

O Protagonismo da Mulher – Angústias de uma Trajetória

The Protagonism of Women – Anxieties of a Trajectory

<https://doi.org/10.21727/rm.v17i1.4716>

Adriana Vasconcelos da Silva Bernardino

Doutora em Psicologia pela PUC-Rio.
Professora Adjunto III do Curso de Psicologia da Univassouras, Vassouras, RJ, Brasil

Sylvia Maria Marcondes O. G. B. Muniz

Graduada em Psicologia pela Univassouras, Vassouras, RJ, Brasil

Gláucia da Silva Santos de Almeida

Graduada em Psicologia pela Univassouras, Vassouras, RJ, Brasil

Mônica Braga Carvalho

Graduada em Psicologia pela Univassouras, Vassouras, RJ, Brasil

e-mail de correspondência: mnkcarvalho@hotmail.com

Resumo: Este estudo analisou, à luz do referencial teórico proposto por Bernardino (2007), os desafios enfrentados pelas mulheres na modernidade no desempenho de múltiplos papéis, considerando a perspectiva da psicologia social. O objetivo central foi investigar e discutir os sentimentos significativos que permeiam a trajetória feminina na busca pelo protagonismo pessoal e por uma participação efetiva na sociedade contemporânea. A pesquisa se concentrou em compreender os desafios associados à conciliação entre o mercado de trabalho e as funções de natureza doméstica e conjugal, bem como as influências culturais que perpetuam a responsabilização feminina pelo cuidado do lar e dos filhos. Metodologicamente, foi realizada uma revisão de literatura de caráter qualitativo e descritivo, abrangendo a obra seminal de Bernardino intitulada “As transformações no papel da mulher na passagem do século XX para o XXI e o pronunciamento de uma angústia: uma pesquisa histórico-dialética”, complementada por estudos publicados nos últimos cinco anos. Os resultados indicam que, apesar de avanços, persistem pressões culturais internalizadas que reforçam as expectativas tradicionais, contribuindo para sentimentos de angústia na trajetória feminina. Este trabalho oferece uma análise crítica sobre as transformações no papel da mulher, ao destacar as implicações psicossociais de sua atuação na sociedade moderna.

Palavras-chave: Angústia; família; mercado de trabalho, desigualdade de gênero; Psicologia

Abstract: This study analyzes, in light of the theoretical framework proposed by Bernardino (2007), the challenges faced by women in modern times in the performance of multiple roles, considering the perspective of social psychology. The main objective was to investigate and discuss the significant feelings that permeate the female trajectory in the search for personal protagonism and effective participation in contemporary society. The research focuses on understanding the challenges associated with reconciling the labor market with domestic and marital functions, as well as the cultural influences that perpetuate women's responsibility for caring for the home and children. Methodologically, a qualitative and descriptive literature review was carried out, covering Bernardino's seminal work entitled “Transformations in the role of women in the transition from the 20th to the 21st century and the pronouncement of an anguish: historical-dialectical research”, complemented by studies published in the last five years. The results indicate that, despite advances, internalized cultural pressures persist that reinforce traditional expectations, contributing to feelings of anguish in the female trajectory. This work offers a critical analysis of the transformations in the role of women, highlighting the psychosocial implications of their role in modern society.

Keywords: Anguish; family; labor market, Gender Inequality; Psychology

Recebido em: 24/05/2024.

Aceito em: 09/04/2026.

Como citar este artigo

BERNARDINO, A. V. da S. *et al.* O Protagonismo da Mulher – Angústias de uma Trajetória. *Mosaico – Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 17, n. 1, p. 368-378, jan./abr., 2026.



Introdução:

A motivação para investigar o protagonismo da mulher no desempenho de seus múltiplos papéis na sociedade moderna advém do reconhecimento de que essa temática ocupa um lugar central nas discussões contemporâneas, seja no contexto da desigualdade de gênero, seja no debate sobre empoderamento feminino. Nas últimas décadas, as mulheres conquistaram novos espaços, ao se deslocar de um lugar social predominantemente restrito às tarefas domésticas, para uma inserção significativa no mercado de trabalho, por desempenhar papéis diversificados em diferentes áreas da sociedade. Esse movimento está associado à reestruturação produtiva e à ampliação das oportunidades educacionais, que possibilitaram às mulheres ocupar posições antes predominantemente masculinas (Loureiro; Costa; Freitas, 2012; Hirata, 2022).

Contudo, essas conquistas ocorrem de forma desigual e também trouxeram desafios consideráveis. Dados recentes indicam, que as mulheres ainda enfrentam maiores taxas de informalidade, menores salários e menor acesso a cargos de liderança (IBGE, 2023). Além disso, a segregação ocupacional por gênero permanece evidente, com concentração feminina em áreas historicamente desvalorizadas, como Educação, Saúde e Serviços de cuidado. A sobrecarga gerada pela multiplicidade de papéis assumidos contribuiu para a intensificação de angústias e tensões, mesmo diante das transformações que representaram avanços significativos (Bruschini, 2007; Zanello, 2022). Este estudo teve como objetivo identificar e analisar os sentimentos que acompanham essa trajetória, ao propor uma reflexão crítica sobre um tema que se mostra essencial para a compreensão das dinâmicas sociais contemporâneas.

A dissertação de Bernardino (2007), intitulada “As transformações no papel da mulher na passagem do século XX para o XXI e o pronunciamento de uma angústia: uma pesquisa histórico-dialética”, foi adotada como principal referencial teórico. Complementarmente, realizamos uma revisão de literatura atualizada, que abrangeu publicações recentes, com o panorama contemporâneo sobre o tema. Bernardino (2007) reflete sobre a prevalência de sentimentos de angústia entre mulheres, que tentam conciliar as demandas de seus papéis tradicionais de mãe e esposa com novos papéis sociais, mesmo após conquistas históricas significativas. Ser mãe, esposa e dona de casa era considerado, até então, o destino natural das mulheres. Maternidade, casamento e dedicação ao lar faziam parte da essência feminina; sem história, sem possibilidades de contestação (Bassanezi, 2008; Silva; Oliveira; Zanello, 2019).

O recorte temporal de Bernardino – entre o final do século XX e o início do século XXI – destaca movimentos cruciais, como o feminismo e a revolução sexual, que impulsionaram a luta por direitos reprodutivos, o combate à violência contra a mulher e a reconfiguração da sexualidade feminina. Essas

transformações abriram caminhos para a ascensão das mulheres a espaços previamente inacessíveis, permitindo-lhes questionar e resistir aos dogmas sociais que as restringiam. Embora não seja o foco específico deste estudo, é relevante reconhecer que tais conquistas resultaram de lutas históricas intensas, ainda que falte muito a ser alcançado.

Bernardino (2007, p. 93) enfatiza que “todas essas transformações trouxeram às mulheres e suas famílias a necessidade de um novo arranjo de vida, a fim de propiciar maior equilíbrio por parte dos cônjuges na distribuição de tarefas e na apropriação de suas escolhas”. A partir dessa perspectiva, este estudo revisita a temática, com o intuito de compreender os elementos que continuam a gerar tensões e desconfortos, ao problematizar questões previamente levantadas e ressignificadas à luz das condições atuais.

A relevância deste tema reside no impacto direto que essas questões exercem sobre a vida das mulheres, que envolve sentimentos profundos e destaca a urgência de adaptações nas dinâmicas familiares. Apesar dos avanços promovidos pela pós-modernidade, ainda há uma significativa disfuncionalidade e uma cobrança social desproporcional, que recaem sobre as mulheres. Esta pesquisa busca desvelar e compreender os fatores subjacentes a essa sobrecarga emocional e relacional, para sensibilizar a sociedade e as próprias mulheres, para a importância de redistribuições equitativas de tarefas no âmbito doméstico.

Por meio de uma análise comparativa que abrange o período de 2007 a 2023, objetivamos identificar os fatores que perpetuam as angústias femininas no contexto contemporâneo. Os resultados almejam oferecer contribuições significativas, para a compreensão do percurso das mulheres em busca de autonomia e equilíbrio, ao promover um diálogo crítico sobre as transformações necessárias para uma sociedade mais justa e equitativa.

METODOLOGIA

A Este estudo adota uma abordagem qualitativa e descritiva, fundamentada em pesquisa de revisão de literatura, com o objetivo de analisar os sentimentos e desafios vivenciados pelas mulheres na construção e no desempenho de múltiplos papéis sociais. Como paradigma teórico central, utilizou-se o texto de Bernardino (2007).

Cuja obra oferece uma base teórica robusta para compreender as tensões culturais, sociais e emocionais, que caracterizam a trajetória das mulheres na modernidade. Suas reflexões sobre o impacto dos movimentos feministas, das transformações sociais e das novas configurações familiares fornecem um arcabouço indispensável, para a análise proposta neste trabalho.

Além disso, a revisão de literatura foi conduzida com foco em materiais publicados entre 2007 e 2023, que visam complementar e atualizar a discussão em torno dos sentimentos de angústia, que permeiam o percurso feminino na busca por autonomia e na conciliação entre os espaços público e privado. Esta revisão permitiu ampliar a análise, pois articula as contribuições de Bernardino com estudos contemporâneos que aprofundam e contextualizam a experiência das mulheres no cenário atual.

A escolha do paradigma teórico de Bernardino se justifica por sua abordagem histórico-dialética, que permite uma compreensão integral das interações entre os fatores históricos, sociais e subjetivos, que moldam o papel da mulher na sociedade contemporânea. Essa perspectiva enriqueceu a análise, ao evidenciar não apenas os desafios individuais, mas também os determinantes estruturais, que influenciam os sentimentos de angústia e as tensões vivenciadas pelas mulheres, em sua busca por equilíbrio e protagonismo.

O PAPEL DA MULHER – UMA VISÃO CONTEMPORÂNEA

Na passagem do século XX para o XXI, as mulheres que até então, eram frequentemente associadas aos seus papéis familiares, passaram a reivindicar igualdade de direitos tanto no espaço público, como no privado.

Mudanças econômicas e sociais ocorreram neste período e fizeram surgir contradições crescentes na situação da mulher servindo de pano de fundo para a emergência de um feminismo que originou um significativo movimento de liberação da mulher, ocasionando uma revolução nos costumes e nos modos de funcionamento das famílias, tanto na esfera pública quanto na privada (Bernardino, 2007, p. 26).

Nesse sentido, conforme argumenta Heloani; Capitão (2003, p. 85): “A década de 1960 foi caracterizada como uma década de contestação e contracultura por meio do questionamento de valores importantes na sociedade moderna em diversos aspectos”. Afirmção também pontuada por Del Priore (2004, p. 666) ao analisar que:

Os movimentos sociais e culturais desse período tiveram um impacto significativo na sociedade, influenciando o comportamento, as artes, a política e os valores em todo o mundo. Essa década deixou um legado duradouro e moldou muitos dos aspectos culturais que conhecemos hoje.

Ainda assim, as mulheres continuam lutando por seus direitos, na busca de igualdade de oportunidades, ao assumir papéis de protagonismo e influência em diversos setores da sociedade contemporânea. Assim, a mulher passa a interferir na renda familiar, conquistando o direito de ditar regras, o que antes era condicionado ao aspecto econômico, uma vez que quem provia financeiramente a família era o homem e apenas a ele, era concedido o lugar de autoridade (Correa, 2019). Ao sair da exclusividade do espaço privado e entrar no mercado de trabalho, as mulheres provocaram mudanças nas dinâmicas familiares, com a necessidade de redefinição de papéis, antes definidos e desempenhados por elas, no cuidado com a sua família e com a casa (Hirata, 2022).

A literatura científica recente aponta que a ampliação do acesso à educação e ao mercado de trabalho foi um dos principais fatores responsáveis por permitir às mulheres ocupar espaços historicamente restritos aos homens e ampliar sua autonomia econômica e social (Hirata, 2022; Bruschini; Lombardi, 2023).

Contudo, essa inserção não eliminou as desigualdades de gênero. Estudos indicam que as mulheres ainda enfrentam desafios como a desigualdade salarial, a sub-representação em cargos de liderança e a sobrecarga decorrente da dupla jornada de trabalho, que envolve atividades profissionais e responsabilidades domésticas (Araújo; Scalon, 2022; IBGE, 2023). Nesse sentido, a experiência feminina contemporânea é marcada por avanços significativos, mas também por permanências estruturais que revelam a complexidade das relações de gênero.

A ampliação dos papéis sociais femininos, que hoje incluem funções como mãe, esposa e também provedora, exige das mulheres o desenvolvimento de habilidades para equilibrar as dimensões emocional e profissional, sem que isso reduza as angústias que emergem nesse processo. Aquilo que antes era associado ao cansaço extremo vivido por homens no exercício de suas responsabilidades passou a fazer parte da experiência feminina contemporânea, marcada por uma sobrecarga que vai das tarefas domésticas às exigências do desempenho profissional. Nesse contexto, o estresse assume novas configurações no século XXI, revelando uma condição em que, além de

historicamente vinculadas às atividades do lar, as mulheres também se inserem de forma intensa no mercado de trabalho, ampliando os desafios e tensões do cotidiano (Freire Filho; Bakker, 2019).

As transformações experimentadas pelas mulheres nas últimas décadas provocaram-lhe inúmeras inquietações como a culpa, o medo e a sensação de fracasso (Bernardino, 2007; Lozada; Rocha-Coutinho, 2007; Tonelli, 2023). A mulher moderna tem enfrentado desafios e possibilidades em seu constante processo de reinvenção de papéis na sociedade, pois ela ainda precisa lidar com a pressão psicológica de conciliar múltiplos papéis e encontrar equilíbrio, entre vida pessoal e profissional.

A TRIPLA JORNADA

Tripla jornada é a expressão que se refere à sobrecarga de trabalho que muitas mulheres enfrentam, diariamente, sendo um desafio que pode ser muito desgastante, que levam por vezes à exaustão. Precisam lidar com as responsabilidades do trabalho remunerado, com as tarefas domésticas e o cuidado com filhos e/ou familiares. Essa combinação de responsabilidades pode ser extenuante e desafiadora, muitas vezes desproporcional, em comparação com muitos homens e, conseqüentemente, ao gerar manifestações de angústias e inquietudes, por não conseguirem dar conta de todo esse excesso de incumbências.

Bernardino (2007, p. 93) nos alerta que “encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e o tempo de dedicação à família é hoje, uma das principais razões, que favorecem o pronunciamento da angústia”. Devido a esse acúmulo de funções, as mulheres acabam se sentirem culpadas e cansadas, uma vez que, ao buscarem um espaço, para realizar uma atividade fora do lar, muitas vezes não têm com quem dividir as tarefas.

Dessa forma, é nótório que autores como Bernardino (2015) e Almeida e Santos (2018) apontem que os desafios vivenciados pela mulher contemporânea se entrelaçam com as demandas do lar, do trabalho e filhos, pois é ela quem exerce a maior parte das atividades domésticas e precisa conciliar com as demais atividades que desenvolve, a chamada tripla jornada de trabalho. Essa sobrecarga impacta diretamente a qualidade de vida, a saúde mental e as oportunidades de ascensão profissional e evidencia que a equidade de gênero, ainda não foi plenamente alcançada (Tonelli *et al.*, 2023).

Portanto, falar de tripla jornada é importante não só por ser um tema atual, mas também porque precisamos avançar numa discussão onde existe a necessidade de garantir os direitos de cidadania, bem-estar e desenvolvimento profissional e pessoal das mulheres (Pirrolas; Correia, 2020). Evoluir nesse assunto é fundamental para viabilizar condições mais justas às mulheres, como promover mudanças positivas e incentivar à divisão igualitária das tarefas domésticas e dos cuidados com a família entre homens e mulheres. Entre elas, a diminuição dos sentimentos de culpa e angústia que acompanham essas mulheres, que “ao perpetuarem o desejo de estabelecer o protagonismo de suas vidas, o desejo idealizado de serem habilidosas e existosas em todos os papéis” (Vieira; Amaral, 2013, p. 407), se deparam constantemente com esses sentimentos.

DESIGUALDADE DE GÊNERO

Na década de 1960, conforme analisam Bernardino (2007) e Del Priore (2013), as denúncias feitas pelas feministas tratavam das desigualdades de gênero e criticavam as categorias universais de sujeito masculino, da estrutura patriarcal. O trabalho doméstico e o trabalho externo são subentendidos como função natural da mulher, e um fator que insiste em colocá-las em uma posição

de sobrecarga é o machismo estrutural, por levá-las a assumirem diversas funções na vida, como se apenas elas pudessem realizá-las, e o gênero masculino como incapaz de desenvolvê-las (Bernardino, 2015; Aguiar; Kort-Kamp, 2022).

As desigualdades vividas no cotidiano na contemporaneidade, no que se refere às relações de gênero, não se definem apenas a partir do aspecto econômico. Estas diferenciações de gênero foram constituídas a partir do aspecto cultural e social. Este último, como responsável pela formação e propagação de representações sociais, sobre as funções da mulher e do homem dentro dos variados espaços de convivência, ou seja: na família, na escola, no trabalho; afetando a vida em sociedade (Feitosa; Albuquerque, 2019; Hirata, 2022).

Sendo assim, é importante reconhecermos essas disparidades a fim de trabalharmos juntos, para promover a igualdade de gêneros em todos os aspectos da vida. É incontestável, como assevera Rocha-Coutinho (2003), que desde a década de 1960, muitas conquistas minimizaram a desigualdade entre homens e mulheres. No entanto, ainda se tem muito a evoluir, pois as desigualdades de gênero ainda afetam as mulheres de várias maneiras, o que limita suas oportunidades e liberdades, além de restringir suas opções de carreira e crescimento pessoal, acarretando desordens sociais, familiares e íntimas, levando ao pronunciamento de uma angústia e à permanente sensação de culpa que muitas vezes assalta um grande número de mulheres, lhes fazendo crer que a volta ao lar seria a solução.

A evolução da mulher no mercado de trabalho é resultado de muita luta e conquistas ao longo dos anos, o que tem contribuído para mudanças significativas, sendo importante reconhecer os avanços. Porém, é importante ressaltar que se faz necessário avançar ainda mais nessa questão, como um desafio a ser superado, “pois ainda não podemos dizer que a igualdade de gênero foi estabelecida, é necessário pensar e agir de forma a modificar esta situação de dominação” (Vieira; Amaral, 2013, p. 408), a fim de viabilizar, cada vez mais, que as mulheres tenham “o reconhecimento de sua capacidade laborativa e compensação por seu trabalho” (Feitosa; Albuquerque, 2019, p.68).

AS CONFIGURAÇÕES DO LAR NA ATUALIDADE

A entrada massiva das mulheres no mercado de trabalho também provocou mudanças significativas nas configurações familiares e nas relações de gênero. Segundo Araújo e Scalon (2022), há uma tendência de maior compartilhamento das responsabilidades domésticas, embora essa divisão ainda seja desigual. As mulheres voltam-se, mais e mais, para o espaço público, não só porque isso lhes possibilita alcançar um patamar de vida melhor para a família, como porque almejam o sucesso profissional e este passou a ser encarado como uma forma de realidade pessoal e social (Goldenberg, 2000; Rocha-Coutinho, 2003; Bruschini; Lobardi, 2023). Em consequência, novas formas de configurações do lar, na atualidade, foram necessárias para suprir a necessidade de realizar as tarefas domésticas.

Del Priore (2013, p. 83), em seu livro “Histórias e Conversas de Mulher”, nos lembra que “a Amélia – que se encarregava de lavar e passar para o marido – foi substituída pelo microondas. A pílula e a emancipação da mulher alteraram em definitivo as relações dentro da família”.

Sendo assim, refletir sobre a família na contemporaneidade exige considerar os novos arranjos entre seus membros, que evidenciam uma pluralidade de configurações. Devido à complexidade do tema, não é possível restringi-lo a um único conceito abrangente. Nesse contexto, torna-se fundamental que a sociedade acompanhe e compreenda o papel da “nova mulher”, ao reconhecer os benefícios proporcionados por essas mudanças e contribuir para mitigação dos desafios e efeitos colaterais, que podem ser gerados. (Bernardino, 2007; Zanello, 2022).

A partir dessa perspectiva, percebe-se que “o significado de ser mulher na atualidade se deslocou da centralidade do lar e da família, assumindo outras funções sociais e outras significações nas mais diversas formas de ser e de expressar o que significa ‘ser mulher’” (Vanali; Kominek; Bober, 2023, p. 103).

Muitas famílias adotaram dinâmicas mais equitativas, onde tanto os homens, quanto as mulheres compartilham responsabilidades domésticas e de cuidado, além de contribuir financeiramente para o sustento do lar (Zanello, 2022). Ainda assim é importante promover um constante diálogo e a reflexão sobre essas questões, para que essas relações familiares continuem nesse processo de evolutivo, em direção à uma maior igualdade e respeito mútuo (Zanello, 2022).

EVOLUÇÃO DAS MULHERES E O PRONUNCIAMENTO DE UMA ANGÚSTIA

Angústia é um sentimento de ansiedade e desconforto, muitas vezes acompanhado de uma sensação de opressão. Pode ser causada por diversos fatores, como preocupações, medos, incertezas ou situações estressantes. Kierkegaard (1968), em “O Conceito de Angústia” descreve a angústia como um sentimento inerente à condição humana, relacionando-a à liberdade e à responsabilidade, explorando a ideia de que a angústia surge quando nos deparamos com escolhas e possibilidades. Kierkegaard (1968), ainda ressalta, que as mulheres são muito mais sujeitas à angústia do que os homens, por serem mais sensíveis e a sensibilidade é um prenúncio para a aparição da angústia.

A angústia feminina é um tema complexo de se abordar. Já na década de 1950, Simone de Beauvoir (1960), em seu icônico livro “O Segundo Sexo”, nos trazia reflexões sobre como as mulheres enfrentam angústias decorrentes das expectativas sociais, da opressão e da limitação de liberdade para viver de acordo com seus próprios desejos e potencialidades (Beauvoir, 1960).

Desde a década de 1950 até os dias de hoje, as mulheres evoluíram e muito em sua trajetória. No entanto, mesmo com tantas conquistas, essa nova mulher se depara com sentimentos ambíguos, e conforme Bernardino (2007, p. 83) ressalta que

...as mulheres se revelam felizes com sua ascensão profissional, porém preocupadas em não conseguir atender às necessidades de sua família, pertinentes ao seu papel de esposa e mãe e sem encontrar disponibilidade para si mesma. Essa difícil condição faz com que se pronuncie na mulher contemporânea uma angústia gerada pelas exigências impostas, transformando-as em um Ser-Multifuncional, onde as cobranças e expectativas em relação a esta nova mulher são sobre-humanas e lhes trazem culpa, cansaço e desgaste como consequências.

Percebe-se, que o ingresso das mulheres no mercado de trabalho não as libertou de suas angústias. Em pleno século XXI, essas mulheres ainda têm muitos desafios a serem superados, pois conciliar trabalho, família e lazer não é tarefa simples, sendo necessário fazer escolhas nem sempre confortáveis, surgem angústias próprias das mulheres em seus diversos papéis (Tonelli *et al.*, 2023). Assim, segundo Leal (2015) o reconhecimento do direito, que as mulheres têm de viver todos esses papéis é um avanço em relação a um modelo, em que a felicidade estava restrita à maternidade e ao casamento. No entanto, é fundamental garantir que as mulheres tenham o apoio emocional necessário, para lidar com os desafios que surgem ao equilibrar esses diferentes papéis, sejam realizados da melhor forma e dentro de suas possibilidades.

A evolução dos papéis das mulheres na sociedade tem trazido desafios significativos, e ainda há uma luta contínua para progredir, pois é inevitável o surgimento de suas angústias. Conforme ressaltado por Santos e Diniz (2018):

A multiplicidade de papéis desempenhados pelas mulheres, na maioria das vezes, sem rede de apoio, as vulnerabilidades relacionais associadas aos processos biológicos, sociais e econômicos às quais as mulheres estão submetidas, favorecem um ambiente interno propício a uma maior ocorrência de problemas psicológicos, tais como depressão e ansiedade, distúrbios alimentares e transtornos associados ao ciclo reprodutivo [...]. A falta de visibilidade para esse sofrimento e adoecimento mental das mulheres causam prejuízos significativos no planejamento e organização de suas vidas, o medo e insegurança diante das dificuldades que se instauram a elas quando

decidem viver outras perspectivas que não sejam somente o lar e cuidados com a família.

É crucial então, que haja um apoio efetivo, para auxiliar as mulheres, no enfrentamento desses desafios e garantir que tenham o suporte necessário para viver suas vidas, de acordo com suas próprias escolhas e aspirações, principalmente, em benefício da sua saúde mental

Ao se considerar as diversas rotinas e situações sociais, que cada mulher enfrenta é essencial haver uma maior inclusão e conscientização das pessoas, que integram o seu cotidiano, para diminuir a sobrecarga de papéis, que são por elas ocupados diariamente (Butler, 2023; Federici, 2022).

Pinho e Araújo (2012, p. 74) ressaltam que “é fundamental provocar discussões sobre a inclusão das questões relativas ao gênero nas políticas públicas e sociais, especialmente no que se refere à promoção e proteção da saúde mental das mulheres”. Dessa forma, estaremos caminhando para uma trajetória menos angustiante, mais viável e acolhedora, com escuta, troca de experiências e novas possibilidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste artigo foi investigar e discutir os sentimentos significativos que permeiam a trajetória feminina, na busca pelo protagonismo pessoal e por uma participação efetiva na sociedade contemporânea, ao contribuir para a compreensão da realidade vivenciada pelas mulheres que assumem múltiplos papéis na sociedade contemporânea, como os de esposa, mãe e profissional. Buscou-se identificar os desafios pessoais e profissionais enfrentados por essas mulheres, bem como refletir sobre a dinâmica de divisão de tarefas domésticas e cuidados com os filhos em relação aos seus parceiros. Essa abordagem proporciona reflexões valiosas, para fomentar maior equidade de gênero e apoiar as necessidades dessas mulheres, em sua busca por autonomia e equilíbrio.

A análise revelou que, embora o século XX tenha marcado avanços significativos para as mulheres – com conquistas de direitos e oportunidades previamente negadas – a persistência de estruturas patriarcais continua a influenciar a experiência feminina. O modelo tradicional, que historicamente subordinou as mulheres a papéis rígidos e limitados, tem sido progressivamente desafiado pelas transformações sociais, como a entrada das mulheres no mercado de trabalho e a busca por independência financeira. Essas mudanças, embora libertadoras, também geraram novas demandas e tensões, especialmente no esforço para equilibrar responsabilidades no âmbito familiar e profissional.

A pesquisa também apontou que a sobrecarga vivenciada pelas mulheres, frequentemente agravada por expectativas e pressões sociais desproporcionais, em relação à criação dos filhos e à manutenção do lar permanece para muitas delas, como uma fonte de angústia. No entanto, há indícios encorajadores de que os paradigmas tradicionais estão sendo questionados e reconfigurados. Essa transformação cultural é essencial para promover uma sociedade mais inclusiva e equitativa, onde homens e mulheres compartilhem, de forma mais justa, as responsabilidades domésticas e profissionais.

Essas mudanças não apenas sinalizam um avanço nas relações de gênero, mas também representam um passo fundamental na construção de um ambiente, onde as mulheres possam exercer plenamente suas escolhas pessoais e profissionais, livres das limitações impostas por expectativas sociais preestabelecidas. A promoção de um equilíbrio mais justo entre os papéis desempenhados pelas mulheres e seus parceiros é um caminho promissor, para mitigar as angústias relacionadas às complexas demandas da vida moderna e para apoiar uma vivência mais harmoniosa e equitativa.

Embora ainda haja muito a ser feito, é inspirador observar como as noções tradicionais sobre os papéis de gênero na família estão sendo questionadas e reconstruídas, com abertura de espaço para uma maior diversidade de escolhas e realizações para as mulheres. De maneira positiva, ao longo do tempo, as lutas feministas e os movimentos pela igualdade de gênero têm contribuído para desafiar e transformar esses paradigmas. A conquista de direitos civis, a participação crescente das mulheres no mercado de trabalho e o avanço na desconstrução dos estereótipos de gênero têm sido passos significativos rumo a uma sociedade mais justa e inclusiva, ao nos revelar novas configurações dos papéis de gênero. Essa mudança de perspectiva é fundamental, para reconhecer a diversidade de experiências e trajetórias das mulheres.

Vale destacar, contudo, que as mulheres no Brasil, ainda buscam equilíbrio, que as pressões sociais e familiares tradicionais continuam, e o que o suporte social é uma estratégia de enfrentamento, para ajudá-las a lidar com desafios estressores da rotina, que eventualmente podem trazer um sentimento de angústia. Este artigo foi elaborado com o intuito de trazer novamente o tema para aprofundamento, como estímulo à novas pesquisas, uma vez que o apoio social e psicológico podem contribuir para o acolhimento e validação destas angústias, tornando o mundo um lugar mais compreensivo e acolhedor, onde cada mulher se sinta verdadeiramente compreendida e amparada em suas lutas.

Conflito de interesse

As autoras declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências:

AGUIAR, L. R; KORT-KAMP, M. L. I. Mulher, Mãe e Equilibrista: o impacto da sobrecarga da desigualdade de gênero na saúde mental das mulheres docentes. **Revista Discente Planície Científica**, v. 4, n. 1, p. 234-239, 2022. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/planiciecientifica/article/view/54474>. Acesso em: 15 Fev. 2024.

ALMEIDA, V. C; SANTOS, C. M. M. Labor, Career and Maternity: Perspectives and Dilemmas of Contemporary Professionals Women/Trabalho, Carreira e Maternidade: Perspectivas e Dilemas de Mulheres Profissionais Contemporâneas. **Administração: Ensino e Pesquisa – RAEP**, v. 19, n. 3, p. 583-605, Set-Dez/2018. Disponível em: <https://raep.emnuvens.com.br/raep/article/view/1119>. Acesso em: 21 Fev. 2024.

ARAÚJO, Clara; SCALON, Celi. **Gênero, família e trabalho no Brasil contemporâneo**. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, São Paulo, v. 37, n. 108, p. 1-18, 2022.

BASSANEZI, Carla. Mulheres dos Anos Dourados. In: DEL PRIORE, Mary (org.) **História das Mulheres no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2008.

BEAUVOIR, S. **O segundo sexo: fatos e mitos**. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1960.

BERNARDINO V, Adriana. **Convivendo com a mulher contemporânea: com a palavra, maridos e filhas**. 124 f. Tese (doutorado em Psicologia Social) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

BERNARDINO, A.V. da S. **As transformações no papel da mulher na passagem do século XX para o XXI e o surgimento de uma angústia: um estudo de caso em Vassouras**. 2007. 96 p. Dissertação (Mestrado em História Social) – Universidade Severino Sombra, Vassouras, 2007.

BRUSCHINI, Cristina; LOMBARDI, Maria Rosa. **Trabalho e gênero no Brasil: avanços e persistências. Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 53, e09521, 2023.

BRUSCHINI, M. C. A. Trabalho e gênero no Brasil nos últimos dez anos. **Cad. Pesq., São Paulo**, v. 37, n. 132, p. 537-572, 2007. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/340/346>. Acesso em: 21 Fev. 2024.

BUTLER, Judith. **Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2023.

CORREA, L. M. S. **Emancipação feminina na sociedade contemporânea: reflexões sobre o papel formativo da mulher na família**. 88 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2019. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/items/f460d60d-e5d4-4603-8bb9-9f518a24b37d>. Acesso em: 22 Fev. 2024.

DEL PRIORE, Mary (Org.). **História das mulheres no Brasil**. Coordenação de textos de Carla Bassanesi. São Paulo: Contexto, 2004.

DEL PRIORE, Mary. **Histórias e conversas de mulher**. 1. ed. São Paulo: Planeta, 2013.

FEDERICI, Sílvia. **O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista**. São Paulo: Elefante, 2022.

FEITOSA, Y. S.; ALBUQUERQUE, J. S. Evolução da mulher no mercado de trabalho. **Business Journal**, v.1, n.1, p.1-17, 2019. Disponível em: <https://www.cognitionis.inf.br/index.php/businessjournal/article/view/CBPC2674-6433.2019.001.0005>. Acesso em: 11 Fev. 2024.

FREIRE FILHO, J. B. M.; BAKKER, B. W. A. Sob o risco de estresse: as consequências da emancipação feminina na revista *Veja* (2000 – 2018). **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p. 557- 568, 2019. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/35793>. Acesso em: 13 Fev. 2024.

GOLDENBERG, M. De Amélias a operárias: um ensaio sobre os conflitos femininos no mercado de trabalho e nas relações conjugais. In: GOLDENBERG, M. P. (Ed.), **Os novos desejos**. Rio de Janeiro: Record, 2000. p. 105-124.

HELOANI, José Roberto; CAPITÃO, Cláudio Garcia. Saúde mental e psicologado trabalho. **Perspec.**, São Paulo, 2003, v. 17, n. 2, p. 102-108. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spp/a/6gQBvK8LC7CM4Bzd5vNLH7H/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 18 Fev. 2024.

HIRATA, Helena. **Gênero, trabalho e desigualdades sociais**. São Paulo: Boitempo, 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101784>. Acesso em 11 Fev. 2024.

KIERKEGAARD, Sören. (1813-1855). **O Conceito de Angústia**. São Paulo: Hemus, 1968.

LEAL, Tatiane. **A mulher poderosa: construções da vida bem-sucedida feminina no jornalismo brasileiro**. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura) – Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Escola de Comunicação – ECO, 2015. 139 f. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/bimc/omeka/items/show/5938>. Acesso em: 22 Fev. 2024.

LOUREIRO, C. M. P.; COSTA, I. D. S. A. D.; FREITAS, J. A. D. S. B. E. **Trajetórias Profissionais de Mulheres**

Executivas: Qual o preço do sucesso?. **Revista de Ciências da Administração**, Santa Catarina, v. 14, n. 33, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/adm/article/view/2175-8077.2012v14n33p130>. Acesso em: 22 Fev. 2024.

LOZADA, B. L. ; ROCHA-COUTINHO, M. L. Redefinindo o significado da atividade profissional para as mulheres: o caso das pequenas empresárias. **Psicologia em Estudo**, v. 12, p. 493-502, 2007.

PINHO, P. S. ; ARAÚJO, T. M. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. **Rev. Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, n. 3, p. 560-572, 2012. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/lil-653946>. Acesso em: 13 Fev. 2024.

PIRROLAS, O. A. C; CORREIA, P. M. A. R. Profissão, família e educação – conciliação da tripla jornada: uma questão de políticas e práticas organizacionais ou uma questão de sexo?. **Revista da FAE**, v. 23, n. 1, p. 7-22, 2020. Disponível em: <https://revistafae.fae.edu/revistafae/citationstylelanguage/get/apa?submissionId=642&publicationId=616>. Acesso em: 20 Fev. 2024.

ROCHA-COUTINHO, M. L. Quando o executivo é uma dama: a mulher, a carreira e as relações familiares. *In*: FÉRES-CARNEIRO, T. (Ed.), **Família e casal**: arranjos e demandas contemporâneas. Rio de Janeiro: Ed. da PUC-Rio, 2003.

SANTOS, Luciana da Silva; DINIZ, Gláucia Ribeiro Starling. Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial. **Psicol. clin.**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. 37-59, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652018000100003. Acesso em: 19 Fev. 2024.

SILVA, E.; OLIVEIRA, S.; ZANELLO, V. (Org.). **Gênero, subjetivação e perspectivas feministas**. 1. ed. Brasília: Technopolitik, 2019. v. 1. 363p .

TONELLI, Maria José (2023). Nada de novo no front: As mulheres no mercado de trabalho. **Revista de Administração Contemporânea**, 2023. v. 27, n. 5, e230210, doi.org/10.1590/1982-7849rac2023230210.por | e-ISSN 1982-7849 | rac.anpad.org.br 27(5), e230210. <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2023230210>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/YftdG3VDmbffXZjNrQ6nrQn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 11 de Fev. 2024.

VANALI, Ana Crhistina; KOMINEK, Andra Maila Voss; BOBER, Vanessa. Ser mulher na sociedade brasileira. **Cad. Gên. Tecnol.**, Curitiba, v. 16, n. 47, p. 276-288, jan./jul, 2023. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/cgt/article/view/14526>. Acesso em: 11 Fev. 2024.

VIEIRA, A; AMARAL, G A. A arte de ser Beija-Flor na tripla jornada de trabalho da mulher. **Saude Soc.**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 403-414, jun. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/sYY4pGvn5HKn6L9dMrPFLfK/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 Fev. 2024.

ZANELLO, V. **Prateleira do amor**: sobre mulheres, homens e relações. 1. ed. Curitiba: Appris, 2022. v. 1. 144p.