

O PREÇO DA EMANCIPAÇÃO FEMININA

Uma reflexão sobre o estresse gerado pela dupla jornada de trabalho

Sônia Regina Corrêa Lages*

Carolina Detoni**

Sandra Carrato Sarmento***

Resumo

Este artigo apresenta algumas reflexões sobre a relação entre a emancipação feminina e o estresse, considerando que, na sua busca de autonomia e igualdade de direitos com os homens, as mulheres se lançaram no mercado de trabalho, sem, no entanto, se desvencilharem das atividades domésticas. Em meio a perdas e ganhos, nem sempre tão visíveis, o que de fato tem ocorrido é uma sobrecarga de trabalho que agride seu corpo, e um imenso rol de sentimentos ambíguos que as faz se sentirem culpadas por desafiar as regras e os valores de uma cultura patriarcal, que a pressiona para não se afastar das tarefas domésticas e do cuidado com a família. Essa mesma cultura, que somente as reconhece como trabalhadoras quando estiverem no mercado de trabalho, encontrou, nesse mesmo mercado, uma nova forma de oprimi-las e pressioná-las, o que as tem levado ao estresse – adoecimento físico e psíquico.

Palavras-chave: *mulher, estresse, dupla jornada de trabalho, emancipação feminina, cultura patriarcal*

Abstract

This paper offers some reflections on the relation between women's emancipation and stress, considering that in their strive for autonomy and rights' equality in relation to men, women entered the work market without, however, get rid of domestic activities. Among losses and gains, mostly not very perceptible, what in fact has been happening is a surcharge of work that hurts the body and a huge amount of ambiguous feelings that makes them feel guilty for defying the rules and values of a patriarchal culture that presses them not to leave domestic work and family care. This same culture, which recognizes them as workers only when they are in the work market, has found, in that same market, a new way to oppress and press them, what has been causing them stress - physical and psychic illness.

Keywords: *women, stress, double work burden, womens emancipation, patriarchal culture*

INTRODUÇÃO

Acompanhando o progresso de uma civilização tecnológica e respondendo às exigências de uma sociedade impelida pela rapidez das transformações e pela necessidade de uma comunicação cada vez mais objetiva e veloz, o estresse vem atingindo a maioria das pessoas nas últimas décadas. As bruscas mudanças de estilo de vida e a exposição das pessoas a um ambiente de trabalho cada vez mais inseguro têm seus efeitos diretos nos indivíduos, especialmente sobre o seu bem-estar físico e psíquico

(LADEIRA, 1996). Assim, os indivíduos sentem-se desprotegidos e envolvidos de maneira traumatizante, fazendo com que o seu mecanismo de defesa natural passe a não responder de forma eficiente, aumentando, desse modo, a possibilidade do adoecimento.

Cada período histórico e, mais ainda, cada fase da evolução humana, são marcados por determinadas condições que se tornam quase que símbolos identificatórios da época, sejam estes eventos econômicos, sociais ou até mesmo

* Economista, Psicóloga, Especialista, mestra e doutoranda em Psicossociologia pela UFRJ. Professora da Faculdade Estácio de Sá - Juiz de Fora/MG.

** Graduada em Gestão de Recursos Humanos pela Faculdade Estácio de Sá/Juiz de Fora.

*** Graduada em Gestão de Recursos Humanos pela Faculdade Estácio de Sá/Juiz de Fora.

enfermidades. Certamente, ao se falar do século XXI, há que se mencionar a palavra estresse, pois o estresse emocional se tornou o problema de saúde mais comum nos nossos dias. A imprensa diariamente traz relatos de alta incidência de estresse em várias camadas da população, incidência que está aumentando nos últimos anos. O século XXI sem dúvida será lembrado como o “século do stress” (LIPP, 2003).

Certamente que o estresse não é uma invenção deste século, mas a grande questão é que ele, hoje em dia, está se tornando excessivo. Ele é um processo complexo, com componentes psicobioquímicos já geneticamente programados no ser humano desde o seu nascimento, o qual possui como finalidade ajudá-lo a preservar sua vida. Foi o estresse que capacitou o ser humano a ficar vivo e se adaptar às mudanças pelas quais tem passado. É também o estresse que permite reagir contra os estressores de cada época. Em doses moderadas ele ajuda a ter motivação, energia, vigor e alta produtividade. Em doses excessivas, destrói e desequilibra (LIPP, 2003).

A palavra “estresse” vem do inglês “stress”. Este termo foi usado inicialmente pela física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão. Selye transpôs este termo para a medicina e a biologia, significando assim esta terminologia “esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras à sua vida e a seu equilíbrio interno” (Apud COUTO, 1987). Nessa perspectiva, estresse seria uma resposta inespecífica, não pré-determinada do corpo humano a uma determinada demanda, ou seja, uma reação natural do organismo, podendo ser, portanto, essencial à sobrevivência, visto que é capaz de estimular a criatividade e adaptabilidade do homem ao seu ambiente.

Muitas outras definições tentam abarcar o tema. Para outro autor, Ferreira, “*estresse é um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase*” (FERREIRA, 1992). Já para França e Rdrigues (1999), estar estressado é o estado do organismo, após o esforço de adaptação, que pode produzir deformações na capacidade de resposta atingindo o

comportamento mental e afetivo, o estado físico e a capacidade de relacionamento com as pessoas. Hoje, principalmente na literatura técnica, essa palavra tem tomado uma conotação ligada a desgaste. Estresse seria, nesse olhar,

a denominação dada a um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptação que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz, ou seja, nitidamente capaz de perturbar o equilíbrio pessoal (LADEIRA, 1996, p. 56).

O estresse se trata, pois, de uma reação que o indivíduo experimenta (de acordo com suas crenças, valores e cultura) ao criar uma situação que ele não mais consegue suportar, provocando manifestações de ordem emocional, social e psicológica.

Mas se o século XXI será o século do “stress”, como colocou Lipp (1996), marcado pelo ritmo frenético das mudanças e das constantes rupturas e novidades do mundo atual, aliados à ausência de perspectivas quanto à estabilidade, obrigando as pessoas a um processo contínuo de adaptação, o qual causa sentimentos de apreensão e ansiedade crônicos, existe uma categoria que merece reflexão e atenção especial, uma vez que na luta pela sua emancipação acabou por encontrar transtornos para sua saúde física e mental: a mulher.

Os múltiplos papéis desempenhados pela mulher, nos dias de hoje, representam a história das lutas pela emancipação – igualdade social, política, econômica, educacional. Mas esse empreendimento, diversificado e incessante, encontra barreiras culturais, fortemente internalizadas, barreiras capazes de não depositar na participação feminina – tanto no mercado de trabalho, quanto no ambiente doméstico – o devido valor e reconhecimento.

A esse cenário desafiador, que é o de romper com os papéis sociais preparados pela sociedade patriarcal brasileira para a mulher desempenhar, agrega-se, ainda, um outro, que diz respeito aos efeitos da globalização, da tecnocência, das redes de comunicação, da mídia, dentre outros. Essa realidade, por vezes ameaçadora, repleta de novas posturas, comportamentos, atitudes,

informações e valores, ao mesmo tempo desprovida de fins confortantes para a existência árdua de seus indivíduos, abarca a incerteza e a adaptação como palavras de ordem. Vê-se que esta não é a cena de uma vida com rotinas bem definidas e nenhuma atribulação. Essas realidades, especialmente se somadas, formam, na verdade, o palco ideal para que se desenvolva o fenômeno da adaptação psicológica e orgânica do indivíduo.

Quanto à mulher, a questão se torna ainda mais complexa, pois, além de se empenhar pela sua emancipação, na luta pela igualdade de direitos com os homens, a arena na qual se debate é invadida por outras novidades do mundo globalizado que coloca em debate a descentralização do indivíduo, o sujeito pós-moderno, a cultura transnacional versus a cultura tradicional, desenvolvimento sustentável, saber local, que desestabiliza as identidades e as coloca em crise (HALL, 2003). E é nesse conturbado momento que a mulher se encontra: tentando, ainda, desconstruir os valores que há mais de quinhentos anos a coloca na periferia do sistema, tem também que enfrentar o turbilhão de mudanças originárias da dita pós-modernidade.

Se “trabalhar fora de casa” foi um dos caminhos encontrados para garantir novos espaços de atuação, não conseguindo, no entanto, descartar o “trabalhar dentro de casa”, o preço por tanta motivação para a emancipação, tem sido alto. É o que veremos a seguir.

O preço da emancipação feminina

A inserção da mulher em um espaço majoritariamente masculino, decorrente do patriarcalismo que permeia a sociedade brasileira, acabou por fazer com que ela anexasse às funções domésticas, o trabalho fora de casa, sobrecarregando-a com múltiplas jornadas. Essa inserção da mulher, sem dúvida, tem trazido novas experiências para elas, acostumadas a ter seus horizontes restritos aos cuidados com a família.

Tais experiências incluem a mulher como a provedora do lar, lugar durante séculos ocupados pelos homens. Assim, segundo os dados obtidos com o censo de 2000, a mulher, atualmente, é responsável por um, em cada quatro domicílios

no Brasil (GOMES, 2002).

Mas se o trabalho fora de casa aumentou a renda familiar, este não se coloca como fator relevante para sua entrada no mercado de trabalho. Assim, o trabalho feminino, quanto aos seus objetivos, se diferenciam de acordo com os estratos sociais. Sulerot (1998) menciona que as mulheres de baixa renda trabalham por necessidade e vivenciam conflitos em casa, frustração social e culpa por sua ausência do lar. Geralmente, há hostilidade por parte do homem dessa classe, acompanhada pelo temor que eles apresentem, por suas mulheres se tornarem independentes. Quanto às mulheres de classe média, o dinheiro advindo do seu trabalho não é dispensável, e elas trabalham acreditando que darão aos filhos algo melhor do que elas receberam. Apresentam pouca ambição: estão satisfeitas com o mero fato de trabalhar. O terceiro grupo de mulheres não se identifica com a imagem de mulher-do-lar. Alegam ter apoio dos maridos, preocupação com os filhos, mas não se imaginam sem trabalhar.

Ainda, segundo a autora, nas mulheres de nível sócio-econômico mais alto, predomina a auto-realização, e para os homens, a manutenção do poder conquistado. Entretanto, há um compartilhamento do desejo de auto-realização e o homem deixa de ser dominador para ser incentivador de sua companheira. Já em relação ao trabalho da mulher executiva, seu significado exprime um sentimento de orgulho e desafio, pois, mesmo tendo competência respeitada e seus direitos às mesmas condições de trabalho reconhecidos, ela precisa fazer um esforço maior, porque seu lugar na organização está constantemente em julgamento.

Percebe-se assim que, ao se falar do trabalho da mulher fora de casa, muitos elementos se fazem presentes: emancipação feminina, filhos, cônjuge, renda familiar, sentimentos de culpa pela ausência no lar, dentre outros. Tal fato acontece porque a mulher continua sendo socialmente considerada como elo da família e, como tal, se espera que ela desenvolva esse papel, mas que também produza, isto é, tenha o seu trabalho profissional, não abandonando a sua missão de protetora e mantenedora social do lar.

(FARIA, 2002). Como diz Laville (1999), a cultura não abandonou a noção de que são exclusivas do gênero feminino as funções domésticas. Assim, se naturaliza a dupla jornada de trabalho. O que acontece, continua a autora, é que as próprias mulheres acabam aceitando como natural esse excesso de atividades, pois elas são socializadas para serem suas piores opressoras.

Mas, considerando a produtividade econômica, a mulher só é considerada como trabalhadora quando desenvolve alguma atividade fora do lar, ou seja, que tenha uma profissão remunerada. O trabalho que ela desempenha dentro de casa não é valorizado nem reconhecido. Contudo, é preciso colocar que essa visão está começando a mudar, pois o papel da mulher como provedora do sustento familiar, situação que vem aumentando cada vez mais, e a questão da maternidade, acabaram por redimensurar o sistema de divisão de tarefas domésticas, convocando todos os membros da família, a participar daquelas atividades (Laville, 1999). Entretanto, como menciona Faria, essa divisão mais igualitária é, em grande medida, um “efeito colateral”, uma exceção que foge à regra.

Dentre todos os fatores que sobrecarregam a mulher psicologicamente, é a maternidade que acaba atuando como forte agente de estresse. A insuficiência de equipamentos coletivos como as creches, que hoje atendem a uma parcela muito pequena das crianças brasileiras, contribui para aumentar o peso da maternidade sobre as mulheres e, em particular, sobre as trabalhadoras pobres.

Em 1985, nas áreas metropolitanas, mais de 78% das crianças de 0 a 6 anos ficavam com as mães a maior parte do tempo e apenas 23% frequentavam creches ou pré-escolas. Informações mais recentes revelam que as mães, mesmo quando trabalham fora, continuam sendo as principais responsáveis pelo cuidado com as crianças pequenas. Segundo dados da Pesquisa Nacional sobre Demografia e Saúde, 23% das

trabalhadoras cuidam elas mesmas dos filhos menores de 5 anos, 34% são ajudadas por parentes, 10% pelas filhas, 12% por empregadas domésticas, 4% pelos maridos e apenas 10,2% ficam em creches (BRUSCHINI, 2004). Assim, a necessidade de se inserir no mercado de trabalho, o cansaço ocasionado pela dupla jornada de trabalho e a preocupação com quem deixar os filhos causam uma divisão emocional entre as exigências do trabalho e as exigências com os cuidados da família, gerando, com frequência, uma dupla culpabilidade – a culpa pelo abandono do lar, e a culpa por se emancipar. Tal fato aumenta a predisposição das mulheres para a aquisição de doenças, ou a sua cronicidade, e a sofrer acidentes.

Multiplicam-se ao redor do mundo pesquisas que apontam que as mulheres sofrem mais com o estresse do que os homens. Em todas as faixas etárias são elas as mais afetadas pelo problema. Dos 23 aos 45 anos, em pleno vigor da atividade produtiva, as executivas estressadas são quase o dobro dos homens na mesma função (CPCS, 1996)¹. Este é um dado, de fato, alarmante, visto que de acordo com pesquisa recente da *International Stress Management Association* (Isma), 70% dos brasileiros sofrem de estresse no trabalho. O motivo pode ser explicado pela imposição de papéis sociais – o universo feminino passou a incorporar problemas do trabalho, mas não deixou de lado os cuidados com a casa e os filhos (LIPP, 1996).

As estatísticas brasileiras mostram, de acordo com os dados do INCOR², que há aproximadamente cinco anos, para cada nove enfartados do sexo masculino, havia uma mulher com o mesmo problema. Hoje, porém, a proporção passou para quatro mulheres para cada seis homens enfartados, e, quando se trata de uma faixa etária mais alta, após a menopausa, o número de mulheres com enfarte já é igual ao de homens afetados.

Carvalho (1998) explica que esse aumento das doenças do coração no sexo feminino decorre

¹ CPCS – Centro Psicológico de Controle do Stress. Disponível em: <http://www.estrresse.com.br/01-CPCS/01.06-franquias.html>

² Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

de agentes estressores, na maioria das vezes são decorrentes da dupla jornada de trabalho: a vida sedentária que passam a levar ocasionam o aumento do peso e da pressão arterial; o alívio para a ansiedade é conseguido através do fumo, do uso de drogas para o emagrecimento; a falta de tempo leva a uma alimentação inadequada; o medo da gravidez, leva ao uso de pílulas anticoncepcionais que possui toda uma rede de efeitos colaterais.

Outro agente estressor diz respeito à própria atividade desempenhada fora de casa. Primeiramente a mulher tem que disputar com os homens as vagas existentes. Em seguida, passam a sofrer vários tipos de discriminação no ambiente de trabalho, no que se refere ao estado civil, à maternidade, ao assédio sexual (COELHO, 2002). Além disso, o mercado tem ficado cada vez mais exigente, cobrando qualificação. É preciso um grande investimento em si mesmo(a) para não ficar fora dele. Assim, ter um curso superior já não significa muita coisa. É preciso seguir cursando uma pós-graduação e, depois dela, estar sempre reciclando o conhecimento adquirido. Saber mais de uma língua, saber informática, ser uma pessoa conectada com os avanços tecnológicos, com as mudanças sócio-econômicas, é só para começar. Tem também o perfil mínimo exigido para enfrentar o competitivo mercado de trabalho: ter iniciativa e espírito de liderança, saber trabalhar em equipe, saber trabalhar sob pressão, ser criativo(a), inovador(a), ter visão de futuro, fluência verbal, ser carismático(a), e outros mais. Uma série de atributos que devem estar voltados para o “encatamento do cliente”.

Para atender a tantas demandas – as do

âmbito familiar, as do âmbito sócio-cultural e as do mercado de trabalho, existem apenas duas alternativas: ou a mulher se torna a “mulher maravilha”, a super-heroína norte-americana, ou ela se estressa e adocece. Como vivemos num país de terceiro mundo, o que acontece é que o trabalho pode se tornar mais uma fonte de opressão, e não de autonomia, igualdade e liberdade. O preço, pois, da emancipação tem sido bastante alto.

É evidente a presença do tema estresse no cotidiano das pessoas e das organizações, e é também possível perceber o enfrentamento do mesmo pelas mulheres que se deslocam entre muitos papéis sociais. Contudo, não é assim tão evidente a mobilização da sociedade em função dessa realidade. O esclarecimento ainda não se deu totalmente e o estresse ainda não foi devidamente encarado como algo preocupante e desafiador de fato. Na verdade ele tem sido banalizado – “estar estressado” se tornou um jargão que acaba sendo sinônimo de “deixa para lá”, “não tem outro jeito”. E, assim, a vida continua sendo levada da mesma forma.

Bem, a complexidade da questão da dupla jornada do trabalho feminino e de suas consequências, revelam-se um campo de investigação extenso e diversificado, que abrange áreas como a psicologia, a medicina, as ciências sociais, dentre outras. Mas, sem dúvida, é a realidade cultural patriarcal brasileira que tem que ser levada ao divã, a fim de que possam ser analisados os valores que insistem, desde a colonização brasileira, a oprimir a mulher, e agora com mais um campo em que eles podem atuar: o do mercado de trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 BRUSCHINI, C. Trabalho feminino no Brasil: novas conquistas ou persistência de discriminação? Disponível em: <http://www.fgv.br>. Acesso em: 05 out.2004.
- 2 CARVALHO, Luzia M. S. Santos. A mulher trabalhadora na dinâmica da manutenção e de chefia familiar. IN: Revista Estudos Feministas, v.6, n.1, 1998.
- 3 COELHO, Virgínia Paes. O trabalho da mulher, relações familiares e qualidade de vida. In: *Serviço Social e Sociedade*. São Paulo: Editora Cortez, 2002, Ano XXIII, n. 71.
- 4 COUTO, H. Stress e qualidade de vida do executivo. Rio de Janeiro: CP, 1987.
- 5 CPCS – Centro Psicológico de Controle do Stress. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/01-CPCS/01.06-franquias.html>.
- 6 FARIA, C. A. P. de. Entre marido e mulher, o Estado mete a colher: reconfigurando a divisão do trabalho doméstico. In: *Revista Brasileira de Ciências Sociais*. v.17, n. 48, p. 173-196, fev. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br>. Acesso em: 04 nov.2004.
- 7 FERREIRA, A. B. de. *Novo Dicionário Aurélio*. 3. ed. São Paulo: Nova Fronteira, 1992.
- 8 FRANÇA, A.; C. L.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 2 ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- 9 GOMES, L. Trabalho Multifacetado de Professores/as: a saúde entre limites. Dissertação de Mestrado. Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública. (2002). Disponível em: <http://www.fiocruz.br>. Acesso em: 05 out. 2004.
- 10 HALL, Stuart. *Da Diáspora – identidades e mediações culturais*. Belo Horizonte: Humanitas, UFMG, 2003.
- 11 INCOR – Instituto do Coração do Hospital da Faculdade de Medicina da USP. Disponível em: <http://www.saude.df.gov.br>. Acesso em 05 out. 2004
- 12 LADEIRA, M. O processo do stress ocupacional e a psicopatologia do trabalho. *Revista de Administração*, São Paulo, v. 31, n. 1, p.13, jan/mar, 1996.
- 13 LAVILLE, C. Dione. *A construção do saber*. Belo Horizonte: UFMG, 1999.
- 14 LIPP, M. O stress através dos tempos: a angústia do futuro. *Anais do Congresso Brasileiro de Stress*. São Paulo, 2003. ROCHA, I. E.; DEBERT-RIBEIRO, M. Trabalho, saúde e gênero: estudo comparativo sobre analistas de sistemas. *Revista de Saúde Pública*. vol. 35, n. 6. dez. 2001, Disponível em: <http://www.sicelo.br>. Acesso em: 05 out. 2004.
- 15 _____. *Pesquisas sobre stress no Brasil*. Campinas: Papiros Editora, 1996.
- 16 SULEROT, E. *História e Sociologia do Trabalho Feminino*. São Paulo: Atlas,1988.