

# Cuidados com **SAÚDE MENTAL** durante a quarentena

17

**MÃES**  
trabalhadoras



**Progep**  
Pró-Reitoria de  
Gestão de Pessoas

**Dasp**  
Departamento de Admissão,  
Saúde e Desenvolvimento de  
Pessoas

**Casst**  
Coordenação de Atenção à  
Saúde e Segurança do Trabalho

# Maternidade

TRABALHO REMOTO

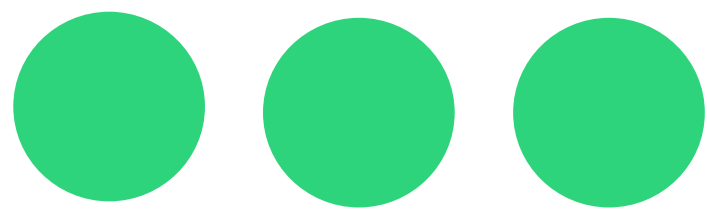
Casa, comida,  
roupa lavada  
e passada

EaD

vida...



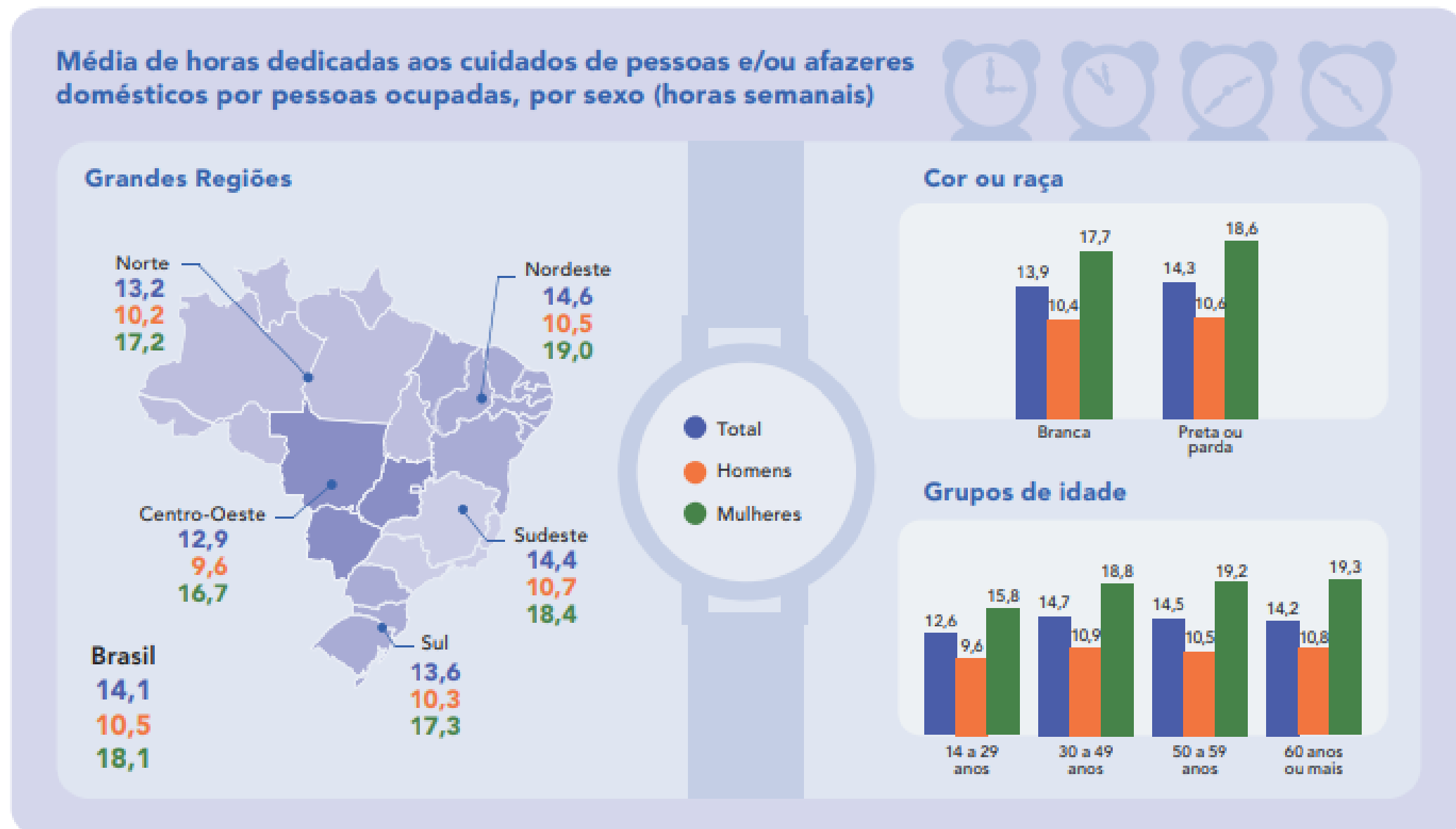
Cuidado  
às mães  
trabalhadoras



“Na maioria das sociedades, há diferenças e desigualdades entre mulheres e homens nas funções e responsabilidades atribuídas, atividades desenvolvidas, acesso e controle sobre os recursos, bem como oportunidades de tomada de decisão. Estas diferenças e as desigualdades entre os sexos são moldadas ao longo da história das relações sociais, mudando ao longo do tempo e em diferentes culturas. Estas diferenças têm um impacto específico sobre mulheres e homens em todas as fases da vida, e podem determinar, por exemplo, diferenças na saúde, educação, trabalho, vida familiar e no bem-estar geral de cada um” (IBGE, 2018, p.2).



# Há igualdade na dedicação aos afazeres domésticos entre homens e mulheres?



Fonte: IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2016.

(IBGE, 2018, p.3)

## Em que isso afeta mulheres na pandemia?

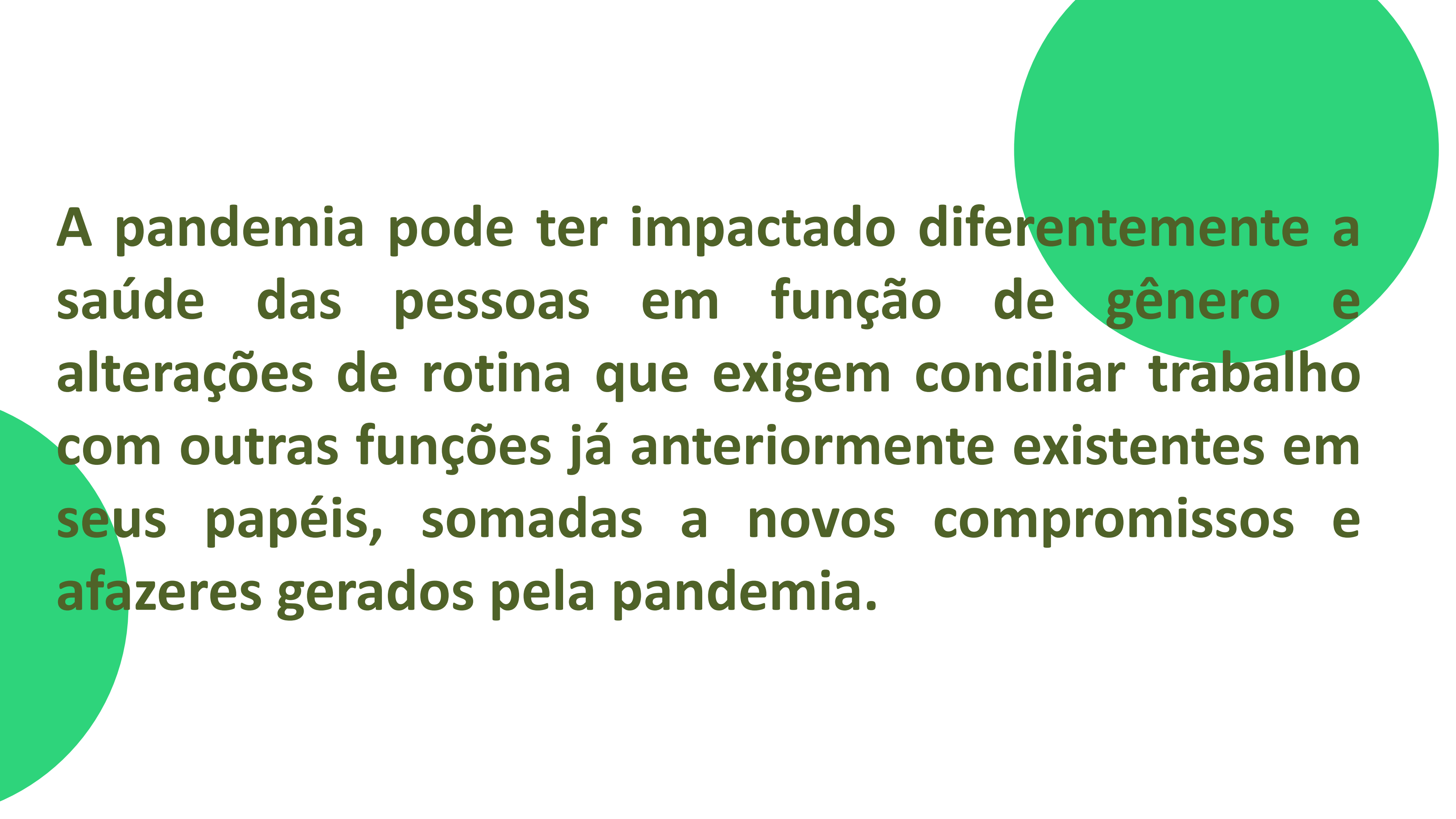
Mesmo quando apresentam um trabalho formal fora de casa, as **mulheres realizam a maior parte do trabalho doméstico**. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2018) apontam que mulheres brasileiras gastam em média **18,1 horas semanais dedicadas ao trabalho doméstico em domicílio** (não como forma de remuneração) **e/ou cuidado com pessoas**, enquanto os homens 10,5 horas. Isso equivale a **72,4%** de dedicação a mais de mulheres em relação a homens.

A pandemia impôs restrições às rotinas,  
mas **o dia continuou a ter 24 horas para todos...**

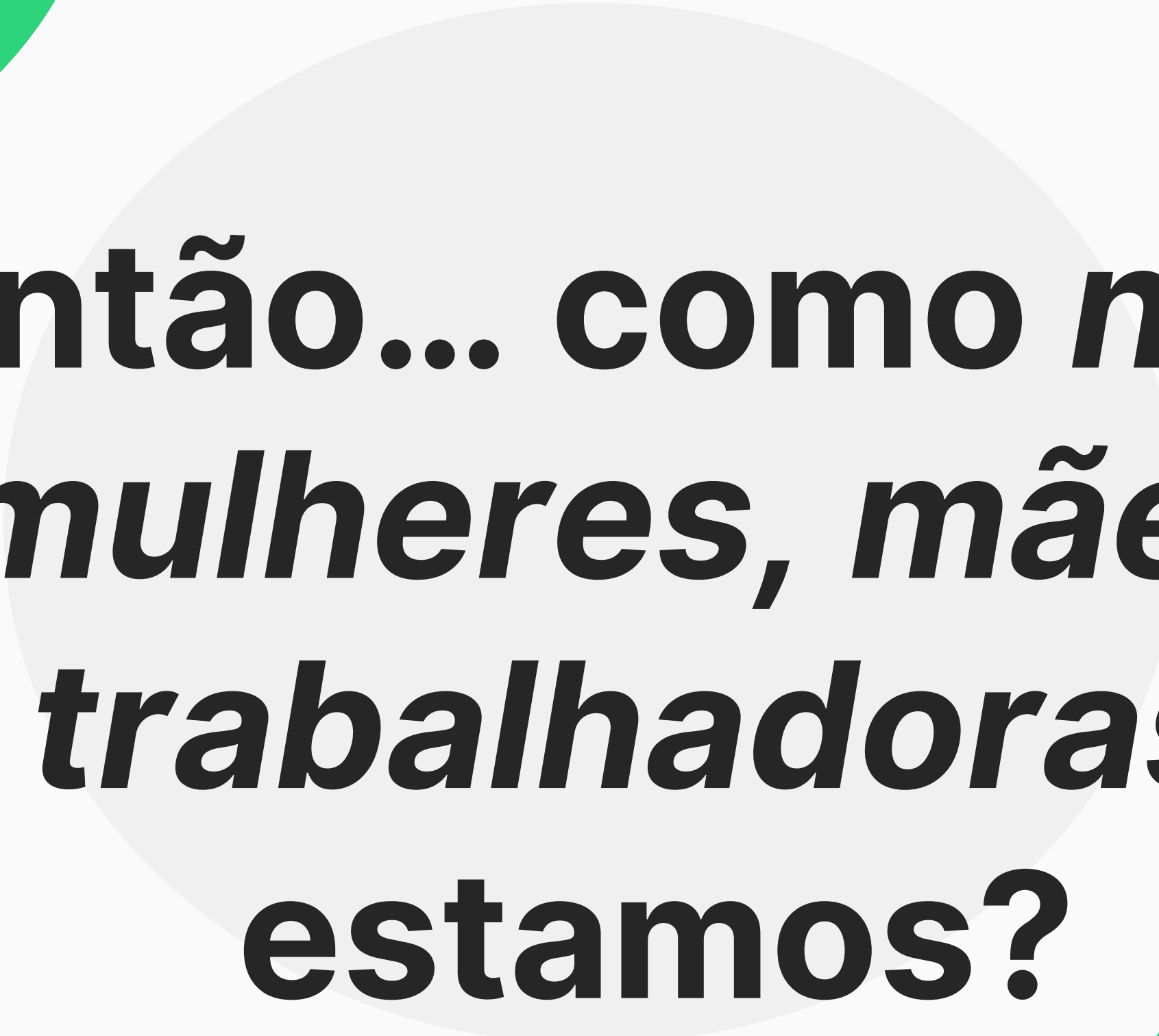


O que esperar num cenário de pandemia, com homens e mulheres com compromissos de trabalho presencial ou remoto, sem poder contar com a rede de apoio, filhos em escola à distância, compras, higienização de compras, cuidados com familiares idosos, cuidados com a saúde *etc*?

Quem assumiu mais papéis? Quem precisou de mais adaptações?

Além de um esforço físico dos afazeres domésticos, esse compromisso submete quem os assume, a uma carga mental porque envolve um trabalho muito emocional demandado, perigosamente invisível: planejamento, acompanhamento emocional na educação de filhos, monitoramento e previsão de necessidades de todos, cuidados com alimentação e com a saúde, agendamentos, acompanhamento a médicos, providência e administração de remédios... uma lista interminável e não previsível de limites de compromissos, que torna a gestão do tempo bem complexa.



**A pandemia pode ter impactado diferentemente a saúde das pessoas em função de gênero e alterações de rotina que exigem conciliar trabalho com outras funções já anteriormente existentes em seus papéis, somadas a novos compromissos e afazeres gerados pela pandemia.**




**Então... como *nós*,  
*mulheres, mães,*  
*trabalhadoras*  
estamos?**




Não sei você,  
mas conheço algumas mães que estão vivendo  
uma tremenda montanha-russa de emoções.







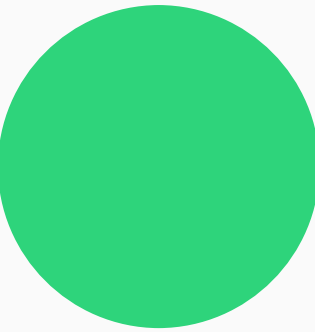
Então, como sobreviver  
a essa fase com menos  
sofrimento?



Estabeleça

# Prioridade

---

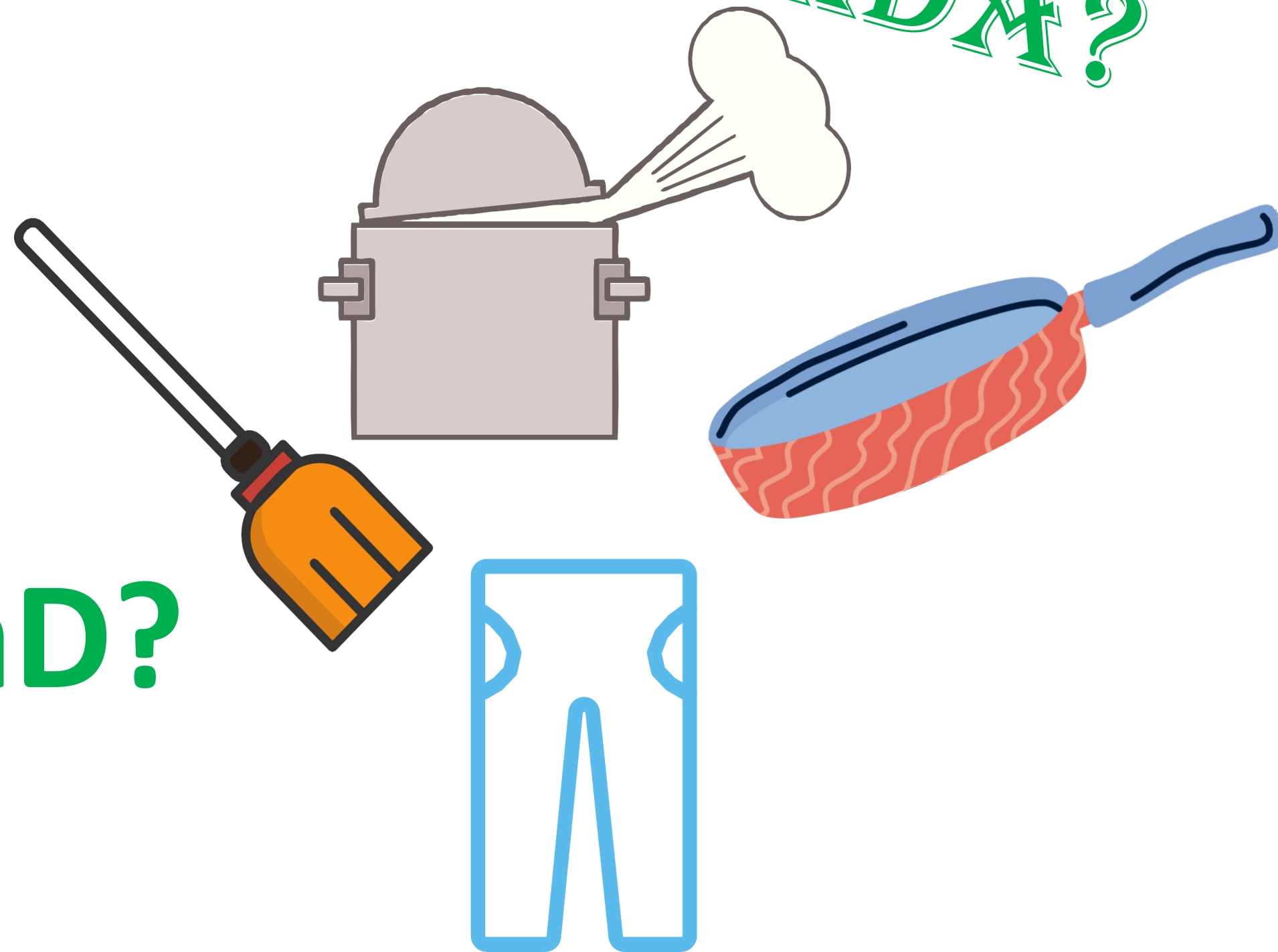


Entre:

Limpeza da casa?



COMIDA?



EaD?



O que é, de fato, essencial?

Estar com família saudável  
e em paz?



Construir memórias  
agradáveis?

Permita-se

# Flexibilidade

nas regras anteriores à  
pandemia



É possível ter um 'limite elástico', ou seja, não ser tão rígida em todas as regras familiares?

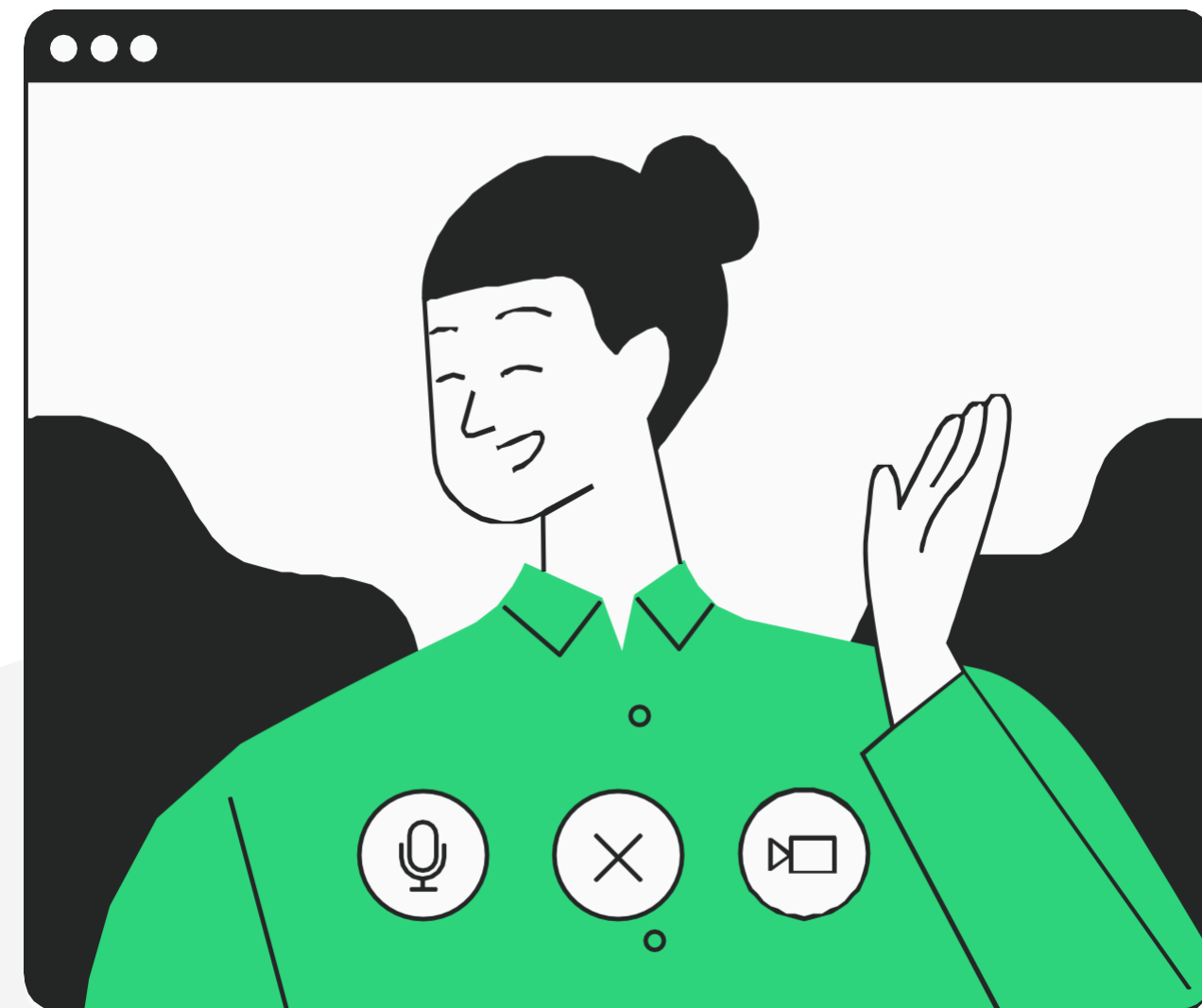
É possível, em família, combinarem novos limites, novas regras, novas rotinas que sejam mais leves para todos da casa?

Pratique

# Compaixão

Com uma certeza em sua mente:

o que deu, deu!  
o que não deu... não deu!



Se você é trabalhador(a) da UFRRJ e precisar de Orientação Psicológica, basta preencher o formulário no link [abre.ai/casst](https://abre.ai/casst) e aguardar o agendamento por seu email.



## Referência:

IBGE-INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Estatísticas de Gênero-Indicadores Sociais das Mulheres no Brasil. Estudos e Pesquisas. Informação Demográfica e Socioeconômica n.38 Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101551\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101551_informativo.pdf)> Acesso em: 13/07/2020.

# Obrigada

Equipe Promoção em Saúde

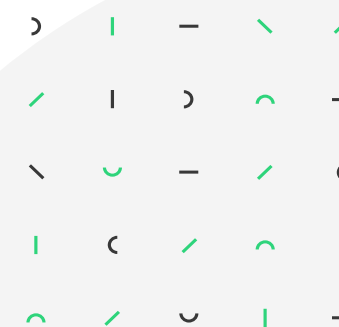
Ana Paula Gonçalves

Bianca Janssens

Elen de Léo

Rafael Oliveira

Viviane Arno di Palma



Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores(as) da UFRRJ.

Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:

[casst-progep@ufrjr.br](mailto:casst-progep@ufrjr.br)



**Progep**  
Pró-Reitoria de  
Gestão de Pessoas

**Dasp**  
Departamento de Admissão,  
Saúde e Desenvolvimento de  
Pessoas

**Casst**  
Coordenação de Atenção à  
Saúde e Segurança do Trabalho