código de Ética Profissional do Psicólogo*. Brasília, 2005. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>> Acesso em: 23 de nov. 2019.

CORREIA, D. S.; TAVEIRA, M. G. M. M.; COIMBRA, J. C.; SILVA, L. M. R.; SILVA, T. A. O desafio da atenção integral à saúde das mulheres com enfoque de gênero: uma ação de extensão universitária. *Braz. J. of Develop.*, Curitiba, v. 5, n. 12, p. 28681-28688, dec. 2019. Disponível em: <DOI:10.34117/bjdv5n12-044>. Acessos em: 12 de abr. 2020.

DEWES, J. O.. *Amostragem em Bola de Neve e Respondent-Driven Sampling: uma descrição dos métodos*. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Estatística). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/93246/000915046.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acessos em: 12 de abr. 2020.

FIGUEIREDO, M. G.; DINIZ, G. R. S. Mulheres, casamento e carreira: um olhar sob a perspectiva sistêmica feminista. *Nova perspect. sist.*, São Paulo , v. 27, n. 60, p. 100-110, abr. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-78412018000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 01 jun. 2020.

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

GOMES, S. M. M. *Percepção das práticas de G.R.H. para a promoção da igualdade de gênero, conciliação da tripla jornada com o empenhamento organizacional*. TESE (Mestrado). Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia. Nova Vila de Gaia, 2014.

Disponível em:

<[Http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/6782/S%c3%adlvia.Marlene.pdf?sequence=1](http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/6782/S%c3%adlvia.Marlene.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 19 de nov. 2019.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Diferença cai em sete anos, mas mulheres ainda ganham 20,5% menos que homens*. Brasil, 2019. Disponível em:

<<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/23924-diferenca-cai-em-sete-anos-mas-mulheres-ainda-ganham-20-5-menos-que-homens>>. Acessos em: 12 de abr. 2020.

IORA, T. A. A construção dos direitos das mulheres na conquista de seu espaço. *Quaderns de Psicologia*, [S.l.], v. 18, n. 3, p. 7-14, nov. 2016. ISSN 2014-4520. Disponível em:

<<https://www.quadernsdepsicologia.cat/article/view/v18-n3%E2%80%93iora>>. Acessos em: 01 de jun. 2020 doi:<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1270>.

JUNQUEIRA, L. A importância da detecção do estresse: psicofisiologia e impacto na saúde física e mental das pessoas. *Journal of Psychiatry*. Dezembro de 2015 - Vol.20 - Nº 12.

Disponível em: <<https://www.polbr.med.br/ano15/art1215.php>> Acesso em: 29 de nov. 2019.

LENT, Robert. Cem bilhões de neurônios conceitos fundamentais de neurociências. 2º Edição. São Paulo. Atheneu, 2010.

LASIO, D.; PUTZ, D.; SERRI, F. Transição para a parentalidade, trabalho familiar e saúde das mulheres. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2018, 19(1), 94-100. 2018. Disponível em:

<<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v19n1/v19n1a14.pdf>> Acesso em: 29 de nov. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190114>

LEITE, M. S. L. *A constituinte de 1891 e a questão do voto feminino: repercussão no movimento sufragista*. Tese. Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo, 2016.

Disponível em:

<<http://dspace.mackenzie.br/bitstream/10899/17966/1/MAYARA%20SOARES%20LIMA...pdf>>. Acessos em: 19 de nov. de 2016.

MARCACINE, P. R.; CASTRO, S. S. MEIRELLES, M. C. C. C.; HAAS, V. J.; WALSH, I. A. P.. Qualidade de vida, fatores sociodemográficos e ocupacionais de mulheres

trabalhadoras. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2019, v. 24, n. 3, pp. 749-760. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018243.31972016>>. Acessos em: 12 de abr. 2020.

NEVES, O. J. F.; SILVA, A. M. R. S. O mercado de trabalho no Brasil: uma breve análise da relação entre renda do trabalho e escolaridade no ano de 2014. *Revista Debate Econômico*, v.5, n.1, jan-jun. 2017. Disponível em: <<http://publicacoes.unifal-mg.edu.br/revistas/index.php/revistadebateeconomico/article/view/580>>. Acessos em 12 de abr. 2020.

PIRES, C. R.; BIANCHINI, A.M. O.; CARVALHO, A. C. D.; BADUY, B.J. F.; SILVA, C.M.; MACEDO, C.M.M.; ROSA, J. O. RIBEIRO, N.T.; CRUZ, P. L. N.; MOREIRA, T. T. A multiplicidade de papéis das mulheres de Uberlândia-MG: recompensas e preocupações. *E-RAC - Reunião Anual de Ciências, Unitri*. v. 8, n. 1, Unitri, 2018. Disponível em: <<http://www.computacao.unitri.edu.br/erac/index.php/e-rac/article/view/1277>>. Acessos em: 13 de abr. 2020.

REUSCH, P. T.; SCHWINN, S. A. *Novas tecnologias e trabalho: o trabalho feminino e o direito à desconexão*. 2015. Disponível em: <<https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/sidsp/article/view/13172>>. Acesso em: 25 de nov. 2019.

SANTOS, D. T. G.; CANCIANI, P. M. C. A concretização do princípio da igualdade nas questões de gênero: as mulheres e as relações de trabalho. *Anais do Congresso Latino-Americano de Gênero e Religião*. São Leopoldo: EST, v. 4, 2016. p.132-146. Disponível em: <<http://anais.est.edu.br/index.php/genero/article/view/668/349>> Acesso em: 25/11/19.

SILVEIRA, P. *Ser mulher, mãe e universitária: narrativas de estudantes do curso de pedagogia da universidade federal de Santa Catarina*. 2019. TESE (Graduação). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/199709/P%c3%a2mela%20Silveira.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 25 de nov. 2019.

SOUZA, D. A. L., ANDRADE, E. G. S. Qualidade de vida dos profissionais de enfermagem: fatores que influenciam a depressão no trabalho. *Rev Inic Cient Ext [Internet]*. 26º de junho de 2018;1(2):57-66. Disponível em: <<https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/50>>. Acessos em: 12 de abr. 2020.

VIANA, R. B.; PAULA; H. C.; VALENTE, J. S. C.; COROPES, V. B. A. S.; PAULA, C. L5. Dilemas da maternidade das mulheres contemporâneas: revisão integrativa. *Revista Enfermagem Atual*. 2018; 85. Disponível em: <<https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/248/147>>. Acesso em: 25 de set. 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.31011/1519-339X.2018a18n85.10>

VICENTE, T. A. *As mulheres e seus tempos: dupla jornada de trabalho, cuidado de si e lazer na promoção da saúde*. 2018. Tese (Doutorado em Medicina Preventiva) - Faculdade de Medicina, University of São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: <[doi:10.11606/T.5.2018.tde-02082018-103012](https://doi.org/10.11606/T.5.2018.tde-02082018-103012)>. Acesso em: 01 de jun.2020.

APÊNDICE I

ENTREVISTA

Nome Completo:

Idade:

Profissão:

Local de trabalho:

Estado Civil:

Quantos filhos:

Estuda qual modalidade: faculdade () curso técnico () supletivo () outros ()

Local de estudo:

1- Quais tarefas você executa no seu dia a dia?

2- Como você se sente ao exercer essas tarefas?

3- As tarefas do lar são divididas?

4- Você cuida da sua saúde? Se sim, como? Se não, por quê?

5- Você acha que sua rotina interfere na sua saúde? Se sim, de qual forma?

6- Você tem alguma doença? Se sim, gostaria de conversar sobre isso?

7- Você faz alguma atividade que te dá prazer?

8- Você se sente feliz/bem atualmente? Se não o que acha que poderia fazer para melhorar?

9- Você sente ou já sentiu necessidade/vontade de iniciar uma terapia? Se sim, em quais momentos?

10- Vc sente que existe uma pressão social para que você exerça todos esses papéis?

11- Algo mais que gostaria de falar?

APÊNDICE II



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Os riscos para a saúde física e emocional da mulher da atualidade que exerce muitas funções.

Patrocinador: Não se aplica

Coordenadora: Andreza Aparecida Rocha

Prezada Senhora,

Este Termo de Consentimento pode conter palavras que você não entenda. Peça a pesquisadora que explique as palavras ou informações não compreendidas completamente.

1) Introdução

Você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa que estudará a “Os riscos para a saúde física e emocional da mulher que exerce várias funções”.

Você foi selecionada para ser entrevistada, mas sua participação não é obrigatória.

O objetivo do projeto é descrever de quais formas o acúmulo de funções afeta a saúde física e emocional das mulheres da atualidade, demonstrando os riscos envolvidos no excesso de tarefas.

2) Procedimentos do Estudo

Para participar deste estudo solicito a sua especial colaboração em responder uma entrevista sobre sua rotina, sua qualidade de vida.

3) Riscos e desconfortos

Os desconfortos e riscos que você poderá sentir estão relacionados ao sentimento de relação ao tema ou mal-estar com algum assunto abordado. Nesse sentido, a gravação das entrevistas poderá ser interrompida se você sentir necessidade ou até mesmo encerrar a sua participação.

4) Benefícios

Espera-se que, como resultado desta pesquisa, você possa contribuir para a realização do projeto, bem como a compreensão e clareza de fatores relacionados a saúde física e emocional da mulher que exerce várias funções em seu dia-a-dia.

5) Custos/Reembolso

Você não terá nenhum gasto financeiro com a sua participação no estudo e também não receberá pagamento pelo mesmo.

6) Caráter Confidencial dos Registros

A sua identidade será mantida em sigilo. Os resultados do estudo serão sempre apresentados como o retrato de um grupo e não de uma pessoa. Dessa forma, você não será identificado quando o material de seu registro for utilizado, seja para propósitos de publicação científica ou educativa. Os registros gravados ficarão sob a responsabilidade do pesquisador e serão utilizadas apenas para as finalidades da pesquisa, sendo destruídas posteriormente.

7) Participação

Sua participação neste estudo é muito importante e voluntária. Você tem o direito de não querer participar ou de sair deste estudo a qualquer momento, sem penalidades ou perda de qualquer benefício ou cuidados a que tenha direito nesta instituição. Você também pode ser desligado do estudo a qualquer momento sem o seu consentimento nas seguintes situações:

(a) você não use ou siga adequadamente as orientações/tratamento em estudo; (b) você sofra efeitos indesejáveis não esperados; (c) o estudo termine. Em caso de você decidir retirar-se do estudo, favor notificar o profissional e/ou pesquisador que esteja atendendo-o.

Os pesquisadores responsáveis pelo estudo poderão fornecer qualquer esclarecimento sobre o estudo, assim como tirar dúvidas, bastando contato no seguinte telefone:

Nome da orientadora de Pesquisa: Andreza Aparecida Rocha

Nome da pesquisadora: Daniele Rodrigues Abreu

8) Declaração de Consentimento

Li ou alguém leu para mim as informações contidas neste documento antes de assinar este termo de consentimento. Declaro que toda a linguagem técnica utilizada na descrição deste estudo de pesquisa foi satisfatoriamente explicada e que recebi respostas para todas as minhas dúvidas. Confirmando também que recebi uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Compreendo que sou livre para me retirar do estudo em qualquer momento, sem perda de benefícios ou qualquer outra penalidade.

Dou meu consentimento de livre e espontânea vontade para participar deste estudo.

Iniciais do nome do participante (em letra de forma)

Assinatura do participante ou representante legal

Data

**Nome
(Pesquisadora)**

Data

Obrigada pela sua colaboração e por merecer sua confiança.

DADOS DO PESQUISADOR: Daniele Rodrigues Abreu. Rua: João Alves França, n.º75,
Bairro: Iporanga, CEP 35701-217, Sete Lagoas – MG.
e-mail: danielerodriguesr@gmail.com

TELEFONE: (31) 98803-1132.

Coordenador: Prof. Andreza Aparecida Rocha
e-mail: andrezasistemica@gmail.com