



Instituto de Psicologia - IP

Departamento de Psicologia Clínica _ PCL

Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura - PsiCC

Esmeralda Faiad Chaul Elcain

Caminhos Entrelaçados: Gênero, Raça e Classe na Experiência de Mulheres Trabalhadoras

Casadas e Mães no Brasil

Intertwined Paths: Gender, Race, and Class in the Experience of Married Working Women

and Mothers in Brazil

Brasília, 2025

ESMERALDA FAIAD CHAUL ELCAIN

**Caminhos Entrelaçados: Gênero, Raça e Classe na Experiência de Mulheres Trabalhadoras
Casadas e Mães no Brasil**

**Intertwined Paths: Gender, Race, and Class in the Experience of Married Working Women
and Mothers in Brazil**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-
Graduação em Psicologia Cultura, do Instituto
de Psicologia, da Universidade de Brasília,
como parte dos requisitos para obtenção do
título de Mestre em Psicologia Clínica e
Cultura.

Área de Concentração: Saúde Mental e Cultura

Orientadora: Profa. Dra. Isabela Machado da Silva

Brasília,

2025

ESMERALDA FAIAD CHAUL ELCAIN

Dissertação intitulada: **Caminhos Entrelaçados: Gênero, Raça e Classe na Experiência de Mulheres Trabalhadoras Casadas e Mães no Brasil** de autoria da mestranda Esmeralda Faiad

Chaul Elcain para avaliação pela banca examinadora constituída pelos membros:

Banca Examinadora:

Profª. Dra. Isabela Machado da Silva– Presidente

Instituição: PsiCC/PCL/IP/UnB

Prof. Dra. Gabriela Franco de Almeida– Membro externo

Instituição: Universidade Estadual de Minas

Prfa. Dra. Cláudia de Oliveira Alves - Membro Interno

Instituição: PsiCC/PCL/UnB

Profª.. Dra. Ileno Izídio da Costa

Prof.^a/a Suplente PsiCC

Dedicatória

Para todas as mulheres que vieram antes, que estão aqui-agora e que virão depois.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer profundamente à senhora Nagibe Faiad, minha mãe, que foi e continua sendo uma das pessoas que mais me ensinou como é difícil ser mulher no mundo em que vivemos. Vê-la passar por tantas batalhas na vida e, em muitas delas, sozinha, me marcou profundamente. Criou-me, na maior parte do tempo, sozinha, trabalhando em cargo de chefia, cuidando da casa e sem deixar faltar nada. Rodeou-me de livros e estudos, nunca poupou investimentos na minha educação. Nada disso seria possível sem você. Obrigada, mãe.

Gostaria de agradecer ao meu pai por incentivar minhas curiosidades, por sempre me apresentar músicas, livros, filosofia e psicologia, e por passar várias madrugadas conversando e filosofando comigo sobre o mundo e, sobretudo, pelo amor. Aos meus irmãos, que sempre demonstraram interesse pela minha vida e pelos meus estudos, e que me apoiaram e continuam apoiando com constância. A esses três, agradeço por toparem me ouvir com respeito no meu lugar de fala enquanto mulher.

Preciso e quero agradecer à Denise Borella, que sempre esteve presente nos momentos importantes. O meio acadêmico a trouxe para perto quando foi minha professora; depois fui sua monitora; mais tarde, minha orientadora na especialização; e, por fim, colega no mestrado.

Obrigada pelas caronas, por dividir meu mau humor matinal e por compartilhar comigo os cafés maravilhosos de sua mãe. Dona Greice, muito obrigada pelo café — eles salvavam as madrugadas.

Quero agradecer às minhas amigas Jô, Isa e Camila por todo apoio e incentivo diário durante este período e durante a vida. E ao Gustavo, por toda parceria desde a graduação, nessa e outras vidas. Agradeço em especial à minha terapeuta, Jociane Lessa, que me ensinou muito do que sei

e que contribuiu profundamente para me ajudar a me tornar quem sou (e por ter me ajudado a gostar de quem sou).

Gostaria de agradecer ao meu padrinho Rômulo e à Maria Janduy - minha tia Jan - por estarem presentes a todo instante, por me darem suporte, amor e cuidado de um jeito especial que nunca imaginei receber. Ao meu tio Nasr, por sempre incentivar a leitura e o conhecimento da história. A Mada que sempre cuidou de mim e é minha segunda mãe.

Agradeço imensamente à minha orientadora, Isabela Machado, pelas trocas aos sábados, no fim da tarde e sempre que era possível; por me ensinar pesquisa e sobre a importância de ser uma pesquisadora mulher. Agradeço com muito carinho à banca, que se dispôs a ler este trabalho e a estar presente neste momento. Obrigada!

Agradeço à Nina por estar viva e por todo carinho que me dá. Por fim, agradeço às minhas pacientes, às participantes e a todas as mulheres que confiaram a mim suas histórias (estamos juntas!).

Epígrafe

Eu sei, mas não devia – Marina Colassanti

Eu sei que a gente se acostuma. Mas não devia.

A gente se acostuma a acordar de manhã sobressaltado porque está na hora. A tomar o café correndo porque está atrasado. A ler o jornal no ônibus porque não pode perder o tempo da viagem. A comer sanduíche porque não dá para almoçar. A sair do trabalho porque já é noite. A cochilar no ônibus porque está cansado. A deitar cedo e dormir pesado sem ter vivido o dia.

A gente se acostuma a abrir o jornal e a ler sobre a guerra. E, aceitando a guerra, aceita os mortos e que haja números para os mortos. E, aceitando os números, aceita não acreditar nas negociações de paz. E, não acreditando nas negociações de paz, aceita ler todo dia da guerra, dos números, da longa duração.

(...)

A gente se acostuma a pagar por tudo o que deseja e o de que necessita. E a lutar para ganhar o dinheiro com que pagar. E a ganhar menos do que precisa. E a fazer fila para pagar. E a pagar mais do que as coisas valem. E a saber que cada vez pagar mais. E a procurar mais trabalho, para ganhar mais dinheiro, para ter com que pagar nas filas em que se cobra.

A gente se acostuma a coisas demais, para não sofrer. Em doses pequenas, tentando não perceber, vai afastando uma dor aqui, um ressentimento ali, uma revolta acolá. (...) A gente se acostuma para não se ralar na aspereza, para preservar a pele. Se acostuma para evitar feridas, sangramentos, para esquivar-se de faca e baioneta, para poupar o peito. A gente se acostuma para poupar a vida. Que aos poucos se gasta, e que, gasta de tanto se acostumar, se perde de si mesma.

Resumo

Esta dissertação teve como objetivo compreender a experiência de ser mulher hoje de mulheres brasileiras que são mães, casadas e que trabalham de forma remunerada. Considerando as múltiplas realidades das diversas mulheres, buscou-se intencionalmente trazer o recorte racial e de classe, além do de gênero. Para isso, foram revisados estudos baseados nas teorias de gênero e na interseccionalidade, assim como estudos atuais sobre a realidade e a saúde mental das mulheres. Foi realizada uma pesquisa qualitativa a partir do método fenomenológico de Giorgi, utilizando-se, como instrumentos, um questionário sociodemográfico e uma entrevista fenomenológica que tinha como pergunta disparadora: como é para você ser mulher hoje? Os critérios de inclusão se referiam a (a) ser casada, (b) ser mãe e (c) exercer trabalho remunerado. Foram definidos como critérios de exclusão: vivência de luto nos últimos seis meses; estar no período puerperal; ser mãe de filhos com deficiência; apresentar comorbidades associadas ao uso de substâncias; ou possuir diagnóstico de transtornos psíquicos ou neurológicos. Participaram do estudo três mulheres que se declararam negras e três que se declararam brancas, de diferentes níveis socioeconômicos. Os dados revelaram a dificuldade do ser mulher e o sofrimento psíquico relacionado aos efeitos do patriarcado, que incluem a sobrecarga emocional advinda do exercício simultâneo de múltiplos papéis, tais como maternidade, conjugalidade, trabalho remunerado e doméstico, com destaque para o gerenciamento familiar. No processo de hierarquização desses papéis, a conjugalidade não apareceu como prioridade. Conclui-se que, apesar dos avanços dos feminismos e de muitas mulheres serem as principais provedoras da casa, o efeito da sociedade sexista, racista e misógina continua sendo a exploração das mulheres, gerando sofrimento psíquico crônico.

Palavras-chave: mulheres, patriarcado, interseccionalidade, racismo, sofrimento psíquico

Abstract

This dissertation aimed to understand the experience of being a woman today among Brazilian women who are mothers, married, and engaged in paid work. Considering the multiple realities of diverse women, it intentionally sought to include race and class, in addition to gender, as analytical lenses. To this end, studies based on gender theories and intersectionality were reviewed, along with current research on women's realities and mental health. A qualitative study was conducted using Giorgi's phenomenological method, employing a sociodemographic questionnaire and a phenomenological interview as instruments. The interview was guided by the trigger question: *What is it like for you to be a woman today?* The inclusion criteria were (a) being married, (b) being a mother, and (c) having paid employment. The exclusion criteria were experiencing grief in the last six months, being in the postpartum period, being a mother of children with disabilities, having comorbidities associated with substance use, or having a diagnosis of psychotic or neurological disorders. Three self-identified Black women and three self-identified White women from different socioeconomic backgrounds participated in the study. The data revealed the difficulties of being a woman and the psychological distress related to the effects of patriarchy, which include the emotional overload stemming from the simultaneous exercise of multiple roles such as motherhood, marriage, paid employment, and domestic work, with particular emphasis on family management. In the hierarchy of these roles, marriage did not emerge as a priority. It is concluded that, despite the advances of feminism and the fact that many women are the main providers for their households, the effects of a sexist, racist, and misogynistic society continue to manifest as the exploitation of women, resulting in chronic psychological suffering.

Keywords: women, patriarchy, intersectionality, racism, psychological distress

Lista de Siglas

IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
ODS	Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
PNS	Pesquisa Nacional de Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre Esclarecido

Sumário

Introdução	12
Referencial Teórico	14
Gênero e Patriarcado.....	14
Interseccionalidade: Gênero, Raça e Classe	19
Conjugalidade, Maternidade e Subjetivação.....	23
Saúde Mental da Mulher	25
Considerações Metodológicas	27
Fenomenologia.....	27
Procedimentos	28
Instrumentos.....	29
Questionário Sociodemográfico.....	29
Entrevista Fenomenológica.....	30
Participantes.....	30
Análise de Dados	34
Considerações Éticas	36
Resultados e Discussão	37
O Óbvio Precisa Ser Dito - Violência Estrutural	37
Patriarcado	38
Racismo.....	44
“Do que adianta tudo isso?”	48
Trabalho	49
Maternidade	53
Conjugalidade	57
A Gente se Acostuma com o que Não Devia	62
O Sofrimento.....	62
Estratégias de Enfrentamento	64

Considerações Finais	67
Referências.....	70
Anexo A.....	78
Anexo B.....	82
Anexo C.....	85
Anexo D.....	89
Anexo E.....	108
Anexo F.....	248
Anexo G.....	252

Introdução

A condição das mulheres, no Brasil tem sido motivo de crescente preocupação, especialmente diante das desigualdades de gênero que impactam diretamente sua qualidade de vida. De acordo com a *Pesquisa Nacional de Saúde* (PNS), promovida pelo *Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística* (IBGE, 2019), 14,7% das mulheres brasileiras relataram diagnóstico de depressão, em contraste com 5,1% dos homens, além de revelarem menor acesso a psicoterapia e medicamentos (IBGE, 2019). Essa disparidade torna-se ainda mais evidente na adolescência: a *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar* (PeNSE) apontou que 29,6% das meninas afirmaram já ter sentido que a vida não valia a pena ser vivida, mais do que o dobro dos meninos (IBGE, 2019).

Diante disso, o IBGE tem investido em estratégias educativas. O recurso *Analisando Dados sobre Saúde Mental no Brasil* tem proporcionado algumas atividades que incentivam a leitura de indicadores sociais, possibilitando maior conscientização sobre o impacto das desigualdades na saúde psíquica da população feminina (IBGE, 2023b).

Ainda de acordo com o IBGE (2023), é indicado que, em 2022, as mulheres dedicaram, em média, 9,6 horas a mais, por semana, do que os homens aos cuidados domésticos e/ou com outras pessoas. Enquanto as mulheres investiram 21,3 horas semanais nessas atividades, os homens dedicaram 11,7 horas, evidenciando a sobrecarga feminina nas tarefas relacionadas ao cuidado e à gestão doméstica. Esse acúmulo de responsabilidades impacta diretamente a inserção das mulheres no mercado de trabalho. A taxa de participação feminina no mercado de trabalho foi de 53,3%, enquanto a dos homens alcançou 73,2%, revelando uma diferença de 19,9 pontos percentuais. As mulheres pretas ou pardas apresentaram taxas ainda mais baixas de participação no mercado formal e uma taxa de informalidade de 45,4%. Além disso, 28% das mulheres ocupadas estavam em regimes de tempo parcial, ante 14,4% dos homens (IBGE, 2023b).

A assimetria também se expressa nos indicadores de pobreza: 32,3% das mulheres brasileiras estavam abaixo da linha da pobreza em 2022, índice que sobe para 41,3% dentre as mulheres pretas ou pardas, enquanto, dentre as brancas, essa taxa foi de 21,3%. Esses dados demonstram como as desigualdades de gênero e raça se entrelaçam, impondo uma sobrecarga estrutural às mulheres, especialmente às negras, e limitando seu acesso à autonomia econômica (IBGE, 2023).

A Organização das Nações Unidas (ONU) desenvolveu um projeto de políticas públicas que visa à melhoria de diversos indicadores sociais nos países: os *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável* (ODS). O Brasil faz parte desse projeto, que conta com 17 grandes objetivos, dentre os quais, erradicação da pobreza, fome zero e agricultura sustentável, saúde e bem-estar, educação de qualidade, igualdade de gênero, redução das desigualdades (Organização das Nações Unidas, s.d).

Refletindo sobre os processos de desenvolvimento e socialização das mulheres no Brasil, surgiu a indagação: na perspectiva de mulheres brasileiras que são mães, casadas e que trabalham de forma remunerada, como é a experiência de ser mulher hoje?

A escolha por investigar este tema nasceu de inquietações pessoais e profissionais. No cotidiano da clínica e da convivência com outras mulheres, observei como as experiências de sobrecarga, culpa e autoexigência atravessam a vida de muitas, incluindo a minha própria geração. O interesse por este tema também emergiu da observação, ao longo da prática clínica e de estudos sobre a subjetividade feminina, de como as mulheres frequentemente relatam o peso de múltiplas exigências sociais — ser mãe, profissional, esposa e cuidadora — em meio a desigualdades estruturais de gênero, classe e raça. Essas vivências, muitas vezes silenciadas, despertaram o desejo de compreender de modo mais profundo como se configuram, no concreto da existência, os sentidos de ser mulher, mãe, esposa e trabalhadora no Brasil contemporâneo. Assim, esta pesquisa se insere no campo da psicologia

fenomenológica, buscando dar visibilidade às experiências cotidianas e aos modos como essas mulheres significam o próprio existir em um contexto social que lhes impõe múltiplas demandas. Compreender o outro, nesse processo, implica também revisitar o próprio modo de estar no mundo — movimento que constitui a essência do olhar fenomenológico e da escuta clínica comprometida com o sentido vivido.

Referencial Teórico

Gênero e Patriarcado

As dinâmicas de uma sociedade transformam-se ao longo do tempo, do espaço e de acordo com a cultura vigente. A discussão sobre gênero, com enfoque na condição das mulheres, apresenta-se como um desafio e uma questão eminentemente social e não individual. A construção social das identidades de homem e mulher constitui a própria definição de gênero. Trata-se da atribuição de símbolos, papéis e conceitos normativos baseados em regras implícitas, que favorecem o homem enquanto sujeito central, posicionando-o no polo do poder. Essa dinâmica, hierarquizada, configura a sociedade como patriarcal, sendo caracterizada por atribuições assimétricas que desfavorecem e invisibilizam, inclusive, o direito e a dignidade das mulheres (Saffioti, 1969/ 2019).

A noção de gênero, conforme formulada por Simone de Beauvoir, desloca-se da ideia de essência natural para a de uma construção histórica e cultural, na célebre afirmação de que “não se nasce mulher, torna-se” (Beauvoir, 1949/2020). Esse entendimento inaugura uma perspectiva crítica sobre como os papéis sociais são produzidos e reproduzidos, questionando a naturalização das diferenças entre os sexos. No contexto brasileiro, Saffioti (1969/ 2013) amplia essa reflexão ao articular gênero, classe e patriarcado, argumentando que a opressão das mulheres não pode ser compreendida isoladamente, mas em sua imbricação com as estruturas socioeconômicas. Ambas as autoras contribuem, assim, para a compreensão do

gênero como fenômeno histórico-social, atravessado por relações de poder e por sistemas de dominação.

Nesse sentido, a contextualização histórica é indispensável. Nas comunidades feudais, não havia uma separação rígida entre propriedade, trabalho e cuidado com os filhos, pois todos os membros contribuíam coletivamente para a manutenção da vida familiar. Esse modelo social se consolidou após o colapso do sistema escravagista, marcado pela exploração e opressão das pessoas negras, que deu início a um processo de servidão característico do feudalismo (Federici, 2004/ 2017).

Nesse contexto, as tarefas domésticas, frequentemente atribuídas às mulheres, eram realizadas de forma cooperativa, promovendo interação, apoio mútuo, socialização e senso de pertencimento entre elas. Entretanto, com o advento da comercialização da vida e o surgimento do capitalismo, as mulheres foram diretamente afetadas por mudanças estruturais que lhes restringiram direitos fundamentais: impedidas de possuir terras e acumular capital, permaneceram marginalizadas no novo sistema econômico. Nesse marco histórico, o surgimento do capitalismo destacou duas realidades distintas: a das mulheres brancas, influenciada por questões de classe, e a das mulheres negras, que permaneceram à margem da sociedade devido às sequelas do escravismo e da abolição, que não garantiu a elas inserção digna na sociedade (Ariès, 1973/ 2022; Federici, 2004/ 2017).

De acordo com Ariès (1973/ 2022) e Federici (2004/ 2017), no capitalismo nascente, o valor principal passou a ser a força de trabalho, que foi mercantilizada, perpetuando a exploração das classes menos favorecidas. O corpo das mulheres adquiriu importância estratégica para o Estado, sobretudo devido à necessidade de repor a força de trabalho diante da crise econômica e da redução populacional, através da reprodução. Muitas mulheres recorriam ao uso de ervas e plantas medicinais como métodos contraceptivos ou abortivos, práticas que foram progressivamente criminalizadas pelo Estado. Isso resultou na restrição da

autonomia das mulheres sobre seus próprios corpos e na supressão de sua liberdade reprodutiva.

Para garantir a privatização da prole e a manutenção do sistema capitalista, as mulheres foram confinadas ao ambiente doméstico, enquanto aquelas em situação de maior vulnerabilidade recorriam à prostituição como meio de subsistência. Essa estrutura patriarcal foi reforçada pela instituição familiar, que se consolidou como um pilar do sistema capitalista, reproduzindo o sexismo e a heteronormatividade como normas sociais predominantes. Esses padrões, estabelecidos no período histórico em questão, continuam a reverberar nas dinâmicas sociais contemporâneas (Ariès, 1973/ 2022; Federici, 2004/ 2017).

Como parte desse processo histórico, a associação entre servir e cuidar foi naturalizada, vinculando o trabalho das mulheres a uma função moralmente imposta. Essa construção discursiva silencia qualquer articulação ou consciência crítica feminina, invisibiliza seu trabalho e, com frequência, diminui sua importância. Esse processo não é natural, instintivo ou biológico; ao contrário, ele é resultado do sexismo inserido no capitalismo, que atribuiu às mulheres o papel e o trabalho de "dona de casa", de servir ao outro. Esse movimento consolidou e perpetuou a desigualdade de gênero na estrutura patriarcal, reforçando um sistema que beneficia a exploração feminina (Federici, 2019).

Repensar o capitalismo a partir da perspectiva feminista implica reconhecer o papel das mulheres na luta de classes. Elas foram sistematicamente silenciadas por um sistema que as classificou como inadequadas, insuficientes ou erradas, utilizando tais narrativas como instrumentos de domesticação e controle (Federici, 2004/2017). Beauvoir (1949/2020) aponta que a mulher sempre recebeu aquilo que os homens acreditavam ser necessário para elas. As mulheres brancas, por sua vez, acabavam se aliando mais aos homens do que a outras mulheres, internalizando traços de submissão e não reivindicando para si mesmas um papel central. Essa submissão era a linguagem de poder reconhecida socialmente para que elas

continuassem sem se tornar alguém. Esse delineamento dentro da sociedade fez com que ambos os sexos nunca estivessem em igualdade, nem mesmo partilhando do mesmo mundo.

O ser humano se concretiza como sujeito e, enquanto existência, através da história, da ontologia, que traz valor moral, estrutura de leis e cultura. Assim, sob a ótica biológica, reconhece-se um processo de interdependência dos sexos; entretanto, no plano ontológico, a distinção entre homem e mulher configura-se como uma construção narrativa inscrita em contextos históricos e culturais específicos. A análise histórica da exploração do papel social da mulher evidencia a urgência de ultrapassar a dicotomia reducionista entre gênero e classe, orientando-se para uma abordagem que articule, de forma crítica, novas concepções sobre a biologia, o corpo e as múltiplas dimensões da identidade feminina. Essa visão crítica busca superar a tradicional concepção do corpo feminino como exclusivamente funcional para a reprodução e sua projeção social como essencialmente maternal, uma redução que restringe a mulher à sua capacidade uterina e ignora sua pluralidade de existências e potencialidades (Federici, 2004/2017).

Beauvoir (1949/2020) traz reflexões sobre a existência da mulher, questionando o que seria a mulher e se, de fato, há uma mulher, uma vez que, ao se considerar o processo reprodutivo dentro de sua natureza biológica, ela é inicialmente vista como uma fêmea. A evidência inicial seria conceber que, naturalmente, existem o macho e a fêmea, ambos necessários do ponto de vista biológico para gerar e manter a continuidade da espécie. No entanto, a formação de uma sociedade vai além da biologia.

Na tradição religiosa judaico-cristã, a narrativa construída e difundida pelos homens posiciona a mulher como pecadora — aquela que introduziu o homem no pecado e o induziu ao erro. É retratada como derivada da costela masculina e representada de forma negativa, legitimando, assim, práticas de dominação. Ao longo da história, os principais pensadores divulgados e valorizados foram homens, como Aristóteles, que descrevia a mulher como uma

fêmea desprovida de qualidades e naturalmente deficiente, e Tomás de Aquino, que a considerava um “homem incompleto”. Dessa forma, a mulher foi conceituada sempre a partir da comparação com o homem, sendo definida como o Outro. A problemática desse pensamento reside na ausência da mulher enquanto sujeito pensado a partir de si mesma, permanecendo sua identidade condicionada à relação com o homem — que, inclusive, tornou-se parâmetro social e linguístico, a ponto de a própria língua portuguesa empregar o masculino como forma genérica para designar a humanidade (Beauvoir, 1949/2020).

Segundo Beauvoir (1949/2020), o homem se mantém direcionado à ação, o que, muitas vezes, é expresso no trabalho. Já que ele é visto como o provedor principal da casa e da família, ele percebe a conquista das coisas e do espaço como algo pronto, que já lhe foi dado. Assim, o homem torna-se socialmente, autônomo, completo e produtor da sua existência pelo trabalho que ele oferece. Já à mulher, é atribuída a casa e a família por tradição, e o trabalho externo por necessidade e desejo de liberdade. Para elas, tudo perpassava a obrigação, sendo parte da sua historicidade a função de prestar serviços. Para a autora, a mulher paga pela liberdade com o acúmulo de atividades.

Compreender essa perspectiva significa reconhecer que, mesmo nas conquistas de direitos das mulheres, há um processo assimétrico: como a entrada no mercado de trabalho sem, no entanto, receber o mesmo salário que os homens; ocupar espaços de poder, mas em números desproporcionais; além de enfrentar a sobrecarga e o cansaço advindos do cuidado com a casa, a família e os filhos. Participar da sociedade masculina significa competir com os homens, mas estando sempre em desvantagem, em um mundo onde os parâmetros e as regras os favorecem. Por mais que as mulheres consigam se destacar nessa sociedade, elas não farão parte dela de forma igualitária, e seus aspectos específicos não serão levados em consideração (Beauvoir, 1949/2020).

Interseccionalidade: Gênero, Raça e Classe

Em uma sociedade que se desenvolveu com base na exploração das pessoas negras e das mulheres, não teriam como ficar de fora a classe e a raça. A compreensão crítica de raça tem sido ampliada por diferentes autoras feministas negras. No contexto brasileiro, Lélia Gonzalez (1988/ 2020) evidenciou como o racismo organiza profundamente as relações sociais, ainda que encoberto pelo mito da democracia racial, destacando a especificidade da opressão vivida pelas mulheres negras. Em perspectiva internacional, Davis (1981/ 2016) demonstrou que a raça constitui um eixo estrutural de desigualdade que não pode ser analisado de forma isolada, mas em sua intersecção com gênero e classe. Já Collins (1990/ 2019) definiu a raça como um sistema de significados e práticas que sustenta hierarquias sociais e privilégios, articulando o racismo às dinâmicas institucionais e culturais. Em conjunto, essas autoras reforçam a compreensão da raça como categoria histórica, política e estrutural, fundamental para analisar desigualdades contemporâneas.

Gonzalez (1988/ 2020) afirma que o racismo não é apenas uma atitude individual, mas um processo histórico e político que se manifesta no preconceito, na desigualdade e na opressão da população negra. Processo de desvalorização cultural, linguístico, subjetivo como um mecanismo de dominação racial. Akotirene (2018) aponta que a engrenagem histórica, presente até os dias de hoje, envolve diversos marcadores sociais – gênero, raça e classe – que atuam de forma simultânea e indissociável na produção e reprodução de desigualdade social. Dessa forma, a interseccionalidade é, para autora, uma ferramenta metodológica para compreender a desigualdade de cada categoria marginalizada bem como suas interações.

No Brasil, o racismo configura-se como uma estrutura histórica e vigente de poder que organiza instituições, políticas e relações cotidianas. Gonzalez (1988/ 2020) denunciou que tal estrutura se legitima por um “modo de ser” nacional que nega e disfarça a

hierarquia racial sob o mito da democracia racial, ao mesmo tempo em que sexualiza e subalterniza mulheres negras. Nesse fato histórico, o racismo estrutural não se reduz a preconceitos individuais: trata-se de um arranjo que naturaliza desigualdades por meio de normas, saberes e práticas que atravessam escola, justiça, mercado de trabalho e família — inclusive regulando quem pode falar e quais processos afetivos devem ser reconhecidos.

Esse entrelaçamento de gênero, raça e classe como base do capitalismo desenvolveu um nó que Saffioti (1969/ 2019) colocou como sendo processos que não se somam, são formados por uma complexidade de opressões. Como destacado por Lorde (1990), não há hierarquia de opressão, trata-se de uma estrutura que deslegitima as lutas e segrega as pessoas que estão na margem e simultaneamente podem ser discriminadas.

A noção de classe, ao ser pensada na tradição feminista crítica, ganha contornos que vão além da dimensão estritamente econômica. No Brasil, Saffioti (1969/ 2013) argumenta que a classe social deve ser compreendida em articulação com o patriarcado, pois a opressão das mulheres se dá de modo estrutural e não acessório na sociedade de classes. Já Fraser (2013/ 2023) propõe uma abordagem que vincula a classe ao eixo da redistribuição, defendendo que as lutas sociais contemporâneas precisam articular as demandas econômicas àquelas de reconhecimento cultural e simbólico. Em conjunto, as reflexões de Saffioti e Fraser apontam para a necessidade de compreender a classe como uma categoria complexa, atravessada por gênero e cultura, fundamental para a análise crítica das desigualdades.

A interseccionalidade torna visível esses entrecruzamentos. Crenshaw (1991/ 2002) demonstra que raça, gênero e classe operam simultaneamente, produzindo formas específicas de vulnerabilidade (e de resistência) que permanecem invisíveis quando se analisa cada eixo isoladamente. Essa leitura converge com Hooks (1984/ 2020), que critica tanto o racismo, no feminismo hegemônico, quanto o sexismo, nos movimentos negros, insistindo que a teoria feminista precisa partir das margens para recentrar experiências de mulheres negras e pobres.

Assim, interseccionalidade não é apenas uma soma de marcadores, mas uma abordagem relacional dos mecanismos que sustentam o racismo estrutural e desmentem a promessa de “democracia racial”.

Como aspecto ético-político, Lorde (1984/ 2019) sublinha que diferença não é ameaça, mas recurso: os sistemas de dominação sobrevivem quando convertem diferenças em hierarquias e silenciam vozes dissidentes. Enfrentá-los exige transformar silêncio em linguagem e ação, além de recusar “as ferramentas do senhor” para desmontar “a casa do senhor” (Lorde, 1984/ 2019). Em diálogo com Gonzalez (1988/ 2020), Hooks (1984/2020) e Crenshaw (1991/ 2002), essa perspectiva convoca leituras e práticas que desnaturalizem a ideologia da harmonia racial e enfrentem, de forma interseccional, as bases estruturais do racismo no país.

A interseção de gênero, classe e raça amplia as possibilidades de análise das relações sociais, permitindo uma compreensão mais profunda das experiências subjetivas e das dinâmicas de poder presentes nas interações cotidianas. Conforme aponta Vigoya (2000), o conceito de gênero é essencial para entender como se constroem as relações de autoridade, legitimidade e desigualdade entre homens e mulheres. Essas relações não se limitam ao campo das representações: elas se materializam nos corpos e nas práticas sociais, moldando a forma como os sujeitos vivem e interpretam suas experiências. Portanto, gênero, raça e classe não operam de forma isolada, entrelaçam-se na construção das subjetividades e na organização das relações conjugais, afetivas e familiares.

Entende-se, que não se trata de somar “gênero + raça + classe”, mas de reconhecer que essas dimensões se produzem juntas na matriz moderno-colonial e capitalista. A interseccionalidade, assim, deixa de ser um elenco de marcadores e passa a operar como quadro relacional, que descreve como práticas, instituições e sentidos racializam, generificam e classificam ao mesmo tempo (Espinosa-Miñoso, 2014/ 2022).

No contexto latino-americano, aponta-se a persistência do universalismo na categoria “mulher” tende a diluir o conflito racial. Forma-se, assim, a necessidade de nomear a branquitude e o racismo de gênero: sem isso, políticas e pesquisas aparentam incluir diferenças, mas reproduzem hierarquias. (Espinosa-Miñoso, 2014/ 2022).

De forma complementar, Fraser (2013/ 2017) argumenta que a luta feminista precisa integrar a crítica à economia política com a crítica cultural. Ou seja, não basta incluir a mulher no mercado de trabalho se não se transformarem as estruturas de cuidado, pois ela continuará sobrecarregada e em desvantagem. Esse fenômeno de assimetria entre os gêneros expressa a desigualdade de papéis atribuídos a homens e mulheres, os quais foram construídos socialmente ao longo da história. Questões relacionadas ao mercado de trabalho, à economia, à divisão de tarefas e às preocupações cotidianas são desenvolvidas de maneira distinta para cada gênero, resultando, em geral, em desvantagens para as mulheres. Essa desigualdade está impregnada de injustiças, estereótipos e julgamentos sociais, que atuam como marcadores de opressão, conforme destaca Figueiredo Santos (2008).

Conforme argumenta Saffioti (1969/ 2015), o conceito de gênero apresenta maior abrangência analítica que o de patriarcado, visto que este corresponde a uma forma específica — embora historicamente dominante — de materialização das desigualdades entre os gêneros. Ao analisar a relação intrínseca entre cultura e gênero, Walsh (2009/ 2016) evidencia que as construções de gênero são moldadas por normas culturais situadas historicamente, operando como um processo multidirecional e, em muitos casos, retroalimentado. Essa dinâmica não apenas reproduz hierarquias sociais, mas também as internaliza, de modo que mulheres, mesmo em contextos de subordinação e segregação de papéis, podem reiterar discursos e práticas que sustentam as estruturas patriarcais. Essa reprodução simbólica do machismo, inscrita no discurso cotidiano, reforça o caráter estrutural e difuso da dominação

de gênero, tornando-a mais resistente à transformação e exigindo abordagens críticas que articulem análise histórica, cultural e política das relações sociais

Conjugalidade, Maternidade e Subjetivação

Historicamente, o desenvolvimento da família esteve profundamente atrelado à divisão de papéis de gênero. Ao gênero feminino, atribuiu-se o papel de mãe, responsável pelo cuidado da casa e dos filhos; ao gênero masculino, coube a função socialmente esperada do provedor — frequentemente prático, emocionalmente distante, exercendo autoridade e ocupando a posição de “chefe de família”. Essa configuração não apenas refletia, mas também reforçava valores e expectativas sociais, consolidando-se como parte de um imaginário coletivo. Tal construto familiar pode ser interpretado à luz da teoria das representações sociais, que evidencia como esses modelos se naturalizam e se reproduzem nas relações cotidianas, em estreita correlação com os aspectos de gênero (Arruda, 2002)

Walsh (2009/ 2016) identifica a inserção da mulher no mercado de trabalho como um marco relevante para as transformações sociais contemporâneas, ao provocar deslocamentos nas concepções tradicionais sobre a divisão de tarefas domésticas e o cuidado com os filhos. Essa mudança impacta diretamente a configuração familiar, tornando-a mais dinâmica e plural, e tensiona as fronteiras históricas dos papéis de gênero, permitindo questionar a naturalização da responsabilidade feminina pelo trabalho reprodutivo.

Sob a ótica feminista crítica, Federici (2004/ 2019) argumenta que a incorporação das mulheres ao trabalho produtivo não rompe, necessariamente, com as estruturas patriarcais, uma vez que estas se reconfiguram para manter a exploração do trabalho não remunerado realizado no âmbito doméstico. Fraser (2013/ 2016) acrescenta que, no contexto do capitalismo contemporâneo, há uma tendência de mercantilizar parte do trabalho de cuidado, mas sem resolver as desigualdades estruturais que o atravessam, o que resulta na sobreposição de jornadas e na persistência da desigualdade de gênero. Nesse sentido, a

inserção no mercado de trabalho, embora seja um avanço, precisa ser compreendida em articulação com as lutas pela redistribuição justa das responsabilidades de cuidado e pela transformação das normas culturais que sustentam a divisão sexual do trabalho.

Essa construção histórica dos papéis de gênero, que moldou a organização familiar, encontra expressão mais evidente no modelo tradicional, de base heteronormativa. Nesse arranjo, a mulher vivencia conflitos recorrentes entre a maternidade e a conjugalidade, bem como entre o trabalho e as responsabilidades domésticas. O desequilíbrio na divisão de tarefas e a ausência de tempo para si mesma contribuem para o surgimento de problemas físicos e psicológicos, incluindo somatizações, fibromialgia, ansiedade, estresse e depressão (Oliveira et al., 2013; Souza & Moreira, 2016).

Conforme argumenta Federici (2004/ 2017), essa sobrecarga não é acidental, mas resultado de uma estrutura patriarcal que naturaliza o trabalho reprodutivo e o associa quase exclusivamente às mulheres, mantendo-as em posição de subordinação. Ao se considerar a perspectiva da interseccionalidade, como propõe Akotirene (2018), observa-se que raça, classe e outros marcadores sociais intensificam ainda mais essas desigualdades, fazendo com que mulheres negras e pobres sejam as mais afetadas por esse sistema.

Zanello (2018) aponta que o casamento tende a funcionar como fator de proteção para a saúde mental dos homens, mas representa um risco para as mulheres. A invisibilidade ou a desresponsabilização paterna no cuidado com os filhos gera sofrimento não apenas físico e psicológico, mas também compromete a relação das mulheres com o trabalho. Esse contexto intensifica o conflito trabalho-família, especialmente para aquelas que almejam ou ocupam cargos de liderança (Freitas et al., 2025; Visentini, 2021).

Considerando as representações sociais de gênero, observa-se que, nos últimos anos, houve um aumento expressivo do número de mulheres com maiores responsabilidades financeiras, assumindo o papel de principais provedoras do lar, sem que isso implicasse

redução da responsabilidade integral com outros papéis (Bendia, 2020; Visentini, 2021).

Além dessas questões, as mulheres em cargos de liderança enfrentam a idealização de que devam desempenhar suas funções com habilidades consideradas “maternais”, como empatia e preocupação. Esse imaginário, porém, também se converte em fonte de crítica: ao serem associadas a características como influência, sensibilidade, emoção e falta de racionalidade, as mulheres têm sua competência questionada. Paradoxalmente, quando adotam uma postura mais objetiva e firme, são rotuladas como grossas, instáveis ou desorientadas (Freitas et al., 2025).

Esse conjunto de desigualdades evidencia que as barreiras enfrentadas pelas mulheres no trabalho e na vida familiar não são circunstanciais, mas estruturais. Conforme aponta Federici (2004/ 2017), a naturalização do trabalho reprodutivo feminino sustenta o funcionamento do sistema capitalista, garantindo a reprodução da força de trabalho sem remuneração ou reconhecimento. Ao incorporar a perspectiva da interseccionalidade proposta por Akotirene (2018), torna-se visível que raça, classe e outros marcadores sociais aprofundam essas assimetrias, fazendo com que mulheres negras, pobres e periféricas suportem um peso ainda maior, acumulando jornadas extenuantes e enfrentando estigmas mais severos. Assim, a compreensão dessas dinâmicas exige não apenas reconhecer os papéis de gênero historicamente construídos, mas também desvelar as estruturas que os perpetuam.

Saúde Mental da Mulher

O arranjo estrutural de gênero tende a produzir, nas mulheres, sentimentos de inadequação, medo, preocupação excessiva e angústia, acompanhados de autoacusações diante de padrões inalcançáveis; tais afetos decorrem da sobreposição de papéis, da “segunda jornada” e do trabalho emocional pouco reconhecido, favorecendo desgaste. Nessas condições, a desconfirmação do lugar social da mulher (desvalorização e falta de reconhecimento) se converte em sofrimento psíquico situado e socialmente produzido

(Federici, 2004/ 2018; Fraser, 2013/2017; Zanello et al., 2015). Os dados epidemiológicos convergem: depressão e ansiedade são mais prevalentes dentre mulheres, tanto no cenário global quanto no brasileiro (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2023; Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS], s.d.; Ministério da Saúde, s.d.).

Para Costa (2014), o sofrimento psíquico é complexo e multifacetado, envolvendo múltiplas dimensões — existenciais, sociais, morais, emocionais e espirituais — e manifestando-se de modos diversos. Trata-se de um fenômeno contextual, ligado ao modo de existir em determinado horizonte cultural. Nesse quadro, o risco e a gravidade tendem a ser maiores dentre pessoas em vulnerabilidade social, atravessadas por desigualdades econômicas, de gênero e de raça, conforme a cultura vigente.

Desdobrando essa leitura, entende-se, em Costa (2014), que o sofrimento psíquico funciona como uma experiência-sinal: revela tensões entre as expectativas normativas e as condições concretas de vida, pedindo produção de sentido, mais do que mera rotulação diagnóstica. Trata-se de um processo relacional e histórico, tecido em redes de convivência (família, trabalho, território, religião) que podem agravar ou aliviar a dor. Por isso, a resposta não se reduz ao plano clínico individual: requer acolhimento, vínculo e validação, mas também suporte social e políticas que enfrentem determinantes materiais e simbólicos (renda, cuidado, reconhecimento). Nessa perspectiva, intervir é co-construir significados e projetos de vida com o sujeito, fortalecendo agência e recursos coletivos, em vez de tomar o sofrimento como falha privada ou desordem isolada

Bem como Segato (2003/2016), entende-se que esse sofrimento não é fato privado, mas índice de um ordenamento patriarcal-colonial que estrutura o cotidiano. O mandato de masculinidade e as pedagogias da crueldade operam como gramáticas de poder que naturalizam a violência, racializam e generificam o cuidado e territorializam corpos, regulando prestígio e autoridade. Assim, medo, hipervigilância, autoacusação e desgaste

aparecem como efeitos de dispositivos que sustentam pactos de masculinidade e silenciam dissenso. Recolocar o sofrimento nesses mecanismos de produção orienta respostas clínicas, comunitárias e institucionais guiadas por antirracismo, despatriarcalização e compromissos materiais com justiça social.

Em síntese, de acordo com a perspectiva de Segato (2003/2016), operam o mandato de masculinidade e a pedagogia da crueldade, que normalizam a violência, territorializam corpos e regulam prestígio, autoridade e punição. Em vez de atribuir o sofrimento a um único eixo, trata-se de identificar práticas e afetos que distribuem tempo, valor e poder, para então orientar diagnósticos e intervenções que desfaçam pactos de masculinidade, enfrentem o racismo estrutural e descolonizem protocolos institucionais — com compromissos materiais de justiça social.

Considerações Metodológicas

Fenomenologia

A pesquisa qualitativa parte da compreensão de que há uma realidade a se descobrir, construir e interpretar. Admite e valoriza a subjetividade, tendo como meta descrever, compreender e interpretar fenômenos por meio das percepções e dos significados atribuídos pelas participantes (Sampiere et al., 2013). Há de se considerar inicialmente que a pesquisa qualitativa foi um avanço e um marco para a ciências humanas. Trouxe a possibilidade de investigação diante de questões complexas como a subjetividade humana. A busca do pesquisador é apreender o sentido particular que o indivíduo atribui à experiência, almejando à compreensão do fenômeno em questão (Andrade & Holanda, 2010; Martins & Bicudo, 1989/2005).

De acordo com Abbagnano (1961/2009), fenômeno é aparência daquilo que se manifesta, aquilo que se busca compreender em relação a um sujeito, desvelando a experiência. Petrelli (2004) afirma que o estudo dos fenômenos compõe a pesquisa

fenomenológica e, portanto, será revelada a experiência em suas partes, movimentando o pesquisador a continuar buscando, ou seja, o fenômeno está sempre em processo de mudança, é o devir e não o fato estático, pronto e acabado que constitui essa ciência.

O pensamento fenomenológico pautado em Husserl (1913/2006) buscou o rigor científico com a busca pela essência. A proposta é um retorno às origens, às coisas mesmas. Esse processo é possível através da análise da intencionalidade da consciência, sendo consciência a atribuição de sentido e sua relação com o mundo (Andrade & Holanda, 2010; Giles, 1937/1979; Holanda, 2002). Giorgi (1970/1978) traz a perspectiva de consciência relacionada ao sentido da existência, o modo que o sujeito se coloca na vida, no mundo, e considera que esse campo de consciência é o campo de análise da pesquisa.

Forghieri (1993), ao refletir sobre a busca pelo fenômeno, pontua que o pesquisador necessita de um estado de abertura para alcançar o novo, os processos criativos e imprevistos que possam emergir. Para essa postura acontecer, é preciso mudar da atitude natural para a fenomenológica, para compreender o sujeito que revela a si juntamente com as significações que atribui ao mundo. Em sequência, ocorre uma elucidação das essências, do fenômeno revelado, que acontece através do distanciamento reflexivo.

Foi selecionado para essa pesquisa o método de Giorgi (Giorgi, 1970/1978; Giorgi & Sousa, 2010). Esse método consiste em entrevistas/relatos sobre vivências de um determinado fenômeno. Trabalha a partir de dados empíricos, através da análise da entrevista, buscando os significados dos vividos transpostos em depoimento (Bruns & Holanda, 2011).

Procedimentos

Após o projeto ser aprovado pelo comitê de ética (Parecer CAAE: 78374423.6.0000.5540; Anexo A), executou-se a divulgação da pesquisa por meio das redes sociais (*Facebook, Instagram, Whatsapp*). Divulgaram-se informações iniciais acerca da busca por participantes mulheres, com idade entre 30 e 45 anos, mãe, casadas e que

exercessem trabalho remunerado. A partir do interesse em participar, a mulher acessava o link disponibilizado e preenchia um questionário sociodemográfico no *Google Forms* (Anexo B). A partir desse questionário, foram selecionadas os potenciais participantes deste estudo, que foram posteriormente contatadas via *Whatsapp* para verificar o interesse na entrevista *online* por vídeo, esclarecer sobre a pesquisa e, mediante o consentimento, enviar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE; Anexo C). Após o preenchimento deste, foi agendado o dia e horário para a entrevista.

Na entrevista, foi feito um *rapport* por meio da apresentação da entrevistadora e da proposta da pesquisa, realizando-se a leitura conjunta do TCLE. A pesquisadora se colocou à disposição para eventuais dúvidas e, em seguida, apresentou a pergunta disparadora: como é para você ser mulher hoje? A partir das respostas das participantes, havia uma verificação da experiência por meio de um rastreio fenomenológico por parte da pesquisadora, a fim de compreender a vivência relatada. Esse procedimento tomou o tempo necessário para que a pesquisadora e a participante se dessem por satisfeitas acerca do relato e da escuta sobre o ser mulher e a interseccionalidade de cada participante. Os dados coletados na entrevista foram transcritos para o procedimento de análise de dados.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Este instrumento foi composto por perguntas contendo questões relativas à idade, escolaridade, telefone para contato e autodeclaração de raça/cor, adotando-se a classificação do IBGE: amarela, branca, indígena, parda ou preta.

Foram incluídas perguntas referentes ao contexto de vida, abrangendo: tempo de casamento, histórico de uniões anteriores, número e idade dos filhos, religião e denominação, ocupação atual, satisfação profissional, principais desafios enfrentados, prática de atividade

física, carga horária semanal de trabalho, renda mensal e posição na provisão da renda familiar.

Entrevista Fenomenológica

A entrevista baseou-se na pergunta disparadora: como é para você ser mulher hoje?

Participantes

O processo de seleção das seis participantes deste estudo compreendeu duas etapas. Na etapa 1, a pesquisadora selecionou, dentre todas as mulheres que responderam ao Questionário Sociodemográfico, as respondentes que atendiam aos critérios de inclusão e não se enquadravam nos critérios de exclusão. Na etapa 2, a pesquisadora selecionou, dentre as participantes incluídas na etapa 1, seis mulheres que compusessem um grupo heterogêneo de respondentes. Ao todo, 88 mulheres responderam ao Questionário Sociodemográfico e participaram da etapa 1, possibilitando a caracterização inicial do grupo de respondentes, apresentada nas Figuras 1 e 2. Os dados indicaram uma predominância de mulheres autodeclaradas brancas, seguidas de pardas, pretas e amarelas. A maioria possuía escolaridade de nível superior completo ou pós-graduação. Apesar da ampla divulgação em grupos, redes e instituições de perfis variados, a participação de mulheres de baixo nível socioeconômico foi reduzida.

Figura 1

Classificação das participantes por cor/raça autodeclarada

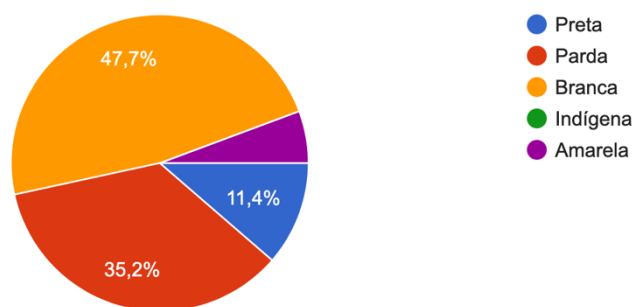
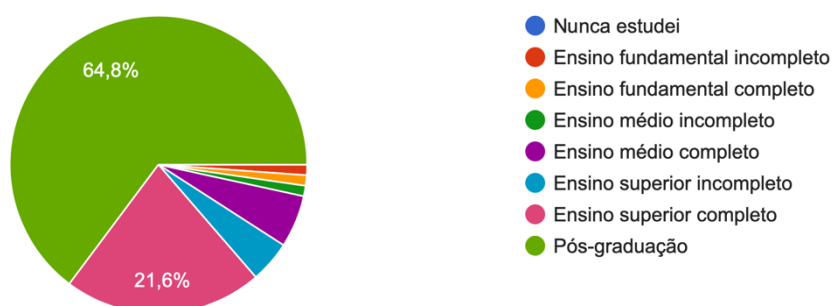


Figura 2

Escolaridade.



A partir da análise dos questionários, a pesquisadora selecionou participantes com idades entre 30 e 45 anos, considerando os marcos do desenvolvimento humano descritos por Papalia, Feldman e Martorell (2021). Essa faixa etária corresponde ao período da vida adulta média, fase caracterizada por relativa estabilidade pessoal, profissional e familiar, além de maior probabilidade de as mulheres terem filhos em idade escolar (entre 4 e 12 anos). A delimitação dessa faixa buscou, portanto, incluir mulheres cujas experiências maternas já se encontravam mais consolidadas, evitando contemplar aquelas que ainda estivessem no início da vida adulta, cujas vivências e demandas psicossociais tendem a apresentar características distintas (Papalia et al., 2021). Os critérios de inclusão se referiam a (a) ser casada com homem (b) ser mãe (c) exercer trabalho remunerado.

Foram definidos como critérios de exclusão: vivência de luto nos últimos seis meses; estar no período puerperal; ser mãe de filhos com deficiência; apresentar comorbidades associadas ao uso de substâncias; ou possuir diagnóstico de transtornos psicóticos ou neurológicos. Esses critérios visaram preservar a homogeneidade do grupo e reduzir possíveis variáveis de confusão relacionadas a estados emocionais, fisiológicos ou contextuais que poderiam interferir na experiência subjetiva das participantes. A vivência recente de luto e o período puerperal são momentos marcados por intensas alterações hormonais, emocionais e sociais, capazes de impactar de modo significativo a percepção de si e das relações (Papalia, Feldman, & Martorell, 2021). De forma semelhante, condições clínicas complexas — como o uso de substâncias e os transtornos psicóticos ou neurológicos — poderiam modificar a experiência vivida e os processos de significação da maternidade, desviando o foco do fenômeno investigado. Por fim, a exclusão de mães de filhos com deficiência buscou evitar a interferência de demandas específicas de cuidado e de contextos familiares potencialmente distintos em relação à dinâmica materna cotidiana. Dos 88 questionários recebidos, 61 não preencheram os critérios de inclusão ou atenderam aos critérios de exclusão.

Na etapa 2, com o objetivo de compor um grupo que possibilitasse compreender a realidade de mulheres diversas, respeitando diferenças históricas e sociais — especialmente no que se refere à opressão e ao preconceito — definiu-se a inclusão de três mulheres brancas e três mulheres negras. Buscou-se contemplar diferentes níveis socioeconômicos, identificando-se participantes que se enquadrassem em três níveis de rendimento: (a) uma mulher branca e uma mulher negra com renda entre dois e cinco salários-mínimos; (b) uma mulher branca e uma mulher negra com renda entre cinco e dez salários-mínimos; e (c) uma mulher branca e uma mulher negra com renda entre dez e vinte salários-mínimos. Esse procedimento de amostragem intencional é denominado por Patton (2002) de *heterogênesse*. Esse conceito enfatiza a importância de reconhecer e valorizar a diversidade interna de um

grupo, evitando tratá-lo como homogêneo. A heterogênese considera, por exemplo, que, mesmo dentro de uma mesma categoria social — como a de “mulheres trabalhadoras” —, há variações significativas decorrentes de fatores como condições socioeconômicas, trajetórias de vida, oportunidades e recursos disponíveis. Esse referencial possibilita compreender como a classe social, articulada a gênero e raça, molda de maneira singular as experiências e percepções das participantes, prevenindo generalizações e simplificações que poderiam reduzir a complexidade do fenômeno investigado (Patton, 2002).

As primeiras respondentes elegíveis foram convidadas para a entrevista, resultando em um grupo final de seis mulheres, todas casadas, com filhos entre 4 e 12 anos, e exercendo trabalho remunerado: três brancas e três negras, sendo duas com renda entre dois e cinco salários-mínimos, duas entre cinco e dez salários-mínimos e duas entre dez e vinte salários-mínimos.

- **Participante 1.** Mrs. Dalloway, 41 anos, se autodeclara branca. É casada há 11 anos e tem dois filhos: 1 e 8 anos. Possui pós-graduação e recebe entre 10 e 20 salários-mínimos. Média de entrevista foi 50 minutos
- **Participante 2.** Sandy, 36 anos, se autodeclara branca. É casada há 13 anos, tem duas filhas: 4 e 10 anos. Possui ensino superior completo e recebe entre 2 e 5 salários-mínimos. Média de entrevista foi 45 minutos
- **Participante 3.** Bovary, 45 anos, se autodeclara branca. É casada há 15 anos e tem dois filhos: 9 e 12 anos. Possui pós-graduação e recebe entre 5 e 10 salários-mínimos. Média de entrevista foi de 30 minutos.
- **Participante 4.** Viola, 43, se autodeclara negra. É casada há 10 anos e tem duas filhas: 4 e 7 anos. Possui pós-graduação e recebe entre 10 e 20 salários-mínimos. Média de entrevista foi de 50 minutos

- **Participante 5.** Bailey, 35 anos, se autodeclara negra. É casada há 14 anos e tem um filho de 13 anos. Possui pós-graduação e recebe entre 5 e 10 salários-mínimos. Média de entrevista foi de 40 minutos
- **Participante 6.** Maria, 41 anos, se autodeclara negra. É casada há 23 anos e tem uma filha de 14 anos, que foi adotada quando tinha 1 ano. Possui ensino fundamental completo e recebe entre 2 e 5 salários-mínimos. Média de entrevista foi de uma hora e dez.

Análise de Dados

Para análise de dados, foi utilizado o método de Giorgi (Giorgi & Sousa, 2010). Esse método é composto por quatro etapas na análise estrutural e por duas etapas na análise pós-estrutural. Em sua primeira etapa de análise, há a busca pelo sentido da experiência através da leitura literal, sem nenhuma alteração. A pesquisadora transcreve a entrevista de forma integral, com o objetivo de compreender o sentido geral da fala da participante (Anexo D).

Na segunda etapa, propõe-se identificar as unidades significativas. Considerando que há mudanças importantes, falas espontâneas, destaques do fenômeno ou mesmo processos psicológicos sensíveis, é necessário quebrar/dividir a fala nas unidades significativas (Giorgi, 1970/1978). Portanto, nesta etapa, há a determinação das partes: unidades de significado são delimitadas durante a entrevista, realiza-se uma divisão a cada mudança de sentido no discurso, mantendo-se a fala da participante sem modificação (Anexo E). Holanda (2002) aponta que essas unidades surgem em relação à perspectiva do pesquisador, portanto, o contexto dessa descoberta faz parte da relação do pesquisador com a compreensão da vivência do sujeito. Essa compreensão remete à visão de Forghieri (1993), de que, no início, há um afastamento para buscar a experiência do sujeito. No entanto, ao longo da análise, a visão de mundo do pesquisador passa a se mostrar mais relevante, visto que, sua consciência (visão de mundo) passa a fazer parte da pesquisa ao destacar as unidades significativas.

O terceiro passo do método consiste em transpor a linguagem cotidiana para a linguagem psicológica. Embora não haja uma linguagem universal dentro da psicologia, a perspectiva virá da própria compreensão do pesquisador, como apontado acima. Nesta etapa, a investigadora desenvolve uma coluna paralela à transformação das unidades de significado, revelando e descrevendo os significados psicológicos, em um processo de mediação para o discurso psicológico sem interpretação (Anexo E).

Ao agrupar essas unidades, o quarto passo é a síntese das unidades apreendidas. Trata-se da determinação da estrutura geral de significados psicológicos. O objetivo é desvelar a experiência, descrevendo a síntese do conteúdo psicológico comum a todas as participantes do grupo selecionado. No caso dessa pesquisa, optou-se por fazer a síntese entre as participantes que se autodeclararam brancas, das que se autodeclararam negras e do conjunto de todas as mulheres participantes (Anexo F). Esse caminho foi adotado pela relevância étnico-racial percebida nos dados.

Essas etapas são de fundamental importância para a validade, confiabilidade e replicabilidade do método. A partir do rigor metodológico e sistemático, constrói-se o processo analítico.

A análise pós-estrutural, segundo o método de Giorgi (Giorgi, 1970/1978; Giorgi & Sousa, 2010), é desenvolvida em duas etapas principais. A primeira consiste na exposição dos componentes essenciais, que busca identificar e aprofundar a compreensão dos elementos centrais da experiência vivida. Esse processo envolve a leitura integral dos relatos, a divisão do texto em unidades de significado e a transformação dessas unidades em descrições psicológicas, mantendo-se a coerência com a perspectiva fenomenológica adotada.

A segunda etapa corresponde à exemplificação, em que cada componente essencial é ilustrado com trechos das falas das participantes. Essa etapa tem como objetivo demonstrar, de forma ancorada nos dados empíricos, como os significados atribuídos pelas participantes

se expressam em suas narrativas, permitindo a visualização concreta do que foi apreendido na análise (Anexo G).

Considerações Éticas

A pesquisadora declarou, ao Comitê de Ética em Pesquisa, ter pleno conhecimento da *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012* do Conselho Nacional de Saúde (Conselho Nacional de Saúde [CNS], 2012), comprometendo-se com a sua legitimidade e respeitando a dignidade, liberdade e autonomia das colaboradoras envolvidas no estudo. A identidade das colaboradoras foi e permanecerá resguardada, garantindo o sigilo. Medidas de assistência emocional direcionadas às colaboradoras, foram disponibilizadas caso necessário, conforme previsto pelo Código de Ética Profissional do Psicólogo Brasileiro (Conselho Federal de Psicologia, 2005). Os métodos adotados para minimizar os riscos seguirão as exigências da Resolução CNS 510/16, Item II – Assistência ao Participante da Pesquisa, prestada para atender danos imateriais decorrentes da pesquisa, direta ou indiretamente. Conforme recomendado pela Resolução CNS 510/16, foi garantido às participantes que o material e os dados obtidos na pesquisa seriam utilizados apenas com a finalidade acadêmica prevista no protocolo da pesquisa. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Brasília.

Os benefícios esperados deste estudo incluem a possibilidade de promover clarificação, reflexão e compreensão acerca das repercussões presentes na vivência de mulheres. Além disso, a escuta empática, orientada para a experiência individual, pode favorecer o acolhimento e trazer benefícios diretos às participantes. Considera-se, ainda, que a divulgação dos resultados à sociedade poderá contribuir para a promoção de novos estudos e para o incentivo a debates sobre a temática.

Resultados e Discussão

Considerando a complexidade de se propor um olhar atento para a experiência da mulher em uma cultura patriarcal e machista, esta análise busca também refletir sobre as questões raciais, traçando paralelos entre as vivências de mulheres brancas e negras. A intenção é compreender tanto as semelhanças quanto as diferenças entre esses grupos, reconhecendo as desigualdades históricas e estruturais que os atravessam. Além disso, o recorte socioeconômico é fundamental para legitimar a diversidade dessas experiências, ao mesmo tempo em que se procura identificar pontos comuns que contribuam para uma compreensão mais ampla das questões de gênero.

Diante desses aspectos e da construção realizada a partir dos relatos das participantes, propõem-se três eixos de compreensão: (a) *O Óbvio Precisa Ser Dito - Violência Estrutural*, que abarca questões referentes ao patriarcado e racismo; (b) *Do que Adianta Tudo Isso?*, que trata dos múltiplos papéis assumidos pelas mulheres; (c) *A Gente se Acostuma com o que Não Devia*, que aborda os sofrimentos vivenciados pelas mulheres e as estratégias utilizadas como via de proteção emocional.

O Óbvio Precisa Ser Dito - Violência Estrutural

“Não viva a vida de outra pessoa e a ideia que ela tem do que é ser uma mulher. Ser uma mulher é ser você. Uma mulher é tudo que há dentro de você.” — Viola Davis

A violência estrutural caracteriza-se como uma violência sistêmica, que impede o acesso a direitos fundamentais, marginaliza determinados grupos sociais e perpetua condições de sofrimento e opressão, não se limitando à violência física. Nesse sentido, Fraser

(2000) destaca que, além da distribuição desigual de recursos materiais, a violência estrutural também está intimamente ligada à falta de reconhecimento e participação social, especialmente no caso de grupos marginalizados. A autora argumenta que a violência estrutural se manifesta não apenas de forma econômica, mas também simbólica. Isso significa que os sistemas de opressão não afetam exclusivamente a distribuição de recursos, mas também a maneira como certos grupos sociais são desvalorizados e marginalizados em termos de identidade e de acesso ao reconhecimento e à participação plena na sociedade. Diante do exposto, a violência foi um fenômeno presente na fala das participantes e se fez pertinente elucidar os aspectos do patriarcado e do racismo.

Patriarcado

A definição de patriarcado proposta por Saffioti (1969/2004) refere-se ao sistema social, político e econômico que organiza a sociedade de modo a privilegiar os homens, especialmente os homens brancos e heterossexuais, em detrimento das mulheres e de outros grupos historicamente oprimidos. As participantes relataram experiências e reflexões acerca da ocupação dos espaços sociais pelos homens e os impactos que essa dinâmica exerce em suas vidas. Suas declarações evidenciam as diferenças de gênero no tratamento social e na tomada de decisões cotidianas, aspectos assimétricos que foram percebidos nas falas apresentadas a seguir.

O meu marido, ele sai, né? Assim... Ele: Olha, eu tenho que ter um negócio hoje até as nove da noite, tá? Quando é pra eu fazer isso, não é isso. É: Richard., eu não vou voltar. Só vou chegar depois nas nove. R., você vai fazer alguma coisa? Rola você dar conta de ficar em casa? [Ele:] Ah, não, não posso. Então, cabe a mim procurar uma pessoa para estar. ... Não é a mesma relação. Não é? Não tem essa mesma... O homem ainda não entendeu o que é junto, de verdade, né? Que, ah, você pode. Não, pode e fica. Né? E, ainda, eu falo de prioridades. As prioridades masculinas ainda

são muito pessoais. A minha prioridade é depois que... Depois que eu paguei as contas de casa, as minhas obrigações, escola de menino, o que que sobrou? É com isso que vai rolar pra mim. Né? E não é, olha, eu vou fazer isso, o que sobrar a gente faz para os meninos. Existe uma lógica diferente de divisão de tarefas e é sobrecarregado. É ruim? A gente aprende que não é, né? A gente aprende que é legal.
(Mrs. Dalloway)

A partir da fala expressa por Mrs. Dalloway, é possível identificar uma assimetria nos processos subjetivos dela e do esposo. Em sua fala pode-se perceber a naturalização das responsabilidades por parte da mulher e a diferença na perspectiva do homem. Federici (2004/2017) discute o modo como o trabalho reprodutivo — cuidar da casa, dos filhos, do marido — é invisibilizado e naturalizado, sendo central para o funcionamento do capitalismo. A mulher que trabalha fora continua sendo responsável pela manutenção da casa, e esse trabalho não remunerado é visto como uma “missão” natural.

Assim, eu noto um desafio muitas vezes é que a mulher, ela tem que provar, né? A que veio. Às vezes a gente trabalha num lugar que parece que os homens têm um reconhecimento maior do que a gente [...], então eu acho que o desafio da mulher é que parece que ela tem que ficar o tempo todo provando que ela sabe, que ela faz e que ela é boa, né? E eu não vejo os homens tão preocupados com isso. (Sandy)

Já na fala de Sandy, evidencia-se a preocupação com o olhar do outro e a busca por validação externa, uma necessidade que, segundo sua percepção, não se manifesta da mesma forma nos homens. Nessa perspectiva de compreender a assimetria dos gêneros, a mulher é frequentemente definida em relação ao homem e não por si mesma.

Enquanto o homem é concebido como um sujeito autônomo, a mulher é posicionada como o "outro", existindo em função de sua referência ao homem (Beauvoir, 1949/2020).

Essa dinâmica estabelece uma relação desigual, em que o homem (sexo masculino) ocupa o papel de sujeito universal, enquanto a mulher (sexo feminino) é relegada à alteridade.

O que é uma mulher? Eu penso primeiramente no sentido fisiológico, né? Uma mulher é o contrário de um homem. Pra mim, mulher tá muito relacionada e eu me sinto mais mulher com a maternidade. É aquela que é responsável pela apropriação, pelo cuidar dos filhos, o amor. (Bovary)

Bovary relaciona a maternidade com o ser mulher. Zanello (2018) e Mansur (2003) apontam que em nossa cultura a ideia de feminilidade está intrinsecamente ligada à maternidade. Assim, muitas mulheres apresentam a perspectiva de que a maternidade é compulsória.

Mas se eu for frágil, eu vou quebrar. Acontece muito, né, essa dificuldade. Acontece, por isso que muitas mulheres, elas, elas não têm, elas não se permitem ser frágeis, porque se elas forem a parte frágil da relação, elas acabam se quebrando, não dá certo. Aí acaba que elas tomam frente da situação e não vai. Você vê mais as mulheres no lugar de frente. (Maria)

Beauvoir (1949/2020) afirma que há uma construção da mulher ser considerada como fraca, atribuindo características de fragilidade, moleza, como características que a justifiquem como inferior e passível de proteção e domínio masculino. Em muitos momentos, as mulheres acabam sofrendo em silêncio, sem compartilhar o que passam, por adotar o silêncio como estratégia de enfrentamento e sobrevivência na sociedade sexista, como aponta Zanello (2018).

Porque o homem pode sair na rua qualquer hora do dia, da noite, vestindo o que quiser, que ele não está preocupado com isso. A mulher até na roupa que ela vai sair, ela tem que se preocupar. Se ela vai fazer uma entrevista, ela tem que se preocupar que não está decotada demais, se o cabelo dela estiver precisando pintar. Então tudo

ela vai ter que se preocupar mais, né? Porque a gente é vista como alguém bonita, a gente é vista como alguém que dá conta, a gente é vista como alguém que, assim, é um diferencial no mundo. (Sandy)

Não me sinto bem, não gosto das roupas, não gosto do que... parece que o tempo todo você tá tentando ser bonita e não tá conseguindo. O que mais me atrapalha, que é o meu objetivo de vida, que eu nunca consegui, é perder peso. (Bovary)

Zanello (2018) explicita o funcionamento da pedagogia dos afetos, que se manifesta por meio de mensagens transmitidas pela cultura. Exemplos incluem desenhos que ensinam às mulheres a necessidade de comportar-se de maneira "boazinha" e capas de revistas femininas que enfatizam o emagrecimento como uma meta essencial (Souza et al., 2016). Esses elementos culturais passam a constituir a subjetividade feminina.

Nesse contexto, Silva et al. (2013) destacam que o corpo feminino, assim como a forma como as mulheres se vestem e se apresentam, foi transformado em um dever moral, reforçando diversas formas de opressão. Esse padrão cultural pode ser observado nos relatos das participantes, que evidenciam os efeitos desse modelo normativo sobre suas experiências e percepções.

Sandy reflete, no âmbito social, acerca da segurança das mulheres e revela, em sua fala, aspectos culturais impostos à mulher em relação a dar conta de atender a esse modelo, mesmo com a crítica. Assim como, Bovary, que descreve a frustração por não conseguir pertencer ao padrão normativo referente ao peso, alterando sua percepção sobre si mesma, ou seja, se apegando à insuficiência pelo que não coube no padrão

Quando a gente nasce mulher, a gente tem determinadas funções que vão agregando por ser mulher e outras que a gente mesmo vai assumindo, porque não vê as pessoas querendo fazer, né? E aí isso vai deixando os desafios cada vez maiores, né? (Sandy)

Porque a gente sabe que ser mulher... A gente já nasce na desvantagem, né? [...] Eu acho que é muito comum eu, sendo mulher, perceber que se a gente não tem uma postura firme, de delimitar limites, né? Limite, delimitar limite...a gente... de algum momento, pode ser invadida, sabe? Eu vivo num mundo muito machista, né? [...] Mulheres que têm opinião. As mulheres normalmente são chamadas de grossas. Né? Porque ela é mais educada. Ela é grossa. Ela é autoritária. A gente é chamada de várias coisas, né? (Viola)

Nas narrativas, Sandy relata um processo de responsabilização progressiva, atravessado pela internalização de normas de gênero que delegam às mulheres a coordenação de tarefas e cuidados, constituindo-se como carga. Já Viola enfatiza a dificuldade de manter uma postura afirmativa face à rotulação social e aponta o sofrimento associado à demarcação de limites. As duas descrições mostram coerência ao indicar a persistência de uma desvantagem estrutural vinculada ao gênero.

Eu até falo assim: “gente, vamos rir pra não chorar, né?” Porque é o famoso jargão. Mas, assim, eu faço piada no momento até pra não... Porque, às vezes, a culpa nem é do meu colega. É uma coordenadora que também é mulher, que faz isso... Então, se surge alguma coisa assim, eu tento levar na esportiva. (Sandy)

Nossa, alguém que precisa ter mais paciência. Eu fui mãe velha, né? Assim, a minha primeira filha nasceu, eu tinha 36 anos. Tive uma com quase 40, 39. É... Mas... Eu sou uma... Como meu marido fala que eu sou uma mãe que parece pai. [...] Eu falo que a sociedade, quando eu fiquei grávida, né? A sociedade já... A gente vive numa sociedade machista. As próprias mulheres são muito machistas, né?... Quando a gente engravida, a gente já engravida da culpa, né? Eu nunca fui essa mãe. [...] Quando eu voltei da licença de maternidade, as pessoas me viam à noite aqui no trabalho e falavam... Mulheres, tá? Mulheres, não homens. Mulheres. Com quem que

você deixou sua filha? Falei, com o pai. Nossa, que legal, que maravilhoso. Falo, ele é pai, né? (Viola)

Sandy relata a experiência de comentários que favorecem o colega, gerando assimetria no reconhecimento do trabalho e na distribuição de tarefas. Apesar de sua consciência acerca do contexto machista, observa-se um movimento de autojustificação do episódio, indicador da naturalização de normas de gênero. Por se tratar de um fenômeno estrutural, o machismo pode ser igualmente reproduzido por mulheres, que reforçam expectativas e cobranças dirigidas a outras mulheres, conforme evidenciado na fala de Viola.

A fala denunciadora de Viola acerca da misoginia exercida por mulheres em relação a sua maternidade podem ser compreendidas pelos escritos de Florim et al. (2023), que apontam como a violência contra a mulher, especialmente a psicológica (como a culpabilização), é amplamente invisibilizada. Essa forma de violência é caracterizada por causar dano emocional, redução da autoestima e controle das ações e comportamentos da vítima por meio de chantagem, ameaças, manipulação e humilhação.

Tipo, de apoio, que eu não tenho. Nem mais nova, e tipo, nem agora, né? Eu voltei a estudar, eu tava com 20 anos, mas o meu marido achou que eu tava querendo outra coisa, não estudar. Aí, eu tive que parar de estudar, ele é muito ciumento. [...] Porque, às vezes, eu arrumo, quando eu tô de folga no final de semana, eu arrumo meu cabelo e eu passo um batom, ponho uma roupa e ele logo fala ... pra que é isso? Isso o quê? Aí, quando eu vou trabalhar mesmo, eu vejo as pessoas tudo bonita, tudo arrumada, unha feita, aí eu penso, se eu me arrumar desse jeito aí, o que ele vai dizer mesmo quando eu to no trabalho? Teve um tempo que eu vim de calça, eu fui de calça pra trabalhar. Aí ele falou, por que tá usando calça? Porque como eu sou evangélica, eu acho certo a saia, o vestido. Não que a religião proíba, mas o negócio é ele mesmo, sabe? Aí eu parei de vir, até que a minha calça rasgou, assim, do nada. E ele

terminou de rasgar o restante da calça. Ai eu peguei e fiquei assim pensando, nossa, não precisava disso, né? Era a única calça que eu tinha. (Maria)

A narrativa de Maria imprime a clareza da violência estrutural contra as mulheres, principalmente as mulheres negras e periféricas. Diante dos papéis de gênero profundamente arraigados na sociedade, somados aos privilégios atribuídos aos homens, podem emergir sentimentos ambíguos, como alienação enquanto estratégia de proteção, além da perpetuação de crenças tradicionais transmitidas de geração em geração. Esses fatores contribuem para a naturalização dessas desigualdades ou são reforçados por tecnologias de gênero, que moldam a subjetivação dos gêneros (Florim et al., 2023; Zanello, 2015).

Diante da complexidade que envolve a constituição das desigualdades de gênero, é fundamental reconhecer que tais violências não incidem de forma homogênea sobre todas as mulheres. A experiência das mulheres negras, em especial, evidencia camadas adicionais de opressão marcadas pela interseção de racismo, sexismo e desigualdade social. Como afirma Bailey: “ser mulher é difícil. Ser mulher negra no nosso país é mais difícil ainda”. Essa afirmação sintetiza a urgência de se considerar as especificidades dessas vivências no enfrentamento à violência estrutural.

Racismo

A estrutura social vigente no Brasil carrega profundas marcas históricas, dentre elas o racismo. Ao abordar o processo de discriminação, é fundamental considerar a invisibilidade do fenômeno racial dentro de uma estrutura capitalista e patriarcal. Não se trata de uma sobreposição ou hierarquização das opressões, mas de reconhecer que as três grandes categorias de opressão — gênero, raça e classe — não se somam quantitativamente. Em vez disso, manifestam-se de forma qualitativa, com características muito específicas e interconectadas, que surgem dessa complexidade (Lorde, 1984/2019; Saffioti, 1969/2015). Pode-se apreender tais apontamentos na fala denunciante de Bailey:

[suspiro] Assim, a gente tem que fazer um recorte racial também nessa questão, né? Porque, pra gente, assim, a dificuldade da mulher é a mesma. [...] E quando a gente fala de mulher preta, ainda, a gente tem a questão do preconceito. Muitas vezes, as empresas, e você tá até num processo seletivo, e você não é aceita, você sabe que você tem a competência pra assumir aquele cargo, você não é aceita por conta da sua cor, do seu cabelo... por conta do preconceito. (Bailey)

Bailey faz parte da maior parte da população brasileira, que é composta por pessoas negras e pardas e sobre as quais a dominação racial da branquitude ainda prevalece. Observa-se que poucas pessoas negras, em comparação às brancas, ocupam espaços de poder, inclusive no meio acadêmico. Nesse contexto, a pesquisa realizada por Gouveia e Zanello (2019) revelou que as mulheres negras frequentemente não se sentem legitimadas em suas vivências.

Assim, a gente vive num país que é difícil. Um país que acha que a gente, por ser negra, a gente tem que servir. Todo tempo tem que servir. Você tem que estar lá para servir, você tem que estar lá para ajudar, para fazer tanto familiar, quanto no seu trabalho, quanto na sua amizade, você sente que o servir vem primeiro. E quando você diz não, você para de ser aquela pessoa de agrado... Quando você começa a falar “não, isso eu não aceito, isso eu não vou fazer, isso eu não quero fazer”.

Quando você começa a falar que você não vai dar não, e não ficar ato de servir, você vira metida, você vira uma pessoa não grata, você vira uma pessoa que é desumilde.

[...] quando eu tô numa reunião de pais, eu tenho que usar uma linguagem muito mais formal e muito mais... demonstrar muito mais conhecimento, pra que esse pai me ouça... do que quando eu tô com a professora, então, eu tenho que fazer uma abordagem muito maior, então, assim, eu vejo que eu tenho que tá sempre correndo atrás, eu tenho que ser uma boa estudante, eu tenho que ter um conhecimento, muitas

vezes, pra outras, seria super tranquilo, mas eu tenho que estar sempre demonstrando o meu conhecimento, mas pra poder validar o meu cargo, validar a minha postura, validar que eu consegui passar no concurso. [...] Porque é difícil, se você vê uma pessoa preta num ambiente que a maioria é branco, numa postura de liderança [...] Muitas vezes, a questão do respeito, quando eu fui coordenadora da escola, eu tive muito problema das pessoas não me verem como uma pessoa de autoridade. E aí, quando eu me colocava nessa postura de autoridade, eu já era hostilizada por coisas tão pequenas que eram coisas que eram da obrigação. (Bailey)

A sociedade impõe às mulheres negras a necessidade constante de provar seu valor, conquistar autoridade, estabelecer limites e superar estigmas como o de serem vistas apenas como empregadas domésticas, aquelas que servem, a “mulata” sexualizada ou a mãe pobre. Esses estereótipos acarretam sofrimento, desfavorecem sua inserção em diversos contextos, objetificam, humilham e perpetuam um processo de violência que afeta diariamente a saúde mental dessas mulheres (Davis, 1981/2016; Gonzalez, 1988/2020; Hooks, 1984/2020).

Porque eu tinha morado com a sogra, com a mãe dele, que... Ela não gosta de mim. Não gosta de mim de jeito nenhum. Minha sogra... A mãe dele é branca e meu esposo também é branco e eu sou (aponta para a cor) moreninha. Ela nunca gostava de mim. Então, ela é discriminava pela cor mesmo. E aí, como... E com o tempo que eu não posso ter filho, aí piorou. Sabe? [...] Eu falo para a minha filha que isso daí foi... Castigo. Foi castigo. Porque eu falei, eu também sou racista. Eu falava assim mesmo, quando eu era mocinha, que eu não queria amar um marido preto. Porque eu falava assim, como é que vai funcionar? Eu preta, o marido preto, como é que vão ser nossos filhos? Aí eu falei, acabou que Deus me deu uma filha preta. Porque eu não queria namorar, eu não queria namorar, eu namorei com muitos homens negros, mas casar, eu não me via casada com homem negro. [...] Quando ele era mais novo, ele

ficava debochando as mulheres morenas, e acabou que nós dois fomos parar juntos. A nossa história, assim, eu não queria um homem moreno e ele não queria uma mulher morena, e agora ele tem duas mulheres morenas na vida dele [ri]. (Maria)

Gonzalez (1988/2020) descreve processos nos quais existe uma identidade racial desvalorizada e uma supervalorização dos aspectos da branquitude. Esse pensamento é tão internalizado, estrutural e estruturante que atinge toda a sociedade, podendo inclusive ser uma perspectiva de mulheres negras, como na fala de Maria.

Eu tenho uma filha que tem o cabelo muito enrolado. E eu tenho enrolado, mas não é muito, sabe? Mas eu tenho família, né? Com cabelo muito crespo. Ela tem o cabelo muito anelado e, por muito tempo, ela... Na verdade, não por muito tempo. Ela demorou a entender que era diferente, que era bonito, né? Porque nas escolas que ela estudava... Na primeira escola, quando ela se entendeu por gente, ela era a única que tinha o cabelo anelado. E a gente afirma isso o tempo todo, né? Para ela. O tanto que é importante ser diferente. O tanto que é importante gostar, se assumir. (Viola)

Na maternidade também, a gente, né, eu até brinco com meu filho, né, porque meu filho ele é ... branco, eu falo, olha, filho, se você fosse com 13 anos, se você fosse uma pessoa negra, eu já tinha que te ensinar como se comportar diante da polícia. [...]

Então, aqui em casa, desde muito pequeno, eu mostro pra ele que ia, e ainda mostro pra ele que as coisas pra ele nesse momento, com a questão racial, pra ele vai ser melhor, e tem questões que a gente lida pra mostrar pra ele como que é o racismo, porque ele tem uma mãe preta, ele tem uma avó preta, as duas vós dele são pretas.

(Bailey)

Para que a luta seja eficaz, não basta não ser racista, é necessário ser antirracista, luta que consiste em reconhecer os direitos iguais e que as diferenças não significam menor capacidade nem menos legitimidade (Neves, 2023). Registra-se que, no tocante aos aspectos

raciais, o tema permanece ausente nas entrevistas com mulheres brancas, sem referências à dimensão racial ou à própria branquitude.

“Do que adianta tudo isso?”

“há tardes e pequenos espaços
de tempo
em que uma mulher pergunta
de que adianta
se as mãos dos homens
dirigem o metrô e os ônibus
os carros blindados
as motos que serpenteiam...”

(Jarid Arraes)

Beauvoir (1949/2020) afirma que a mulher conquistar o direito ao trabalho gerou o preço da sobrecarga, uma vez que uma esfera de trabalho foi acrescentada em sua vida. Mesmo que pudesse representar liberdade e autonomia, ainda não representaria a igualdade com o homem, refletido nos múltiplos papéis das mulheres brasileiras, realidade que pode ser percebida nas seguintes falas:

Mas é cansativo. Né? Não é... A gente enxerga que o galgar desses degraus de estar socialmente aceita, profissionalmente estável, ter sucesso, a gente não conseguiu durante os anos deixar os pesos que nos foram acrescentados anteriormente, que é de estar em casa, de organizar a rotina do lar. (Mrs. Dalloway)

A gente tem que ser mãe, tem que ser profissional, tem que ser dona de casa, tem que ser mulher, tem que ser esposa, tem que ser bonita, tem que ser filha. E, assim, eu

acho que é inalcançável um padrão ideal, especialmente pra grande maioria das mulheres, né?. (Bovary)

Bom, eu sou mãe, esposa, professora, sou líder de jovens. Na verdade, de adolescente, especificamente, na igreja. Hoje, assim, eu entendo que eu tenho um papel de influenciar a pessoa, sabe? (Viola)

A gente sabe que a gente, na maternidade, é mais cobrada, no trabalho. Então, assim, principalmente quando a gente tem filho pequeno, as crianças ficam doentes, a gente pega e falta no trabalho, porque a gente tem que voltar pra levar a criança no médico... Muitas vezes, a jornada tripla, a jornada quádrupla, diária, que é cansativa, que traz a gente à exaustão diariamente. (Bailey)

Nessas falas, evidencia-se a coexistência de múltiplos papéis — mãe, trabalhadora, esposa, gestora do lar e, por vezes, liderança comunitária — organizados por uma hierarquização que tende a priorizar o cuidado, especialmente o materno. Tal arranjo sustenta uma dupla presença contínua e uma carga mental persistente, de modo que, mesmo com estabilidade ou sucesso profissional, permanecem “pesos” domésticos e expectativas normativas de desempenho em todas as frentes. A repetição do “tem que ser” e a referência à “jornada tripla/quádrupla” indicam um padrão ideal inalcançável, que é associado à sobrecarga e à exaustão.

Trabalho

Mesmo nas conquistas de direitos das mulheres, há um processo desigual: a entrada no mercado de trabalho sem, no entanto, receber o mesmo salário que os homens; ocupar espaços de poder, mas em números desproporcionais; enfrentar a sobrecarga e o cansaço advindos do cuidado com a casa, a família e os filhos. Participar da “sociedade masculina” significa competir com os homens, mas estando sempre em desvantagem, em um mundo onde os parâmetros e as regras os favorecem. Por mais que as mulheres consigam se destacar

nessa sociedade, elas não farão parte dela de forma igualitária, e seus aspectos específicos não serão levados em consideração (Beauvoir, 1949/2020).

Mrs. Dalloway e Sandy, ao se referirem ao trabalho, percebem a diferença de parâmetros e, para elas, o trabalho envolve a discrepância em relação ao homem, favorecendo-o.

E no mercado ali que a gente está pareada também com os colegas que são homens, se você não provar que tem desempenho... eu não sou funcionária pública que fui indicada por alguém. Não é desse cenário. (Mrs. Dalloway)

Às vezes a gente trabalha num lugar que parece que os homens têm um reconhecimento maior do que a gente. Mesmo igual o meu trabalho, que é na educação e que a maioria são mulheres lá na escola que eu trabalho, mas parece que os homens têm mais privilégios. (Sandy)

As participantes descrevem o trabalho como um processo de ambiguidade entre o gostar e sentir bem com ter que ter muito esforço e baixo retorno. Expressam-se sobre como o desempenho no trabalho está diretamente correlacionado com o cansaço, a fadiga e a exaustão, que é fruto da multiplicidade de papéis e da própria demanda do mercado em si.

Quando eu dou uma boa aula, eu fico bem, eu fico feliz. Isso não é tão comum quanto eu penso. Eu sei que eu poderia dar uma aula, mas, às vezes, eu já estou muito cansada, já estou sem paciência, percebo pouco retorno de interatividade. Mas, quando eu saio feliz, nossa, eu dei uma aula boa hoje, eu fico bem. (Bovary)

Assim, no lado profissional, o meu trabalho já é um trabalho que exige muitos papéis.

Quando a gente é professor, estar lá na sala é o melhor momento. Mas até que eu cheguei na sala e depois que eu saio daquela sala são momentos exaustivos, né? A preparação, a elaboração, a correção. São todos os meus papéis ali no dia a dia [...]

o meu lado, assim, de profissional, é, pra mim, o mais pesado, por conta do nível de atividade. (Sandy)

Maria, ao comparar aspectos de sacrifício e esforço no trabalho, destaca a diferença de postura entre os gêneros:

A gente tá, tá com cólica, vai trabalhar, tá com febre, vai trabalhar, tá com dor de dente, vai trabalhar. Eu tenho uma amiga minha que trabalha no médico, ela é enfermeira, ela vai ir trabalhar com o rosto enorme de inchado. Com problema de dente. Um homem não vai trabalhar doente. Né, não vai. Mulheres grávidas vão trabalhar. Sabe? Então, eu não vejo um homem indo trabalhar nessa situação.

(Maria)

Davis (1981/2016) relaciona o trabalho para a mulher negra com os padrões que foram herdados da escravidão, o que significa que o papel passado para essas mulheres é do trabalho ocupando grande parte da vida delas. Além dessa lógica, a mulher opera no sistema de dar conta, sacrificar de tudo para poder merecer estar nesse lugar (Beauvoir, 1949/2020), como pode-se perceber tanto na fala da Maria, acima, como de Bailey abaixo:

Muito, né? Porque eu não tinha tempo, eu ficava nervosa, né? Ficava nervosa, não tinha tempo pro meu filho, tinha discussões, porque você não tá presente. Porque eu tinha que me dedicar 100%, né? A pessoa ia embora 5 horas da tarde, e eu ficava falando com o pai até 10 horas da noite. Então eu me dedicava muito àquilo e não tinha tempo nenhum. Não tinha final de semana, não tinha férias. Por exemplo, todas as professoras foram de férias. Eu tinha que ficar na escola, ou tinha que voltar 15 dias antes (respira). Então foi algo que estava impactando muito, tanto na minha rotina, em casa, estava consumindo a minha casa, minha vivência na minha casa, mais do que tudo. Então tinha virado 100% trabalho.

A participante relata como o trabalho estava impactando a relação familiar e como essa forma de lidar com trabalho não estava saudável, de forma que ela conseguiu ressignificar o lugar do trabalho em sua vida:

Porque a função do meu trabalho, e eu entendi isso, é dar bem-estar à minha família.

Minha família tem casa, minha família tem comida. Então o trabalho tem que ser uma fonte de alegria e sustento para a minha família. Então acho que é isso. (Bailey)

Para Maria, o trabalho é o fortalecimento e a motivação dela na vida:

É igual uma irmã da igreja falou pra mim, por que eu não saio do trabalho? Porque por conta do trabalho eu parei de ir mais na igreja. Aí ela falou pra mim, deixa de ir no trabalho. Eu falei, não, o trabalho é a única coisa que me põe de pé. (Maria)

Para Bailey, a maior dificuldade vivenciada era o preconceito enfrentado no trabalho, o que fez com que ela ressignificasse o sentido atribuído a ele, trazendo-o como um sustento para a família. Já para Maria, que descreveu maiores violências em casa por parte do marido, o trabalho se desenvolveu como um processo de saúde.

Federici (2012/2019) aponta que tanto o processo de maternidade como o trabalho doméstico são trabalhos não remunerados, papeis desempenhados pela mulher por amor e cuidado. O ser dona de casa não é um trabalho natural e que evoluiu ao longo do tempo apenas para as mulheres, mas foi culturalmente ensinado e imposto. Essa posição de dona de casa, não remunerada e imposta por um sistema patriarcal, gera uma posição de impotência e menor valor social. Nas falas das participantes, podemos compreender os desdobramentos dessa construção social

Que é um negócio que paira sobretudo, né? O lar, a rotina do lar, as obrigações do lar, é um negócio que paira sobretudo, o tempo inteiro. (Mrs. Dalloway).

Eu acho que de todos os trabalhos que a mulher executa, o mais ingrato é o de doméstica mesmo. [...] É uma loucura, né? Porque aquela casa decorada com

brinquedo no chão o tempo inteiro, parede abrigada, sofá que na hora que você senta tá todo sujo de bolacha, é MUITO triste. Ai, às vezes, eu digo: “gente, eu nunca sento nesse sofá, quando eu sento esse sofá, tá sujo, vai limpar esse sofá...”. Então eu vejo que o serviço de casa, ele é muito estressante (...) Mas, pra mim, é essa questão da rotina de casa, que é um dos pontos que mais prejudica ou abala o emocional pra executar bem as outras tarefas. (Sandy)

Então, assim, ainda tem as questões também do trabalho doméstico, que muitas pessoas acham que é dever só da mulher e não é. É isso no geral, né? É dever só da mulher e não é. (Bailey)

Acaba que a responsabilidade do planejamento e da organização é minha. (Bovary).

Diante do exposto, cabe destacar que as participantes anteriormente mencionadas percebem o trabalho doméstico como uma das fontes de sofrimento emocional, seja pela sobrecarga na administração mental, pela execução de tarefas e funções pesadas ou pela ausência de sentido e de reconhecimento do trabalho.

Maternidade

Badinter (1980/2024) se refere a uma revolução silenciosa ao compreender a mudança da relação das mulheres com a maternidade ocorrida entre 1980 e 2010. A autora descreve que a maioria das mulheres cai na mesma problemática em relação à maternidade: as mulheres estão tentando conciliar o desenvolvimento pessoal, ou seja, a manutenção e continuidade da vida com os deveres da maternidade.

Por conta também de ter a rotina. Muito pesado esse negócio. Agora eu não posso brincar, agora eu tô cansada, agora eu preciso descansar. Então eu acho que são coisas que eu não posso prever. Então, pra mim, é mais difícil isso sendo mãe. Porque são outras vidas que estão em risco. Quando é só da gente, dá-se um jeito... Mal, né?

Às vezes, não dá. Mas, quando mexe com os filhos da gente, a gente sempre vai pensar que poderia ter sido melhor. (Sandy)

São duas vidas completamente diferentes. Ao ponto, eu queria muito ser mãe e eu tinha outra ideia, outra visão, do que era ser mãe. O Smith quando tinha 3, 4 meses, eu falei assim, olha, eu liguei para a minha mãe e disse, se eu não der conta, eu vou ter que te entregar para você criar, porque não é isso. A minha mãe dorme [...] eu preciso trabalhar e eu tenho prazer na minha rotina de trabalho. Eu não estou me encontrando nesse processo. (Mrs. Dalloway)

Os dias que eu tenho plantão, meu marido busca. Os dias que eu não tenho, tô com eles também com outras atividades. Agora, com esses desafios de eles estarem nessa fase diferente, um de manhã e um de tarde, com os horários de tudo diferente, é muito, muito, muito, difícil pra mim. (Bovary)

Nossa, sua filha... Você tá aqui, trabalhando à noite. Ela tá com quem? Tá com o pai. Então, assim, eu nunca... Eu nunca peguei essa culpa pra mim, não, sabe? (Viola)

Badinter (1980/2024) revela que a ambivalência da maternidade perpassa um aspecto histórico da relação da mulher com a obrigatoriedade ou mesmo a irreflexão da mulher ter vontade universal de ser mãe. Com o avanço dos métodos contraceptivos, a possibilidade da mulher se desenvolver e poder se afirmar em outra esfera da vida, como o trabalho, abriu a possibilidade para a não maternidade. Olhar para esse fenômeno faz com que se pense sobre as consequências, responsabilidades e deveres da mulher com a maternidade. A mulher sai de um lugar de ter uma vida legítima a si, para dever ao outro como dívida ou realização e esses dois movimentos trazem a ambivalência na relação com o filho, como referido nas falas abaixo:

A gente ama demais, mas tem hora que a gente não quer nem ver... Eu acho doloroso assumir isso. Porque, assim, eu quis ter filhos, né? Quis ter duas. Mas tem hora que

eu fico pensando “e se” de novo. Se eu não der conta, como é que fica?... Então, assim, são pensamentos que podem acontecer uma vez na semana. Mas que pode acontecer umas 30 vezes no dia. (Sandy)

O maternar é muito difícil. Assim, é muito bom, mas é muito difícil. Quem fala que é uma coisa maravilhosa, não. Tem hora que eu quero rifar elas. Mas eu amo elas.

Então, é uma dicotomia maravilhosa, com nomes e adjetivos. (Viola).

Mas tem horas que eu... Tem dias que eu faço: “Pra onde eu me entrego? O que que eu faço?”. Tem. Esses dias existem. Sim, natural, né? Existem alguns que eu falo:

“Meu Deus do céu. Pra onde eu fujo?”. Aí eu fujo, mas em 3, 4 horas, já dá vontade de voltar. (Mrs. Dalloway)

A feminilidade e a concepção do "ser mulher" ainda estão diretamente vinculadas à maternidade, sendo um desejo e um dever da mulher. Embora algumas mudanças tenham ocorrido nas relações conjugais, é na maternidade que se percebe uma transformação intensa e drástica. As mulheres carregam uma herança psíquica relacionada ao ideal de maternidade, frequentemente vista como uma confirmação de sua identidade feminina (Badinter, 1980/2024).

E a coisa da saúde mental, acima de tudo, que os filhos trazem, eles trazem uma ansiedade. A gente tem uma ansiedade do que não está sob o nosso controle. E até o que está sob o nosso controle, será que nós vamos conseguir? Não é aquela coisa de que você quer dar o melhor. E aí? Não conseguiu? É complicado você falar assim? Não, vai viver sem o melhor. Mas isso traz uma ansiedade que eu até não tinha. (Mrs. Dalloway)

Como mãe, não é tão simples. Porque, às vezes, a culpa não é da gente. Mas é a gente que leva a culpa. Não porque falaram que é minha culpa. Mas porque eu assumi a culpa. Que mãe é dessas (...) E a mãe que trabalha tem ainda a rotina pesada. Que eu

me incluo nessa também. Talvez se eu trabalhasse menos, eu não sentiria tanta culpa. [...] O que eu falo de dar conta é a questão mesmo de maternar. O maternar, a gente nunca dá conta, porque a demanda não termina. Você resolve um problema ali. Tem uma tarefa para fazer. Você fez a tarefa. Tem a outra para estudar para a prova. Então, assim, nem sempre eu dou conta. (Sandy)

Lidar com a maternidade real pode gerar sentimentos de culpa, angústia, sentimento de fracasso e sobrecarga, que impactam diretamente a percepção da mãe sobre seu papel. Esse peso afeta não apenas a saúde mental, mas também rompe com o encadeamento geracional idealizado, desafiando expectativas sociais e culturais sobre a maternidade (Badinter, 1980/2024; Beauvoir, 1949/2020; Emidio et al., 2023).

E outra coisa, eu falo assim mesmo que eu não deveria ser como eu sou hoje, porque eu não tenho raiz. Eu sou tipo só uma árvore plantada sobre a terra, não tenho raiz profunda [...] A minha irmã, há uns 3 anos atrás, ela falou assim mesmo, brigando com a filha dela, que tem 16 anos e já tá no segundo filho e tem um aborto: “tu vai ficar igual a tua tia seca, que não vai ter nem filho. Porque a tua tia é tão ruim que nem pra isso ela serve”. Aí, querendo ou não, essas palavras entram, sabe? E me magoa muito, me fere. Nossa, mas magoa muito. [...] Minha vida toda, desde quando eu não... Não tinha nem idade pra ser mãe. Porque, quando eu brincava de boneca, eu tinha um sonho e a fantasia de ter três filhos, né? E que eles estudassem, que eles crescessem, que eles tivessem a vida deles, né? E, quando foi passando o tempo, eu sempre falava: “não, agora ainda não é hora de ter filho”. [...] Porque eu tenho a minha filha, né? Ela é o orgulho da minha vida. Nossa, eu gosto muito dela. Eu amo ela muito. Eu falei pra ela que... Aí, quando ela faz alguma coisa: “ah, mãe já tá com raiva de mim”. Eu falei: “não”. Cada vez que ela apronta alguma coisa, eu aprendo a gerar ela no meu coração, sabe?. (Maria)

A fala de Maria revela o quanto a maternidade está profundamente imbricada nas construções identitárias femininas, especialmente em contextos marcados por desigualdades sociais e culturais. Como aponta Badinter (2024), a maternidade é, muitas vezes, construída como destino natural da mulher, quase irrefletido, sendo associada à realização plena da feminilidade. Quando esse ideal não se concretiza ou se realiza de forma diferente da esperada, sentimentos de inadequação, fracasso e exclusão emergem, como expressos na metáfora de Maria sobre a ausência de raízes e ser julgada como “seca”.

Conjugalidade

A delimitação dos papéis de gênero na sociedade está em transformação desde o movimento feminista. A estrutura clássica era considerada hierarquizada com o poder para o homem como o chefe de família, única autoridade, e com divisão de papéis bem estabelecidas. O gênero é uma variável importante quando se fala na dinâmica do casal e da família, as transformações alteram a cultura e seu funcionamento. Aqui não cabe generalização, mas uma reflexão acerca dessas mudanças (Macedo, 2009).

Sem dúvida o papel de mãe, ele é estar ali primeiro. Acho que os meninos são muito pequenos ainda, a miss. tem cinco e o smith. tem oito. Então, o papel de mãe é algo que vem e aí vem o papel de trabalhadora, de profissional. Né? E aí, coitado do meu marido: por último, sobra ele. (Mrs. Dalloway)

A participante Mrs. Dalloway traz a perspectiva da hierarquização de papéis, sendo a conjugalidade colocada ao fim da lista de prioridades. Essa fala revela uma descentralização do casamento, sendo uma mudança historicamente conhecida após a maternidade. Benevides (2018) realizou uma pesquisa sobre a conjugalidade contemporânea, na qual foi destacada a coparentalidade e divisão de tarefas como foco da relação conjugal.

Eu me percebo sempre correndo, sempre atrasada, sempre com coisa pra fazer, sempre preocupada com o que eu tenho que fazer e eu ainda não consegui fazer. [...]

Acaba que a responsabilidade do planejamento e da organização é minha. O que me sobrecarrega, o que me deixa muito brava, muito nervosa com ele, porque ele acha que como eu sou... como dizer, eu sou boa nisso, então é toda a responsabilidade minha. Quem vai levar, quem vai buscar, que hora que busca, onde que deixa.

(Bovary)

Ah, meu marido tem muita sorte de ter casado comigo. Ótimo. Mas sim, deveria ser. É uma coisa que, quando a gente casou, a gente sempre foi, assim, muito honesto um com o outro. Ele já sabe que ele casou comigo. Ele já fala isso várias vezes. Porque eu sou independente, porque eu trabalho, porque eu cuido da minha vida, porque eu não dependo dele por nada, mas por outro lado... (Bovary)

A fala de Bovary explicita aspectos da invisibilidade do cansaço, do gerenciamento e da administração de tarefas que a mulher desempenha dentro da relação conjugal. A sobrecarga da mulher confirma apontamentos de Zanello (2018) de que o casamento é fator de proteção da saúde mental do homem. Além disso, a participante ainda descreve, aparentando como algo positivo, sua independência diante do marido, mas, por outro lado, denuncia a falta de cuidado e da partilha esperada dentro do projeto de casamento. Ao falar do papel do ser esposa, refletindo sobre o ser mulher, Sandy diz:

Porque eu, hoje, eu já vejo ser mulher, sendo tudo isso ao mesmo tempo, que eu não consigo mais diferenciar. Eu sei que eu sou uma pessoa, mas aí eu me vejo como ser humano. Quando eu falo a questão de ser mulher, pra mim, eu já não consigo ser mulher e não ser mãe, sabe? O que é um problema. Eu já acoplei esses... Porque já tem muito tempo, né? Tem 10 anos que eu sou mãe, então, pra mim, é... Eu não sei como não é ser mãe mais, né? Então pra mim já tá junto. (Sandy)

Badinter (1980/2024) apresenta, em sua perspectiva, o conflito, entre a mãe e a mulher, apontando que o casal passa por mudanças diante da chegada do filho, uma vez que

há a intimidade de uma vida que era dedicada a dois e que fica esmaecida. O casal passa a ser atravessado pela parentalidade, em especial pela maternidade, que, muitas vezes, significa esquecer de si e dar tudo aos filhos: disponibilidade, tempo e dedicação. O que chama a atenção é que, quando os homens dividem as tarefas domésticas e coparentais com as mulheres, elas apresentaram maior satisfação do que aquela vivenciada na conjugalidade.

Viola descreve um caminho em que o casamento não era desejado, priorizando-se a independência de todas as pessoas, incluindo o homem. Pode-se perceber que inicialmente o casamento parecia não poder coexistir com um projeto de vida independente:

O casamento nunca foi um sonho. Não fui aquela criança que sonhou em casar de véu e grinalda. Tanto é que eu não casei assim. Não foi um sonho. Eu namorei e noivei, casei em nove meses. Oito meses. Não dava nem tempo de nascer uma criança, né. A gente faz dez anos de casado. E... eu nunca imaginei que eu fosse gostar tanto de ser casada, na verdade, porque eu fui essa pessoa criada pra ser independente. Sou filha mais velha, então eu fui criada pra isso, pra não depender de ninguém. Isso inclui homens, né. Até emocionalmente, fisicamente, financeiramente. De ninguém, né. [...] No âmbito pessoal, principalmente. Porque eu tenho... um marido que me apoia muito, me conhece... muito bem. Nós nos conhecemos muito bem. E é um cara que me apoia... nas... decisões, sabe? Nas coisas que eu resolvo.
(Viola)

Segundo Beauvoir (1949/2020), “não se nasce mulher, torna-se” (p. 09), o que remete à forma como os papéis de gênero são socialmente construídos ao longo da vida. Como filha mais velha, Viola foi educada para ser independente e para não depender de ninguém, especialmente de homens, o que expressa uma resistência aos modelos patriarcais tradicionais de feminilidade. Ao mesmo tempo, seu relato revela a possibilidade de vivenciar o casamento

como uma experiência de apoio mútuo, contrariando estereótipos de submissão feminina no casamento.

Bailey faz parte de um casamento interracial: ela, mulher negra, casada com um homem branco. Ela relatou que o grande facilitador da relação foi o fato de ele ser letrado em questões raciais.

Assim, como ele foi criado pela mãe dele e também, né, a questão de quando a gente entrou no processo de relacionamento, ele já estava na faculdade de sociologia, né, então, assim, de ser letrado também, foi letrado inicialmente também muito novo, assim, pra gente é tranquilo [...], Mas é uma relação de muito respeito porque ele também já foi letrado muito cedo, né, oficialmente, e com a ajuda da formação também. (Bailey)

A análise do casamento interracial de Bailey também pode ser aprofundada com base no conceito de *Pacto Narcísico da Branquitude*, proposto por Bento (2002). Esse pacto se refere a um acordo tácito entre pessoas brancas para manter seus privilégios raciais, sendo importante a compreensão e o letramento do parceiro sob essa ótica. A vivência de um casamento interracial, muitas vezes, marcado por assimetrias, pode ser ressignificada pela presença do letramento racial do parceiro, o que demonstra a importância do reconhecimento e da escuta ativa dentro das relações afetivas.

A experiência da Maria no casamento, passa por diversos níveis de opressão e violência psicológica. Em alguns momentos de sua fala, ela demonstra consciência do quão ruim é esse lugar de intimidade e, em outros, acaba defendendo o marido com falas ligadas ao machismo e ao patriarcado, justificando seu comportamento, como se pode perceber nas seguintes falas:

Me ofende demais com essa desconfiança, com esse ciúme. Aí, eu fico muito ofendida, sabe? Fico muito, aí não consigo. Trava. Distancia. É, não dá pra chegar e ter uma

intimidade, uma pessoa que não te apoia, nem... Que te fica desconfiando, né?

(Maria)

O relato de Maria evidencia, de forma contundente, como as violências de gênero podem se manifestar, no espaço doméstico, de maneira explícita e velada cotidianamente. A partir dos estudos de Saffioti (2004), compreende-se que a violência contra a mulher, especialmente a psicológica, se estrutura a partir de uma lógica patriarcal de dominação, naturalizada por meio de discursos que justificam o sofrimento feminino.

A condição da mulher negra pode ser compreendida à luz da interseccionalidade, conceito formulado por Crenshaw (1991/2002), que propõe a análise sobre como múltiplas opressões – de gênero, raça e classe – se interconectam na experiência de mulheres negras. A interseccionalidade mostra que as experiências de gênero são atravessadas pelo racismo e isso produz arranjos específicos na vida conjugal e no cuidado.

Assim, a prioridade do papel materno e a divisão das tarefas domésticas não são só “normas de gênero”, mas efeitos de estruturas que articulam sexismo e racismo. Nesse cenário, o trabalho reprodutivo e a carga mental tendem a recair mais sobre mulheres negras, enquanto o acesso à proteção social e ao reconhecimento simbólico é menor. Esse entrelaçamento de raça e gênero ajuda a entender por que estratégias de autonomia, provisão e cuidado ganham sentidos diferentes entre as mulheres, inclusive no mesmo arranjo conjugal (Crenshaw, 1991/2002; Davis, 1981/2016; Gonzalez, 1988/2020)

Apesar das diferentes conjugalidades aqui presentes, pode-se perceber a busca pela saúde na relação com os cônjuges, baseada no diálogo e na tentativa de dividir tarefas domésticas e coparentais. Constata-se, ainda, a assimetria de gênero, que sobrecarrega as mulheres. Esse processo é percebido pela centralidade, na mulher, do gerenciamento das atividades domésticas e coparentais, do excesso de afazeres e, ainda, da falta de lazer e

cuidado das mulheres. Zanello (2018) afirma que as mulheres carregam historicamente o lugar de amar os homens, não se dedicando a si mesmas como o fazem os homens.

A Gente se acostuma com o que não devia

Toda vez que uma mulher se defende,
sem nem perceber que isso é possível,
sem qualquer pretensão, ela defende todas
as mulheres. — Maya Angelou

O Sofrimento

Para Saffioti (1969/2024), o sofrimento da mulher é multidirecional e está intimamente ligado a questões sociais e culturais. Zanello (2015) aponta que o sofrimento psíquico é mediado pela expressão simbólica, ou seja, através da linguagem e da cultura, incluindo as teorias de gênero e os papéis atribuídos. Considerando a carga das mulheres, a multiplicidade de papéis em uma sociedade capitalista e patriarcal, que leva à exaustão da mulher pela sobrecarga de demandas, o sofrimento passa a ser a condição real e possível da mulher como resposta ao que o mundo lhe proporciona.

Pode-se perceber, nas falas das mulheres, o sofrimento ligado ao que internalizaram sobre o que é ser mulher, em um processo em que, mesmo que ajam de forma diferente do que lhes foi ensinado, cobram-se e culpam-se. Sua existência é fonte de ansiedade, sensação de pressa, infelicidade, exaustão, inferioridade, solidão e insuficiência, dentre outros sentimentos.

E o tempo que sobra pra cuidar de si é uma coisa muito menor, né? [...] Aí vou parar uma hora da manhã para dar conta de tudo. Mas faço o que gosto. Mas reconheço que sou muito privilegiada em diversos pontos. Mas é interessante, porque o fato do privilégio também não tira o cansaço e a sobrecarga. Você fica até meia-noite. É porque o privilégio pode te ajudar – e ele realmente ajuda –, mas, da sua parte, não

tem sobrenome que vai te trazer dinheiro no final do mês. [...] E, engraçado que, hoje, financeiramente, eu sou, eu pago 80%, provavelmente, por cento das coisas da casa. Mas, mesmo assim, é um negócio estranho, a gente não consegue subir em cima do arreio não, velho. Ou se é o contrário, entendeu? A gente não sobe em cima desse arreio fácil. Não sobe. De toda forma, ainda você fica naquele limite, no limiar das coisas. (Mrs. Dalloway).

Eu sou infeliz por quê? Assim, nesse sentido, por quê? Eu consigo fazer tudo certo, mas isso eu não consigo. É um desafio mesmo. Eu não consigo, eu sou disciplinada com tudo, com os meus horários, com meus serviços, mas eu não sou disciplinada com a academia. Simplesmente eu vou só no dia que eu quero, que é quase nunca. Eu não sou disciplinada com a comida, né, então isso é ruim. Eu não consigo. Em alguns momentos, sim, mas sempre... (Bovary)

Eu vejo que a minha rotina é um pouco exaustiva, ou muito, dependendo do dia [...], então, se eu fosse fazer uma listinha, assim, igual eu faço pra arrumar a mala, né? Eu teria um monte de tarefas no dia. E, terminou o dia, como que estão essas tarefas? O que não tenho direito mais? O que eu ainda posso fazer amanhã? E o que eu posso fazer semana que vem, né? Então, assim, aí isso balança muito o meu emocional, porque aí eu acho que a principal tarefa nem é dar conta de tudo, porque, muitas vezes, eu não vou dar conta não, né? Mas é conciliar que eu não vou dar conta e que está tudo bem, né? Não tá não, mas aí faz quando tá tudo bem. (Sandy)

Muitas vezes, a jornada tripla, a jornada quádrupla, diária, que é cansativa, que traz a gente à exaustão diariamente. [...] Então, há muitas preocupações e a gente é diariamente posta à prova, assim, não tem dia de descanso, e aí eu acho que vem muito, aí que chegam as necessidades, a ansiedade, que a gente não para de pensar no que que a gente vai fazer, no que que a gente precisa, aí que vêm as questões

mentais, que é o que destrói a gente, que aí entra depressão, mas você não pode ter depressão, porque você tem que acordar 5 horas da manhã pra poder levar o menino pra escola, pra poder trabalhar... Você tem que trabalhar no final de semana, porque, se você não trabalha no final de semana, você vai deixar uma demanda pra fazer lá, vai ser mais cobrado do que do outro. (Bailey)

Mas eu penso em todo mundo, ninguém pensa em mim, eu sinto assim, eu sinto, não, eu vejo. Sabe que eu penso, eu me ponho no lugar da outra pessoa, eu penso em todo mundo, mas ninguém pensa em mim. Ninguém. Eu me sinto nesse lugar [...] eu praticamente não vivo. Eu só estou ali no cenário que eu não gosto. Não gosto dessa vida assim. (Maria)

O sofrimento psíquico, conforme Costa (2014), não se reduz a uma experiência individual de ordem biológica ou clínica, mas deve ser compreendido como expressão singular de sujeitos historicamente situados, atravessados por condições materiais, relações sociais e experiências afetivas. Essa perspectiva permite reconhecer que fatores estruturais — como desigualdade social, discriminação e violência — moldam e intensificam as formas de sofrimento. Quando analisado a partir da lente de gênero e interseccionalidade, esse entendimento evidencia que mulheres, especialmente as que se encontram em contextos marcados por vulnerabilidade racial e econômica, vivenciam um sofrimento psíquico que reflete não apenas suas experiências pessoais, mas também a ação combinada de sistemas de opressão, como o patriarcado, o racismo e o classismo. Tal enquadramento amplia as possibilidades de análise e intervenção, deslocando o foco do indivíduo isolado para as condições concretas que sustentam e perpetuam esse sofrimento.

Estratégias de Enfrentamento

A naturalização do sofrimento feminino nas falas das participantes — sobretudo quando expressam conformismo, silenciamento ou adaptação constante — pode ser

compreendida a partir das perspectivas de Saffioti (1969/2004), para quem a violência contra a mulher é um fenômeno estruturado e funcional ao patriarcado e não uma ocorrência pontual ou desviante. Segundo Saffioti (1969/2004), a opressão de gênero é sustentada por mediações de classe e raça, sendo reproduzida cotidianamente nas relações familiares, afetivas e sociais. A mulher, ao internalizar esse sistema de dominação, passa a perceber o sofrimento como parte “natural” da vida, o que dificulta o reconhecimento da violência e a possibilidade de ruptura.

Eu acho que, hoje em dia, sou um ser muito conformada. É o que tem pra hoje, entendeu? É isso ou não tê-los. (Mrs. Dalloway)

Ah, comida é o conforto, né? A comida ela é... eu sei que isso é errado, eu trabalho nisso, mas não sei, toda a vida foi assim. A comida é o prêmio que você tem quando você tá muito cansada, quando você fez uma coisa que, nossa, você chega em casa e vai comer uma coisa gostosa. Então é o conforto. É o prêmio. (Bovary)

Como se fosse uma falha minha. Claro que eu tenho, né? E claro que, muitas vezes, eu falhei, mas eu percebi que, quando eu deixo pra lá, eu fico melhor, porque eu não vou mudar aquele sistema ali. (...) Mas, no meu pensamento, quando eu vou refletir sobre isso, eu penso que eu preciso evitar determinadas companhias, que eu preciso evitar determinados assuntos. Então agora eu já estou assim, de dar uma saidinha, sabe? Eu não fico entrando em conflitos, em confusões... Então ultimamente eu já estou optando por ficar de fora, buscando a paz, né? E não a razão. [...] Então eu preciso me adaptar de uma forma que eu não me machuque ou que eu não saia sempre como a errada da história. Então eu optei por ter a paz e está dando certo, eu acho. [...], mas aí tem o meu lado pessoal mesmo, né? De ser humano, de pessoa que também precisa de ser cuidada, de ser amada, de pintar o cabelo, de fazer a minha unha, de passar um batom, sair pra tomar um café. (Sandy)

Eu acho que a gente precisa fazer um, passar um filtro, assim, pra entender o que que vale a pena você lutar, pra poder defender a sua opinião, o que que não vai fazer diferença, né? Acho que a maturidade traz isso pra gente, eu acho. (Viola)

A gente vive e a gente aprende a lidar. Às vezes, a gente fala, às vezes, a gente deixa passar, porque é menos estresse se deixar ir. Não vou começar a brigar hoje. Mas é coisa do dia a dia. Ou a gente se acostuma a não levar tanto, pra gente também não ter uma perda emocional muito grande ou a gente vai brigar todo dia (risos)... A gente tem que selecionar as batalhas... (Bailey)

Eu não me importo, sabe? Eu não me importo. Às vezes, Deus fala assim que... Pra gente não sofrer com as coisas, porque as pessoas que Ele arranca da nossa vida, Ele arranca porque tá fazendo mal, né? Então, Ele vai tirando as pedras, os espinhos, Ele vai tirando pra gente não tropeçar nem se ferir. (Maria)

As estratégias escolhidas pelas mulheres e apresentadas em seus relatos apontam modos singulares de tentar lidar com as pressões impostas por sistemas estruturais de dominação e suas violências. Em vez de rompimentos explícitos, muitas vezes, o que se observa são mecanismos sutis de reconfiguração subjetiva: silêncios estratégicos, escolhas afetivas, adaptações emocionais e reconstruções simbólicas do sofrimento.

As práticas de cuidado de si, a espiritualidade e a escolha da paz podem tanto se apresentar como gestos de resistência quanto, ambivalentemente, servir à manutenção de estruturas de gênero que esperam da mulher a manutenção da harmonia relacional. O que essas experiências demonstram é que a resistência feminina, longe de se apresentar sempre na forma de confronto, pode se expressar de formas silenciosas, fluidas e contextuais — carregadas de potência, mas também de contradições (Hooks, 2000)

Considerações Finais

Ao longo do trabalho, buscou-se compreender como é a vivência das mulheres brasileiras, considerando os recortes de classe e raça. As narrativas das participantes revelaram que, apesar de transformações nas configurações familiares e no papel social da mulher, persiste a naturalização do sofrimento feminino, expresso no conformismo, silenciamento e adaptação constante.

Identificou-se que a sobrecarga das mulheres decorre não apenas da desigualdade na divisão do cuidado, mas também da carga mental envolvida em gerenciar e organizar as ações dos parceiros para que estes contribuam nas tarefas domésticas e no cuidado com os filhos, o que se repercute na saúde psíquica das mulheres, além de limitar suas possibilidades de inserção, crescimento e permanência no mercado de trabalho.

Sob a ótica do conceito de sofrimento psíquico, compreendeu-se que tais vivências não se limitam a questões individuais, mas refletem condições estruturais e históricas que sustentam o patriarcado e o racismo como sistemas interdependentes. Reafirma-se que a violência contra a mulher é funcional a essas estruturas, reproduzindo-se no cotidiano das relações afetivas, familiares e sociais.

O enfrentamento dessas desigualdades demanda não apenas transformações nas relações interpessoais, mas também mudanças estruturais que incluam políticas públicas efetivas, práticas institucionais comprometidas com a equidade e processos educativos capazes de questionar as representações sociais que sustentam o patriarcado. O presente trabalho, ao dar visibilidade às vozes e experiências das mulheres, busca contribuir para a construção de uma sociedade mais justa.

Algumas limitações foram percebidas como a baixa participação de pessoas com menores níveis de rendimento econômico. Também é necessário considerar que, apesar de utilizar a referência do IBGE ao se referir a autodeclaração racial, há de se questionar a

distinção feita entre negras e pardas, o que possivelmente acarretaria uma discussão acerca do colorismo.

Sugerem-se pesquisas que façam esse levantamento com os homens, nesses critérios, para compreender como operam em sua concretude e na compreensão de seus papéis. Também são importantes pesquisa com os casais e suas percepções sobre viver nessa sociedade, bem como pesquisas com famílias não heteronormativas.

A pesquisadora se questionou em diversos momentos: ser mulher é sofrer? E diante dos achados, pode-se compreender que ser mulher, nesta estrutura social, significa ter possibilidades reduzidas de trabalho e que vivências leves e saudáveis, em termos de saúde mental, com boa autoestima, são possibilidades escassas, o que exige da mulher mais criatividade, energia e resiliência. Para a pesquisadora, ser feliz, gozar os prazeres da vida e ter lazer e leveza é ato político e de resistência.

Acredita-se que a transformação só será possível por meio de psicoeducação, fortalecimento entre mulheres e da conjugação de políticas públicas efetivas. São essenciais práticas institucionais comprometidas com a equidade e processos educativos que promovam relações baseadas no cuidado mútuo, no respeito e na emancipação.

A escuta da pesquisa favorece a escuta clínica diante das mulheres que requerem um olhar que ultrapasse a individualização do sofrimento e reconheça as tramas históricas, culturais e afetivas que o sustentam. O discurso analisado nesta pesquisa evidencia que as dores expressas na clínica — o cansaço, a culpa, o sentimento de inadequação, a solidão no cuidado — não emergem apenas da biografia, mas de um modo de vida estruturado por desigualdades persistentes. Assim, compreender o sofrimento feminino é também compreender o modo como o social se inscreve no corpo, na linguagem e na vida psíquica.

Trata-se de favorecer uma escuta que legitime as experiências silenciadas, que desfaça as naturalizações e que reconheça o valor político de cada gesto de autocuidado, de

resistência e de reconstrução de si. A prática clínica, quando atravessada por esse compromisso ético, deixa de buscar apenas a adaptação ao mundo e passa a acolher o movimento de transformação — interna e coletiva — que nasce quando uma mulher se reconhece como sujeito de sua história.

O trabalho clínico é, portanto, também um trabalho de reinvenção simbólica. Ao permitir que as mulheres nomeiem o indizível e reflitam sobre as formas sutis de opressão que habitam o cotidiano, a clínica abre caminhos para a criação de novas possibilidades de existência. É reconhecer que a saúde mental feminina está profundamente vinculada às condições concretas de vida, ao acesso ao cuidado, ao tempo para si e ao direito ao prazer e à leveza.

Além disso, reconhecer a interseccionalidade na prática clínica é compreender que o sofrimento não se produz em um vazio, mas nas encruzilhadas entre gênero, raça, classe e outras dimensões da existência. A escuta clínica que se orienta por essa perspectiva amplia o olhar sobre o sujeito e evita reduzir suas dores a aspectos individuais ou patologizantes. A interseccionalidade, nesse sentido, não é apenas um referencial teórico, mas uma atitude clínica que exige do(a) profissional sensibilidade política, abertura ao diálogo e compromisso com a liberdade subjetiva.

Referências

- Abbagnano, N. (2009). *Dicionário de filosofia* (5. ed., A. Bosi, Trad.). Martins Fontes.
- Akotirene, C. (2019). *Interseccionalidade* (Coleção Feminismos Plurais). Sueli Carneiro; Pólen.
- Alves, C. de O., Murta, S. G., & Moreira, A. L. C. (2021). Sobre presença e ausência: Revisão de literatura sobre mulheres negras no SUAS. *Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/as (ABPN)*, 13(36), 601–628. <https://abpnrevista.org.br/site/article/view/1106>
- Ariès, P. (2022). *História social da criança e da família* (D. Flaksman, Trad.). LTC. (Obra original publicada em 1960.)
- Arruda, A. (2002). *Subjetividade e cultura: Estudos de psicologia social e antropologia*. Vozes.
- Badinter, É. (1980/2024). *O conflito: A mulher e a mãe* (E. Ferreira, Trad.). Record.
- Beauvoir, S. de. (1949/2020). *O segundo sexo* (S. Milliet, Trad.). Nova Fronteira.
- Bendia, W. (2020). *Corpos em movimento: Mulheres, gênero e resistência no Brasil contemporâneo*. Editora da UFMG.
- Benevides, R. F. C. (2018). *Tornar-se mulher: A experiência vivida na conjugalidade contemporânea sob uma perspectiva fenomenológico-existencial* [Dissertação de mestrado, Universidade de Fortaleza]. Repositório Institucional da Universidade de Fortaleza. <http://dspace.unifor.br/handle/tede/105792>
- Bento, M. A. S. (2002). Pacto narcísico da branquitude: Racismo e poder nas organizações brasileiras. *Cadernos de Pesquisa*, 32(117), 147–163. <https://doi.org/10.1590/S0100-15742002000200008>
- Bruns, M. A. T., & Holanda, A. F. (2011). *Psicologia fenomenológica: Questões epistemológicas e metodológicas*. Alínea.

- Collins, P. H. (2019). *Pensamento feminista negro: O poder da autodeterminação das mulheres afro-americanas* (A. F. L. Costa, Trad.). Boitempo.
- Conselho Nacional de Saúde. (2012). *Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012: Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos*. <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
- Costa, I. I. (2014). *Sofrimento humano, crise psíquica e cuidado: Dimensões do sofrimento e do cuidado humano na contemporaneidade*. Editora Universidade de Brasília; FINATEC.
- Crenshaw, K. (2002). *Documento para o Comitê Interamericano de Direitos Humanos da OEA sobre discriminação estrutural*. Organização dos Estados Americanos.
- Davis, A. (1981/2016). *Mulheres, raça e classe*. Boitempo.
- Emídio, T. S., Okamoto, M. Y., Maia, B. B., & Rodrigues, R. P. (2023). Idealização da maternidade e herança psíquica: Reflexões no contemporâneo. *Vínculo – Revista do Nesme*, 20(1), 3–15. <https://doi.org/10.32467/issn.1982-1492v20n1a2>
- Espinosa-Miñoso, Y. (2022). *O feminismo decolonial* (J. C. Bezerra, Trad.). Ubu.
- Federici, S. (2004/2017). *Calibã e a bruxa: Mulheres, corpo e acumulação primitiva* (R. Bettoni, Trad.). Elefante.
- Federici, S. (2012/2019). *O ponto zero da revolução: Trabalho doméstico, reprodução e luta feminista*. Elefante.
- Figueiredo-Santos, M. (2008). *Sociologia do racismo: A branquitude e a construção da desigualdade racial no Brasil*. Editora da UFBA.
- Florim, C., Kobashigawa, L. H., Lima, M. K. de, Moura, T. B. de, & Silva, A. M. B. da. (2023). Comentários nas mídias sociais e a banalização da violência psicológica contra as mulheres. *Psicologia em Revista*, 32(1), 238–265. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2023v32i1p238-265>

- Forghieri, Y. C. (1993). *Psicologia fenomenológica: Fundamentos, método e pesquisa*. Pioneira.
- Fraser, N. (2023). *Contra-hegemonia: Ensaio de crítica social e política*. Boitempo.
- Fraser, N. (2017). *Fortunas do feminismo: Do capital fictício à crítica feminista*. Boitempo.
- Freitas, A. P., Feijó, M. R., Cardoso, H. F., Camargo, M. L., & Capellini, V. L. M. F. (2025). O velho dilema das mulheres brasileiras em novas facetas: Trabalho, maternidade e liderança feminina na atualidade. *Revista Aracê*, 7(5), 22515–22544. <https://doi.org/10.56238/arev7n5-097>
- Giles, T. R. (1989). *História do existencialismo e da fenomenologia*. EPU. (Obra original publicada em 1975.)
- Giorgi, A. (1978). *Psychology as a human science: A phenomenologically based approach*. Harper & Row.
- Giorgi, A., & Sousa, D. (2010). *Método fenomenológico de investigação em psicologia*. Vozes.
- Gonzalez, L. (1988/2020). *Por um feminismo afro-latino-americano: Ensaio, intervenções e diálogos*. Zahar.
- Gouveia, M., & Zanello, V. (2019). Psicoterapia, raça e racismo no contexto brasileiro: Experiências e percepções de mulheres negras. *Psicologia em Estudo*, 24, e42738. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v24i0.42738>
- Holanda, A. F. (2002). *Fenomenologia e psicologia: Uma introdução teórica e metodológica*. Vozes.
- Holanda, A. F., & Andrade, C. C. (2010). Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(2), 259–268.
- Hooks, b. (1984/2020). *O feminismo é para todo mundo: Políticas arrebatadoras* (A. P. F. Souza, Trad.). Elefante.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2019a). *Pesquisa Nacional de Saúde: 2019 – Ciclos de vida: Brasil e grandes*

regiões. <https://educa.ibge.gov.br/professores/.../22616-interpretacao-de-texto-cientifico-a-saude-mental-dos-adolescentes.html>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2019b). *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2019*. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/.../31606-questao-de-genero-indicadores-de-saude-mental-sao-piores-para-as-meninas>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2023a, 4 de março). *Estatísticas de gênero: Ocupação das mulheres é menor em lares com crianças de até três anos*. Agência de Notícias IBGE. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/.../30172-estatisticas-de-genero-ocupacao-das-mulheres-e-menor-em-lares-com-criancas-de-ate-tres-anos>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2023b, 6 de março). *Mulheres pretas ou pardas gastam mais tempo em tarefas domésticas, participam menos do mercado de trabalho e são mais afetadas pela pobreza*. Agência de Notícias IBGE. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/.../39358-mulheres-pretas-ou-pardas-gastam-mais-tempo-em-tarefas-domesticas>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2023c, 8 de março). *Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas*. Agência de Notícias IBGE. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/.../37621-em-2022-mulheres-dedicaram-9-6-horas-por-semana>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2023d). *Analisando dados sobre saúde mental no Brasil*. IBGE. <https://educa.ibge.gov.br/.../22618-analisando-dados-sobre-saude-mental-no-brasil.html>

- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2023e). *Saúde mental também é assunto de sala de aula* [PDF].
- IBGE. https://educa.ibge.gov.br/images/.../saude_mental.pdf
- Lorde, A. (2009). *I am your sister: Collected and unpublished writings of Audre Lorde* (R. P. Byrd, J. B. Cole, & B. Guy-Sheftall, Eds.). Oxford University Press.
- Lorde, A. (2019). *Irmã outsider: Ensaio e conferências* (S. Borges, Trad.). Autêntica.
- Macedo, M. M. K. (2009). *Gênero, conjugalidade e família*. EDUFBA.
- Mansur, L. H. (2003). *A maternidade e o feminino*. Vetor.
- Martins, J., & Bicudo, M. (2005). *A pesquisa qualitativa em psicologia*. Centauro.
- Ministério da Saúde. (s.d.). *Depressão — Saúde de A a Z*. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-z/d/depressao>
- Neves, P. (2023). Antirracismo. In F. Rios, M. A. Santos, & A. Ratts (Orgs.), *Dicionário de relações étnico-raciais* (pp. 38–42). Editora Perspectiva.
- Oliveira, L. B., Cavazotte, F. S. C. N., & Paciello, R. R. (2013). Antecedentes e consequências dos conflitos entre trabalho e família. *Revista de Administração Contemporânea*, 17(4), 418–437. <http://www.scielo.br/pdf/rac/v17n4/a03v17n4.pdf>
- Organização das Nações Unidas (ONU). (s.d.). *Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 5 – Igualdade de gênero*. ONU Brasil. <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/5>
- Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). (s.d.). *Depressão*. <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>
- Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). (s.d.). *Saúde mental*. <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2021). *Desenvolvimento humano* (12ª ed., republicação). AMGH Editora.

- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
- Petrelli, R. (2004). *Fenomenologia: Teoria, método e prática*. UCG.
- Saffioti, H. I. B. (2013). *Gênero, patriarcado e violência*. Expressão Popular.
- Saffioti, H. I. B. (2015). *A mulher na sociedade de classes: Mito e realidade*. Expressão Popular.
- Saffioti, H. I. B. (2019). *O poder do macho*. Expressão Popular.
- Saffioti, H. I. B. (2024). *Patriarcado, poder e resistência feminina*. Boitempo.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2013). *Metodologia de pesquisa* (5. ed.). McGraw-Hill.
- Segato, R. L. (2005). Território, soberania e crimes de segundo Estado: A escritura nos corpos das mulheres de Ciudad Juárez. *Revista Estudos Feministas*, 13(2), 265–285. <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2005000200003>
- Souza, C. B. S., & Moreira, L. V. C. (2016). Parentalidade, conjugalidade e trabalho: Estratégias de conciliação na contemporaneidade. In E. Meireles (Org.), *Trabalho, família e direito: Estudos sobre família* (pp. 45–55). CRV.
- Souza, M. R. R. de, Oliveira, J. F. de, Nascimento, E. R. do, & Carvalho, E. S. de S. (2013). Droga de corpo! Imagens e representações do corpo feminino em revistas brasileiras. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 34(2), 62–69.
- Visentini, A. P. (2021). *Mulheres em transição de carreira: Significados para a saída de carreiras corporativas* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. LUME: Repositório Digital. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/221592>
- Vigoya, M. V. (2000). *Cuerpo, diferencias y desigualdades*. Universidad Nacional de Colombia.

Walsh, F. (2016a). Diversidade e complexidade nas famílias do século XXI. In F.

Walsh, *Processos normativos da família: Diversidade e complexidade* (4ª ed., pp. 3–27).

Artmed.

World Health Organization. (2023, 31 de março). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Zanillo, V., Fiuza, G., & Costa, H. S. (2015). Saúde mental e gênero: Facetas gendradas do sofrimento psíquico. *Fractal: Revista de Psicologia*, 27(3), 238–246. <https://doi.org/10.1590/1984-0292/805>

Zanillo, V. (2016). *Saúde mental, gênero e dispositivos: Cultura e processos de subjetivação*. Appris.

Anexos

Anexo A**Parecer do Comitê de Ética**

INSTITUTO DE CIÊNCIAS
HUMANAS E SOCIAIS DA
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA -
UNB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Os efeitos da sociedade vigente, trabalho e tornar-se mulher: o favorecimento do Burnout?

Pesquisador: Esmeralda Faiad Chaul Elcain

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 78374423.6.0000.5540

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia - UNB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.914.249

Apresentação do Projeto:

Inalterado em relação ao parecer substanciado emitido pelo CEP/CHS no dia 23 de Maio de 2024.

Objetivo da Pesquisa:

Inalterado em relação ao parecer substanciado emitido pelo CEP/CHS no dia 23 de Maio de 2024.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Inalterado em relação ao parecer substanciado emitido pelo CEP/CHS no dia 23 de Maio de 2024.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Inalterado em relação ao parecer substanciado emitido pelo CEP/CHS no dia 23 de Maio de 2024.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Ver a sessão de Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações

Recomendações:

Ver a sessão de Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT-01/2 - Horário de
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

**INSTITUTO DE CIÊNCIAS
HUMANAS E SOCIAIS DA
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA -
UNB**



Continuação do Parecer: 6.914.249

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto de pesquisa está adequado às exigências das Resoluções CNS 466/2012, 510/2016 e complementares. As solicitações feitas por este CEP/CHS foram adequadamente atendidas com a inclusão dos instrumentos a serem utilizados na pesquisa: Questionário Sociodemográfico; Roteiro da Entrevista Semiestruturada e temas subsequentes; Escala de Coparenting Relationship, Escala Enrich (satisfação conjugal), Escala de Estresse Percebido, e Escala Brasileira de Burnout. Assim, sou de parecer favorável à aprovação do projeto, cuja previsão para início da coleta de dados é dia 08 de julho de 2024.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2230734.pdf	09/06/2024 13:01:56		Aceito
Outros	Ebburn.pdf	09/06/2024 13:00:08	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Parecer Anterior	Escala_Enrich_pdf.pdf	26/05/2024 13:33:32	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Parecer Anterior	Escala_estresse_percebido_pdf.pdf	26/05/2024 13:33:21	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Parecer Anterior	Questionario_Socio_Demografico.pdf	26/05/2024 13:33:12	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Parecer Anterior	Perguntas_semi_estruturadas.docx	26/05/2024 13:32:36	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Parecer Anterior	Escala_coparenting_relationship_2.pdf	26/05/2024 13:31:56	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Outros	Escala_coparenting_relationship_1.pdf	26/05/2024 13:31:20	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Outros	Lattes_orientadora.pdf	08/03/2024 18:06:55	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Outros	instrumentos.docx	05/03/2024 14:31:12	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Outros	carta.docx	05/03/2024 14:28:53	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Outros	ACEITE_INSTITUCIONAL.docx	05/03/2024 14:28:05	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.docx	05/03/2024 14:23:12	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT-01/2 - Horário de
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

**INSTITUTO DE CIÊNCIAS
HUMANAS E SOCIAIS DA
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA -
UNB**



Continuação do Parecer: 6.914.249

Cronograma	cronograma.docx	05/03/2024 14:22:38	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_2024.docx	04/03/2024 16:09:36	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	06/11/2023 20:30:33	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito
Outros	Curriculo_Pesquisadora.pdf	15/10/2023 16:24:04	Esmeralda Faiad Chaul Elcain	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 27 de Junho de 2024

**Assinado por:
André Ribeiro da Silva
(Coordenador(a))**

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT-01/2 - Horário de
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

Anexo B

Questionário Sociodemográfico

Olá! Seja bem-vinda!

Você está sendo convidada para participar da pesquisa sobre ser mulher brasileira na nossa sociedade atual. Gostaria de saber um pouco sobre você nesse questionário e irei entrar em contato para prosseguir com a entrevista, que será marcada conforme seu horário e online para melhor comodidade e acessibilidade. Sua participação é valiosa! Obrigada! Caso fique com dúvida é só entrar em contato pelo número: (62) 98164-2874

Segue abaixo o questionário, por favor preencher cuidadosamente. Todos os dados permanecerão em sigilo ético.

* Indica uma pergunta obrigatória

- 1.Qual a sua idade?*
- 2.Qual telefone posso entrar em contato com você?*
- 3.Qual seu CPF?*
- 4.Como você declara em relação a sua raça/cor?*
- Preta
- Parda
- Branca
- Indígena
- Amarela
- 5.Você tem alguma religião? Se sim, qual?*
- 6.Há quanto tempo é casada?*
- 7.Você já foi casada antes?*

Sim

Não

8.Quantos filhos você tem? Qual idade deles?*

9.Qual nível de escolaridade?*

Nunca estudei

Ensino fundamental incompleto

Ensino fundamental completo

Ensino médio incompleto

Ensino médio completo

Ensino superior incompleto

Ensino superior completo

Pós-graduação

10.Com o que você trabalha?*

11.Você está satisfeita com o seu trabalho?*

12.Quais desafios encontra no seu trabalho?*

13.Quantas horas você trabalha?*

14.Quanto você recebe por mês?*

15.Você é a maior renda da casa?*

Sim

Não

16.Como classifica sua situação econômica?*

Ruim

No limite

Média

Boa

17.Como você julga que está sua saúde mental no momento?*

18.De 0 a 10 o quão você se sente ansiosa e/ou deprimida?*

19.De 0 a 10 o quanto você se considera cansada, esgota e/ou nervosa?*

20.Você consegue identificar o que pode estar gerando esses resultados?*

21.Como tem sido seu sono?

22.Você sente que suas necessidades básicas são atendidas?*

Sim

Não

As vezes

23.Você considera que tem várias atividades? *

Sim

Não

Talvez

24.O que você faz para se cuidar?*

25.Pratica algum tipo de atividade física?*

26.O que faz no tempo livre? E o que gosta para o seu lazer/prazer?*

27. Como você avalia a sua vida social e sua rede de apoio?*

Anexo C

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), do Projeto de Pesquisasob o título: “Ser mulher no Brasil: condição social para o devir”. Meu nome é Esmeralda Faiad Chaul Elcain, sou psicóloga e aluna do Programa de Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura da Universidade de Brasília.

Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, este documento deverá ser assinado em todas as folhas e em duas vias, sendo a primeira de guarda econfidencialidade do pesquisador responsável e a segunda ficará sob sua responsabilidade para quaisquer fins.

Em caso de dúvida **sobre a pesquisa**, você poderá entrar em contato com o pesquisador responsável através do número (62) 981642874, ligações a cobrar (se necessárias) ou através do e-mail: esmeraldafaiad@gmail.com. Localizada na rua 9, n. 1653, Setor Marista, Goiânia-Goiás. Em caso de dúvida **sobre a ética aplicada a pesquisa**, você poderá entrar em contato com o Comitê de Ética Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) da Universidade de Brasília Campus Darcy Ribeiro, Faculdade de Direito, pelo telefone: 61 3107-1592 E-mail: cep_chs@unb.br.

O CEP é uma instância vinculada à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinada ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

Pesquisadores: Esmeralda Faiad Chaul Elcain

O motivo que nos leva a propor essa pesquisa é que a busca pela compreensão da vivência da mulher em seus mais diversos papéis sociais atribuídos a figura feminina e os efeitos disso para a participante.

O procedimento de coleta de dados será por meio de uma entrevista semiaberta, com duração de aproximadamente uma hora, realizada a partir de uma pergunta disparadora sobre o tema e esta será realizada online. Tal entrevista será gravado em aparelho telefônico, este é de uso pessoal da pesquisadora e possuem senha de acesso de reconhecimento de digital. Posteriormente, será procedida a transcrição dos áudios e este será feito no *notebook* de uso pessoal da pesquisadora que também apresenta senha de acesso. Essas transcrições serão mantidas pelo tempo de construção da pesquisa até final do ano corrente e após serão apagados em todos os aparelhos utilizados.

Riscos: Este estudo oferece risco mínimo para os colaboradores, podendo gerar desconfortos e mobilizações durante o processo da entrevista, uma vez que se trata de assuntos psicológicos delicados. Reconhecendo a vulnerabilidade dos envolvidos e garantindo a proteção dos mesmos, a pesquisadora se colocará à disposição para assistência gratuita dos colaboradores, por danos diretos, indiretos, imediatos ou tardios. Além do mais, será garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências.

Benefícios: Os benefícios esperados deste estudo, envolvem a possibilidade de clarificação, reflexão e compreensão à cerca das repercussões que na vivência da vida de mulheres. Além disso, a escuta empática e voltada com foco na experiência da pessoa, pode gerar acolhimento do outro (participante) que pode trazer benefício em alguma medida. Considera-se, ainda, a divulgação dos resultados obtidos à sociedade, que poderá contribuir para com a promoção de estudos e debates a respeito da temática de utilidade pública.

Não há necessidade de identificação, ficando assegurados o sigilo e a privacidade. Caso você se sinta desconfortável por qualquer motivo, poderemos interromper a entrevista a qualquer momento e esta decisão não produzirá qualquer penalização ou prejuízo.

Você poderá solicitar a retirada de seus dados coletados na pesquisa a qualquer momento, deixando de participar deste estudo, sem prejuízo. Os dados coletados serão guardados por, no mínimo, 5 anos e, após esse período será incinerado. Se você sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, tem direito a pleitear indenização.

Você terá total acesso ao resultado final da pesquisa, podendo, caso queira, ser agendado um encontro virtual para que a pesquisadora responsável te apresente os resultados e tire todas as possíveis dúvidas sobre eles. Você não receberá nenhum tipo de compensação financeira por sua participação neste estudo, mas caso tenha algum gasto decorrente do mesmo este será ressarcido pelo pesquisador responsável. Adicionalmente, em qualquer etapa do estudo você terá acesso à pesquisadora responsável pela pesquisa para esclarecimentos de eventuais dúvidas.

Declaração da Pesquisadora

A pesquisadora responsável por este estudo declara que cumprirá com todas as informações acima; que você terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos oriundos, imediatos ou tardios devido a sua participação neste estudo; que toda informação será absolutamente confidencial e sigilosa; que sua desistência em participar deste estudo não lhe trará quaisquer penalizações; que será devidamente ressarcido em caso de custos para participar desta pesquisa; e que acatarão decisões judiciais que possam suceder.

Declaração do Participante

Eu, _____, abaixo assinado, discuti com a **Esmeralda Faiad Chaul Elcain** sobre a minha decisão em participar como voluntário (a) do estudo **Ser mulher no Brasil: condição social no devir**. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de

confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia integral e gratuita por danos diretos, imediatos ou tardios, quando necessário. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido.

Goiânia, _____, de _____ de _____.

Assinatura da participante

Assinatura do pesquisadora

Anexo D

Análise de Dados – Etapa 1

Mrs. Dalloway

“Se eu fosse escolher entre ser homem e mulher, eu continuaria escolhendo ser mulher, por diversão. Acho que nós somos seres humanos melhores do que o homem. Mas é cansativo. A gente enxerga que o galgar desses degraus de estar socialmente aceita, profissionalmente estável, ter sucesso, a gente não conseguiu durante os anos deixar os pesos que nos foram acrescentados anteriormente, que é de estar em casa, de organizar a rotina do lar. E olha que meu marido é uma das versões mais modernas que eu encontrei mesmo, de parceria. Mas mesmo dentro desse cenário, ainda é algo sobrecarregado. meu marido, ele sai, né? Ele: Olha, eu tenho que ter um negócio hoje até as nove da noite, tá? Quando é pra eu fazer isso, não é isso. É, J., eu não vou voltar. Só vou chegar depois nas nove. J., você vai fazer alguma coisa? Rola você dar conta de ficar em casa? Ah, não, não posso. Então, cabe a mim procurar uma pessoa por estar. Não é a mesma relação. O homem ainda não entendeu o que é junto, de verdade. ah, você pode. Não, pode e fica. E ainda, eu falo de prioridades. As prioridades masculinas ainda são muito pessoais. A minha prioridade é depois que eu paguei as contas de casa, as minhas obrigações, escola de menino, o que que sobrou? É com isso que vai rolar pra mim. E não é, olha, eu vou fazer isso, o que sobrar a gente faz para os meninos. Existe uma lógica diferente de divisão de tarefas e é sobrecarregado. É ruim? A gente aprende que não é, né? A gente aprende que é legal. Mas que aqui é diferente, é diferente.

Eu acho que hoje sou um ser muito conformado. Olhando ao redor, eu vejo que tenho mais ajuda do que muitas mães. O N. troca fralda, faz a lancheira, leva os meninos nas atividades. Mas é aquela coisa, precisa combinar tudo antes. Mesmo assim, ele faz. Então, entre todas, eu ainda me sinto um pouco melhor. A maioria das mães não tem ajuda nenhuma.

Então é isso ou não tê-los. Antes dos meninos, eu tinha uma vida bem diferente. Fui mãe mais velha, já tinha estudado, viajado, conhecido culturas, vivido muito. Minha rotina era de exercícios, acordava mais tarde, tinha tempo pra mim. Agora, o tempo ficou enxuto. Se não acordo às 5h40, não dá pra ir na academia. E no fim do dia, eu estou moída. Não consigo fazer mais nada. Só quero tomar um banho e deitar. Minha saúde mudou. Ganhei peso, porque vem da gestação, das besteiras com as crianças, e o tempo pra me cuidar é mínimo. Ainda consigo dormir bem, porque gosto muito de dormir, mas a saúde mental é diferente.

Com os meninos, vem uma ansiedade que eu não tinha antes. Ansiedade do que não está no nosso controle e até do que está. Fica aquela vontade de dar o melhor, e, se não consegue, isso pesa. Sou uma pessoa tranquila, calma, mas com eles, as preocupações mudam tudo. São duas vidas completamente diferentes. Eu sempre quis ser mãe, mas tinha uma visão muito diferente do que era ser mãe. Quando o L. tinha 3 ou 4 meses, liguei para a minha mãe e disse que, se eu não desse conta, teria que entregar ele para ela criar, porque não era o que eu imaginava. Eu gosto do meu trabalho, e naquele momento eu não estava me encontrando no processo. É como um luto e um renascimento. Você morre para prioridades, para relacionamentos sociais. Onde os meus filhos não cabem, eu não vou. Não viajo sem eles, não vou a festas grandes, a não ser por trabalho. É como se existisse uma mulher antes e outra depois. Minhas prioridades mudaram completamente. Abandonei o salto 11 e me tornei mais permissiva e compreensiva. Acho que sou uma pessoa melhor, mas tem dias que me pergunto pra onde me entrego. Fugir por algumas horas já dá vontade de voltar. Hoje, minhas prioridades são manter o que conquistamos. Quero não passar para eles os traumas que carrego. Não quero reproduzir os erros que vivi, e isso é um desafio. Tento quebrar esse ciclo, sair de atitudes como ameaças e explosões, e isso é uma prioridade pessoal.

Profissionalmente, já fiz muito, tenho quatro pós-graduações e estou terminando um grupo de estudos na faculdade. Agora, meu objetivo é fazer o mestrado, estou bem

esperançosa de que vou conseguir. Eu sou muito feliz no meu trabalho. Mas reconheço muito os privilégios que tem dentro do sistema. Então eu venho de uma família que já trabalha com direito há muito tempo. eu reconheço que estou em um lugar muito privilegiado. Eu ergo relações. E sou feliz com o que faço. E aí consigo ter o meu horário. Eu consigo me organizar. é interessante porque o fato do privilégio também não tira o cansaço e a sobrecarga. Você fica até meia-noite. É porque o privilégio pode te ajudar. E ele realmente ajuda. Mas da sua parte não tem sobrenome que vai te trazer dinheiro no final do mês. E no mercado ali que a gente está pareado também com os colegas que são homens, se você não provar que tem desempenho eu não sou funcionária pública que fui indicada por alguém. Não é desse cenário. A manutenção vem de você de permanecer.

Como mãe, eu tento que ser muito parceira. Muito compreensiva, mas sou mãe. Também cobro resultados. Tem um mínimo ali pelo qual a gente trava as guerras de formar seres humanos que gostam de ler, que sejam justos, que sejam gentis, que tentem ser melhores. E me esforço muito para estar fisicamente presente também e muito desespero daquela coisa do tempo de qualidade, esse negócio do tempo de qualidade é para justificar algumas situações e tudo bem se uma mulher não consegue estar ali. Sem dúvida o papel de mãe, ele é estar ali primeiro. Acho que os meninos são muito pequenos ainda, a E. tem cinco e o L. tem oito. Então, o papel de mãe é algo que vem e aí vem o papel de trabalhadora, de profissional. Né? E aí, coitado do meu marido, por último, sobra ele. O lar, a rotina do lar, as obrigações do lar, é um negócio que pára sobretudo, o tempo inteiro. E pra mim, não é só aqui, né? Eu vou de escritório, que eu tenho uma secretária que me ajuda pra caramba, mas as decisões sou eu que faço. Tem a casa, eu tenho a chácara. P: É, mais uma coisa de administrar. Que acaba que você gerencia muita coisa. E, engraçado, que hoje, financeiramente, eu pago 80% das coisas da casa e, mesmo assim, é um negócio estranho, a gente não consegue subir em cima do arreio não, velho. Ou se é o contrário, entendeu? A

gente não sobe em cima desse arreio fácil. Não sobe. De toda forma, ainda você fica naquele limite, no limiar das coisas. Eu faço, e esquematizo pra ver se cabe tudo em todo mundo no lugar e ver se dá certo. Porque não adianta ter tudo e, também, não dar nada certo.

Sentimento? Não tá na moda eu falar de gratidão? É um negócio que eu nem gosto de falar, mas assim, eu fico muito satisfeita comigo, acho que tô dando conta. Acho até que sou produto desse meio: Ai, parabéns, você deu conta. Eu acho que, parabéns, eu dei conta. Eu acho que hoje eu consigo atender as minhas expectativas. Gosto do papel que eu desempenho, mas no meio disso tudo, sabe que topar ter uma família, topar ser pai, mãe, vem muito do processo de entender que o muito difícil também pode ser bom. Porque é muito difícil, mas é bom. É bom, não é ruim, não. Não se anulam, né? Até antes dos meninos não achavam nada que era muito difícil que era bom, não. Tudo que era muito difícil era chato pra caramba. Mas não, muito difícil também pode ser bom. E essa rotina é boa.”

Sandy

Eu acho que é um desafio, porque a mulher hoje, ela tem diversos papéis. Quando a gente nasce mulher, a gente tem determinadas funções que vão agregando por ser mulher e outras que a gente mesmo vai assumindo porque não vê as pessoas querendo fazer. Então eu acho que, pra resumir, ser mulher é um desafio e é preocupante. No sentido de que por mais que esteja tudo bem, parece que não está realmente tudo bem. Porque sempre tem o “e se”. Que eu acredito que o homem também deve ter, mas não da mesma intensidade que nós. Porque o homem pode sair na rua qualquer hora do dia, da noite, vestindo o que quiser, que ele não está preocupado com isso. A mulher até na roupa que ela vai sair, ela tem que se preocupar.

Assim, eu noto um desafio muitas vezes é que a mulher, ela tem que provar. Às vezes a gente trabalha num lugar que parece que os homens têm um reconhecimento maior do que a gente. Então eu acho que o desafio da mulher é que parece que ela tem que ficar o tempo todo

provando que ela sabe, que ela faz e que ela é boa. E que eu também não quero ficar pra trás, as vezes, fica colocando a gente como se a gente fosse inferior. Eu tento levar na esportiva, faço piada, mas quando reflito, percebo que preciso evitar certas companhias e assuntos que me ofendem. Agora, busco a paz, não a razão.

No lado profissional, o meu trabalho exige muitos papéis. Aí como dona de casa, eu também tenho os meus papéis ali de orientar, vestir as meninas, organizar. Essas coisas de mãe. Porque a mãe também já tem aquela lista gigantesca. Em casa, até que o meu serviço aqui é um pouco dividido, praticamente eu não cozinho, por conta do meu horário também de trabalho. Eu vejo que a minha rotina é um pouco exaustiva, ou muito, dependendo do dia. Porque eu comecei a perceber mais ultimamente. Porque eu vejo que quando parece que não tem nada pra eu fazer parece que eu fico procurando alguma coisa pra fazer. Mas não é que não tem, é que eu precisava descansar. Então assim, aí isso balança muito o meu emocional. Porque aí eu acho que a principal tarefa nem é dar conta de tudo. Porque muitas vezes eu não vou dar conta não, mas é conciliar que eu não vou dar conta e que tá tudo bem, não tá não. Mas aí faz quando tá tudo bem. Aí você pensa assim, agora eu vou descansar.

Pra mim errar é uma coisa normal. Só que também, quando eu erro, eu consigo falar, que eu errei, que muitas vezes eu vou ter que pedir desculpa. Como mãe não é tão simples. Porque às vezes a culpa não é da gente. porque eu assumi a culpa. Porque são outras vidas que estão em risco. Quando é só da gente, dá-se um jeito... Mal, né? Às vezes não dá. Mas quando mexe com os filhos da gente, a gente sempre vai pensar que poderia ter sido melhor. Por mais que foi, a gente não enxerga isso. Talvez se comparar com outra mãe, que é muito horrível também. Em relação à maternidade, pra mim é muito ambígua. Tem hora que eu acho lindo. Eu me questiono muito porque eu tive duas filhas, sabia que era difícil. acho essa ambiguidade de ser mãe muito difícil. A gente ama demais, mas tem hora que a gente não quer nem ver. Eu acho doloroso assumir isso, eu quis ter filhos, quis ter duas. Se eu não der

conta, como é que fica? Aí, eu penso assim, gente, eu podia sumir uns dias. Pra ver como é que esse povo se virava. Mas se eu sumir, o que vai ser desse povo? A mãe que trabalha tem ainda a rotina pesada, talvez se eu trabalhasse menos, eu não sentiria tanta culpa. Eu também preciso desse momento das minhas amigas. Então, eu não tenho esse tipo de culpa. O problema agora é que eu não tenho tempo pra fazer isso. Se eu tiver que viajar, igual no final de semana, com meu marido, eu não fico ligando pra perguntar da menina, não fico. A minha filha tá com uma pessoa de confiança. Se acontecer alguma coisa. Eu vou ser a primeira a saber, na verdade. Então, esse tipo de culpa/vontade, eu não tenho. Porque eu acho que eu sou mãe, mas eu sou um ser humano. E minha filha nasceu de mim, mas ela não é pregada em mim. Vai tudo me largar pra lá. E se eu ficar na dependência dela, eu vou fazer o que da vida. Então, eu tenho isso muito comigo, mas culpa por isso, eu não tenho. Eu tenho mais culpa por essa questão dos sentimentos.

A minha lista, ela não termina. Eu vou terminar, minha lista de trabalho, ela termina. A minha lista. O maternar, a gente nunca dá conta. Eu terminei hoje. Mas amanhã eu vou ter de novo. Até pela questão da rotina da criança. Porque aquela casa decorada com brinquedo no chão o tempo inteiro, parede pintada, sofá que na hora que você senta tá todo sujo de bolacha, é MUITO triste. E tem hora que a gente dá uns gritos, dá uns berros. Penso até que o vizinho vai chamar o conselho tutelar pra gente, porque o trem tá feio, porque tem hora que não dá. Aí tem hora que você dá um GRITO pra cada um, põe pra ajudar, divide um pouco as tarefas. Tem hora que fala, não ó... vai brincar lá fora e deixa eu fazer, porque tem hora que é a gente que tem que fazer. Eu vejo que o serviço de casa, ele é muito estressante, de todos os trabalhos que a mulher executa, o mais ingrato é o de doméstica mesmo. Então eu vejo isso muito, é uma das coisas que mais prejudica o meu bem-estar comigo mesma, porque quando eu tô com um rodo na mão, dá uma preguiça, me dá uma descrença, é a hora que a gente mais tem vontade de sumir.

Quando eu falo a questão de ser mulher pra mim, eu já não consigo ser mulher e não ser mãe, o que é um problema. Eu já acoplei esses, tem 10 anos que eu sou mãe, então pra mim é... Eu não sei como não é ser mãe mais, então pra mim já tá junto. Vejo o lado de amiga, né? Porque eu tenho um ciclo pequeno de amizades, mas eu tenho amigas que estão desde a infância. Mas assim, então eu vejo esse lado de amiga e vejo o lado de esposa também, porque também casei. Eu sou muito feliz, assim, no meu casamento. E assim, a rotina dele também é um pouco desgastante. Porque ele também é professor. Então assim, tem dia que a gente nem conversa quase. Tem amor ali, mas tem companheirismo, né? Eu não me sinto presa no sentido de que eu tô no casamento porque no social, porque eu trabalho em escola. Não, eu tô casada porque eu quero estar casada. Também porque ele é um bom pai, né? A gente quando tem duas meninas valorizam mais ainda o pai. Eu, porque perdi o meu muito nova, tive um bom pai. Então eu sempre quis dar um bom pai para as minhas filhas. O meu aspecto esposa, ele não traz, até então, nenhum malefício no quesito de cansaço, de exaustão. O descanso acaba ficando de lado diante de tantas obrigações. Eu só descanso na hora que eu durmo, tenho que ter os meus breves descansos e dormir bem. Eu ainda treino de madrugada, por que que hora que eu ia pra academia? Cinco da manhã. Três vezes na semana, mas vou

Bovary

Olha, eu acho que a resposta padrão, né? Que todo mundo coloca é que é difícil. É muitas coisas que a gente tem que associar junto e a gente não consegue e fica frustrado. A gente tem que ser mãe, tem que ser profissional, tem que ser dona de casa, tem que ser mulher, tem que ser esposa, tem que ser bonita, tem que ser filha. E, assim, eu acho que é inalcançável um padrão ideal, especialmente pra grande maioria das mulheres, né? Eu acredito que pra quem tem muito dinheiro pode ser bem mais fácil. Sou mãe, sou esposa, sou

profissional em dois empregos, em duas cidades. Graças a Deus ainda tem meus pais vivos e saudáveis. Tento ser uma pessoa saudável, que pra mim é mais difícil conciliar uma boa alimentação com exercício físico dentro disso tudo. Fica desgastante. Eu me percebo sempre correndo, sempre atrasada, sempre com coisa pra fazer, sempre preocupada com o que eu tenho que fazer e eu ainda não consegui fazer

Com os filhos, como aprendizado. Aprendizado e desafio. São fases cada vez mais complexas. Eu tenho um filho entrando na pré-adolescência e uma outra também, mas assim, ainda mais infantil. Um de 12, uma de 9. Eles brigam muito nessa idade. Se irritam muito nessa idade. E isso me deixa muito irritada. Já com meu esposo, quando a gente casou, a gente sempre foi, assim, muito honesto um com o outro. Ele já sabe que ele casou comigo. Ele já fala isso várias vezes. Porque eu sou independente, porque eu trabalho, porque eu cuido da minha vida, porque eu não dependo dele por nada, mas por outro lado, eu sou uma péssima dona de casa, detesto fazer comida. Eu gosto das coisas limpas e arrumadas, mas eu fico meio enjoada com todo mundo pra que isso seja assim. Pra que mantenha esse lugar. E como esposa, quando eu tive filho, eu desisti de criar meu esposo. Então, assim, ele é muito diferente de mim, que sou muito objetiva, muito prática. Então, assim, acho que a gente é um casal que... se equilibra, se complementa. A gente tem uma boa relação, a gente é bem parceiro. Acaba que a responsabilidade do planejamento e da organização é minha. O que me sobrecarrega, o que me deixa muito brava, muito nervosa com ele, porque ele acha que como eu sou... como dizer, eu sou boa nisso, então é toda a responsabilidade minha. Quem vai levar, quem vai buscar, que hora que busca, onde que deixa.

Eu descanso vendo televisão. Adoro ver televisão. Melhor coisa que eu acho na vida. É deitar no meu quarto. E aí, quando eu tô um pouco mais descansada, eu gosto de uma série. Série, filme, mas se eu estiver me sentindo cansada, eu não consigo, porque chega no meio e eu já começo a querer dormir, começo a querer fechar o olho, e é como eu sou curiosa,

porque eu sou extremamente curiosa, eu não consigo dormir, isso me irrita. Mas é sempre nesse meio, vendo uma televisão, ou prestando atenção ou não.

Sou farmacêutica, dou aula na faculdade e sou plantonista no hospital, na faculdade, enfrento desafios por não me envolver em pesquisa e, priorizo a prática no ensino, o que me diferencia dos colegas. Tenho dificuldades em lidar com as mudanças no perfil dos alunos, especialmente em questões relacionais, como contato físico e adaptação a demandas sociais específicas, como o uso de nomes sociais. No hospital, meus problemas não são mais operacionais, pois vejo que as pessoas não sabem resolver problemas. Eu acho que as pessoas são muito burras. Elas não sabem resolver as coisas e ficam mandando as pessoas fazerem. A vantagem e a desvantagem é eu estar no noturno, porque eu não preciso conviver com ninguém. Eu já briguei com muita gente. Eu brigo muito com as pessoas. eu brigo com tudo. Não sei. Se elas fazem uma coisa que eu acho que tá errado. Às vezes, assim, eu já amadureci bastante no sentido de saber colocar isso de uma maneira mais educada, não tão grosseira quanto eu fazia antigamente.

O que é uma mulher? Eu penso primeiramente no sentido fisiológico, né? Uma mulher é o contrário de um homem. Pra mim, mulher tá muito relacionada e eu me sinto mais mulher com a maternidade. É aquela que é responsável pela apropriação, pelo cuidar dos filhos, o amor. Assim, eu acho que eu sou uma pessoa melhor, eu acho que eu sou uma mulher melhor. O que mais define uma mulher é a mãe, é o cuidado. Por que estética é difícil, sempre fui obesinha. Então, assim, é aquele negócio, tu consegue emagrecer um pouco e depois não consegue. Talvez seja aquela situação de que é uma coisa que você perseguiu a vida toda e nunca conseguiu. Um grama de frustração, não me sinto bem, não gosto das roupas, parece que o tempo todo você tá tentando ser bonita e não tá conseguindo. o que mais me atrapalha, que é o meu objetivo de vida, que eu nunca consegui, é perder peso. A primeira vez que eu fui no endocrinologista pra fazer dieta eu tinha 12 anos de idade. Então são mais

de 30 anos aí, da última vez a minha nutricionista falou você sabe o que fazer, é só você fazer. É, de ceder às vontades, de comer às vezes mais do que precisa. Ah, comida é o conforto, eu sei que isso é errado, eu trabalho nisso, mas não sei, toda vida foi assim. A comida é o prêmio que você tem quando você tá muito cansada, Então é o conforto. Ele (marido) me conheceu assim, a gente sempre foi assim, toda vez que eu quero fazer alguma coisa, é um motivo da gente desentender, quando eu quis fazer cirurgia, ele não quis, toda vez que eu começo a tomar remédio, ele começa a implicar, ele fala, você fica nervosa, você fica irritada, você fica insuportável, eu prefiro você assim, mas eu não sei. A sociedade coloca que o bonito é o magro. É frustrante. Eu tô na média, entendo isso. Mas, assim, aí eu falo assim, ah, mas por quê? Você tem um bom emprego, você tem um bom marido, você tem filhos lindos, você tem tudo pra ser super feliz com tudo. Eu sou feliz com as outras coisas, eu não sou infeliz com as outras coisas. Eu consigo fazer tudo certo, mas isso eu não consigo.

Viola

Participante fala da experiencia de ser feliz sendo mulher, faz a ressalva que não é tão fácil pois é um contexto machista, ainda mais se for uma mulher que tem opinião, que é firme, que tem algum tipo de liderança com os homens. Acredita que a qualquer momento pode ser invadida e por isso precisa estabelecer limites. Relata, ainda, que já sofreu bastante e as vezes se sente triste ou brava diante disso. Acredita que nem tudo que sofre é por ser mulher e precisa passar um filtro para conseguir lutar e defender sua opinião. Se nomeia como uma mulher brava e que deixa as emoções passarem, que tende a não guardar, se permite sentir e seguir pois ninguém para, não tem tempo e espaço para o sofrer em si, que ou se aprender a lidar ou sofre diante de tantos espaços.

Reconhece seu papel como mãe, esposa, professora, líder de jovens na igreja. reflete sobre seu papel de influenciar as pessoas, especialmente seus alunos. Ela conta como

estabelece conexões ao brincar e interagir diretamente. Reconhece que é observada o tempo todo e se preocupa em passar uma boa influência, moralmente e pela forma como acredita, tanto para seus alunos quanto para suas crianças pequenas. Afirmar não ter problema em ser observada, falar ou se posicionar, mesmo que isso já tenha causado problemas no passado. Ela reflete sobre a importância de emitir opiniões e enfrentar críticas, destacando que, independentemente do que se faça, sempre haverá quem critique, argumentando que é necessário agir sem se preocupar excessivamente com o julgamento alheio. Acredita que vem ao mundo para servir, cada pessoa vem para servi com seu dom específico, acredita que o dela é ensinar, acolher e se conectar com pessoas, inclusive acredita que essa característica é uma das mais importantes na vida.

Em relação à maternidade, acreditou ter sido mãe mais velha, que ela e o marido a nomeiam como “pai”, se descreve a mãe que acolher e incentiva a independência. Ela se considera feliz com seu papel materno e critica o machismo da sociedade, inclusive entre mulheres, que julgam na criação das filhas. Ela relata, por exemplo, como foi julgada por trabalhar à noite após a licença maternidade, recebendo perguntas surpreendentes sobre quem cuidava da filha, como se o pai não tivesse a mesma responsabilidade, destaca que nunca assumiu a culpa frequentemente associada às mães, especialmente por trabalhar à noite e dividir as responsabilidades com o pai, recebeu críticas de louca a corajosa. Descreve a filha como sendo do cabelo muito enrolado, muito crespo e tenta trazer a diferença em relação à outras pessoas como positivas. Ela considera o maternar difícil e desafiador, mas ao mesmo tempo recompensador, reconhecendo a dicotomia.

No que se refere ao casamento, nunca foi um sonho de infância, após casar-se em poucos meses, descobriu que gosta da experiência. Remete a sua criação, que foi ensinada a ser independente, não precisar nem de marido. Na relação tem apoio mútuo e à compreensão do marido, que equilibra sua personalidade enérgica e, às vezes, "brava". Ela reconhece suas

características fortes, como determinação e dedicação, e busca constantemente melhorar onde acredita ser necessário.

Relata que ser mulher é nascer em desvantagem e que se tiver opinião é chamada de grossa, autoritária. Descreve-se como uma pessoa curiosa e apaixonada por aprender, sempre estudando para fazer tudo da melhor forma possível, desde maternidade até novos interesses. Embora reconheça que se dedica a coisas que podem parecer inúteis no longo prazo, sente que esse processo traz satisfação e energia. No âmbito pessoal e profissional, seu entusiasmo e comprometimento são os pilares de sua felicidade.

Bailey

Participante fala sobre a dificuldade em ser mulher, por conta cobrança no trabalho, maternidade, no cuidado com a casa, que reconhece não ser apenas da mulher, mas relata a exaustão na tripla jornada de trabalho, a mulher preta tem ainda mais dificuldade por ter tudo isso e o preconceito. Que chega para vaga de trabalho sabendo que tem competência para ocupar o cargo, mas acaba não sendo aceita e mesmo sendo professora concursada, as pessoas ainda acham que é regente. Relatou que as vezes deixa passar esse aspecto do preconceito para ter menos estresse, acaba selecionando as batalhas. Descreve que a forma de lidar com essas situações, depende da escala. Quando vejo olhares ou cochichos em lugares como restaurantes, que frequento, prefiro ignorar, porque não quero estragar meu dia de lazer. Mas, se é algo sério, eu respondo e me imponho. Não permito que isso aconteça comigo, especialmente em situações como alguém achar que sou regente, pois faço questão de afirmar meu papel como professora. Escolho não dar importância a coisas pequenas que podem estragar meu dia, priorizando meu bem-estar e momentos de qualidade com minha família.

Declara que, vivemos em um país difícil, onde, como mulher negra, somos vistas como alguém que deve servir sempre, seja na família, no trabalho ou entre amigos. Quando deixo

de agradar e digo 'não', somos tachadas de metidas ou desumildes. Prefiro ser vista assim a me submeter a essa posição de servidão. Além disso, está sempre por último e precisa provar a capacidade três vezes mais para conquistar algo. Na maternidade, o desafio aumenta, especialmente em garantir a segurança dos filhos negros. É um peso constante, sem descanso, que leva à ansiedade e afeta a saúde mental, mas não tem espaço para fraquejar, pois o mundo exige muito mais de nós. Também há momentos de autossabotagem, de achar que não é capaz ou merecedora, mas é preciso lembrar que nos preparamos e somos aptas para ocupar nosso lugar. Relata sobre o filho ser branco e que fala, olha, filho, se você fosse com 13 anos, se você fosse uma pessoa negra, eu já tinha que te ensinar como se comportar diante da polícia. Há muitas preocupações e a gente é diariamente posta à prova, assim, não tem dia de descanso, e aí que chegam as necessidades, a ansiedade. Desde cedo, mostramos ao meu filho a questão racial, explicando que, por ser branco, algumas coisas serão mais fáceis para ele, mas que isso não é a realidade para todos, especialmente para pessoas negras. Ele tem uma mãe, avós e tias negras, e falamos sobre racismo através de conversas, filmes. Quero que ele entenda as dificuldades enfrentadas por pessoas negras, como as que moram na periferia e a diferença nas oportunidades. Ele já ficou impactado ao ver situações de racismo em séries, com crianças negras sendo tratadas injustamente pela polícia. Estamos criando nele uma consciência racial e o comprometimento com o antirracismo, para que ele saiba reconhecer, compreender e combater o racismo desde jovem.

Em relação ao casamento, participante conta que o marido foi criado pela mãe e entrou na faculdade de sociologia quando nos envolvemos, já tinha uma formação inicial de letramento racial desde jovem. Para nós, isso torna o diálogo mais tranquilo, embora ele não perceba certos contextos, como olhares em restaurantes, porque seu olhar não está atento a isso. Nossa relação é baseada no respeito e sua formação ajudou muito nesse entendimento. Ainda assim, há linguagens e comportamentos que vamos aprendendo e ajustando ao longo

do tempo. Ele foi letrado, porque também tem a experiência de ver a mãe, né, de como que foi. Temos uma parceria muito forte. Nosso relacionamento é tranquilo, marcado por divisão de tarefas e criação do filho, sem pesar para mim. Diferente de outros relacionamentos mais difíceis que tive, aqui encontrei respeito, amor e cuidado. Tornando o papel de esposa a parte mais leve para mim.

A participante compartilhou os desafios de sua carreira, especialmente relacionados à falta de respeito e reconhecimento em posições de liderança. Relatou que, durante a faculdade, enfrentou dificuldades por ser mãe de uma criança pequena e, mais tarde, como coordenadora, teve problemas com pessoas que não a reconheciam como autoridade. Quando se colocava nessa posição, era frequentemente hostilizada por exigir o cumprimento de responsabilidades básicas. Essa hostilidade incluía reclamações e resistências, o que impactou negativamente sua saúde mental e convivência familiar, levando-a a optar por se afastar do cargo. Como professora, continua enfrentando preconceito e situações de desvalorização, como piadas e comentários que tentam minimizar sua posição. Apesar disso, ela afirma amar o trabalho com sua turma e se dedica com paixão à profissão. No entanto, mencionou episódios de exclusão, como a ausência de registro de sua turma em eventos escolares. Durante reuniões com pais, sente a necessidade de adotar uma linguagem mais formal e demonstrar amplo conhecimento para ser ouvida, enfrentando cobranças maiores do que outras colegas. Destacou que, frequentemente, sua formação e inteligência são questionadas, com pessoas duvidando de sua capacidade, apesar de ela possuir todos os cursos e qualificações necessários. Reconhece que, para ela, validar seu cargo requer um esforço constante e uma dedicação extra.

Ser uma mulher negra em posição de liderança, especialmente num ambiente majoritariamente branco, é difícil. Quando deixei o cargo de coordenadora, as pessoas preferiram dizer que era um castigo, mas pra mim não foi. Eu escolhi não me prender a isso,

porque minha vida e meu bem-estar são mais importantes do que agradar quem não valoriza meu trabalho. O cargo de coordenadora consumia minha rotina em casa e com meu filho, porque eu trabalhava até tarde, não tinha finais de semana nem férias. Isso estava afetando minha convivência e virou 100% trabalho. Entendi que meu trabalho tem que trazer alegria e sustento para minha família, e não ser fonte de desgaste. Ser mulher já é difícil, ser mulher negra no Brasil é ainda mais.

Maria

Maria diz ser bem difícil ser mulher, que é bem complicado. Na juventude, eu namorei cedo, saí de casa sem obedecer meus pais e praticamente fugi com meu marido, ficando sumida por um tempo. Se eu tivesse focado nos estudos e alguém tivesse me aconselhado a estudar, minha vida poderia ter sido diferente. Mas os conselhos que eu recebia eram que não adiantava estudar. Hoje, me arrependo, porque penso que poderia ter viajado, conhecido outros lugares e tido mais oportunidades. Agora, vejo que sou mais madura e dou os conselhos que queria ter recebido para minha sobrinha. Fico orgulhosa de vê-la seguir, arrumar trabalho, estudar e construir as coisas devagarzinho. Eu não tive apoio, nem quando era mais nova e nem agora. Tentei voltar a estudar com 20 anos, mas meu marido achou que eu queria outra coisa e, por ciúme, tive que parar.

Em relação à postura do marido, Maria diz Eu acho muito ofensivo ele desconfiar de mim, porque não tem motivo. Eu saio de casa cedo, enfrento ônibus, pessoas que maltratam, e muitas vezes nem posso beber água ou parar pra comer. Chego em casa e ainda ouço que eu não estava trabalhando. É injusto. Nossa vida íntima praticamente não existe; passamos dois anos dormindo em quartos separados por conta desse ciúme e desconfiança. Isso me deixa muito ofendida, trava tudo, distancia. Cada dia me sinto menor, inferior, sem vontade de me arrumar ou comprar algo pra mim. Quando eu me arrumo no final de semana, arrumo o

cabelo, passo batom, ele logo pergunta: 'Pra que é isso?' No trabalho, vejo as pessoas todas bonitas e penso que, se eu me arrumasse daquele jeito, ele questionaria ainda mais. Teve um tempo que fui de calça para trabalhar, e ele implicou, até rasgou minha única calça. Isso me fez sentir ainda menor.

Já me disseram para sair do trabalho por conta da igreja, mas eu não consigo, porque o trabalho é o que me mantém de pé. Sobre ele, pelo menos não me agride fisicamente, mas as palavras machucam mais que um tapa. Às vezes penso que, se ele me batesse, seria menos doloroso do que o que ele diz. Como quando falou que queria se separar porque queria filhos, sendo que ele sabia desde o início que eu não podia tê-los. Isso me magoou profundamente, porque eu sempre fui sincera com ele e com todos. Às vezes, dá vontade de consumir o que ele fala. Eu digo pra ele que não tenho nenhum homem na rua, mas, se um dia tiver, ele vai saber, porque será alguém que cuide de mim, como deveria ser. Eu não me sinto cuidada na relação. Ele acha que cuidar é só colocar comida em casa, mas isso é o mínimo. Nossa casa está toda inacabada, molha quando chove, não tem reboco, piso, forro ou instalação elétrica decente. Ele não tem a mesma vontade que eu de crescer, de arrumar um bom trabalho, de melhorar a casa, guardar dinheiro pra J estudar ou viajar. Nem ao menos sair para passear. A gente não tem vida social. Quando a J chegou em casa, ele parou de beber por dois anos. Ela era bebezinha, e ele ficou constrangido de pegar ela cheirando a bebida e cigarro. Mas, quando ela cresceu e não ficava mais só no colo dele, ele voltou a beber, acho que quando ela tinha uns três anos. Ele bebia todo dia. Agora deu uma parada, porque reconheceu que nossas brigas eram todas por causa da bebida. Quando ele estava bêbado, ficava mais agressivo nas palavras, mais nervoso e impulsivo. Já sóbrio, ele mal fala, nem para conversar

Eu sempre sonhei em ser mãe, desde criança, quando brincava de boneca e imaginava ter três filhos que estudassem e tivessem uma vida boa. Com o tempo, percebi que não poderia ter filhos, e isso ficou ainda mais difícil porque minha sogra, que já não gostava de

mim por causa da minha cor, passou a me tratar pior. Mas eu não me importo com isso, porque acredito que Deus tira da nossa vida quem nos faz mal. Quando a J chegou, foi a realização de um sonho. Sempre pedi a Deus para ser mãe e sonhei com um bebê sendo entregue a mim. Quando minha irmã teve complicações no parto e o bebê foi esquecido no hospital, ela teve uma menina ao invés de um menino, como todos os exames mostravam. Fui eu que peguei a J nos braços pela primeira vez, exatamente como no meu sonho. Hoje, ser mãe da J é a coisa mais importante da minha vida. Ela é meu orgulho e o maior presente que Deus me deu. Sempre digo a ela que, mesmo quando ela apronta, eu aprendo a gerá-la no meu coração de novo. Às vezes, penso em por que tantas mulheres podem ter filhos e eu não, mas agradeço a Deus por ter me dado a J, que é minha maior bênção.

Descobri que minhas trompas são obstruídas, provavelmente por causa de endometriose, e para tratar isso precisa de dinheiro para alimentação adequada, suprimentos e médicos. Ele fala em ter outro filho, mas joga a responsabilidade toda em mim. Até comprei um suplemento para nós dois, mas ele não conseguiu seguir o tratamento por causa da bebida. Eu realizei meu sonho de ser mãe com a Júlia, mas ainda falta o sonho de gerar. Minha vida tem muitos pesos. Meu irmão e meu sobrinho foram assassinados, e isso me marcou muito, além dos problemas com minha mãe e irmã que bebem. Meu marido, às vezes, também parece um peso, com seu ciúme e falta de vontade de melhorar. A casa está cheia de problemas e ele não termina os projetos, como a laje que planejamos há 14 anos. Eu quero ter uma casa pronta, com coisas básicas como reboco e móveis, mas isso vira um problema. Mesmo assim, eu tento crescer, porque trabalhar me traz paz e me faz sonhar. Quando vejo as coisas arrumadas no trabalho, penso que um dia quero isso para mim. Não é luxo, é o básico, mas eu evito confrontos para não criar brigas. Eu coloco a culpa nas escolhas que fazemos e acredito que Deus nos dá oportunidades todos os dias para melhorar, mesmo que a gente não aproveite como deveria.

Eu falo para a J que meu casamento foi um castigo. Quando era mocinha, eu dizia que não queria casar com um homem preto. Pensava como seria ter filhos sendo os dois pretos. Acabou que Deus me deu uma filha preta lá do Pará e um marido branco. Namorei homens negros, mas nunca me vi casando com um. As mulheres também davam em cima dele, e eu brigava também com as mulheres por causa dele, e aí um dia a mulher falou pra mim, o que que tu vê nessa menina? Com tanta mulher que tem aqui, diferente, tu vai se medir com essa mulher? Ele, eu gosto dela, não importa, e ele também falava assim mesmo, que não gostava de mulher morena. Quando ele era mais novo, ele ficava debochando as mulheres morenas, e acabou que nós dois fomos parar juntos. A nossa história, assim, eu não queria um homem moreno e ele não queria uma mulher morena, e agora ele tem duas mulheres morenas na vida dele.(ri)

Quando nos casamos, muita gente dizia que não daria certo, incluindo a mãe dele, mas estamos juntos há 23 anos. Ele sabia que eu não podia ter filhos e, mesmo assim, aceitou casar. Apesar disso, ele cuida da gente do jeito dele, mas sempre deixa as coisas para depois. Por exemplo, a pia que ganhei da minha mãe está esperando para ser instalada há mais de um ano. Ele sabe fazer, mas nunca faz agora, sempre deixa para depois. Temos muitos problemas na casa, como o chuveiro e a pia que ele ainda não colocou, mesmo sabendo fazer. Eu fico revoltada com isso. Trabalho muito, acordo cedo, pego ônibus e chego tarde em casa, muitas vezes sou eu que resolvo tudo. Um dia, me senti frustrada porque não tenho nem um sapato decente para trabalhar, vou de sandália. Aí, minha filha comprou um sapatinho de chuva para mim. Fico dando dinheiro para pagar as contas, mesmo ele tendo tempo e ele não vai. Eu sinto que estou sempre lutando sozinha, remando contra a maré.

Eu queria ficar no meu lugar de esposa, ser a parte frágil, como a Bíblia fala, mas se eu for frágil, eu quebro. Por isso, muitas mulheres não se permitem ser frágeis, porque acabam tomando a frente, mesmo com todas as dificuldades. Mulheres trabalham com febre,

grávidas, com dor, enquanto homens não enfrentam essas situações. Eu me inspiro em mulheres fortes, mas, ao mesmo tempo, me sinto sem raiz, como uma árvore plantada na terra sem profundidade. Eu era pra ser a mais desregrada, por não ter filhos, mas acabei sendo a mais sensata. Ajudo todo mundo, dou conselhos, broncas, mas ninguém pensa em mim. Meu coração dói se eu não ajudar, mesmo quando já estou sem nada. Foi por causa da minha filha que parei de beber e fui pra igreja. Ela me mostrou que eu precisava ser um exemplo. Hoje, estou lá por culpa dela, e, apesar de tudo, faço o que posso para cuidar de todos, mesmo que isso me deixe nesse lugar de solidão, onde ninguém olha por mim.

Anexo E

Análise de Dados: Etapa 2 e 3

Mrs. Dalloway

E: Como é pra você ser mulher hoje?

- | | |
|--|---|
| 1. Se eu fosse escolher entre ser homem e mulher, eu continuaria escolhendo ser mulher. Assim, por... por diversão. | 1. destaca a perspectiva de identidade e experiência de gênero |
| 2. Acho que nós somos seres humanos melhores do que o homem. | 2. Valoriza a mulher enquanto ser humano |
| 3. Mas é cansativo. Né? Não é... A gente enxerga que o galgar desses degraus de estar socialmente aceita, profissionalmente estável, ter sucesso, a gente não conseguiu durante os anos deixar os pesos que nos foram acrescentados anteriormente, que é de estar em casa, de organizar a rotina do lar. | 3. Participante relata o avanço em relação aos espaços de ocupação da mulher e fala acerca do serviço doméstico e da sobrecarga dessa vivência patriarcal |
| 4. E olha que meu marido é uma das versões mais modernas que eu encontrei mesmo, de parceria. Mas mesmo dentro desse cenário, ainda é algo sobrecarregado, né? | 4. Satisfação conjugal |
-

E: Uhum.

5. Mas eu prefiro ser mulher do que homem. Mas que é cansativo, é.

5. Cansaço no ser mulher

E: Como que você percebe essa sobrecarga?

6. O J., meu marido, ele sai, né? Assim... Ele... Olha, eu tenho que ter um negócio

hoje até as nove da noite, tá? Quando é pra eu fazer isso, não é isso. É, J., eu

não vou voltar. Só vou chegar depois nas nove. J., você vai fazer alguma coisa?

Rola você dar conta de ficar em casa? Ah, não, não posso. Então, cabe a mim

procurar uma pessoa por estar. É pra ficar, pra... Não é a mesma relação. Não é?

Não tem essa mesma... O homem ainda não entendeu o que é junto, de verdade,

né? Que, ah, você pode. Não, pode e fica. Né? E ainda, eu falo de prioridades.

As prioridades masculinas ainda são muito pessoais. A minha prioridade é

depois que... Depois que eu paguei as contas de casa, as minhas obrigações,

escola de menino, o que que sobrou? É com isso que vai rolar pra mim. Né? E

não é, olha, eu vou fazer isso, o que sobrar a gente faz para os meninos. Existe

uma lógica diferente de divisão de tarefas e é sobrecarregado. É ruim? A gente

6. Descreve assimetria de gênero nas

responsabilidades

E diferença de liberdade diante a familiar entre

ela e o parceiro. Percebe sobrecarga para a

mulher (perspectiva patriarcal

aprende que não é, né? A gente aprende que é legal. Mas que aqui é diferente, né? É diferente.

E: Uhum. E como é que você se sente com essa diferença?

7. Eu acho que hoje em dia sou um ser muito conformada.

8. Porque eu ainda tenho uma comparação que as pessoas ainda falam, pô, você ainda tem que agradecer. Porque querendo ou não, o N. tem um cara que trocou fralda, balançou mim na noite, se eu precisei sair, eu fazia. Diversas vezes ele realmente ficou. Mas é daquela lógica. Eu preciso que você fique. Não é ir e descansar que foi alguma coisa. Alguém chegou, alguém cuidou. Eu tenho que combinar com ele antes. Mas mesmo combinando, ele fica. Né?

9. E... A mochila... A gente tem uma combinação que a mochila da escola é dos meninos, ele que cuida. A lancheira da escola é ele que faz. E ainda dentro desse cenário, eu tô numa postura de que entre todas eu ainda tô um pouquinho melhor.

7. Utiliza do conformismo com estratégia para lidar com patriarcado

8. Divisão na co-parentalidade, que ainda segue desigual e naturalização do comportamento do homem (justifica por conta da comparação)

9. Naturaliza comportamento masculino e justifica diante da estrutura social que conhece

E: entendi.

10. Eu vejo que a grande maioria das mães não tem ajuda nenhuma. Nenhuma. Você conversa com... O J. ainda leva os meninos no futebol, a E. na natação, o L. no futebol. Então não é incomum que o J. fala mais uma vez eu fui o único pai. Né? Então... 11. Eu acho que eu sou conformada. É o que tem pra hoje, entendeu? É isso ou não tê-los.	10. Naturaliza comportamento masculino e justifica diante da estrutura social que conhece 11. Descreve conformismo e adaptação no patriarcado
E: Sim. E... Nesse sentido, né? Ficam conformada e... Como é que fica a sua saúde nesse processo? Como é que você percebe?	
12. Antes dos meninos, assim, eu não fui uma mãe jovem, eu fui uma mãe mais velha, né? Fiquei grávida o L. com 34. Então eu já tinha estudado pra caramba, já tinha viajado o mundo, já tinha conhecido muita coisa que eu queria conhecer. Outras culturas. Já tinha ido na China, na África. E... E tinha uma rotina de exercício. Eu acho que a gente acaba... Eu ganhei peso, naturalmente. O peso eu ganhei. Vem da gestação, você acaba não perdendo tudo e depois você vai comendo besteira junto com o menino. 13. E o tempo que sobra pra cuidar de si é uma coisa muito menor, né?	12. Considera uma maternidade tardia e descreve mudança com o corpo diante da gestação 13. Falta de tempo para si

14. Então eu tinha uma rotina de, ah, eu podia acordar dormir um pouco mais, eu acordava, eu podia ir à academia, ir direto pro escritório. Então o meu tempo é muito mais enxuto. Então o dia que eu não consigo acordar às 5h40, o J. leva os meninos pra escola e 6h20 eu tô saindo pra ir pra academia, pra chegar em casa 7h30, 7h40, eu não consigo ir mais. Por quê? Porque no final do dia eu admiro muito as mães que conseguem. Eu tô moída. Moída. O problema deles, a rotina. E na hora que eu faço dormir, que é ali por volta das 7h, 7h30 eles já estão na cama, outra coisa que eu também quero é tomar um banho e deitar. É ficar quieta e não ir pra uma academia. Eu acho que eu consigo ainda manter uma regularidade de sono porque eu gosto muito dormir. Eu não perdi o sono, como muitas mulheres perdem sono. Não, eu durmo. Mas...

15. E a coisa da saúde mental, acima de tudo, que os filhos trazem eles trazem uma ansiedade. A gente tem uma ansiedade do que não está sob o nosso controle. E até o que está sob o nosso controle, será que nós vamos conseguir? Não é aquela coisa de que você quer dar o melhor. E aí? Não conseguiu? É complicado você falar assim? Não, vai viver sem o melhor. Mas isso traz uma

14. Participante relata as mudanças que teve após a maternidade e os aspectos de rotina e saúde.

15. Descreve culpa materna e ansiedade materna

ansiedade que eu até não tinha. (silencio pensativa) Sou muito tranquila, sou muito calma e não sou ansiosa. Mas em relação, os meninos acabam sendo. Acaba tendo essas preocupações, né? Fica diferente.

E qual foi o efeito da maternidade. Na sua vida?

16. São duas vidas completamente diferentes. Ao ponto, eu queria muito ser mãe. E eu tinha outra ideia, outra visão do que era ser mãe. O L, quando tinha 3, 4 meses, eu falei assim, olha, eu liguei para a minha mãe e disse, se eu não der conta, eu vou ter que te entregar para você criar, porque não é isso. A minha mãe dorme. Eu preciso trabalhar e eu tenho prazer na minha rotina de trabalho. Eu não estou me encontrando nesse processo. Eu li uma época há muitos anos, um texto, eu não sei de quem é esse texto, mas de que é realmente um processo de luto, de renascimento, é muito isso. Você morre com prioridades, com o conceito do que são as coisas. Você morre nos seus relacionamentos sociais. Te tiram. Você sai de determinados círculos. E eu sou muito assim.

16. Participante descreve as condições de vida antes e após a maternidade. Relatou impacto negativo, processo de luto e mudança na esfera social

Descreve confronto entre a realidade de ser mãe e o desejo de ser.

17. Onde os meus filhos não cabem, eu não vou. Eu tenho impressão de que eles vão ficar comigo muito próximos uns 12 anos. Depois eles vão começar a criar o caminho deles. Então, eu não viajo sem os meninos. Eu não vou pra grandes festas noturnas. Às vezes eu vou por causa de trabalho. A gente faz campanha do OAB agora. A gente tá em ano eleitoral com a CIS. Então eu o que eu faço, eu vou em todos os bares do Rubi no Estado. Mas mesmo assim... É uma mulher antes e uma depois. Em todo sentido. Que dia que você me vê? Dia sem maquiagem é uma segunda-feira à tarde. E hoje eu já trabalhei pra caramba. Acordei cedo, já passei o que? Um filtro solar no rosto. E tudo isso. Porque as prioridades mudam. Eu abandonei o salto do 11. O máximo que eu vou até hoje é o salto 7. Porque pra mim não faz mais sentido aquilo. É uma mulher antes e uma depois. Em todo sentido. Que dia que você me vê? Dia sem maquiagem é uma segunda-feira à tarde. E hoje eu já trabalhei pra caramba. Acordei cedo, já passei o que? Um filtro solar no rosto. E tudo isso. Porque as prioridades mudam. Eu abandonei o salto do 11. O máximo que eu vou até hoje é o salto 7. Porque pra mim não faz mais sentido aquilo

17. Descreve que a maternidade trouxe mudança de prioridades

18. Então, eu me tornei uma pessoa... Acho que até uma pessoa mais permissiva num monte de coisa. Mais compreensiva com um monte de situações. Acho que melhor. Acho que uma pessoa é melhor.

19. Mas tem horas que eu... Tem dias que eu faço pra onde eu me entrego? O que que eu faço? Tem. Esses dias existem. Sim, natural, né? Existem alguns que eu falo, meu Deus do céu. Pra onde eu fujo? Aí eu fujo em 3, 4 horas, já dá vontade de voltar. É isso. (silêncio abaixa a cabeça, olha para entrevistadora que confirma com a cabeça)

18. Descreve a maternidade tornando-a uma pessoa melhor

19. aborda conceitos de sobrecarga emocional, necessidade de pausa, autocuidado e a busca por equilíbrio psicológico.

E: Você falou das prioridades. Hoje, como você percebe? Quais são as suas prioridades?

20. Graças a Deus. Hoje as minhas prioridades são... Eu já galguei algumas. Eu tenho minha casa, né? A gente tem a chácara. Pra comprar a chácara eu vendo o meu carro. Então, temporariamente a gente tá com carro só. Mas... As minhas prioridades hoje... Financeiramente, né? Seria conseguir juntar um pouco mais de dinheiro. Eu quero levar os meninos na Disney em 2 anos, no máximo.

20. Participante descreve as prioridades que tem em sua vida, passando pelos aspectos financeiro, emocional dos filhos

Preciso comprar um outro carro. E como mantê-los na escola que eles estão

fazendo as coisas que eles fazem.

21. Conseguir manter o que eles têm. Como ser humano, não financeiro, né?

Minhas prioridades não financeiras, eu gostaria de não imprimir nos meus filhos os traumas que trago comigo. Eu queria muito não reproduzir os erros que sofri na vida e que é o que eu acho que é o mais difícil. Conseguir identificar de que aquilo não é saudável. Não é um comportamento legal. E eu acabo reproduzindo porque sou fruto daquilo, né? E ser bem audaciosa eu tento muito, muito. Tentar sair desse ciclo, né? Do... Às vezes da ameaça, às vezes do estouro, né?

22. E aí... Assim, minha prioridade hoje. E... Profissionalmente, eu já tenho quatro

pós-graduações. Eu tenho um grupo de estudos que eu estou terminando na UFG agora. E eu quero... Eu sou advogada, faço médico-hospitalar e sanitário. E aí eu quero... Eu acho que o ano que vem a Universidade abre um novo grupo de mestrado. E aí estou, assim, bem esperançosa de que conseguirei fazê-lo.

21. Descreve transformação de modelos parentais

22. Descreve planos e desejos para a vida profissional

E: Que coisa boa. Hoje, como que você se descreveria nesse lugar de trabalhadora?

23. De profissional? Eu sou muito feliz no meu trabalho. Mas reconheço muito os privilégios que têm dentro do sistema. Então eu venho de uma família que já trabalha com direito há muito tempo. Então eu tenho um pai que é tribuno. Uma mãe que fez direito. Meu irmão é juiz. Então eu reconheço que estou em um lugar muito privilegiado. Eu ergo relações. E sou feliz com o que faço. E aí consigo ter o meu horário. Eu consigo me organizar. Então de manhã eu acordo cedinho, vou para a academia. Na academia eu corro para o escritório. E fico ali até uma, uma e meia. Venho e consigo trabalhar de casa à tarde. Quando é necessário. Então é tudo uma questão de... Mas trabalho é parada. E aí às vezes eu faço os meninos dormirem às sete, oito, nove, dez, onze, meia-noite, uma. Aí vou parar uma hora da manhã. Para dar conta de tudo. Mas faço o que gosto. Mas reconheço que sou muito privilegiada em diversos pontos. Mas é interessante porque o fato do privilégio também não tira o cansaço e a sobrecarga. Você fica até meia-noite. É porque o privilégio pode te ajudar. E ele realmente ajuda. Mas da sua parte não tem sobrenome que vai te trazer dinheiro no final do mês. Não tem empresa que vai... E eu trabalho com organização

23. Participante descreve ter consciência dos seus privilégios, sente uma sobrecarga diante do acúmulo de papeis.

social. Que já é grandes hospitais, yoga e UBS. Então no final do mês eles estão

muito pouco importando em que sobrenome tem. O sobrenome te deixa entrar.

Mas se você não produzir empresa, sobrenome, sobrenome, existem outros...

24. E no mercado ali que a gente está pareado também com os colegas que são homens, se você não provar que tem desempenho eu não sou funcionária pública que fui indicada por alguém. Não é desse cenário. A manutenção vem de você de permanecer. É.

24. Relata machismo no ambiente de trabalho

E: Entendi. E como mãe, como você se descreveria?

25. Eu tento que ser muito parceira. Muito compreensiva, mas sou mãe. Também cobro resultados. Tem um mínimo ali pelo qual a gente trava as guerras de formar seres humanos que gostam de ler, que sejam justos, que sejam gentis, que tentem ser melhores. E me esforço muito para estar fisicamente presente também e muito desespero daquela coisa do tempo de qualidade. Eu acho que quem inventou isso tem que rever. Ah, não, eu tenho meia hora com meu filho, mas é de muita qualidade. Desculpa, posso não concordar. Esse negócio do tempo de qualidade é para justificar algumas situações e tudo bem se uma

25. Participante descreve que tem como modelo de maternidade estar presente e disponível, trazendo autocobrança como mãe e julgamento de outras maternidades

mulher não consegue estar ali. E aquele tempo, ela está ao máximo. Mas peraí, não vamos espalhar como se fosse, olha, eu tenho um tempo de qualidade, vamos normalizar. Não, isso não é. É para uma hora, meia hora com o seu filho e o resto não estar nada disponível. Não existe tempo de qualidade dessa forma. A única forma que eu tenho é uma coisa, mas se você tem opção de algo diferente, faça algo diferente.

E: você se organizou para isso, né?

26. ISSO!! Me organizo para isso. Me organizo para estar ao máximo com os meninos.

26. Maternidade como um projeto

E: Hoje você diria que você tem quais papéis na sua vida?

27. Eu tenho um papel comigo mesma de tentar de tentar me entender e ver e não me perder no meio disso tudo porque senão a gente se perde. Sem dúvida o papel de mãe, ele é estar ali primeiro. Acho que os meninos são muito pequenos ainda, a E. tem cinco e o L. tem oito. Então, o papel de mãe é algo que vem e aí vem o papel de trabalhadora, de profissional. Né? E aí, coitado do meu marido,

27. Descreve os múltiplos papéis que tem, estabelecendo ordem de prioridade, sendo a prioridade o papel materno e a falta de espaço pra conjugalidade (secundário ao papel materno)

por último, sobra ele. E aí, eu falo quando sobra, ficando tadinho do J, né? Que

é o que deu. São esses vieses. Mãe, eu, trabalho, casa, J.

E: Então, tem a casa também?

28. nossa... Tem! Que é um negócio que pára sobretudo, né? O lar, a rotina do lar, as obrigações do lar, é um negócio que pára sobretudo, o tempo inteiro. E pra mim, não é só aqui, né? Eu vou de escritório, que eu tenho uma secretária que me ajuda pra caramba, mas as decisões sou eu que faço. Tem a casa, eu tenho a chácara. Eu não tenho nada para arrumar, o meu é uma chácara. As galinhas, as vacas. É caseiro, eu fico assim, meu Deus.

E: Mas que também é um lugar de descanso pra você?

29. Sim, total! e não, é o melhor lugar de todos. Pela administração.

E: É o melhor lugar de todos, mas é algo a mais. Que é mais uma coisa pra você administrar.

30. É, mais uma coisa de administrar

Que acaba que você gerencia muita coisa. E, engraçado, que hoje, financeiramente, eu sou, eu pago 80%, provavelmente, por cento das coisas da

28. Participante descreve a sobrecarga de tomada de decisões e de trabalho domestico .

29. Lugar de autocuidado

30. Participante relata processo de gestão vida doméstica e a carga mental desse processo

casa. E... Mas mesmo assim, é um negócio estranho, a gente não consegue subir em cima do arreio não, velho. Ou se é o contrário, entendeu? A gente não sobe em cima desse arreio fácil. Não sobe. De toda forma, ainda você fica naquele limite, no limiar das coisas.

além de posição principal como provedora familiar

31. E sou virginiana, não sei se você acredita, mas eu sou extremamente virginiana. Segmento, divido, metódico. E faço, e esquematizo pra ver se cabe tudo em todo mundo no lugar e ver se dá certo. Porque não adianta ter tudo, também não dê nada certo.

31. Sobrecarga mental

E: Sim. Quando você olha pra tudo isso, o que é que vem?

32. Sentimento? Não tá na moda eu falar de gratidão? É um negócio que eu nem gosto de falar que tá na moda, mas assim, eu fico muito satisfeita comigo, acho que tô dando conta. Acho até que seu produto desse meio... Ai, parabéns, você deu conta. Eu acho que, parabéns, eu dei conta. E... Eu acho que hoje eu consigo atender as minhas expectativas, expectativas que eu tinha, eu tô conseguindo atender.

32. Participante apresenta discurso ambíguo em relação aos papéis, relatando sobrecarga e desgaste e ao mesmo tempo apresenta satisfação. Autocobrança da vida patriarcal

33. Mas... Gosto, gosto do papel que eu desempenho, mas no meio disso tudo, sabe que topar ter uma família, topar ser pai, mãe, vem muito do processo de entender que o muito difícil também pode ser bom, né? Porque é muito difícil, mas é bom. É bom, não é ruim, não. Não se anulam, né? Não são coisas que se anulam.

34. Até antes dos meninos, o que era muito difícil, não achavam nada que era muito difícil que era bom, não. Tudo que era muito difícil era chato pra caramba. Mas não, muito difícil também pode ser bom. E essa rotina é boa. É muito boa. Quase todos os momentos são boas.

E: São lugares que você gosta de estar.

35. Sim, gosto. Ótimo. Eu acho que a gente consegue viver, acima de tudo, aqui em casa, graças a Deus, a gente tem um ambiente muito respeitoso, né? Então, a gente consegue manter.

33. Ambivalência e complementaridade

34. Paradoxo e divisão da vida vida antes e depois dos filhos

35. Descreve a casa como ambiente respeitoso.

Sandy

E: Como é pra você ser mulher hoje?

- | | |
|--|--|
| <p>1. Eu acho que é um... deixa eu encontrar a palavra certa. É um desafio, né? Porque a mulher hoje, ela tem diversos papéis, né? Quando a gente nasce mulher, a gente tem determinadas funções que vão agregando por ser mulher e outras que a gente mesmo vai assumindo porque não vê as pessoas não querendo fazer, né? E aí isso vai deixando os desafios cada vez maiores, né? Então, pra mim, é um desafio. E cada dia esse desafio muda um pouco.</p> | <p>1. Participante descreve múltiplos papeis e o desafio acerca do ser mulher. Descreve divisão de papéis dentro de uma sociedade patriarcal</p> |
| <p>2. Eu acho que é normal na vida de todo mundo, mas no da mulher, a gente ainda tem outras preocupações com relações assim...tá tudo indo bem... mas a gente não consegue não pensar no “e se”, né? Então eu acho que, pra resumir, ser mulher é um desafio e é preocupante, né? No sentido de que por mais que esteja tudo bem, parece que não está realmente tudo bem. Porque sempre tem o “e se” né? Então esse “e se” deixa a gente às vezes um pouco ai, ai, ai. E agora, o que</p> | <p>2. destaca acerca da preocupação (hipervigilância) que compõe a vida da mulher e a diferença referente ao gênero.</p> |

vai ser? Que eu acredito que o homem também deve ter, mas não da mesma intensidade que nós, né?

3. Porque o homem pode sair na rua qualquer hora do dia, da noite, vestindo o que quiser, que ele não está preocupado com isso. A mulher até na roupa que ela vai sair, ela tem que se preocupar. Se ela vai fazer uma entrevista, ela tem que se preocupar que você não está decotado demais, se o cabelo dela estiver precisando pintar. Então tudo ela vai ter que se preocupar mais, né?
4. Porque a gente é vista como alguém bonita, a gente é vista como alguém que dá conta, a gente é vista como alguém que, assim, é um diferencial no mundo. E é, né? Mas se torna um desafio maior.
5. Tipo, e se eu não der conta, né? E quando você pensa e fala desafia, né?

3. Participante destaca efeitos de ser mulher em uma sociedade patriarcal
4. Participante descreve exigências e objetificação da mulher
5. Participante descreve medo de fracassar diante das demandas impostas.

E: Quais são os desafios que você enfrenta?

6. Assim, eu noto um desafio muitas vezes é que a mulher, ela tem que provar, né?
A que veio.

6. Percebo que um dos desafios frequentemente enfrentados pelas mulheres é a necessidade de validar continuamente suas capacidades e

7. Às vezes a gente trabalha num lugar que parece que os homens têm um reconhecimento maior do que a gente. Mesmo igual o meu trabalho que é na educação e que a maioria são mulheres lá na escola que eu trabalho. Mas parece que os homens têm mais privilégios, né? Então a gente olha, assim, “porque ele é um homem, então ele pode, né?”- Tem aquelas brincadeiras, mas que tem um fundo de verdade.

8. Então eu acho que o desafio da mulher é que parece que ela tem que ficar o tempo todo provando que ela sabe, que ela faz e que ela é boa, né? E eu não vejo os homens tão preocupados com isso... Então, pra mim, o desafio de ser mulher é isso, eu preciso provar que eu sei porque eu tô aqui. Não foi porque ninguém me colocou, é porque eu faço a minha parte, né?

justificar seu lugar ou propósito em determinados contextos.

7. Participante percebe a assimetria de gênero no ambiente do trabalho

8. Participante descreve efeito do patriarcado diante da pressão constante para reafirmar sua competência, sua capacidade de ação e sua legitimidade em diferentes espaços. Esse padrão parece menos evidente entre os homens, que geralmente não demonstram a mesma preocupação em validar seu valo

9. E que eu também não quero ficar pra trás, né? Eu quero acompanhar o mundo, a tecnologia, o que tá acontecendo. E a gente não quer ficar pra trás em nenhum momento. Então isso eu acho desafiador. O que tem um lado muito positivo, né? Mas o que também, às vezes, fica colocando a gente como se a gente fosse inferior, né? Eu não considero...

10. Mas como eu trabalho numa escola que é religiosa, né? E evangélica, a gente percebe algumas falas, algumas insinuações que eu chamo de privilégios. Porque pra mim, fala e insinuação é uma escolha que a pessoa faz. Porque ela pode falar sem pensar, uma vez, outra. Mas sempre...

E: É uma postura

11. isso! Então esse é o desafio, assim. A gente sempre parece que tem que estar provando que merece estar ali, né? Principalmente no ambiente de trabalho, né?

12. Em casa, o desafio é o normal mesmo, né? De dar conta.

13. E na vida pessoal, até que eu não sinto tanto desafiado. Porque graças a Deus, o meu círculo de amigas, de pessoas próximas pensam parecido, né? De ver a mulher como uma pessoa, primeiramente.

9. Participante relata a busca por uma contínua formação como necessidade e exigência profissional

10. Participante descreve privilégio masculino no ambiente de trabalho

11. Descreve o desafio de ser mulher tendo que validar sua competência

12. Descreve o desafio de casa com autocobrança

13. Na esfera pessoal, não percebo desafios tão significativos, pois meu círculo social, composto por amigas e pessoas próximas,

compartilha uma visão semelhante sobre a mulher

E: Quando você vê essa diferença no trabalho, pelo gênero, como você se sente?

14. Ah, eu faço piada, porque... Eu até falo assim, gente, vamos rir pra não chorar, né? Porque é o famoso jargão. Mas assim, eu faço piada no momento até pra não... Porque às vezes a culpa nem é do meu colega. É uma coordenadora que também é mulher, que faz isso. Às vezes ele nem queria ouvir aquilo, nem queria.

15. Então se surge alguma coisa assim, eu tento levar na esportiva. Mas no meu pensamento, quando eu vou refletir sobre isso, eu penso que eu preciso evitar determinadas companhias, que eu preciso evitar determinados assuntos. Então agora eu já estou assim, de dar uma saidinha, sabe? Eu não fico entrando em conflitos, em confusões. Se eu ver que tem um assunto que vai me ofender de alguma forma, eu... Ai, que isso é bonito, né? Então ultimamente eu já estou optando por ficar de fora, buscando a paz, né? E não a razão. Mas é ruim, porque quando eu não pensava assim, eu preocupava. Mas o que eu fiz? E aí a gente vai percebendo que não fez nada.

14. Descreve formas de lidar com machismo e processo de autopercepção como não vera responsabilidade do homem e culpabilizar outra mulher

15. Descreve processo de retirada para conseguir lidar com a misoginia no ambiente de trabalho

E: Você levava para o individual?

16. Como se fosse uma falha minha. Claro que eu tenho, né? E claro que muitas vezes eu falhei. Mas eu percebi que quando eu deixo pra lá, eu fiquei melhor. Porque eu não vou mudar aquele sistema ali. E é minha opção estar ali também.

17. Então eu preciso me adaptar de uma forma que eu não me machuque, ou que eu não saia sempre como é errada da história. Então eu optei por ter a paz e está dando certo, eu acho.

E: Vai dando uma organização, né, pra você? Você falou que a mulher tem um desafio porque também tem muitos papéis. O que você identifica que são esses papéis?

18. Assim, no lado profissional, o meu trabalho já é um trabalho que exige muitos papéis. Quando a gente é professor, estar lá na sala é o melhor momento. Mas até que eu cheguei na sala e depois que eu saio daquela sala, são momentos exaustivos, né? A preparação, a elaboração, a correção. São todos os meus papéis ali no dia a dia.

16. Participante descreve o efeito da misoginia em sua individualidade e o impacto na saúde mental e processo de desesperança

17. Relata autoproteção diante do machismo em um processo de adaptação e julgamento social

18. Descreve exaustão diante trabalho como professora e percebe toda composição que esse papel exige.

19. Aí como dona de casa, eu também tenho os meus papéis ali de orientar, né?

20. De vestir as meninas, organizar. Porque uma calcinha tá pequena, de um sapato que não serve, do uniforme que a menina vestiu e o batom que ela passou que sujou o uniforme. Então essas coisas de mãe, né? Porque a mãe também já tem aquela lista gigantesca.

21. Em casa, até que o meu serviço aqui é um pouco dividido, né? Praticamente eu não cozinho, o que é uma dádiva, né? Por conta do meu horário também de trabalho. Então até que dessa tarefa de cozinhar, eu não me ocupo tanto assim, né?

22. E as questões, porque além da escola, eu trabalho com artesanato, né? Eu faço os topos de bolo. Então tem a questão do atendimento ao cliente, né? Aquela coisa de fazer, pensar na arte, executar, entregar. Aí às vezes o cliente quer que você entregue, quer ou não quer. Aquelas coisas de que mexer com gente, né? O tal do ser humano, né?

19. Enquanto dona de casa, percebe seu papel no exercício da orientação e organização do ambiente doméstico.

20. Descreve ocupações com a vida materna na rotina e a quantidade de afazeres que isso contém.

21. Relata divisão de cuidados com a casa dentro da conjugalidade.

22. Descreve outros trabalhos que desempenha

23. E aí às vezes a gente vai se ocupando, né? Eu vejo que a minha rotina é um pouco exaustiva, ou muito, dependendo do dia.

24. Porque eu comecei a perceber mais ultimamente. Porque eu vejo que quando parece que não tem nada pra eu fazer parece que eu fico procurando alguma coisa pra fazer. Mas não é que não tem, é que eu precisava descansar. E aí às vezes eu arrumo outra coisa pra fazer. Depois vai vir mais uma. E além daquela, o que a gente vai fazer, né?

25. Então se eu fosse fazer uma listinha assim, igual eu faço pra arrumar a mala, né? Eu teria um monte de tarefas no dia. E terminou o dia, como que estão essas tarefas? O que não tenho direito mais? O que eu ainda posso fazer amanhã? E o que eu posso fazer semana que vem, né?

26. Então assim, aí isso balança muito o meu emocional. Porque aí eu acho que a principal tarefa nem é dar conta de tudo. Porque muitas vezes eu não vou dar conta não, né? Mas é conciliar que eu não vou dar conta e que tá tudo bem, né? Não tá não. Mas aí faz quando tá tudo bem. Aí você pensa assim, agora eu vou descansar. Aí vem a pequena e fala, mãe, vamos brincar comigo. Agora que eu

23. Percebe a rotina sobrecarregada

24. Relata autopercepção mais recente e dificuldade com o processo de descanso

25. Participante relata excesso de atividades

26. Participante relata autocobrança diante de todos os seus afazeres e dos múltiplos papéis e como isso afeta seu emocional.

sentei, pelo amor de Deus, né? Então assim, realmente as tarefas, a lista é longa, ela não termina. Eu não vou terminar. O que eu fiz hoje, talvez amanhã eu tenha que fazer novamente. Mas eu também não posso me desesperar por conta disso, né? Porque, se Deus quiser, eu vou estar viva amanhã no outro dia. Mas eu vejo as tarefas assim como os meus afazeres. Tipo como se fossem os meus compromissos, né? Então eu vejo as minhas tarefas grandes... Assim, um número grande de tarefas. E tem dias que eu me vejo desesperada pra dar conta. E tem dia que eu vejo, se eu fizer, se eu não fizer, hoje ou amanhã eu faço, né? Eu não sei qual que é pior, qual que é melhor. Mas é o divertidamente que funciona. Conciliando, tentando conciliar.

E: Você acha que você consegue esse lugar da conciliação?

27. Nem sempre, né? Primeiro por ser humana. E segundo, por ser mãe. Eu vou explicar: Porque assim, eu sou humana, então todo mundo erra. Então pra mim errar é uma coisa normal. Só que também, quando eu erro, eu consigo falar. Olha, eu errei. Claro que vai precisar de um período pra eu entender isso. Que eu errei, que muitas vezes eu vou ter que pedir desculpa. Talvez se for um trem que eu

27. Participante relata a responsabilidade como mãe e a culpa materna

quebrei, eu vou ter que comprar outro. Mas como mãe não é tão simples. Porque às vezes a culpa não é da gente. Mas é a gente levar a culpa. Não porque falaram que é minha culpa. Mas porque eu assumi a culpa. Que mãe é dessas. Por exemplo, a minha filha teve algum problema na escola. A culpa é minha? Não. Por mais que eu trabalhe lá na escola, muitas vezes eu nem tô lá. Mas eu vou assumir que foi. Porque eu vou pensar assim ‘Ai, mas se eu tivesse feito isso, se eu tivesse pensado aquilo’ É o tal do “e se”. Mas assim, gente. Como que eu ia imaginar que a menininha tá problema na escola? Tem 50% de chance, né? Mas também tem 50%. E aí assim, às vezes a gente se culpa muito como mãe.

28. E por conta também de ter a rotina. Muito pesada esse negócio. Agora eu não posso brincar, agora eu tô cansada, agora eu preciso descansar. Então eu acho que são coisas que eu não posso prever. Então pra mim é mais difícil isso sendo mãe. Porque são outras vidas que estão em risco. Quando é só da gente, dá-se um jeito... Mal, né? Às vezes não dá. Mas quando mexe com os filhos da gente, a gente sempre vai pensar que poderia ter sido melhor. Por mais que foi.... Mas a gente não enxerga isso.

28. Participante relata culpa materna

29. Talvez se comparar com outra mãe, que é muito horrível também. Você pensa assim, até que eu não sou tão ruim assim, né? Mas eu que sou professora... tem aquelas mães maravilhosas, né? Mas eu não posso fazer isso, né? Porque as minhas filhas são minhas, não são da outra. A realidade dela é outra. Então eu tento não me comparar com outras pessoas. pra que eu preciso me comparar com outras pessoas se eu já tenho a minha consciência?.

E: você disse sobre mãe e culpa, pensando nesse sentido, como que é pra você viver a maternidade?

30. Pra mim é muito ambígua. Tem hora que eu acho lindo, sabe? Eu sei porque isso é mãe, né? De duas filhas. Só que depois que eu tive a minha segunda filha, é meio difícil falar, mas eu não posso mentir. Eu me questiono muito porque eu tive duas filhas, sabe? Eu fico meio exigente, eu tenho uma filha de 10 anos. Tá encaminhando, tá entrando ali na pré-adolescência. Faz as coisas, fica de cara feia pra gente. Tem preguiça, mas sai. Aí fui inventar a mão de ter uma menina pequena. Birrenta. Ela tá com 4 anos. Aí o pior, é uma mini eu. Aí que a gente vê o tanto que a gente é difícil quando os filhos da gente é igual a gente. A cópia...

29. Participante descreve os atravessamentos da maternidade em sua vida e em sua saúde mental e comparação acerca da maternidade

30. Participante descreve ambivalência materna. E autodesqualificação (ao relatar a filha parecida com ela como algo negativo)

Aí eu, sinceramente, nos dias que eu estou muito cansada, eu falo assim, Senhor, por que eu quis ser mãe mais uma vez? Sabia que era difícil. Eu já sabia que ia ser ruim. Aí, a pequena é A... Aí eu penso assim, tá bom. Aí passa um minuto, vem mamãe, eu te amo. Mamãe, você é muito linda. Aí eu penso assim, Senhor, me perdoa por ter pensado aquilo. Eu não queria ter pensado aquilo, não. Mas eu pensei, porque realmente, eu acho essa ambiguidade de ser mãe muito difícil. A gente ama demais, mas tem hora que a gente não quer nem ver. A gente pensa assim, graças a Deus você tá na escola, gente. Que fica lá um tempinho pra dar um sossego. Aí, às vezes, tá na hora de voltar. Ai, eu tenho que fazer isso aqui correndo, que a pequena vai chegar. Então, eu acho uma ambiguidade, assim, que...

31. Eu não sei se toda mãe, todas que eu converso, tem isso. Eu acho doloroso assumir isso. Porque, assim, eu quis ter filhos, né? Quis ter duas. Mas tem hora que eu fico pensando ao meu “e se” de novo. Se eu não der conta, como é que fica? Aí, eu penso assim, gente, eu podia sumir uns dias. Pra ver como é que esse povo se virava. Mas se eu sumir, o que vai ser desse povo? Não. Então, assim,

31. Apesar de ter escolhido e desejado a maternidade, existem momentos em que pensamentos de dúvida e exaustão surgem. Esses pensamentos refletem o impacto

são pensamentos que podem acontecer uma vez na semana. Mas que pode acontecer umas 30 vezes no dia. Vai depender do decorrer do dia. Mas isso é interessante.

emocional da sobrecarga e a complexidade de equilibrar responsabilidades

ambivalência em relação à própria capacidade de ser mãe, pois, ao mesmo tempo em que se questiona se vai conseguir dar conta, ela também acredita que as pessoas não se virariam sem ela.

32. E a mãe que trabalha tem ainda a rotina pesada. Que eu me incluo nessa também.

Talvez se eu trabalhasse menos, eu não sentiria tanta culpa.

32. Culpa materna diante da do trabalho fora de casa.

E: A culpa por estar fazendo outras coisas, como o trabalho?

33. Não, eu acho bom fazer outras coisas, sabe? Eu não sou dessa mãe, não, nunca fui. A pessoa fala assim... O que eu vou fazer? Mas ela não faz coisa sozinha, o que eu não posso fazer? Ano passado, eu e uma amiga, a gente ia todo mês tomar um café. Aí, nas primeiras vezes, minha filha me falou assim... Ai, mãe, você vai tomar café com a sua amiga e nunca me leva. Ai, gente, aí eu virei pra ver assim...

33. Descreve não ter culpa no processo de autocuidado que não inclua maternidade e relata menos tempo para se dedicar a isso.

Olha, filha, eu não levo mesmo, não. Porque esse café é com a minha amiga.

Quando a sua amiga te convida pro aniversário lá na pizzaria, você me leva? Ela..

não. Eu peço pra ir? Não. Então, você não precisa desse momento? Eu também

preciso desse momento das minhas amigas. Então, eu não tenho esse tipo de

culpa. O problema agora é que eu não tenho tempo pra fazer isso.

E: Pra fazer as coisas que você gosta?

34. É (se emociona com olho cheio d'água) igual a mãe vai assim... Tem mãe que

não tem jeito, né? Tem que arrumar um cabelo, tem que fazer um trem. Pega a

menininha e leva pro salão. Eu não. Se é meu dia de cortar meu cabelo, eu não

levo. Eu procuro um dia que não dá pra eu levar, que alguém vai ficar. Porque é

o meu momento. E eu não me culpo por isso, não. Tudo bem que eu não pinto o

cabelo e fico lá o dia inteiro no salão. Mas vai chegar esse dia. E nesse dia, que

esse dia chegar, eu vou e vou ficar lá de boa. Se eu tiver que viajar. Igual no final

de semana, com meu marido, a gente ficou em G., que a gente ganhou um brinde.

Eu não fico ligando pra perguntar da menina... Não fico. Maldade minha? Não.

Eu tô ali no meu momento. A minha filha tá com uma pessoa de confiança. Se

34. Reconhece as filhas enquanto sujeito (um outro)

e sua necessidade de tempo individual

acontecer alguma coisa. Eu vou ser a primeira a saber, na verdade. Então, esse tipo de culpa/vontade, eu não tenho. Porque eu acho que eu sou mãe, mas eu sou um ser humano. E minha filha nasceu de mim, mas ela não é pregada em mim.

35. Daqui uns dias vai tudo estudar fora, se Deus quiser. Vai tudo me largar pra lá. E se eu ficar na dependência dela, eu vou fazer o que da vida. Então, eu tenho isso muito comigo. Até a minha cunhada sempre me ajuda a pensar. Porque às vezes, a gente começa a pensar. Mas se eu for, como é que vão ficar as meninas? A gente pensa. Mas na hora que eu decido ir, eu vou. Porque eu tenho que pensar mesmo... Porque como é que eu vou e não vou deixar elas com ninguém? Então, eu vou organizar. Mas culpa por isso, eu não tenho.

36. Eu tenho mais culpa por essa questão dos sentimentos. De que estou amando, mas... Gente, estou amando, mas como é que é isso? Estou amando, mas eu podia não estar aqui agora. Podia sumir um pouco.

37. Então, eu sofri muito na pandemia... Porque eu trabalhei em casa. E aí... Eu não gosto nem de lembrar. Era show de menina na aula. Que é confusão de menina, que é trem. Por mais que meu marido estava aqui cuidando delas. Quando eu

35. Projeção futura na relação materna e individual.

36. Relata culpa pela ambivalência afetiva

37. Relata impacto da pandemia e a importância de sair de casa na qualidade relacional

estava dando aula. Mas não tem jeito. Quando acabou a pandemia. Volto a trabalhar na escola...Gente, foi bom demais. Sair de casa, para mim, é bom. Porque quando eu volto. Eu valorizo aquele momento. Que eu estou aqui. Por mais que é só um período. E tem gente que trabalha os três fora. Mas quando eu volto, eu penso assim. Agora eu estou aqui. Eu trabalho em casa também. Mas é diferente. Então, eu sair, ficar um tempo. Chegar. E aí, às vezes, a criança vem. Estava com saudade. Às vezes, ela quer alguma coisa. Carinho mesmo. Um carinho mesmo.

E: Você falou sobre vontade de sumir, falou sobre dar conta. O que seria dar conta?

38. Com a minha lista. Ela não termina. Então, não tem como eu fazer uma lista. Eu vou terminar. Minha lista de trabalho, ela termina. A minha lista. Às vezes, eu programei de fazer, sei lá. 15 tops num dia. Eu fiz 10. Mas é porque os outros, que eu queria terminar naquele dia. Não são para aquele dia. Aí, eu estava cansada. Parei. E vou terminar no outro dia. Já que é para o outro dia.

38. Participante descreve efeitos da sobrecarga de papéis

39. Mas o que eu falo de dar conta. É a questão mesmo de maternar. O maternar, a gente nunca dá conta. Porque a demanda não termina. Você resolve um problema ali. Tem uma tarefa para fazer. Você fez a tarefa. Tem a outra para estudar para a prova. Então, assim. Nem sempre eu dou conta. Mas eu vejo quando eu dou conta. Quando mesmo não fazendo tudo... eu fico bem com isso. Porque dar conta mesmo. De fechar a lista. Eu não dou conta.

40. Só no meu trabalho. Eu dou conta quando eu terminei a última prova. Eu dou conta quando eu lancei a última nota. E no outro... Quando eu entreguei o último topo. Eu dei conta.

41. Aí, se eu vou beber... Se eu vou sair... vem... aí, eu estou tomando banho. A menina está no banheiro. Então, assim. Dar conta. Eu acredito que de tudo. Eu não dou conta. Então, terminar esses afazeres. Terminar os afazeres.

42. E aí, nos afazeres profissionais. Eu termino. Isso é possível. É possível nos afazeres domésticos.

39. Participante descreve efeitos da sobrecarga diante da maternidade – principal cuidadora

40. Percebe que no trabalho remunerado é possível de finalizar os afazeres

41. Descreve a sobrecarga emocional, a falta de limites e espaço para viver a rotina e a necessidade de autocuidado, elementos frequentemente presentes em contextos de alta demanda.

42. Possibilidade de finalidade no trabalho

43. E de ser mãe eu não termino. Mas eu sei também. Mesmo que eu termine. O que eu programei naquele dia. No outro dia. O que estava naquela lista de fazer. Eu vou fazer tudo de novo. Igual. Todo dia. A criança que vai para a escola. Ela precisa ser arrumada vestida. É um batom. É um perfume. É um cabelo. É um sapato. Não tem como. Eu terminei hoje. Mas amanhã eu vou ter de novo. Até pela questão da rotina da criança. Mas para mim, dar conta é finalizar as atividades. Que eu tinha ou que eu tenho. Para aquele dia. E eu. Vou tentando. Remediando. Aí a gente tem que se adaptar com isso, né? Porque eu não vou estudar com ela pra prova, e por mais que ela entre de férias amanhã, mas ano que vem tem um outro ano letivo, né? Então, tudo vai acontecendo de novo. Mas o sentido também do maternar eu falo que eu não vou finalizar as tarefas. Mas, pro maternar dar conta, pode ser também quando eu consigo dormir em paz comigo mesma. Se eu fosse assim, eu fiz o meu melhor hoje. Amanhã eu posso melhorar 10%, ou regredir 50%. Mas hoje foi bom, né?

E: Dormir em paz..?

43. Descreve repetição na rotina da maternidade, entende como um processo que não acaba e que busca se adaptar para ter bem estar.

44. Então, dar conta da maternidade não dá pra falar, nem de doméstica, né? Dona de casa. Não dá pra falar que é finalizar uma lista, porque essa lista não finaliza. Mas é a gente ficar em paz, sabendo que fez o melhor, ou, dependendo da quinta-feira, que fez o que deu pra fazer, e que ficou tudo bem. Assim, tudo bem é um exagero, mas ficou bem. Foi possível E é porque eu não perco o sono ainda. Então, eu fico em paz, porque eu durmo, né? (risos)

E: (risos) Sim.. E essa parte do dona de casa, como é pra você?

45. É uma loucura, né? Porque aquela casa decorada com brinquedo no chão o tempo inteiro, parede abrigada, sofá que na hora que você senta tá todo sujo de bolacha, é MUITO triste. Aí às vezes eu digo, gente, eu nunca sento nesse sofá, quando eu sento esse sofá tá sujo, vai limpar esse sofá. E tem hora que a gente dá uns gritos, dá uns berros. Penso até que o vizinho vai chamar o conselho tutelar pra gente, porque o trem tá feio, porque tem hora que não dá. Aí tem hora que você dá um GRITO pra cada um, põe pra ajudar, divide um pouco as tarefas. Tem hora que fala, não ó... vai brincar lá fora e deixa eu fazer, porque tem hora que é a gente

44. Participante relata sobre limites das diversas atividades e seus efeitos. E flexibilidade nos afazeres diários

45. aborda os aspectos emocionais, a sobrecarga, e a necessidade de estratégias para lidar com o estresse de forma mais reflexiva.

que tem que fazer, né? Então eu vejo que o serviço de casa, ele é muito estressante.

46. E a gente, toda mãe, quando fosse mãe, assim, na hora que engravidasse mesmo, sabe? Que falou assim, ó, vai nascer, é menino, ganhasse um robô pra fazer todas as tarefas domésticas. Porque assim, a mãe não quer um robô pra balançar o filho no colo, não. A gente não quer inteligência artificial pra fazer as coisas mãe. Não, porque é cansativo, mas as bestas quadradas gostam de fazer. A gente queria alguém que limpasse a casa pra gente, que lavasse as roupas sujas de todinho, de suco de uva dos meninos. Essa coisa que assim, a gente vai porque não tem outro, né?

47. Quando a mulher tem alguém que faz tudo isso pra ela, isso deve dar uma leveza na vida, né? Mas eu acho que de todos os trabalhos que a mulher executa, o mais ingrato é o de doméstica mesmo. Porque a gente queria ter a condição de ter uma pessoa pra fazer, ou a gente queria não ter que fazer. Mas nem sempre isso é possível, né? Isso a gente quer terceirizar, né?

46. Relata a sobrecarga materna, o desejo de suporte prático e a importância de equilíbrio e rede de apoio no contexto psicológico.

47. Destaca a sobrecarga emocional, a falta de reconhecimento do trabalho doméstico. Além das questões socioculturais associadas ao trabalho doméstico em relação a classe econômica

48. Agora, por mais que você tenha alguém que leve seu filho, que busque seu filho, 48.
como eu tenho na escola, mas assim, é cansativo fazer tarefa todo dia, mas eu
acho prazeroso ver a evolução da criança, igual a pequena que tá ali escrevendo,
igual a outra que já tá tendo ali uma reflexão mais pro lado, entrando no mundo
da filosofia mesmo, de pensar, até da interpretação de texto, que a gente vê que
melhora, que antes lia um livro de 15 páginas reclamando, agora ainda reclama.
Pelo menos um de 70, né? Então eu gosto de ver essa evolução das meninas, por
mais que é difícil fazer tarefa todo dia, mas o tal de servir de casa a gente faz,
porque não tem outro jeito, né? Então eu vejo isso muito, é uma das coisas que
mais prejudica o meu bem-estar comigo mesma, porque quando eu tô com um
rodo na mão, dá uma preguiça, me dá uma descrença, é a hora que a gente mais
tem vontade de sumir, né? Como eu falei. Da mãe, é mais quando tem algum
conflito, né? Uma birra, vai fazer tarefa, quando as duas brigam entre si, que a
gente pensa assim, o senhor, né? Eu que quis. Tem que lembrar, né, que às vezes
a gente esquece.
-

E: Mas não quer dizer que não é porque a gente quer, porque é bom, que vai ser fácil sempre, que a gente vai estar disponível sempre, né?

49. É, é verdade. E nem sempre também vai ser tudo um mar de rosas, né? Pelo contrário, são mais momentos difíceis do que um mar de rosas. Então a gente tem que às vezes tomar uma solução, que você vai dizer, gente, e agora o que eu faço? E aí vem uma luz lá do fim do universo que fala, é isso que eu quero. E vai adaptando também, né? Porque às vezes nem tem o que fazer naquele momento, e aí depois você vai levar uns dias refletindo sobre aquilo pra tentar resolver. Mas pra mim é essa questão da rotina de casa que é um dos pontos que mais prejudica ou abalo emocional pra executar bem as outras tarefas, né?

50. Trabalhar com criança, eu trabalho com adolescente, de 11 até os 14, 15 anos, que eu vou até o 9 ano. A gente vê que eles têm uma carência muito grande. Aí o professor às vezes tem que ficar escutando o que é que ele fala, a briga com o colega, o beijinho que deu. E aí tem dia que você pensa assim, logo hoje? Aí eu ainda brinco, hoje eu não tô pra psicóloga, hoje eu tô só professora de português, me ajuda... Aí eles dão, porque a gente já tem uma intimidade com os meninos.

49. Participante descreve aspectos emocionais em relação ao seu trabalho e sobre o impacto da desorganização da sua rotina em sua saúde mental

50. Descreve papel de cuidadora no ambiente de trabalho.

Mas tem dia que a gente é um pouco de tudo ali, às vezes a gente é até mãe do menino sem saber, porque naquele momento ele confiou algo na gente, né? Eu não falo que aluno é filho meu, não. Deus me livre!

E: você trabalha com vínculo, né?

51. Sim, mas não tem como, ainda mais eu professora de português e literatura, tem turmas que eu vejo cinco aulas durante a semana. Então assim, a gente... é melhor tê-los como amigos do que não tê-los, né? Então às vezes eu fico brincando, que eu não tô pra psicóloga, hoje eu não quero saber dessa fofoca, hoje eu tô sem vontade. Mas aí você explica, ele se comporta, aí você passa uma atividade, lá vem ele de novo, que ele insistindo naquilo. E aí a gente acaba cedendo, né? Porque querendo ou não, talvez uma palavra que a gente fale já melhora o dia dele, e às vezes até o nosso. Porque se eu tava preocupada com o meu problema, parece que o dele é maior que o meu. Apesar que tem 12, 13 anos, a gente acha que não tem problema, mas tem. É ser humano, né? A gente sabe que... Mas é isso

51. Descreve papel de cuidadora no ambiente de trabalho.

52. então eu acho desgastante um pouco o pro lado emocional, as tarefas domésticas, porque o tempo que você estaria ali, você poderia estar de perna por cima, que fosse. Eu brinco, eu falo assim, podia estar lendo aquele livro, que tem um tempão que eu quero ler, e eu tô aqui limpando essa casa, que na hora que a bonitinha chegar, ela vai sujar. Mas se não limpar, como que faz? Então pra mim, o que mais me desgasta na rotina são os afazeres domésticos mesmo. Apesar que todos os outros meus trabalhos têm uma demanda emocional muito grande. Porque eu já tenho com aluno, já era mãe, obviamente, e com cliente, que também, gente, cliente é bom, né? Que aí é um outro trabalho, né? Porque a pessoa acha que topo de bola é assim, né? Ela manda a foto, você imprime a foto e o trem tá pronto, né? Aparece. E aí as pessoas hoje, elas são muito imediatistas. igual eu, é um trabalho personalizado. Você quer aquela imagem que já tá pronta, mas tem o seu nome, tem a sua idade, tem quatro camadas de papel, e tudo isso é um tempo que gasta. Então eu vejo, como diz o outro, a gente promete amar o próximo. A dificuldade é o próximo, né? O empecilho é o próximo. É o cliente, às vezes, o

52. Participante descreve sofrimento diante das atividades domésticas. E o desafio do trabalho diante do imediatismo das pessoas

que dificulta o trabalho. É igual, às vezes, é o aluno. Tem dia que ele acordou de mal com a vida e ele vai descontar naquela aula, né?

E: Como é que fica esse papel de mulher? O que seria esse papel?

53. De esposa. Mulher esposa, né? Porque eu hoje, eu já vejo ser mulher, sendo tudo isso ao mesmo tempo, que eu não consigo mais diferenciar. Eu sei que eu sou uma pessoa, mas aí eu me vejo como ser humano. Quando eu falo a questão de ser mulher pra mim, eu já não consigo ser mulher e não ser mãe, sabe? O que é um problema. Eu já acoplei esses... Porque já tem muito tempo, né? Tem 10 anos que eu sou mãe, então pra mim é... Eu não sei como não é ser mãe mais, né? Então pra mim já tá junto.

54. Mas aí tem o meu lado pessoal mesmo, né? De ser humano, de pessoa que também precisa de ser cuidada, de ser amada, de pintar o cabelo, de fazer o meu unho, de passar um batom, sair pra tomar um café.

55. Vejo o lado de amiga, né? Porque eu tenho um ciclo pequeno de amizades, mas eu tenho amigas que estão desde a infância, né? Eu não sei, eu devo ter alguma coisa comigo, porque eu não tenho, tipo, amiga da faculdade. Assim, eu não

53. Participante relata como a maternidade atravessa a conjugalidade, destacando a maternidade misturada e sobreposta a conjugalidade

54. Processo de autocuidado

55. Descreve a importância das amigas enquanto conexões saudáveis. Papel de amiga

tenho. Não ficou uma pessoa. Sabe, não sei se é porque eu... Aí eu casei, aí... Mas eu tenho amiga de infância que elas me acompanham. Quer dizer, de infância, mas eu sou mais velha que elas, né? Então eu acompanhei desde que elas nasceram e continuo acompanhando até hoje, né? E aí tô vendo essas meninas casarem, algumas terem filhos, assim. E pra mim isso é muito bom. E no trabalho, né? Eu tenho, assim, amigas, pessoas que eu já trabalhei, que hoje eu não trabalho mais, mas que são minhas amigas. E pessoas que até hoje são minhas amigas ali. Então eu vejo também que eu tenho esse lado de amiga. Eu sou uma boa amiga, apesar que eu sou muito... Assim, às vezes eu sou muito neurótica, às vezes eu sou muito enjoada. Mas eu sou uma boa amiga, porque eu falo na sua cara o que eu tenho que falar. Porque esse negócio de nhê-nhê-nhê comigo, sabe, não dá. E eu sou brincalhona, eu tenho que pôr as pessoas pra cima. Às vezes ela fala um trecho, eu falo uma coisa pior pra ela ver que o dela não tá tão ruim assim, que às vezes tem outra pessoa pior que tá. Então eu sou mais pra esse lado, assim, de tentar levar pro lado do bom humor. Então eu acho que isso é ser um bom amigo. Ser verdadeiro, ser leal. Estar ali pra quando precisar. Eu vejo que eu tenho

peessoas que são minhas amigas por interesse. Quantas pessoas de mim são minhas amigas? Mas eu não considero, né? Então pra mim tá tudo bem. É, se eu posso oferecer, eu ouço. Mas eu também já percebi que os 30 vieram, né? Os 35 vieram agora. Eu percebi que quando eu falo não também, é bom, sabe? Eu não tenho problema de falar não hoje, não. Eu falo e durmo em paz, sabe? Eu falei, nossa, não podia, né? Falei, não, falei mesmo que eu não verdade, sabe disso? Ai, vou parecer, vou brigar com você. Vou xingar, vou danar porque você sumiu. Essas coisas que eu sou um pouco preguentinha, assim. Com aquela noção de verdade, né? Mas então eu vejo também que eu tenho esse lado, assim, da amiga. Minha amiga que eu tomei café ano passado, o ano inteiro eu não tomei nenhum. Esse mês eu já remarquei três vezes, pensa. Tô não trabalhando muito ou nada, né? E aí a gente ri. Aí toda vez que a gente desmarca, é um momento ali no WhatsApp, já pra antecipar um pouco as fofocas, porque o dia que for já não vai dar tempo. Já não vai estar tudo, né? Então não, parece que vão ser no pessoalmente. Vai esquecer. Mas assim, então eu vejo esse lado de amiga e

56. vejo o lado de esposa também, né? Porque também casei. Eu sou muito feliz, assim, no meu casamento. Meu marido é uma pessoa boa, cozinha. Olha que maravilha! E assim, a rotina dele também é um pouco desgastante. Porque ele também é professor. Então assim, tem dia que a gente nem conversa quase. Mas o olhar diz tudo. Então eu vejo, assim, um parceiro muito grande. Um relacionamento que eu prezo muito. Tem amor ali, mas tem companheirismo, né?

57. Eu não me sinto presa no sentido de que eu tô no casamento porque no social, porque eu trabalho em escola. Não, eu tô casada porque eu quero estar casada. Eu estou com o meu marido porque eu amo, porque ele me respeita, porque ele me trata bem, né? Porque ele divide as atividades comigo.

58. Também porque ele é um bom pai, né? A gente quando tem duas meninas valorizam mais ainda o pai. Eu, porque perdi o meu muito nova, tive um bom pai. Então eu sempre quis dar um bom pai para as minhas filhas. E eu, assim, né? Consegui! Claro que o merito é mais dele do que o meu, mas eu escolhi, né? E tô feliz com essa escolha no dia a dia

56. Descreve satisfação conjugal

57. Reconhece a pressão social com o casamento para a mulher, descreve satisfação conjugal

58. Descreve valor na conjugalidade pela paternidade na família

59. Então, assim, o meu lado de esposa, eu acho muito legal, né? Eu não me estresso.

Até porque meu marido é muito compreensível, né? Sou aquariana, ele é taurino, mas até que deu certo. Ele sabe o dia que eu tô brava. Qualquer um sabe. Os alunos, então, né? Já sabem pela cara. Quando eu tô brava, a minha filha já começa, mamãe, eu te amo. Já avança. Eu não consigo esconder, não. Assim, às vezes, eu seguro a língua. Eu já aprendi um pouco. Mas a minha cara, eu não consigo mais. Às vezes, eu tenho que sair, né

60. Então, assim, o meu aspecto esposa, ele não traz, até então, nenhum malefício no quesito de cansaço, de exaustão, né? Porque eu acho muito um relacionamento bom de diálogo. Quando eu não falo, também, ele me entende, né? Quando eu falo demais, às vezes, não. Mas é completamente... Me aguentam três mulheres da cabeça, né? Todos três falam muito. Então, esse lado, esse meu lado de esposa, eu tenho um agradecimento, até assim, eu sou muito feliz.

61. E o meu lado, assim, de profissional, é, pra mim, o mais pesado, por conta do nível de atividade. E o de ser mãe é o mais pesado emocionalmente. Por conta das preocupações, né?

59. Participante descreve percepção de familiares e alunos diante das expressões emocionais e autocontrole nesse processo.

60. Descreve papel de esposa com satisfação e diálogo.

61. Descreve as diferentes formas que o papel profissional e materno a afetam.

62. E o meu lado de amiga é o meu lado mais leve, né? É aquela pessoa, assim, que eu posso falar o que eu quiser, que elas não vão me julgar. E se me julgar, eu tenho que entender que é porque foi necessário. Então, eu tenho um nível de pessoas próximas a mim que chegou a esse ponto.

63. Agora, com a mãe, é porque é difícil mesmo, né? Não é porque é a minha filha, não, é porque o materno, realmente, é difícil e todo dia tem uma novidade, né? Tem. São esses, assim, que se fosse, né, eu não sou muito boa em me resumir, mas pra eu colocar os meus papéis que eu vejo são esses.

(respira e olha para baixo)

64. Então por isso que é difícil equilibrar, porque às vezes não dá pra fazer aquilo agora, mas vai ter que fazer depois. E acaba que o descanso, então, ele acaba ficando de lado um pouco diante de tantas obrigações. Eu brinco aqui em casa, mas que tem um fundo de verdade, que eu só descanso na hora que eu durmo. E às vezes digo pelo amor de Deus, para de falar um pouco, para de brigar um pouco, deixa eu descansar a minha cabeça. Aí passa um pouco, tá lá brigando, então, eu só descanso quando eu durmo... é quase isso, porque por mais que eu

62. Descreve o papel de amiga como um papel saudável em sua vida.

63. foca nos desafios emocionais e na natureza dinâmica do papel materno, enfatizando conceitos de adaptação e vínculo psicológico.

64. Participante descreve desafio da sobrecarga de papeis e a tentativa de flexibilidade como estratégia de adaptação, além da dificuldade de desconectar-se mentalmente das responsabilidades, um aspecto que contribui para a sensação de exaustão acumulada.

esteja lá na escola, dando aula, ou no meu horário do lanche, mas aí eu tô pensando, nossa, tenho que fazer isso daqui a pouco, daqui a pouco é isso, agora eu vou para aquela sala que é difícil de parar. O cérebro não vai parar, ele não vai descansar. E eu vejo o descanso, não quando tudo para, claro, mas quando eu consigo ficar em paz. Tipo, eu sentei pra comer, que seria um momento de descanso, porque pra mim a refeição ficou muito agradável. Aí, eu sentei pra comer, o interfone tocou, eu vou ter que ir lá receber uma mercadoria. Eu brinco que aqui à tarde, quando eu faço um café quente, chega gente. Porque assim, às vezes o meu descanso é aquele café, que é uns 10 minutos que eu vou sentar meu café, vou tomar, às vezes vou perguntar uma coisa pra minha filha, que normalmente ela que fica aqui à tarde comigo. Às vezes eu vou até pensar que eu posso fazer isso tal hora, né? Mas é aquele momentinho que eu tô ali relax, na minha paz, tranquila, né? E aí, às vezes, eu penso assim, vou descansar. Aí vem o interfone, aí vem o telefone que toca, aí vem uma mensagem, aí vem um aluno perguntando a prova, e se você já corrigiu a prova. Não, sabe? Então, às vezes, por isso que eu faço essa brincadeira aqui, descansar. Porque às vezes eu tô

sentada, ou até deitada, mas eu não tô descansando, porque a mente não parou.

E, pra mim, descansar é ficar com a mente em paz. Por isso que eu sou nesse exagero de que é só quando eu durmo. Que hora que ela para.

E: Parar acaba sendo difícil

65. É, mas, às vezes, assim, no dia a dia, quando eu vejo que, ó, tá muito calma, aí eu vou lá, passo o café, sento. Quando chove, eu tenho, eu não sei da onde eu tiro isso, mas quando chove, eu gosto de tá olhando a chuva cair. Nossa, uma tranquilidade! Sim, aí eu fico olhando, fico pensando, aí, olha que chuva bonita! Aí sinto o cheiro, eu sou muito olfativa, sabe? Eu gosto dessa sensação que o olfato traz. Por que que eu gosto de ler? Porque o livro tem cheiro, né? Porque eu gosto de café. Café tem cheiro, por que que eu gosto de chuva? Então, tudo que tem cheiro, eu gosto, né? Por isso que a gente gosta do nenê da gente, porque isso tem um cheiro, até quando eu estou tudo suave, pedindo, né? Então, eu acho que esse lado de quando eu posso sentar, quando a gente come, por isso que eu falo que descansa também, porque aí vem o cheiro e o paladar junto, essa sinestesia, né? Pra mim me descansa, porque se eu tô podendo ouvir, sentir o

65. Descreve formas de autocuidado

cheiro, o gosto, e eu ainda tô num lugar, tipo, eu tô aqui agora na cadeirinha confortável, eu vou estar em paz. Então, eu estou descansando. Porque se eu ficar esperando um banho longo, um ir no banheiro sossegada, duas horas, eu não vou ter. Então, eu tenho que ter os meus breves descansos e, né? Aproveitados. E dormir bem. E isso eu garanto, assim, eu durmo bem.

66. Apesar que eu ainda treino de madrugada, né? Porque que hora que eu ia pra academia? Cinco da manhã. Três vezes na semana, mas vou. Vou lá. Vou pra reclamar, né? E aí, não faço dieta, bebo cerveja, tô nem aí, mas vou lá e falo três vezes na semana, na hora que dá seis da manhã, eu já não sou fitness mais e é a vida que segue, né? Então, pra mim, também é muito bom. Tem um dia que é um descanso. O treino. Mas nunca é sempre, porque dói tudo, né? Então, aumenta o peso, né? Mas eu tô ali com outras pessoas, num outro ambiente e eu fiz isso por mim, né? Aí eu tenho um acompanhamento do meu personal, que é quem escuta as lamúrias, que é Merece, ao mesmo tempo. E dá, e treina ali reclamando, mas faz todos os exercícios tardinho, né? Ótimo. Então, às vezes eu falo como

66. Descreve investimento na saúde física

descanso e às vezes funciona, como disse o outro, na força do ódio. Que tá tudo

bem também funcionar na força do ódio.

E: Que também faz parte rs. Tem alguma coisa que você possa contar mais ou

que gostaria de complementar?

67. P: falei muito, meu Deus!!

67.

68. E: isso é muito bom para conseguir compreender a sua realidade e sua vida.

68.

69. P: ótimo...(risos). É isso

69.

Bovary

E: Como que é pra você ser mulher hoje?

1. Como que é ser mulher hoje? Olha, eu acho que a resposta padrão, né? Que todo mundo coloca é que é difícil. É muitas coisas que a gente tem que associar junto e a gente não consegue e fica frustrado.

1. Participante percebe haver uma resposta padrão para a pergunta e descreve sobre a dificuldade em ser mulher que traz como consequência muitos afazer e frustração por não conseguir realizar.

- | | |
|--|---|
| <p>2. A gente tem que ser mãe, tem que ser profissional, tem que ser dona de casa, tem que ser mulher, tem que ser esposa, tem que ser bonita, tem que ser filha.</p> | <p>2. Nomeia os múltiplos papéis que ocupa</p> |
| <p>3. E, assim, eu acho que é inalcançável um padrão ideal, especialmente pra grande maioria das mulheres, né?</p> | <p>3. Relata perceber a impossibilidade de alcançar os padrões sociais</p> |
| <p>4. Eu acredito que pra quem tem muito dinheiro pode ser bem mais fácil.</p> | <p>4. Acredita na influência positiva de quem tem uma classe econômica melhor</p> |
| <p>5. Sou mãe, sou esposa, sou profissional em dois empregos, em duas cidades.</p> | <p>5. Descreve os papéis sociais que ocupa</p> |
| <p>6. Graças a Deus ainda tem meus pais vivos e saudáveis. Então eu tento... Aproveito muito deles pra me ajudar com meus filhos, mas tento estar presente. O máximo que eu consigo, que é pouco, na minha opinião, gostaria mais.</p> | <p>6. Relata rede de apoio dos pais no cuidado com os filhos e relata aspectos do papel de filha</p> |
| <p>7. Dona de casa, inclusive, estava ali correndo, colocando as coisas no lugar, deixando o robô aspirando enquanto colocava as roupas pra lavar, enquanto eu vim aqui. Porque quinta é o meu dia de folga.</p> | <p>7. Participantes descreve tarefas da vida doméstica e que quando está de folga do trabalho acaba trabalhando com a casa.</p> |

E: Aí na folga você está trabalhando, então como dona de casa?

8. E aí o problema é esse, porque quinta é o meu dia de folga, eu marco tudo na quinta. E isso, né?	8. Utiliza da folga para desenvolver outras áreas da vida
9. Tento ser uma pessoa saudável, que pra mim é mais difícil conciliar uma boa alimentação com exercício físico dentro disso tudo. Fica desgastante	9. Participante descreve a sobrecarga de sua realidade e o desafio de ter uma vida saudável
E: Como é que você se percebe nessa distribuição desses papéis todos?	
10. Eu me percebo sempre correndo, sempre atrasada, sempre com coisa pra fazer, sempre preocupada com o que eu tenho que fazer e eu ainda não consegui fazer.	10. Participante descreve o efeito dos múltiplos papéis
11. quando eu dou uma boa aula, eu fico bem, eu fico feliz. Isso não é tão comum quanto eu penso. Eu sei que eu poderia dar uma aula, mas às vezes eu já estou muito cansada, já estou sem paciência, percebo pouco retorno de interatividade. Mas quando eu saio feliz, nossa, eu dei uma aula boa hoje, eu fico bem.	11. Participante descreve aspectos de autocobrança e os desafios na sala de aula.
12. Eu estou tentando achar as palavras mais corretas, mas assim... Não, assim, pra poder explicar, quando os meus filhos reconhecem o esforço que eu faço por eles, sabe? Não é bem, mas às vezes, quando vem aquele momento de	12. Relata bem estar diante do reconhecimento dos filhos no seu papel materno.

carinho, eu falo, mãe, obrigada. Quando eles passam por isso aí, eu fico bem, assim.

E: Como é que você se vê no papel de mãe?

13. Ah, como aprendizado. Aprendizado e desafio São fases cada vez mais complexas. Eu tenho um filho entrando na pré-adolescência e uma outra também, mas assim, ainda mais infantil. Um de 12, uma de 9. Eu, pra mim, tem sido muito difícil esse ano. Especialmente porque essa transição, ela veio muito com uma transição de costumes, porque eu trabalhava à noite pra passar o dia com eles, e aí o meu outro serviço é à tarde, quando eles estão na escola. Mas aí, como o meu mais velho foi pro Fundamental 2, foi pra de manhã, eu tô com um de manhã, o outro de tarde, tendo que dar conta de todas essas atividades que eles... A gente põe pra eles pra poder tirar da tela, né? Exercício físico, inglês, ginástica. Então, assim, eu me percebo que eu me esforço pra fazer o melhor e... são dois em fases diferentes, porque acaba sendo diferente?

13. Participante descreve a mudança de rotina dos filhos e o impacto na sua vida. Que o papel materno é desafiador e com aprendizagem

E: Sim, sim.

P: Um menino e uma menina.

E: Como que você percebe a diferença dessa maternidade hoje?

14. Por exemplo, até o ano passado, era muito controlado pra mim. Não tranquilo, controlado. Porque eu passava as manhãs com eles, levava pra nataçãõ os dois juntos. Tudo que eu levava eram os dois juntos. Era pro inglês juntos, até pro dentista junto, pro médico junto, porque os dois estudavam à tarde, e eu deixava ele na escola, ia pra faculdade. Os dias que eu tenho plantão, meu marido busca. Os dias que eu não tenho, tô com eles também com outras atividades. Agora, com esses desafios de eles estarem nessa fase diferente, um de manhã e um de tarde, com os horários de tudo diferente, e muito, muito, muito difícil pra mim a relação deles. Eles brigam muito nessa idade. Se irritam muito nessa idade. E isso me deixa muito irritada.

14. Mudança de rotina pela diferença de fases dos filhos e sua adaptação e dificuldade nesse processo enquanto cuidadora principal

E: E ainda olhando os seus papeis... O papel de esposa, como é que você se descreveria?

15. Ah, meu marido tem muita sorte de ter casado comigo. Ótimo. Mas sim, deveria ser. É uma coisa que, quando a gente casou, a gente sempre foi, assim, muito honesto um com o outro. Ele já sabe que ele casou comigo. Ele já fala isso várias vezes. Porque eu sou independente, porque eu trabalho, porque eu

15. Valorização de si mesma no papel de esposa.

Satisfação conjugal

Independência

cuido da minha vida, porque eu não dependo dele por nada, mas por outro lado

16. eu sou uma péssima dona de casa, detesto fazer comida. Eu gosto das coisas limpas e arrumadas, mas eu fico meio enjoada com todo mundo pra que isso seja assim. Pra que mantenha esse lugar.

17. E como esposa, a minha psicóloga, ela que me falou de você. Ela falou, quando eu tive filho, eu desisti de criar meu esposo. Então, assim, ele é muito pisciano, muito outra vida. Assim, diferente de mim, que sou muito objetiva, muito prática. Então, assim, acho que a gente é um casal que... se equilibra, se complementa. A gente tem uma boa relação, a gente é bem parceiro. Mas, assim... Ai, eu não sei como é que eu sou como esposa. Eu acho que ele acha bom...Nessa complementação, assim, que a gente tá junto.

16. Participante descreve rigidez diante dos afazeres domésticos, não se conceitua como boa nesse aspecto e acaba sendo exigente nas relações interpessoais com esses afazeres.

17. Participante descreve relação complementar dentro da conjugalidade. E Mudança relacional no casamento após a chegada dos filhos

E: Vocês acabam dividindo esses papéis, né? Você falou que ele busca seus filhos.

18. Sim, sim. Acaba que a responsabilidade do planejamento e da organização é minha. O que me sobrecarrega, o que me deixa muito brava, muito nervosa com ele, porque ele acha que como eu sou... como dizer, eu sou boa nisso, então é toda a responsabilidade minha. Quem vai levar, quem vai buscar, que hora que busca, onde que deixa.

E: Então, ele até executa, mas tem que ter você na organização.

19. É essa a palavra. Ele é executivo. É exaustivo. Tô cansada. Exausta. Exausta

18. Descreve funcionamento dentro da coparentalidade e sobrecarga mental na distribuição das atividades.

19. Descreve exaustão diante do gerenciamento de atividades

E: Como é que você descansa?

20. Eu descanso vendo televisão. Adoro ver televisão. Melhor coisa que eu acho na vida. É deitar no meu quarto. Os meninos dormem cedo. Nove horas eles estão dormindo. Então, às vezes, tem alguns períodos, igual como minha filha, terça e quinta tem aula o dia todo, o período da terça e da quinta são os mais tranquilos pela manhã pra mim. A terça, pela manhã, eu durmo se eu chegar do plantão, porque a aula que eu dou à tarde é muito cansativa. É aula de farmacologia, então ela é à tarde toda, e como normalmente eu chego do

20. Processo de autocuidado diante do cansaço e do tempo livre.

plantão, a terça de manhã é pra eu dormir, pra eu conseguir dar uma aula à tarde. E a quinta, normalmente, é o meu período livre, e aí é quando eu, às vezes, vou no salão, corto o cabelo, faço unha. E aí, quando eu não tô fazendo nada disso, o meu descanso, pra mim, é ficar lá no meu quarto, com o meu ar-condicionado, vendo o programa. E não é ver o programa, porque muitas das vezes eu nem tô sabendo o que que tá acontecendo. Eu dou uma cochilada, acordo, desligo a cabeça

21. inclusive o meu marido, minha irmã, ela acha um absurdo, porque eu adoro ver a Soninha Abrão, à tarde. E a minha irmã fala assim, é um absurdo, você é uma pessoa que fez até doutorado, acha bom um programa de fofoca, à tarde, ao invés de estar pronta. Eu falo assim, olha, é um programa, que eu posso fechar o olho, abrir, cochilar, e eles falam, ah, aconteceu, ah, não, aconteceu isso, aconteceu, ah, que bom, vou dormir de novo.

21. Julgamento externo diante da escolha de autocuidado

E: Sim, é um programa que você não precisa pensar, né?

22. É, e nem prestar atenção, eu escuto, durmo. Tá ali de plano de fundo. É. O meu descanso é, gente, o dia que eu ficar rica, eu não posso ficar rica, porque

22. Descreve autocuidado

eu não tô saindo de casa. Eu vou ter uma sala de cinema, um sofá, cama, que eu vou dormir e acordar ali no ar-condicionado, na coberta, e naquele escurinho, vendo televisão. Que delícia. Que delícia. E aí, quando eu tô um pouco mais descansada, eu gosto de uma série. Série, filme, mas se eu estiver me sentindo cansada, eu não consigo, porque agora mesmo eu comecei a assistir uma essa semana, que tava boa, mas aí chega no meio e eu já começo a querer dormir, começo a querer fechar o olho, e é como eu tô curiosa, porque eu sou extremamente curiosa, e eu não consigo dormir, isso me irrita. Mas é sempre nesse meio, vendo uma televisão, ou prestando atenção ou não.

E: Como é que é o seu trabalho? Me conta um pouquinho dele.

23. Eu sou farmacêutica, eu moro em A, eu dou aula pro curso de farmácia, e sou plantonista no Hospital. Aí é quando eu vou à noite pra B, dou o plantão e volto... Ah, fora que eu tô cansada, que eu já queria aposentar. Eu sempre fui uma profissional. Nunca fui muito envolvida com o curso, porque eu não concordo com muita coisa que acontece lá. E também sempre fui do regime parcial, sempre fui de 30 horas.

23. Descreve rotina nos dois trabalhos que ocupa.

Cansaço e baixo envolvimento com o trabalho em si.

24. Sempre fui aquela professora que, ah, eles veem com um bico, né, os outros colegas da pesquisa, da 40 horas, da dedicação exclusiva, que acham que são mais doutores do que eu. Porque... fazem pesquisa, né, e tudo. E eu não gosto de pesquisa, nunca gostei. Por isso que eu nunca quis investir nisso. Eu fiz mestrado e doutorado porque eu ia ganhar mais. Só por isso.
25. E eu sou de uma vertente ainda que é pouca na UEG, que é a vertente que acha que tem que trazer a prática pro curso. E eu acredito nisso, eu acho que isso faz diferença pra eu ser uma boa profissional. Eu trabalho com o que eu ensino, então eu tenho muita segurança de trazer exemplos e tudo e tal.
26. Então esse é um... Na faculdade é o meu grande desafio, porque eu sou uma pessoa que eu não sou extremamente envolvida com as coisas do curso e eu tenho essa questão de que... Talvez eu seja menos importante do que quem é ali de bancada, de pesquisa, de publicar. Eu não tenho saco pra isso. Não é meu perfil, eu gosto de fazer, eu sou objetiva, eu sou bem tranquila com isso, mas assim, enfrento bastantes desafios nesse sentido.
24. Descreve julgamento social dos colegas de trabalho e a insatisfação com a atividade que exerce. Lida com o trabalho como meio de sustento apenas.
25. Descreve aspectos positivos acerca da sua atuação profissional
26. Relata desafios profissionais

27. Então eu tenho muita dificuldade com alunos, embora eles me cansem. Eu tenho 22 anos de sala de aula e nesses 22 anos eu tenho uma mudança de perfil muito grande com aluno. E assim, é extremamente difícil a gente entender essas mudanças de perfis. E aluno tem muito mais intimidade com a gente, o que eu... Assim, intimidade de pegar o celular, de ligar, de mandar mensagem fora de hora. Eu tenho algumas dificuldades que eu tenho muito grande. Eu sou uma pessoa que eu não gosto muito de contatos físicos. Eu sou uma aquariana, né, e eu... E aluno quer abraçar, quer beijar, especialmente, e me desculpa, mas não é preconceito, não é por isso. É por causa dos LGBTQIA+. Se você não abraça e não beija ele, ele se sente excluído. Eu não posso lidar com ele com a mesma frieza que eu lido com os que não são assim. Não porque eu tenho preconceito com ele, é porque eu sou assim com todas as pessoas. E aí, assim, você tem que ter um cuidado a mais com eles, porque você não pode tratá-los como... Eles querem ser tratados como a gente trata os outros, mas se você faz alguma coisa que desagrada, você é preconceituosa. Então, eu tenho muitos alunos, assim, até, assim, não

27. Participante relata dificuldade com os alunos atuais e dificuldade em lidar com os alunos que são da comunidade LGBTQIA+

sei, às vezes eu tenho dificuldade até de como me dirigir a eles. Né, assim, muitos não tem o nome social. Eles têm uma aparência de mulher, mas tem o nome de homem. Então, isso pra mim é um desafio. Mas, assim, eu não tenho desafios no sentido de conteúdo. Eu tenho desafios no sentido de como lidar com essas mudanças de situação.

E: dificuldade relacional ali, né

28. É, os problemas são todos relacionais. Eu sou enjoada, eu não gosto das pessoas. Né, eu acho que as pessoas tinham que cuidar da sua própria vida, e não ficar... Mas, enfim, na faculdade é isso.

29. No hospital meus problemas não são relacionais. Eu acho que as pessoas são muito burras. Elas não sabem resolver as coisas e ficam mandando as pessoas fazerem. E... Graças a Deus, né, a vantagem e a desvantagem é eu estar no noturno, porque eu não preciso conviver com ninguém. Eu já briguei com muita gente lá. Eu brigo com as pessoas.

28. Descreve dificuldade nas relações interpessoais.

29. Demonstra dificuldade em lidar com as pessoas, rigidez na atuação profissional e julgamento dos colegas de trabalho.

E: briga com as pessoas?

30. Ah, eu brigo com tudo. Não sei. Se elas fazem uma coisa que eu acho que tá errado. Às vezes, assim, eu já amadureci bastante no sentido de saber colocar isso de uma maneira mais educada, não tão grosseira quanto eu fazia antigamente. Mas eu acho que... Sei muito, por que eu brigo. Eu brigo por isso. Eu acho que as pessoas querem fazer as coisas erradas e a gente acha que tem que fazer certo. E aí, o meu grande desafio é estar no noturno. Pra mim, é muito difícil, às vezes, conciliar o outro dia.

30. Participante se percebe em constante conflito interpessoal

E: A gente começou falando, né, na entrevista aqui, de como é ser mulher, se você pudesse definir o que é uma mulher, como é que você definiria?

31. O que é uma mulher? Eu penso primeiramente no sentido fisiológico, né?

Uma mulher é o contrário de um homem. Pra mim, mulher tá muito relacionada e eu me sinto mais mulher com a maternidade. É aquela que é responsável pela apropriação, pelo cuidar dos filhos, o amor.

32. Assim, eu acho que eu sou uma pessoa melhor, eu acho que eu sou uma mulher melhor. Assim, eu sei que a vida é diferente de cada pessoa.

31. Participante define ser mulher através do sexo e da procriação. Apresenta visão patriarcal diante da visão da mãe ligada ao cuidado, responsabilidade e amor pelos filhos

32. Percebe uma pessoa melhor pela maternidade

33. Tem muitas amigas que optaram por não ser mãe. Entendo e respeito e eu acho que talvez se eu não soubesse, não tivesse o sentimento que eu tenho hoje, pensasse racionalmente também e tivesse feita essa opção.

34. Mas, pra mim, o que mais define uma mulher é a mãe, é o cuidado. Por que estética é difícil

33. Compreende as diversas possibilidades

34. Define ser mulher através do desempenho do papel materno

E: Difícil como?

35. A balança, né? Sempre fui obesinha. Então, assim, é aquele negócio, tu consegue emagrecer um pouco e depois não consegue, engorda e volta, essa confusão toda aí.

35. Descreve insatisfação com o corpo com processo de oscilação do peso

E: E é importante pra você emagrecer?

36. Muito. Ah, eu acho que é pra mim mesmo, sabe? Eu gostaria. Talvez seja aquela situação de que é uma coisa que você perseguiu a vida toda e nunca conseguiu. Um grama de frustração...

36. Participante descreve a insatisfação com o corpo como uma conquista que não obteve.

37. não me sinto bem, não gosto das roupas, não gosto do que... parece que o tempo todo você tá tentando ser bonita e não tá conseguindo. o que mais me atrapalha, que é o meu objetivo de vida, que eu nunca consegui, é perder peso.

37. Participante descreve sentimento de inferioridade a partir da insatisfação com o corpo

E: Tem quanto tempo que você tá lutando?

38. Nossa, a primeira vez que eu fui no endocrinologista pra fazer dieta eu tinha 12 anos de idade. Então são mais de 30 anos aí, engorda, emagrece, engorda, emagrece. Até da última vez a minha nutricionista falou comigo assim, ela é minha amiga e tudo, ela faz questão de saber o que precisa fazer, você sabe, é só você fazer.

38. Descreve histórico da relação com o corpo

E: você tem essa dificuldade com alimentação?

39. De não seguir aquela dieta... É, de ceder às vontades, de comer às vezes mais do que precisa. Ah, comida é o conforto, né? A comida ela é... eu sei que isso é errado, eu trabalho nisso, mas não sei, toda vida foi assim. A comida é o prêmio que você tem quando você tá muito cansada, quando você fez uma coisa que, nossa, você chega em casa e vai comer uma coisa gostosa. Então é o conforto. É o prêmio.

39. Participante descreve o desafio do emagrecimento e a comida como estratégia de enfrentamento da frustração e cansaço.

E: De onde vem essa pressão com o emagrecimento?

40. Não sei. Até a psicóloga fala comigo, ela falou assim, o que que é? Eu falei assim, eu não sei. Ela falou assim, ó, seu marido não te cobra, porque realmente, eu falei, olha, ele me conheceu assim, a gente sempre foi assim, toda vez que eu quero fazer alguma coisa, é um motivo da gente desentender, quando eu quis fazer cirurgia, ele não quis, toda vez que eu começo a tomar remédio, ele começa a implicar, ele fala, você fica nervosa, você fica irritada, você fica insuportável, eu prefiro você assim, mas eu não sei.

E: Você passou por algum tipo de preconceito?

41. Todos, né, na juventude, né, todos. Colegas que chamavam de baleia, de gorda, né. Isso ainda é uma questão.

E: Hoje você ainda se sente nesses lugares, com algum tipo de olhar, preconceito também, na sua vida hoje?

42. Sinto. Talvez, assim, comece comigo, e eu sei disso. Mas isso me incomoda muito, muito, muito... Olha, assim, a sociedade coloca, né, que o bonito é o magro.

E: Você não se acha bonita pelo peso?

40. Participante narra a experiência de insatisfação com seu corpo e a relação com seu cônjuge mediada por tal realidade

41. Participante descreve preconceito que sofreu pelo corpo e sentimento de inferioridade

42. Descreve sofrimento diante dos padrões estéticos impostos.

P: Não.	Inferioridade
E: Então ele tira isso?	
P: Muito e o tempo todo	Inferioridade
E: Como é não se sentir uma mulher bonita?	
43. É frustrante. É frustrante. Especialmente porque, se você, se eu for pensar racionalmente, assim, ah, gente, todo mundo tem gente mais bonito, tem gente mais gorda, tem gente mais magra, tem gente mais alta, tem gente mais, assim, eu tô na média, né, tô na média, entendo isso.	43. Participante descreve a experiência de frustração mediante a frustração de não ter o corpo que deseja, da dificuldade de desempenho do papel feminino na sociedade.
44. Mas, assim, aí eu falo assim, ah, mas por quê? Você tem um bom emprego, você tem um bom marido, você tem filhos lindos, você tem tudo pra ser super feliz com tudo. Eu sou feliz com as outras coisas, eu não sou infeliz com as outras coisas.	44. Descreve autocobrança de estar bem com o que tem.
45. Eu sou infeliz por quê? Assim, nesse sentido, por quê? Eu consigo fazer tudo certo, mas isso eu não consigo. É um desafio mesmo. Eu não consigo, eu sou disciplinada com tudo, com os meus horários, com meus serviços, mas eu não sou disciplinada com a academia. Simplesmente eu vou só no dia que eu	45. Descreve frustração por não alcançar os objetivos com o corpo e sentimento de inferioridade e autocobrança

quero, que é quase nunca. Eu não sou disciplinada com a comida, né, então

isso é ruim. Eu não consigo. Em alguns momentos, sim, mas sempre...

46. perto de eu casar, eu emagreci bastante no ano que eu fui casar, fazia personal, só que com medicamento, também sempre com medicamento. Aí para o medicamento um pouco, aí volta, e depois talvez quando volta o medicamento eu não tolere ele de novo, porque é muito efeito colateral...Ou com as dietas malucas, né, que a gente faz toda vida, né, todos os tipos de dieta maluca, você imaginar o que você já teve na vida, eu fiz, quando você faz, quando você consegue fazer naquele período, você consegue chegar no seu objetivo, aí depois você cansa, não dá, não é viável, e aí... é isso.

46. Descreve metodologias que já utilizou em busca do emagrecimento e os efeitos disso.

Viola

E: Como é pra você ser mulher hoje?

1. Que sentido, hein? São tantos sentidos, em que sentido?

1. Percebe diversos sentidos para ser mulher hoje

E: Os que você puder e quiser falar, os que você quiser atribuir.

2. Óbvio, que eu sou bem feliz de ser mulher. Porém, vivemos num mundo onde não é tão fácil ser mulher. Ainda mais mulheres que têm opiniões fortes, que têm uma postura mais firme, e que trabalham liderando homens. Ou liderando homens, ou estão na frente de qualquer coisa que seja, onde precisa mandar. Mas eu nunca tive muito problema, não.

2. Participante descreve contexto social como desafio para a vivencia do ser mulher. No discurso apresenta satisfação, porém em seu relato apresenta desafio reais contundentes.

E: Quais os desafios que você enfrenta nesse lugar?

3. Eu acho que é muito comum eu, sendo mulher, perceber que se a gente não tem uma postura firme, de delimitar limites, né? Limite, delimitar limite...a gente... de algum momento, pode ser invalidada, sabe? Eu vivo num mundo muito machista, né?

3. Participante descreve machismo e forma de autoproteção para enfrentamento

4. Eu sou professora do ensino federal, sou engenheira. Outro dia eu tava no Uber, e o meu carro tava na revisão, eu tava no Uber, e alguém falou assim, você é concursada aí? Me trazendo no trabalho, eu falei, sou. Ele falou assim, nossa, meu sonho é não ter nenhum chefe. Eu falei, nossa, você tá muito enganado, porque o que eu mais tenho é chefe. O

4. Participante descreve aspectos hierárquicos do seu trabalho

que eu mais tenho é chefe. E ele é mesmo, eu falei, é. Tem muita gente que a gente precisa dar satisfação, assim.

5. Mas, não sei, já sofri mais, sabe, Esmeralda? Hoje eu não levo muito pra casa, não, assim, sabe? Não consigo separar as coisas. Mesmo porque, nem tudo que a gente acha que é por ser mulher, talvez seja, né?
6. Eu acho que a gente precisa fazer um, passar um filtro, assim, pra entender o que que vale a pena você lutar, pra poder defender a sua opinião, o que que não vai fazer diferença, né? Acho que a maturidade traz isso pra gente, eu acho.

E: E como é que você se sente com isso, hoje?

7. Às vezes triste, às vezes pê da vida. Mas, eu entendo, assim, eu sou especialista, né, no sentido do comportamento, né? Então, assim, eu falo que o que eu aprendi, eu tento usar em mim, assim. Até pra mim é uma questão de autoconhecimento, né? Eu sou uma pessoa muito brava, naturalmente brava. Então, assim, eu deixo sentir e deixo passar, sabe? Não fico

5. Participante questiona aspectos de gêneros como processo de autoproteção diante do sofrimento.
6. Descreve estratégia de autoproteção ao escolher as frentes de enfrentamento

7. Participante descreve atenção ao processo de autoconhecimento e autogestão emocional

guardando e nem remoendo muito, não. Me permito sentir, ficar com raiva, sabe? E depois eu vou embora.

8. Ninguém para o tempo de... a gente sofrer, não, né? Não, não tem muito tempo e nem espaço, né? Então, ou a gente aprende ou a gente sofre, né diante de tantos lugares.

8. Descreve falta de tempo e espaço para lidar com aspectos emocionais.

E: Hoje, quais são os papéis que você desempenha na sua vida? Que você percebe que você desempenha? Quais papéis?

9. Bom, eu sou mãe, esposa, professora, sou líder de jovens. Na verdade, de adolescente, especificamente, na igreja. Hoje, assim, eu entendo que eu tenho um papel de influenciar a pessoa, sabe? Então, eu acho que desde quando eu me entendi nesse papel como professora, né? Porque eu dou aula para jovens.

9. Descreve os múltiplos papéis que desempenha

10. Hoje, até aconteceu uma coisa engraçada de manhã. Eu dei aula, acabou a aula, algumas alunas ficaram conversando comigo e me perguntaram a minha idade. E quando eu falei minha idade, elas ficavam chocadas. E aí, eu perguntei, mas por que você ficou chocada? Eu falei, professora, mas é tão

10. Participante descreve aspectos relacionais no trabalho e o papel de cuidadora e boa influencia que se cobra para exercer.

difícil alguém conversar com a gente, né? Assim, da forma que você conversa. Porque eu brinco muito, eu pego o aluno o mais complicado, o mais terrível, e eu já aprendo o nome dele. E encho o saco dele, do início até o final, ele chega atrasado, ele conversa, ele faz... Então, assim, eu chamo o nome dele o tempo todo, brincando, levando na esportiva. Mas é o aluno que, ele vai em todas as minhas aulas, não falta. As pessoas falam, professora, ele só vem nessa aula. Então, assim, a gente aprende a lidar de uma forma, e quando a gente entende que a gente influencia as pessoas, a gente tenta se colocar no lugar de... Porque é possível ter uma influência boa, né? Permitir uma boa influência, moralmente, pela forma que eu acredito.

11. Então, eu acho que, nesse sentido, assim, é um dos papéis que eu mais me policio. Porque eu tenho crianças pequenas, né? E apesar de ser influência, minha, meu marido pra elas, né? Acho que é uma coisa valendo a outra. Hoje, uma coisa que eu observo muito é, como eu tô influenciando as pessoas, né? Então, assim, acho que esse é um papel que, cada dia que

11. Participante descreve autopoliciamento

passa, eu tenho me atentado mais a ele, assim, sabe? Porque a gente é observado o tempo todo, né? Todo mundo observa a gente o tempo todo, assim. Então, o que é que eles estão observando, né? O que é que eu estou...
Passando ali pra... Passando, né?

E: E como é pra você se sentir observada?

12. Eu não tenho problema. Não tenho problema, assim. Obviamente que existem diferentes tipos de observadores, né? No sentido geral, eu não tenho o menor problema, assim. Meu pai fala que eu nasci pro pau. No sentido de que eu não tenho problema de ser observada, de falar, de me posicionar, de, sabe, emitir a minha opinião. Inclusive, eu tenho muitos problemas por emitir a minha opinião. Tenho não, mas já tive, né?

13. Mas a gente vai aprendendo até como emitir a opinião. Mas eu não tenho o menor problema. Engraçado, essa é uma análise... Interessante você falar isso. Você é psicóloga, né?

12. Participante descreve ter conflitos por não aceitar o silenciamento imposto as mulheres que tem opinião.

13. Participante descreve processo de aprendizagem ao emitir opinião para poder ser validada/ouvida

E: Sou sim. O que é interessante?

14. É interessante você falar isso porque quando eu comecei a mexer com rede social, uma grande amiga minha, que também é uma profissional maravilhosa, ela falou, minha filha, você precisa falar sobre isso. Precisa gravar vídeo, fazer as coisas. Ela fala, não, eu não consigo. Mas o que as pessoas vão pensar se tiver que saber nada? Eu falei, minha filha, mas se a gente pensar assim, a gente não vive. Eu não tô nem aí. Eu falo o que eu preciso falar, eu preciso falar. A crítica vai vir, gente. Se a gente fizer certo, se a gente fizer errado, a gente vai incomodar alguém. Seja que a gente esteja fazendo alguma coisa que faz sentido, né? De verdade, eu não tenho problema.

14. Participante descreve luta contra opressão dirigida a mulher e incentivo para a colega.

E: E nesse sentido, hoje, como é que você se descreveria nesse papel de líder?

15. Olha, primeiro que eu sou uma pessoa que eu, sei lá, tenho por papel, eu acho que a gente veio nesse mundo pra servir, sabe? Servir o outro com... A gente serve de muitas formas, né? Mas eu acho que a gente, cada um tem um dom específico, assim. Eu acho que a gente precisa servir os outros com os dons que a gente tem, sabe?

15. Descreve o cuidado com o outro como parte do seu papel.

16. Então, assim, eu sou uma pessoa que eu acho que é, que, no meu caso, ensinar, eu nasci pra ensinar. Sabe, eu nasci pra poder ajudar as pessoas no que eu sei, né? Várias coisas, né?
17. Eu sou engenheira, eu sou nutricionista, que eu só posso ensinar sobre isso, né? Mas servir de alguma forma. Eu, como líder, a primeira coisa que eu busco, na verdade, é autocontrole. Autocontrole próprio, que eu acho que é uma coisa que todo mundo precisava buscar.
18. Mas eu me vejo nesse lugar, assim, de acolhimento, sabe? Eu falo isso porque as pessoas me procuram pra poder conversar, pra poder... Porque sabem que eu tenho... Claro que a gente julga às vezes, mas eu tento ser o mais simpática possível. E escutar, né? Acho que eu tento ouvir. Como profissional, como mãe, como profissional da área da saúde, né? Eu tento ouvir. Acho que eu sou uma amiga que escuta, sabe? Acho que a gente tem que escutar mais do que falar, né? Apesar de eu gostar muito de falar. Eu acho que... Mas até pra alguém ouvir tem que ter alguém falando, né? É. Mas você pode perceber que quem fala muito, às vezes, não sabe ouvir. Não
16. Participante tem autoconceito positivo no papel de ensino.
17. Descreve busca no processo de autocontrole emocional e acredita que deveria ser algo comum a todos.
18. Participante se descreve como uma pessoa que pratica escuta ativa, empatia, conexão emocional nos relacionamentos.
-

para pra ouvir o que você quer falar, né? E... É um exercício diário, mas hoje eu posso falar que eu sou uma líder que consegue ouvir, assim, sabe? Que gosta de ouvir. Gosta de... Sabe? De me conectar com as pessoas. Acho que conexões, relacionamento... Conexões são uma das coisas mais importantes da nossa vida, assim. Maridos, filhos, amigos, qualquer pessoa, né?

E: E como é que hoje você se descreveria como mãe?

19. Nossa, alguém que precisa ter mais paciência. Eu fui mãe velha, né? Assim, a minha primeira filha nasceu, eu tinha 36 anos. Tive uma com quase 40, 39. É... Mas... Eu sou uma...

20. Como meu marido fala que eu sou uma mãe que parece pai.

21. Porque... Eu crio as minhas filhas para elas serem independentes de mim, sabe? Eu falo que eu criei um filho para o mundo, minha mãe achou um absurdo. Mas a minha filha de 4 anos, ela é de uma independência que a

19. Participante descreve maternidade tardia e possível efeito disso

20. Participante destaca papéis de gênero no cuidado com as filhas

21. Relata compreensão da filha como um outro e busca desenvolver autonomia

gente fica com medo, assim. Porque eu criei ela para ser independente

mesmo, assim, sabe?

22. Para ter opinião, porque são mulheres, então são duas mulheres. Para terem opiniões, para serem donas de si. Para se amarem, né? Então, acho que é um trabalho...

23. Eu tenho uma filha que tem o cabelo muito enrolado. E eu tenho enrolado, mas não é muito, sabe? Mas eu tenho família, né? Com cabelo muito crespo. Ela tem o cabelo muito anelado e por muito tempo ela... Na verdade, não por muito tempo. Ela demorou a entender que era diferente, que era bonito, né? Porque nas escolas que ela estudava... Na primeira escola, quando ela se entendeu por gente, ela era a única que tinha o cabelo anelado. E a gente afirma isso o tempo todo, né? Para ela. Tanto que é importante ser diferente. Tanto que é importante gostar, se assumir. Então, assim, eu acho que eu como mãe, eu sou essa pessoa.

22. Participante descreve o desafio de criar duas mulheres independentes

23. Participante fala sobre aspectos etnicos-raciais em sua família e como busca orientar a filha acerca da diferença social.

- | | |
|--|--|
| <p>24. Porque eu quero as minhas filhas independentes e donas de si, assim. De conseguirem sustentar uma opinião. Porque a gente sabe que ser mulher... A gente já nasce na desvantagem, né?</p> | <p>24. Percebe a desigualdade de gênero
(machismo/patriarcado)</p> |
| <p>25. Mas de sustentar uma opinião... Porque é tão engraçado. Mulheres que têm opinião. As mulheres normalmente são chamadas de grossas. Né? Porque ela é mais educada. Ela é grossa. Ela é autoritária. A gente é chamada de várias coisas, né?</p> | <p>25. Participante descreve rótulos atribuído as mulheres que se colocam.

Julgamento social da mulher no patriarcado</p> |
| <p>26. E eu tenho uma pequeninha que é mini-me, sabe? Ela é de quatro anos. Ou eu todinha. Tem hora que eu brinco com ela e ela fala que eu tô brigando, né? Mas...Eu acho que eu sou essa mãe, assim, sabe? De... caiu? Vem cá, deixa eu te acolher agora. Levanta e vai, porque se tá brincando vai cair. Sabe? Meu marido fala, meu bem, vem aqui, meu bem. Não sei o que, sabe assim? E de responsabilidade... Sabe? Não sei, eu acho que eu sou essa mãe. Então, às vezes, eu... Tenho que voltar pra esse lugar de ser aquela mãezinha que só dá como. Porque eu fico, às vezes, querendo só essa parte de... Vai, minha filha. Bora. Anda. Dá força, né? É.</p> | <p>26. Se percebe como uma mãe que promove autonomia diante das adversidade e relata culpa e autocobrança materna.</p> |

27. Mas eu sou muito feliz com o meu papel de mãe, sabe?

27. Descreve satisfação na maternidade

28. Eu falo que a sociedade, quando eu fiquei grávida, né? A sociedade já... A gente vive numa sociedade machista. As próprias mulheres são muito machistas, né?

28. Participante fala sobre sociedade machista, inclusive a própria mulher

29. E... Que já... Quando a gente engravida, a gente já engravida da culpa, né? Eu nunca fui essa mãe. Nunca tive culpa, assim... Eu me lembro que... Eu dou aula à noite, né? Hoje mesmo eu vou ficar aqui até as 22. E quando eu voltei da licença de maternidade, as pessoas me viam à noite aqui no trabalho e falavam... Mulheres, tá? Mulheres, não homens. Mulheres. Com quem que você deixou a sua filha? Falei, com o pai. Nossa, que legal, que maravilhoso. Falou, ele é pai, né?

29. Descreve processo de culpa social atribuída as mães e a origem do machismo.
Coparentalidade

E: Tá fazendo a parte dele, né?

30. Eu falei, ele tá fazendo mais do que obrigação, né?

30. Coparentalidade

31. Então, assim... Disso, assim, de querer... Ai, mas que culpa, né? Nossa, sua filha... Você tá aqui, trabalhando à noite. Ela tá com quem? Tá com o pai. Então, assim, eu nunca... Eu nunca peguei essa culpa pra mim, não, sabe?

31. Participante relata visão de divisão familiar e papéis de gênero. Preconceito materno

Essa culpa que tá... Atribuída à maternidade, assim. De que é a mãe, que é a mãe. A gente fica com culpa por outras coisas, né? Essa... Não peguei pra mim, não. O maternar já é muito difícil. Você tem filhos?

E: Tenho não...

32. O maternar é muito difícil. Assim, é muito bom, mas é muito difícil. Quem

fala que é uma coisa maravilhosa, não. Tem hora que eu quero rifar elas.

Mas eu amo elas. Então, é uma dicotomia maravilhosa, com nomes e adjetivos.

32. Ambivalência materna

E: Quais adjetivos, assim, que você já recebeu?

33. Por ser essa mãe, né? Que vai lá e dá a força, no sentido de vai, vive, vai pro

mundo. E levantou, caiu, levanta. E também por ser essa mãe que tava

trabalhando. É extremo isso que eu já recebi. Então, eu pensei, nossa, você é

muito legal. Nossa, você é, sei lá... Corajosa. E já escutei, nossa, você é

louca. Essa criança tem quatro anos. Mas eu escuto isso desde sempre.

Porque eu sempre tratei as minhas filhas com... Assim, com... Respeito, eu

acho. Porque eu sempre conversei com elas, sabe? Falei, olha, você não vai

33. Descreve julgamento social diante da

maternidade

por causa disso, disso, disso. Você vai crescer, eu não vou fazer isso por causa disso. E as pessoas falam assim, mas ela tem dois anos, ela não vai entender. Eu falei, vai. Porque eu vou continuar falando pra ela, vou continuar explicando.

34. Eu li o livro há uns anos atrás. Eu reli recentemente. Ela começa pelo porquê. Né? Na minha vida, eu parto do pressuposto. Porque se a gente entende o porquê que a gente tá fazendo. O que a gente quer, porquê que a gente quer. O que a gente vai fazer, porquê que a gente vai fazer. Porque a gente elimina muitos dos problemas. Com a gente, com as nossas decisões. Com o nosso contexto pessoal. E com as outras pessoas. Eu sempre criei as minhas filhas assim. Explicando o porquê. Porquê que vai fazer isso, porquê que eu quero que faça isso. Então... Tem coisa que a gente precisa explicar, mas uma já explica pra outra. Então assim, eu brinco que eu não sou a Gabriela. Eu não nasci assim, vou morrer assim. Então eu mudo de opiniões. Mas elas sempre sabem. Onde que mudou, porquê que mudou. O

34. Participante descreve acreditar na importância da contextualização na criação das filhas

que que aconteceu. O que que sim, o que que não. É... Mas muitos

adjetivos. Nossa, de... De... sei lá. Não sei.

35. Eu fico pensando nos olhares, assim. Diferentes olhares. Mas... Eu escuto...

Eu escuto mais as opiniões das pessoas que vivem muito próximo de mim.

Que sabem da minha vida efetivamente. As pessoas que não sabem, não faz diferença. Não me atinge muito não.

35. Participante descreve processo de autoproteção

E: Como é que é pra você, como é que você se descreveria hoje como esposa? Foi um dos papéis que você citou, né? Como você se percebe nele?

36. É engraçado, né. Eu... O casamento nunca foi um sonho. Não fui aquela

criança que sonhou em casar de vel e grinaldo. Tanto é que eu não casei

assim. Não foi um sonho. Eu... Namorei e novei, casei em nove meses. Oito

meses. Não dava nem tempo de nascer uma criança, né. A gente faz dez

anos de casado. E... Eu nunca imaginei que eu fosse gostar tanto de ser

casada. Na verdade. Porque eu fui essa pessoa criada pra ser independente.

Sou filha mais velha. Então eu fui criada pra isso. Pra não depender de

ninguém. Isso inclui homens, né. Até emocionalmente, fisicamente,

36. Participante descreve que o ideal que tinha de

casamento era dentro de um processo de

dependência e que isso nunca foi um sonho. No

casamento dela, ela não vive essa dependência

e acabou gostando.

financeiramente. De ninguém, né. E... É muito bom. Não tem nem o que reclamar. O papel, eu como esposa... Não sei, acho que você tinha que perguntar pro meu marido. Mas ele vai falar que eu sou brava, muito brava. gosto das coisas do meu jeito. Mas eu sou uma colera casada com um fleomático, né. Meu marido vai tirar o pé do chão... 24 horas. Então, né... Eu dou uns gritos.

E: E como é pra você receber essa nomenclatura de brava?

37. Então... Mas eu sei que eu sou. E eu sei que eu preciso não ser tanto. Mas eu não gosto não. Porque como eu já sei que eu sou e não gosto... De ser desse jeito. É uma coisa que eu tento trabalhar, né. Quando eu vejo, eu já dou uns gritos. Mas eu sei que eu sou. Então, o que eles chamam de brava não tá mentindo, sabe. A verdade é... Tem muita gente que não acha que eu sou brava. Porque eu falo que educação e gentileza são diferentes. Ser brava ou não. Eu sou uma educada, eu sou brava. Então as pessoas falam... Nossa, mas você não parece brava. Falo pergunto pro meu marido.

37. Participante relata contradição no discurso ao dizer que se percebe brava, porém é gentil e educada e as pessoas não percebem bem esse lado

E: E como é que é? Como é que é essa bravura sua?

38. Então... Minha paciência é meio pouca, sabe. Eu não tenho muita paciência.

O único lugar que eu explico incansavelmente as coisas... É no meu trabalho, porque eu sou professora. Sabe? Eu acho que as regras precisam ser... Tudo é meio explicado. Eu explico. Mas... Explicar trinta vezes. As coisas não mudam tanto assim. Né? Todo dia tem que fazer tarefa. Todo dia tem que tomar banho. Todo dia tem que colocar o lixo pra fora. As coisas não mudam muito. Então a minha brabeza eu acho que é mais... Nas rotinas, as coisas precisam ser... Incansavelmente pedidas ou faladas. Sabe? A minha... Acho que é brabeza com impaciência. Não sei. Mas... Eu tenho menos paciência com as meninas... Do que eu deveria, sabe? Mas... Isso eu acho.

38. Participante se descreve impaciente com a

repetição das coisas diárias. Descreve exigência em casa e paciência com os alunos.

E: como é que você se sente... Nesses papéis que ocupa?

39. Nossa, eu sou muito feliz. No âmbito pessoal. Principalmente porque eu tenho... Um marido que me apoia muito. Me conhece... Muito bem. Nós nos conhecemos muito bem. E é um cara que me apoia... Nas... Decisões, sabe? Nas coisas que eu resolvo.

39. Participante descreve apoio conjugal

40. Ainda mais que eu sou uma pessoa que cada... Ano eu estou inventando uma coisa diferente. Então, não é... Eu não sou uma pessoa fácil de acompanhar. Minha cabeça não para. Eu estou o tempo todo tendo uma ideia... Querendo fazer uma coisa... Obviamente que às vezes eu não consigo fazer... Tudo ao mesmo tempo. Mas... Eu acho que... O que me dá energia... É esse tesão... De fazer as coisas, sabe? Então eu sou muito feliz. Tudo que eu me proponho a fazer... Eu quero fazer bem, sabe? Eu estudo para fazer as coisas. Eu sou muito Caxias né. Então...

41. Quando eu fiquei grávida... Eu estudei tudo que eu podia... Sobre parto, maternidade... E etc. Quando minhas filhas foram fazer a introdução alimentar... Eu nunca tinha visto ninguém fazer. Mas fui estudar e fui fazer. Então... É... Eu sou dedicada. Então eu não tenho muito... Acho que... Para mim está tudo bem.

E: Você se dedica em tudo que vai fazer.

42. Eu acredito. Eu me dedico... Eu quero aprender... Para poder fazer da melhor forma possível. Que seja comprar um livro... Que seja comprar um

40. Relatou autodesqualificação

41. Participante descreve se preparar e se dedicar diante do que for fazer

42. Participante se descreve como exigente e com autocobrança

curso... Que seja fazer uma aula... Mas eu... Quero fazer bem. Sabe? Mas isso quer dizer que eu... Faço muita coisa inútil também. Aprendo muita coisa inútil. Que eu vou usar no dia a dia. Mas que naquele momento é importante. Mas é bom. Eu sou essa pessoa aí.

E: Você quer acrescentar alguma coisa sobre isso que estamos conversando?	43.
---	-----

P: acho que falamos um pouco de tudo (risos)	44.
--	-----

E: muito obrigada, então pela participação!	45.
---	-----

P: eu quem agradeço. Se precisar de mais alguma coisa é só falar.	46.
---	-----

Bailey

E: Como que é pra você ser mulher hoje?

-
1. (riso nervoso – suspiro) Assim, a gente tem que fazer um recorte racial também nessa questão, né? Porque, pra gente, assim, a dificuldade da mulher é a mesma.

Participante relata a vida com tripla jornada de trabalho. Fala sobre recorte racial e o preconceito nas empresas, narrativa que expressa a interseccionalidade entre ser mulher

-
2. A gente sabe que a gente, na maternidade, é mais cobrada, no trabalho.

Então, assim, principalmente quando a gente tem filho pequeno, as crianças ficam doentes, a gente pega e falta no trabalho, porque a gente tem que voltar pra levar a criança no médico.

3. Então, assim, ainda tem as questões também do trabalho doméstico, que muitas pessoas acham que é dever só da mulher e não é. É isso no geral, né? É dever só da mulher e não é. Então, essas são as dificuldades que a gente tem.

4. Muitas vezes a jornada tripla, a jornada quádrupla, diária, que é cansativa, que traz a gente à exaustão diariamente.

e negra no ambiente de trabalho diante da

vivência de um patriarcado estrutural.

Participante narra a intersecção entre a sua maternidade e seu trabalho.

Participante aponta para questões patriarcais sobre a concepção do trabalho doméstico, que está em discordância com tal posicionamento social.

Participante discorre sobre os múltiplos papéis desempenhados e a consequência em sua qualidade de vida, apresentando uma sobrecarga permanente em sua experiência de vida.

5. E quando a gente fala de mulher preta, ainda a gente tem a questão do preconceito. Muitas vezes as empresas, e você tá até num processo seletivo, e você não é aceita, você sabe que você tem a competência pra assumir aquele cargo, você não é aceita por conta da sua cor, do seu cabelo... por conta do preconceito.

Participante destaca a experiência do racismo estrutural que percebe nas condições de seleção e trabalho em sua realidade. Expressa a percepção da retirada de lugares que competência em razão do racismo.

E: Como é que você se sente com o preconceito?

6. uai... eu já fui em entrevistas de emprego, por exemplo, que a gente mais... precisa pra manter a família da gente... Por exemplo, eu já fui em entrevistas que era certa a minha contratação, a pessoa leu meu currículo, me ligou, que era certa a minha contratação, então, na hora que eu cheguei lá, a pessoa me olhou de cima e embaixo... e falou, não, a gente vai entrar em contato. Então, assim, a gente sabe, a gente sabe o porquê. Porquê que não foi aceito, porquê que não quis. Mesmo tendo todo o... atendendo a vaga a formação, tendo especialização, tendo a experiência necessária. Então, assim, a gente sabe, a gente lida com isso diariamente.

Participante descreve o sofrimento com preconceito racial. Apresenta como estratégia de enfrentamento do racismo a ponderação, diante do que for possível, do que será dada importância e quais aspectos serão ignorados para preservação e manutenção de seu equilíbrio emocional.

- | | |
|---|--|
| 7. Às vezes, até um concursado, por exemplo, vai achar que eu sou regente, que eu não sou professora. | Participante descreve um exemplo de possível racismo. |
| 8. Então, é... A gente vive e a gente aprende a lidar. Às vezes a gente fala, às vezes a gente deixa passar, porque é menos estresse se deixar ir. Não vou começar a brigar hoje. Mas é coisa do dia a dia. Ou a gente se acostuma a não levar tanto, pra gente também não ter uma perda emocional muito grande. Ou a gente vai brigar todo dia (risos) | Participante descreve o aprendizado de estratégias para lidar com seu sofrimento, por meio de ponderação acerca do que vivência, para a preservação e manutenção de sua saúde mental, apresente elemento de humor ao relatar tal proposta. |

E: Sim.

- | | |
|--|---|
| 9. A gente tem que selecionar as batalhas...As batalhas, né. | Participante sintetiza sua estratégia de ponderação |
|--|---|

E: Quando você vai lidar com o racismo, como que você se percebe lidando com ele?

- | | |
|--|---|
| 10. Depende da escala. Olhar em alguns lugares. Quando eu vejo, por exemplo, as restaurantes, que é o que eu frequento, eu vejo e prefiro ignorar, né? Porque eu não vou perder meu dia de lazer com aquilo. Agora, quando é | Participante exemplifica a estratégia de ponderação acerca da avaliação sobre o que recebe de ações racistas. |
|--|---|

algo sério, falado, aí sim, aí sim eu respondo, aí sim eu exponho. E assim,

eu não deixo que seja feito comigo, né?

11. Quando eu vejo que algo falado é algo muito sério, na questão de, por exemplo, nessa questão do pai achar que eu era regente, eu falo, não, eu sou professora. Eu sou a professora da sala. Me impor naquele lugar de que é meu, de conhecimento, que é meu, que é como se fosse por mim. Mas olhares, cochichos, essas coisas eu prefiro ignorar, porque qualquer hora que eu for...

12. E também que estraga o dia da gente, então seja gentil. Então, eu prefiro não... Nesses pequenos, né? Não dá. Não dá tanta importância, não é importância para aquilo, porque aquilo pode fazer o meu dia piorar, e aí eu prefiro manter o meu dia feliz, e conviver com a minha família, né? E passar um tempo melhor de qualidade do que focar naquilo que estou... O incômodo do outro, não é mesmo?

Participante descreve o posicionamento de estabelecer limites frente à condutas de desrespeitos profissionais em suas competências técnicas e desconsiderar questões interpessoais de cunho de perturbação indireta e que não lhe afetam de maneira profissional.

Participante exemplifica a estratégia de ponderação acerca da avaliação sobre o que recebe de ações racistas.

E: Você falou, na hora que eu perguntei sobre como é ser mulher hoje, você falou do recorte racial, né? E aí, pensando nisso, como que é, então, esse ser mulher negra?

13. Putz... uai... Ah, é complicado. Assim, a gente vive num país que é difícil.

Um país que acha que a gente, por ser negra, a gente tem que servir. Todo tempo tem que servir. Você tem que estar lá para servir, você tem que estar lá para ajudar, para fazer tanto familiar, quanto no seu trabalho, quanto na sua amizade, você sente que o servir vem primeiro. E quando você diz não, você para de ser aquela pessoa de agrado... Quando você começa a falar, não, isso eu não aceito, isso eu não vou fazer, isso eu não quero fazer. Quando você começa a falar que você não vai dar não, e não ficar ato de servir, você vira metida, você vira uma pessoa não grata, você vira uma pessoa que é desumilde. Então, aí eu sempre falo que eu prefiro ser desumilde, metida, do que ser aquela humildezinha, aquela a gente que vai ficar servindo todo mundo.

14. Então, quando a gente fala de mulher negra, sempre essa visão, e tem também a questão da gente sempre estar por último, a gente sempre está por último para a gente poder fazer qualquer coisa ou lidar com qualquer...

Participante descreve as condições de interseccionalidade entre o racismo, a misoginia no trabalho remunerado. Descreve a relação entre o preconceito racial, na qual a mulher negra é associada ao servir. Participante narra a escolha de uma postura de posicionamento frente às violências raciais que enfrenta, ciente que ao se posicionar assim, sofrerá de outras categorizações racistas.

Participante percebe as consequências de ser uma mulher negra, no aspecto de

15. conquista, qualquer conquista, a gente tem que fazer tudo três vezes melhor, três vezes mais, a gente tem que demonstrar que você é três vezes mais capaz, e assim,

16. na maternidade também, a gente, né, eu até brinco com meu filho, né, porque meu filho ele é ... branco, eu falo, olha, filho, se você fosse com 13 anos, se você fosse uma pessoa negra, eu já tinha que te ensinar como se comportar diante da polícia. E ainda tem essa questão da maternidade que é muito difícil, porque a gente ser mãe de uma criança preta, na sociedade que a gente vive, como a gente vai manter essa criança segura?

17. Então, há muitas preocupações e a gente é diariamente posta à prova, assim, não tem dia de descanso, e aí eu acho que vem muito, aí que chegam as necessidades, a ansiedade, que a gente não para de pensar no que que a gente vai fazer, no que que a gente precisa, aí que vem as questões mentais,

desqualificação como pessoa e de exigência de que seja capaz de máximo desempenho.

Participante descreve a condição de máxima exigência, presença da interseccionalidade entre o patriarcado e o racismo.

Participante narra a condição de ser mãe negra de um menino branco, realiza um letramento racial com seu filho como proposta de educação. Narra a consciência do racismo, do desafio de uma mãe negra diante da violência racial contra crianças na sociedade que está inserida.

Participante descreve uma experiência de hipervigilância e sobrecarga mental pela vivência dos múltiplos papéis, como ser mãe e professora.

que é o que destrói a gente, que aí entra depressão, mas você não pode ter depressão, porque você tem que acordar 5 horas da manhã pra poder levar o menino pra escola, pra poder trabalhar, você tem que trabalhar no final de semana, porque se você não trabalha no final de semana, você vai deixar uma demanda pra fazer lá, vai ser mais cobrado do que do outro,

18. e também tem a parte que eu sofri muito só é de não me achar capaz de assumir algo, não achar capaz de poder falar assim, de achar que aquilo lá não era pra mim, eu estava num lugar que não era meu, que não era meu, então assim, teve muitos que eu tive que acordar, não, peraí, eu me preparei pra isso, me preparei pra assumir essa esse cargo, né, pra estar nesse lugar, então assim, muitas vezes eu já me peguei achando, não, não tô conta, não consigo, isso não é pra mim, e não é assim.

Participante narra o ganho de qualidade de vida ao ser capaz de limitar as demandas que lhes eram propostas.

E: Que bom que você notou que não era assim. Você falou que seu filho é branco, certo?

P: faz que sim com a cabeça

E: Como que é ser uma mãe negra de um filho branco?

19. Então, aqui em casa, desde muito pequeno, eu mostro pra ele que ia, e ainda mostro pra ele que as coisas pra ele nesse momento, com a questão racial, pra ele vai ser melhor, e tem questões que a gente lida pra mostrar pra ele como que é o racismo, porque ele tem uma mãe preta, ele tem uma avó preta, as duas vozes dele são pretas, né, o pai dele é branco, e ele é branco, mas a mãe do meu esposo é negra, a minha mãe é negra, né, ele tem duas vozes negras, ele tem uma mãe negra, ele tem uma tia negra, então, pra ele entender muitas coisas, a gente sempre foi mostrando filmes pra ele, expliquei, falei, olha, pra você, às vezes, é mais fácil, pra mim, mas pra outra pessoa não vai ser. Ah, mas como assim? Porque as coisas pra outra pessoa não vai ser, porque pra outra pessoa, por exemplo, que mora lá na periferia, pra ela poder, é negra, mora na periferia, seus pais trabalham o dia inteiro, fica sozinho o dia inteiro, não tem uma estrutura em casa familiar, vai ser muito mais difícil chegar na universidade do que você. Então, assim, a gente é super conversado com ele, a minha sogra conta pra ele como que foi a vida dela, você vai saber que foi muito sofrida, a minha mãe fala, a

Participante narra a condição de ser mãe negra de um menino branco, realiza um letramento racial e de classe com seu filho como proposta de educação. Narra a consciência do racismo, do desafio de uma mãe de crianças negras no país.

gente fala, a gente conversa com ele e tenta entender completamente, né, já assisti filmes de Martin Luther King, Estrelas do Tempo, filmes com protagonistas negros, pra ele entender em séries mesmo, teve uma série que ele assistiu e ficou muito impactado, porque crianças da idade dele, negras, estavam se afastando da polícia, achando que as crianças queriam roubar a casa e que era a casa dele, isso ficou muito impactado nele, né,

20. então, assim, são coisas que ele tem que aprender também, ter essa leitura racial desde muito novo, pra que ele também possa defender as pessoas e saber o que que é pra não entrar nessa, e comprar a causa do antirracismo, onde é desde criado e poder compreender.

Participante narra a condição de ser mãe negra de um menino branco, realiza um letramento racial e de classe com seu filho como proposta de educação. Narra a consciência do racismo, do desafio de uma mãe de crianças negras no país.

E: E nesse sentido, como é pra você ter uma relação interracial?

21. Assim, como ele foi criado pela mãe dele e também, né, a questão de quando a gente entrou no processo de relacionamento, ele já estava na

Participante descreve o relato interracial do parceiro, promovido pela família e continuado

faculdade de sociologia, né, então, assim, de ser letrado também, foi letrado inicialmente também muito novo, assim, pra gente é tranquilo 22. mas tem coisas que ele não vê, por exemplo, a olhada desse restaurante, porque as vezes ele não vê, porque o olhar dele já não tá, né, no contexto 23. mas é uma relação de muito respeito porque ele também já foi letrado muito cedo, né, oficialmente, e com a ajuda da formação também, né, então, tem algum, sempre, como eu falo assim a gente também tem algumas linguagens que a gente tem que mudar, alguma coisa que a gente tem que mudar e que a gente vai aprendendo e vai mudando.	pela formação acadêmica, fortalecendo os mesmos enquanto casal, porém destaca. Participante descreve que há situações racistas que não são percebidas pelo parceiro. Participante descreve sua conjugalidade como um aspecto saudável em sua vida.
E: Esse lugar da consciência, né?	
24. Isso (silêncio)...mas ele foi letrado, o nosso relacionamento já ele foi letrado, porque também tem a experiência de ver a mãe, né, de como que foi, né, a questão da mãe, então ele sempre, do letramento racial pra ele sempre foi mais tranquilo, assim.	Participante narra o letramento racial que seu parceiro viveu em razão da condição de ser filho de uma mãe negra e também pelo processo acadêmico formativo que vivenciou.
E: Nesse sentido, como é que você se sente como esposa?	

25. Então, a gente tem uma parceria muito grande, assim, graças a Deus, né, assim, com ele a gente tem uma parceria muito grande, a gente fala muito com o outro, a gente se ajuda bastante, né, tem uma questão de respeito muito grande dele comigo, para comigo, então, assim, é um relacionamento muito tranquilo nessa questão de ser esposa, a gente divide as coisas, a gente divide a criação do filho, não é algo que pese pra mim, né, mas, por exemplo, eu já tive relacionamentos que foram mais pesados, né, mas nesse relacionamento a gente encontrou um respeito muito, muito um com o outro, então, assim, eu sou respeitada, eu sou amada, né, eu sou mimada, então, assim, a gente tem um relacionamento tranquilo, né, de muito respeito também, né, de ouvir, então, nessa questão do ser esposa pra mim é a parte mais tranquila

Participante descreve sua conjugalidade como um aspecto saudável em sua vida. Declara ser uma relação de se sentir respeitada como esposa e também de haver divisão de responsabilidade no se refere à coparentalidade na educação de seu filho.

E: O desafio maior está onde?

P: Na carreira.

Participante narra o trabalho assalariado como desafio em sua vida.

E: pode falar um pouquinho mais sobre essa parte?

-
- | | |
|--|---|
| 26. Assim, o desafio da carreira é porque, por exemplo, | Participante narra o trabalho assalariado como desafio em sua vida. |
| 27. a faculdade é tão difícil, eu tinha criança pequena e tal, e, | Participante narra a interseccionalidade entre a condição de ser mãe e acadêmica. |
| 28. assim, muitas vezes a questão do respeito, quando eu fui coordenadora da escola do CEMEI, eu tive muito problema das pessoas não me verem como uma pessoa de autoridade. E aí, quando eu me colocava nessa postura de autoridade, eu já era hostilizada por coisas tão pequenas que eram coisas que eram da obrigação, então, eu sabia que era da obrigação, mas passava a ser utilizada, né, passava a fazer reuniões, a ir reclamar, né, então, assim, quando... | Participante descreve conduta de racismo estrutural presentes em seu trabalho, tanto pela equipe como pelo público ao qual atende. |
| 29. agora como professora, por exemplo, eu saio depois, escolho a própria porque não estava me fazendo bem, mas porque você chegar em um lugar, as pessoas começarem a calar, a ir fazerem motinho pra tentar tirar, né, você levantar esse plano, aí, essa... essa... essas coisas, essas coisas de... é, foi complicado, eu falei, não, estranho, já tá me já... não tá me fazendo bem, já | Participante descreve a mudança profissional como estratégia de preservação de sua saúde, na via e evitar desgastes provenientes das questões racistas que sofre de maneira direta ou indireta na execução de seu trabalho. |

tava me atrapalhando na minha convivência em casa, então, foi algo que eu decidi manter, e agora mesmo como professora, né, começam as piadinhas, aham, foi conversar, como se pra mim fosse algo que seria um castigo ou um menosprezado, pra mim não é, eu amo trabalhar conversado, eu amo a turma, eu amo tudo, trabalhar, aí, e aí, pra mim é difícil, assim, é lidar com essas pessoas, lidar com o externo e tentar sempre fazer,

30. agora eu vou dar um exemplo clássico, assim, a minha turma, por exemplo, todo mundo gravou vídeo ontem, foi uma festa de fantasia, todo mundo gravou vídeo, não gravaram na minha turma, e eu sei por que que é a minha turma, esse fotografou de todo mundo não gravou a minha, então, assim, aí é coisas que a gente tem que lidar no dia a dia, e é complicado, pra mim,

31. quando eu tô numa reunião de pais, eu tenho que usar uma linguagem muito mais formal e muito mais... demonstrar muito mais conhecimento, pra que esse pai me ouça... do que quando eu tô com a professora, então, eu tenho que fazer uma abordagem muito maior, então, assim, eu vejo que eu tenho que tá sempre correndo atrás, eu tenho que ser uma boa estudante, eu tenho

Participante denuncia em sua fala a sua invisibilidade enquanto profissional negra e que tal realidade é administrada com pesar.

Participante descreve a experiência de racismo estrutural na conduta dos pais, e que vê exigida de expressar provas de se qualificação profissional. Apresenta o processo de desigualdade racial ao que se refere ao nível de

que ter um conhecimento, muitas vezes, pra outras, seria super tranquilo, mas eu tenho que estar sempre demonstrando o meu conhecimento, mas pra poder validar o meu cargo, validar a minha postura, validar que eu consegui passar no concurso.

esforço realizado para conseguir se parear em acesso às condições que lhe são limitadas por ser uma mulher negra.

E: Você consegue nomear os aspectos que você percebe que você não foi validada na carreira?

32. Ah... Tem quando... questão de... incompreender ...que eu tenho habilidade, assim, eu não consigo nomear, falar assim, mas, por exemplo, que eu tenho uma habilidade pra lá, que eu tenho inteligência pra estar naquele cargo, que eu tenho formação pra estar, você tá me questionando a minha formação. Ah, mas por que que ela é coordenadora? Por que que você escolheu ela como coordenadora? E eu tenho todos os cursos, para estar naquela postura. Mesmo como professora, né? Tenho que estar sempre demonstrando que eu tenho inteligência o suficiente, que eu tenho competência o suficiente para estar aqui. E assim, o aspecto é que, a qualquer ele que eu tiver, ele vai ser

Participante descreve a recorrência do processo de questionamento de qualificação em seu ambiente de trabalho, sempre está à prova de novas avaliações aleatórias acerca de sua competência profissional.

mais... como é que fala? Ele vai ser mais espalhado, ele vai ser mais e mais explanado do que qualquer outro professor.

E: Você falou sobre julgamento ao dizer não, de levarem para hostilidade, de não filmarem, de não sentir validada no trabalho. Você pode me dizer quais rótulos já foram colocados para você nesse caminhar?

33. Nossa, demais.... Antiética, porque eu já chamei uma professora, pensei na professora, e nem chamei, eu lhe dava uma dica e foi antiético. Antiética, insuportável, metida, está ali porque foi o que é queridinha, não quer ter competência, aí os outros mais eu preferi não ouvir e não ter muita atenção. Até de nomes pejorativos eu descobri depois que saí... que já me chamaram. Os outros que eu já... se você está falando, não precisa falar, não, é estranho

34. já passou anos, agora eu sou a professora que se exclui, que não fala com os outros, e não é assim, eu não me excludo de nada, eu só não vou ficar numa sala, num lugar que eu sei que a minha presença não é querida, e nunca foram me chamar para nada, como que eu me excludo? Agora é a professora que se exclui.

Participante descreve o processo de racismo com a conduta de revitimização por parte do ambiente profissional que convive, vivendo hostilização e perseguição recorrentes.

Participante descreve a estratégia de se preservar no ambiente de trabalho e a permanência de uma hostilização do discurso acerca de sua pessoa neste local.

E: Essa exclusão, você acha que ela acontece pelo que?

35. Lá nesse momento eu prefiro pensar porque eu era coordenadora, mudou gestão, mudou tudo, né? A gestora saiu, mudou tudo, aí eu prefiro pensar que foi nesse sentido, né? Eu estava num cargo anterior, um cargo de chefia, e agora não está mais, né?

Participante descreve a escolha da narrativa que as hostilizações que viveu eram em decorrência do cargo que ocupava.

E: Você falou que você prefere pensar, mas se você não preferisse, o que você acha que teria?

36. (ri) Ah, tem... Assim, abrindo, eu falo, tem, porque pelos mesmos motivos que o meu sobrinho me chamou quando eu era coordenadora. Porque é difícil, se você vê uma pessoa preta num ambiente que a maioria é branco, numa postura de liderança. E aí, como a pessoa não está mais nessa postura de liderança, eles preferem dizer que nós vamos castigá-la, é que ele é um castigo, e que pra mim não é mesmo. E pra mim não é mesmo, porque eu não prefiro, eu não tenho amizade com essas pessoas, e as pessoas perdem muito pra mim.

Participante descreve a dificuldade enfrentada enquanto mulher negra em um ambiente de maioria branca, percebe uma conduta de hostilização no ambiente de trabalho, mesmo com a mudança de cargo. Relata a estratégia de restrição relacional no ambiente de trabalho como uma via de proteção.

37. Acho que essa é uma verdade muito importante, né? Eu prefiro pensar que é porque trocou de gestão, até pra gente não ficar... porque a gente adocece. Se a gente ficar lidando com isso todo dia, eu não sei ...se... a gente adocece. E como eu falo mesmo lá, eu não nasci pra ficar doente. São aspectos que a minha vida precisa de mim, mais do que aquela pessoa que está querendo aquela atenção, querendo aquilo, né? Acho que eu prefiro não olhar

Participante descreve a escolha da narrativa que as hostilizações que viveu eram em decorrência do cargo que ocupava. Narra o processo de adoecimento em decorrência do ambiente de trabalho que vivenciava e que hoje adota a estratégia de não fixar sua percepção nas condições de seu trabalho para não adoecer.

E: Acabam sendo aspectos de proteção pra você, né?

P: Uhum.

E: Como é que isso estava impactando na sua casa?

38. Muito, né? Porque eu não tinha tempo, eu ficava nervosa, né? Ficava nervosa, não tinha tempo pro meu filho, tinha discussões, porque você não tá presente. Porque eu tinha que me dedicar 100%, né? A pessoa ia embora 5 horas da tarde, e eu ficava falando com o pai até 10 horas da noite. Então eu me dedicava muito àquilo, e não tinha tempo nenhum. Não tinha final de semana, não tinha férias. Por exemplo, todas as professoras foram de férias.

Participante relata efeitos do trabalho e do ambiente adoecido e como isso impactou sua vida.

Eu tinha que ficar na escola, ou tinha que voltar 15 dias antes. (respira).

Então foi algo que estava impactando muito, tanto na minha rotina, em casa, estava consumindo a minha casa, minha vivência na minha casa, mais do que tudo. Então tinha virado 100% trabalho.

E: Se a gente pudesse traduzir você na sua vida, em todo esse relato que você está trazendo, como você gostaria de ser vista?

39. (sorriso largo) Como alguém que se dedica muito nas suas áreas, a estar bem pelas suas áreas. Tanto profissional, quanto pessoal. Acho que é isso.

Participante se descreve como uma pessoa que desempenha múltiplos papéis e que destaca o trabalho como uma questão importante assim como suas relações pessoais.

40. Porque a função do meu trabalho, e eu entendi isso, é dar bem-estar à minha família. Minha família tem casa, minha família tem comida. Então o trabalho tem que ser uma fonte de alegria e sustento para a minha família. Então acho que é isso.

Participante descreve a mudança que estabeleceu com a concepção de trabalho, não o colocando como central em sua vida, e sim como uma condição para favorecer sua família.

41. Eu me dedico muito para que todas as suas áreas estejam unidas. Um para prover o outro.

Participante relata buscar o equilíbrio entre a realidade de trabalho e da família

42. Porque ser mulher é difícil.

Participante descreve o patriarcado estrutural nesta frase.

43. Ser mulher negra no nosso país é mais difícil ainda, né?

Participante apresenta a interseccionalidade entre ser mulher negra, há um efeito emocional presente nesta declaração.

Se mobiliza... Entrevistadora fica em silencio espera e ela

P: Mobiliza um pouquinho, mas é isso.

E: Muito obrigada por todo o seu relato, pela participação, coragem de poder falar aqui sobre temas difíceis, ele é muito importante para a gente. E assim, eu queria te agradecer tanto pela participação na pesquisa, mas também pra mim, como mulher branca, é muito importante te ouvir. Então... muito obrigada.

P: Eu que agradeço a oportunidade, por você querer me ouvir e pela atenção....ta? ...É...

Obrigada.

Maria

E: Como que é pra você ser mulher hoje?

1. Ah, é bem difícil. É bem difícil. Eu falo assim que, se quando eu tinha uns 14, a idade da J, minha filha, agora, se eu tivesse alguém pra ter me orientado, pra ter me aconselhado, eu acho que eu não teria tomado as decisões que eu tomei, né? Então, acho que ser mulher pra mim hoje é bem difícil, é bem complicado.

1. A participante expressa que a ausência de orientação durante a adolescência influenciou suas decisões passadas, sugerindo que a falta de apoio impactou negativamente suas escolhas. vivencia a experiência de ser mulher difícil

E: O que que você gostaria de ter sido orientada?

2. Tipo, na questão de ter namorado cedo, de ter saído de casa, de não ter obedecido pai e mãe, né? De ter... Eu praticamente fugi com meu marido, né? E fiquei um tempão sumida, sem dar notícia pra ninguém. E eu penso que, se eu tivesse focado nos estudos naquela época, se tivesse alguém falando, não estuda, porque... Não, mas os conselhos eram, não adianta estudar, por quê? Pra que que vai estudar, né? Então, eu acabei tomando outro caminho, tomando outras decisões, e aí agora eu me arrependo, né? Porque eu poderia ter tido outra vida, eu penso, assim. Ter viajado, ter conhecido outros lugares,

2. A participante descreve o impacto que a ausência de orientação e apoio estruturado, tiveram nas suas decisões relacionais.

né? Ter tido outras oportunidades, se eu tivesse estudado, se eu tivesse mais conhecimento, como agora, né? Eu tenho bem cabeça, eu acho que eu sou bem madura.

3. Tipo, a minha sobrinha, eu dou vários conselhos pra ela, e ela tá tomando, sabe? Os conselhos, eu fico orgulhosa de ver que ela não desperdiça os conselhos que eu dou pra ela, ela vai, né? Eu falei pra ela que ela precisava de arrumar um trabalho, ela arrumou um trabalho. Eu falei pra ela que ela precisava construir as corredeiras devagarzinho, e ela tá fazendo. Então, eram esses os conselhos que eu queria, né? Que alguém me desse, não estou... Eu falo pra ela que ela tem que voltar a estudar. Então, era assim, né?

(respira)

4. Tipo, de apoio, que eu não tenho. Nem mais nova, e tipo, nem agora, né? Eu voltei a estudar, eu tava com 20 anos, mas o meu marido achou que eu tava querendo outra coisa, não estudar. Aí, eu tive que parar de estudar, ele é muito ciumento.

3. Participante descreve reconstrução do modelo parental na relação com a sobrinha

4. Descreve o controle do conjugue em relação ao seu processo formativo. E a interrupção dos planos dela

E: Como é que você se sente com esses ciúmes dele?

-
- | | |
|--|---|
| <p>5. Ah, às vezes, eu acho que é ofensivo, sabe? Porque eu acho que ele não tem motivo pra pensar que eu não saio de... Tipo, na maioria das vezes, esse ano, vamos supor, e nos outros anos, quando a J era pequena, ele achava que eu não ia pra... Não saia de carro todo dia pra trabalhar. Então, é muito ofensivo a pessoa sair de casa e enfrentar um ônibus. Pessoas que te maltratam, que não cuidam de você. Tipo nem sempre eu posso beber água, comer ir ao banheiro em outras casas, não. Cheguei, é bom dia, trabalho e só, sabe? Não paro pra comer, pra beber água, pra nada.</p> | <p>5. Participante descreve a injustiça e a ofensa que sente por parte de cônjuge. Descreve condições de trabalho sub-humanas e descreve violência social</p> |
| <p>6. E cheguei em casa, ele ainda fala que eu não estava trabalhando. Fica ofensivo. Fica. Injusto, né? É, tipo, nossa vida íntima, nós não tínhamos vida íntima, nós nem dormíamos juntos, nós passamos dois anos sem dormir juntos. Ele num quarto e eu no outro.</p> | <p>6. Descreve falta de reconhecimento do cônjuge. E a distancia na vida conjugal</p> |
-

E: Quando você fugiu da casa dos seus pais?

-
- | | |
|---|---|
| <p>7. Não, agora. Esse ano, agora. Porque ele me ofende demais com essa desconfiança, com esse ciúme. Aí, eu fico muito ofendida, sabe? Fico muito,</p> | <p>7. Relata que diante do tratamento do parceiro não sente vontade de aproximação da vida íntima. Evidencia insatisfação conjugal.</p> |
|---|---|
-

aí não consigo. Trava. Distância. É, não dá pra chegar e ter uma intimidade, uma pessoa que não te apoia, nem... Que te fica desconfiando, né? Desconfia.

E: Como é que você vai se sentindo?

8. Ah, eu acho que cada dia a mais eu vou me sentindo menorzinha, sabe? Eu me sinto muito inferior, eu não tenho vontade de, tipo, nem de me arrumar, nem de comprar nada pra mim, sabe? Nem nada.

8. Descreve sentimento de inferioridade e opressão

E: Com esses ciúmes dele?

9. Porque, às vezes, eu arrumo, quando eu tô de folga no final de semana, eu arrumo meu cabelo e eu passo um batom, ponho uma roupa e ele logo fala ... pra que é isso? Isso o quê? Aí, quando eu vou trabalhar mesmo, eu vejo as pessoas tudo bonita, tudo arrumada, unha feita, aí eu penso, se eu me arrumar desse jeito aí, o que ele vai dizer mesmo quando eu to no trabalho? Teve um tempo que eu vim de calça, eu fui de calça pra trabalhar. Aí ele falou, por que tá usando calça? Porque como eu sou evangélica, eu acho certo a saia, o vestido. Não que a religião proíba, mas o negócio é ele mesmo, sabe? Aí eu parei de vir, até que a minha calça rasgou, assim, do nada. E ele terminou de

9. Descreve opressão por parte do marido e o efeito de anulação de si.

rasgar o restante da calça. Aí eu peguei e fiquei assim pensando, nossa, não precisava disso, né? Era a única calça que eu tinha. Mas cada dia eu me sinto menor, né?

10. É igual uma irmã da igreja falou pra mim, por que eu não saio do trabalho? Porque por conta do trabalho eu parei de ir mais na igreja. Aí ela falou pra mim, deixa de ir no trabalho. Eu falei, não, o trabalho é a única coisa que me põe de pé.

10. Participante descreve o trabalho como fator de proteção

E: Você acha que a maioria dos casais são assim?

-
11. Eu acho. Eu acho que é assim. Porque dentro de todo o ciúme dele, da bebedeira, das coisas, pelo menos ele não me agride fisicamente. Porque tem casal que se agride fisicamente, né? E chega ao ponto de, até de matar, né? Não é só o homem pra mulher, mas a mulher também pro homem. Então eu acho que é, na medida, eu acho que ele não é assim tão, nesse caso, me agride. Mas às vezes eu fico pensando que às vezes se ele me desse uma bofetada, pra ver. Porque às vezes fica tão alto, né? O negócio que eu fiz, que às vezes se ele me pegasse, me espancasse, seria melhor do que ele falar. Porque as

11. Participante descreve ambiente hostil com presença de violência psicológica por parte do parceiro. Relativiza a violência que sofre atribuindo ao casal e não ao homem

palavras, eu acho que elas ferem mais do que, às vezes, um tapo, um empurrão. Verbalmente é muito mais... Fica marcado, né?

12. Tipo, eu parei de dormir no mesmo quarto com ele porque ele falou pra mim há dois anos atrás que ele queria separar de mim porque ele queria uma mulher que desse filhos pra ele. Sendo que quando eu descobri que eu não poderia ter filhos, eu falei pra ele. Se ele quisesse ir embora, ele podia ir embora, procurar outra mulher. Ele pegou e falou que tava comigo não por filhos, porque gostava de mim. Daqui a pouco ele fala isso, sendo que eu nunca enganei ele, né? Eu sempre procuro ser o máximo de verdadeira com as pessoas. Não só com ele, com todas as pessoas, né? Porque eu sempre falo pra J que o que os olhos não veem, os olhos humanos não veem, Deus tá vendo. Porque Deus vê de tudo. Então como é que eu vou ser sincera? Eu tenho que ser sincera com as pessoas e peço a Deus que as pessoas sejam sinceras comigo.

13. E aí ele me agrediu muito. Nossa, me magoou demais quando ele falou isso.

12. Dificuldade na relação conjugal por não poder gerar filho

13. Participante descreve violência conjugal

E: Foi no lugar dolorido pra você, né?

P: É, o meu ponto fraco. Foi pra machucar, né?

E: Como é que você se sente como esposa?

14. Aí sim, dá vontade de consumir o que ele fala. Sabe? Aí eu falo pra ele assim mesmo, eu vou te falar uma coisa. Eu não tenho nenhum homem na rua, nenhum. Mas o dia que eu arrumar um, você vai saber. Porque eu vou fazer questão de que ele saiba.

14. Participante demonstra pensando de vingança na conjugalidade

15. Porque eu não vou arrumar um homem pra mim cuidar dele, mas pra ele cuidar de mim, como é o certo.

15. Participante descreve machismo

E: Você também não se sente cuidada, na relação?

16. Não... Porque às vezes ele pensa que o cuidar é ele colocar o alimento pra dentro de casa. Mas isso é o mínimo que um homem pode fazer, né? Porque não é cuidar, colocar o que comer ou o que beber dentro de casa. Não é isso. E ele não pensa no nosso bem-estar. Nossa casa molha tudo. Quando a chuva é boa, é ótima, mas chove tudo. A nossa casa molha tudo. Não tem reboco, não tem piso, não tem forro, não tem instalação elétrica. Ontem mesmo o cachorro mexeu lá numa tomada que ele fez lá improvisada e desconectou lá,

16. Participante descreve a falta de parceria e o baixo empenho do parceiro na relação conjugal.

pronto. Acabou a energia. Foi uma luta pra ele conseguir arrumar. Então ele não tem essa vontade, a mesma vontade que eu de crescer, sabe? De arrumar um bom trabalho, de crescer na profissão dele. De arrumar um trabalho fixo pra poder botar as coisas pra dentro de casa. Não só a comida, mas terminar de arrumar a casa, né? Guardar o dinheiro pra J fazer a faculdade ou viajar, que ela quer investir na gente. Pra gente passear, pra gente sair. Aí ele não tem essa vontade. Nem de a gente ir na esquina comer um lanche ou numa pracinha passear. Nada, não tem.

17. A gente não tem vida social.

17. Violência conjugal

E: Como é que foi quando a J. chegou, mudou alguma coisa na relação de vocês?

18. Mudou. Quando a J. chegou pra casa, ele passou dois anos sem beber. Porque a J é muito dada. Quando ela chegou em casa, ela era bebezinha. Ela tinha oito meses. Então ele fumava e bebia. Aí na hora que ele ia pegar, ela tava só bebida e seu cigarro. Aí ele pegou e ficou constrangido. Aí parou. Mas depois que ela cresceu, que ela não era mais só no colo dele, né? Aí ele começou a

18. Participante descreve diminuição do etilismo com a chegada da filha

beber de novo. Eu acho que foi quando ela tinha... Ele passou dois anos.

Quando ela completou três anos, ele começou a voltar de novo a beber.

E: Ele bebe todo dia?

19. Todo dia. Agora ele deu uma parada, porque ele reconheceu que as nossas brigas eram por causa da bebida. E também reconheceu... Que as nossas brigas todas eram por causa da bebida. E quando ele tava bêbado, ele ficava mais agressivo, sabe? Nas palavras do que quando ele tava bom. Porque quando ele tá bom, ele não troca duas palavras. Não pra brigar, nem só pra conversar mesmo. Mas pra... Quando tá bêbado, não. Briga mesmo, sabe? Fala mesmo. Que nervoso. Mais impulsivo. Fica mais... Mais solto. Mas com a J ele melhorou muito.

E: Como é que você se vê nesse papel de mãe?

20. Ah, eu gosto muito. Minha vida toda, desde quando eu não... Não tinha nem idade pra ser mãe. Porque quando eu brincava de boneca, eu tinha um sonho e a fantasia de ter três filhos. Né? E que eles estudassem, que eles crescessem,

19. Participante relata que em função do etilismo o marido ficava mais agressivo. Ressalta que com a filha melhorou, embora ele beba todo dia

20. Participante descreve desejo pela maternidade desde a infância

que eles tivessem a vida deles, né? E... Quando foi passando o tempo, eu sempre falava, não, agora ainda não é hora de ter filho.

21. Porque eu tinha morado com a sogra, com a mãe dele, que... Ela não gosta de mim. Não gosta de mim de jeito nenhum. Minha sogra... A mãe dele é branca e meu esposo também é branco e eu sou (aponta para a cor) moreninha. Ela nunca gostava de mim. Então, ela é discriminava pela cor mesmo. E aí, como... E com o tempo que eu não posso ter filho, aí piorou. Sabe?

21. Participante relata postura de racismo promovida pelo familiar do cônjuge

E: como é que você se sente com essa questão dela te discriminar pela cor?

22. Eu não me importo, sabe? Eu não me importo. Às vezes, a Deus fala assim que... Pra gente não sofrer com as coisas. Porque as pessoas que Ele arranca da nossa vida, Ele arranca porque tá fazendo mal, né? Então, Ele vai tirando as pedras, os espinhos, Ele vai tirando. Pra gente não tropeçar nem se ferir. Então, eu não me importo, sabe?

22. Autoproteção

23. Mas quando a J chegou, eu sempre pedi pra Deus, sempre pedi pra Deus que eu queria ser mãe. Deus queria ser mãe, queria ser mãe, queria ser mãe, queria ser mãe. E eu sonhava eu sonhava, eu sonhava em ser mãe. Nunca me via

23. Participante descreve símbolo atribuído a chegada da filha

grávida, mas sempre com um bebezinho no colo. E a J veio assim. O meu irmão morreu, foi assassinado. E... E aí, quando eu fui lá, ver eles... Cheguei lá, minha irmã tava grávida já de seis meses. Eu ajudei ela, eu participei do final da gravidez. E comprei um enxoval tudo da J. E antes de eu ir, eu tive um sonho. Que eu chegava numa sala tipo de hospital. E vinha uma pessoa toda de branco, no meio de uma fumacinha. E me dava um bebezinho no colo e falava, ta aqui teu filho. Do mesmo jeito que aconteceu com a J. Que a minha irmã foi ter neném, ela foi ter filho. E ela também fez a cirurgia pra não ter mais filho. Por causa que o marido dela era envolvido com um negócio de droga até hoje. E aí, na hora, eles esqueceram que ela tinha tido um neném. Porque ela teve uma complicação lá na hora da cirurgia pra não ter mais filho. E eles deixaram a J lá. Então, ela não era nem a J, ela era um menino. Toda a gravidez da minha irmã,...Todos os exames davam que era menino. E quando foi na hora, nasceu uma menina. E aí, eu peguei, olhei no quarto, não vi. Depois veio os médicos, já tava lá na salinha dos médicos. Aí eu peguei, fui lá e perguntei, cadê o bebê da minha irmã? Aí,

bebê da sua irmã? É, a minha irmã saiu. Foi pra ter neném, ela já tá no quarto, já tem tempo. E o bebê não tá lá com ela. Aí, um olhou pro cara do outro, foi lá. Aí, a enfermeira veio e deu o bebê na minha mão. Do mesmo jeitinho que eu sonhei. Mas, na hora, eu não me atinei. Quando a J veio morar com a gente, quando ela tinha um ano, que eu vim me lembrar do sonho. Eu sonhei com o mesmo sonho, né? E aí, Deus ainda usou uma irmã na igreja pra falar. Porque, às vezes, as pessoas não acreditam que Deus usa alguém pra falar. Mas, direitinho, eu nunca tinha contado pra ninguém, depois que eu fui me lembrar. E aí, eu peguei... Aí, Deus realizou o meu sonho, eu sou mãe hoje. Então, foi a coisa mais importante da minha vida, a J

24. É por isso que, às vezes, eu penso em deixar dele, do meu marido. Porque eu falo assim mesmo pra ele, nem pra... Eu não preciso dizer pra nada. Eu falo, eu uso essas palavras muito, sabe? Ele até fala que me agride, porque eu agrido ele também. A gente se agride muito com palavras. Aí, eu falo pra ele que eu não precisei dele nem pra ter filhos.

24. Conjugalidade como falta e insatisfação

25. Porque eu tenho a minha filha, né? Ela é o orgulho da minha vida. Nossa, eu gosto muito dela. Eu amo ela muito. Eu falei pra ela que... Aí, quando ela faz alguma coisa, a mãe já tá com raiva de mim. Eu falei, não, cada vez que ela apronta alguma coisa, eu aprendo a gerar ela no meu coração, sabe? Então, eu acho ela muito... Eu acho que foi um consolo, né? Uma premiação que Deus me deu por eu não poder.

26. Mas hoje, eu questiono. Eu não paro de questionar até hoje. Por que tantas mulheres tem? Eu vejo essas mulheres na rua, mulheres drogadas, né?

25. Satisfação e superação na maternidade

26. Descreve inquietações acerca da não possibilidade gestacional

E: Como foi quando descobriu que não poderia gestar?

27. Eu fiz, eu fiz um exame. Deu que as minhas trompas são obstruídas, as duas. Aí, eu vivo pesquisando na internet. Aí, tem uma nutricionista que ela fala que é por causa de endometriose, né? Que deu, aí dá inflamação nas trompas. Aí, ensina várias maneiras. Mas só que tem que ter dinheiro pra poder ter uma alimentação direito. Comprar os suprimentos, ir num médico pra reverter esse negócio. Aí, esse foi sábado. Ele falou antes bem que a gente podia ter um neném, né? Porque a J já estava com 14 anos, vai fazer 15. Então, bem que a

27. Participante descreve efeito do patriarcado com a responsabilização da mulher pelos filhos

gente podia ter um neném. Eu falei, pois é, mas a gente tem que ter dinheiro pra ter um neném. Aí, tem um amigo dele que a mulher não podia ter filho, mas ela fez tratamento e foi muito caro, ela conseguiu. Aí, eu falei, igual teu amigo lá. Ele falou, pois é, mas foi os políticos que deram pra ele o tratamento dela tudo. E tu não gosta disso... De receber dinheiro... Eu falei, pois é, mas a gente tem dinheiro pra isso. Tanto que tu pode trabalhar e a profissão dele dá bem pra ele, dá bem dinheiro. E a minha, eu tô trabalhando também. Se nós juntar, dá pra nós conseguir fazer um tratamento. Mas tem que ser nós dois, eu falo pra ele. Não tem que ser só eu. Porque ele joga essa responsabilidade pra cima de mim ainda. Porque ele foi, fez uns exames básicos e o médico falou que tava tudo bem com ele. E no meu, deu as trombas. Aí, ele fala que é culpa minha. E eu falei, não filho é nós dois que tem que fazer. É nós dois que tem que fazer. Não é eu que tenho que me cuidar. Uma vez, eu comprei um suprimento pra nos tomar, chama Lorivita. Aí, eu falei pra ele, só que no período que tu tiver tomando remédio, tu não pode beber. Quem disse que ele conseguiu? Então, é difícil.

28. Mas eu realizei meu sonho de ser mãe, né? Agora, falta realizar o sonho de gerar.

28. Satisfação na maternidade

E: Sim. E aí, nesse ponto que você tinha falado, que às vezes fica muito cansada, ansiosa, né?

29. isso. Ah, eu acho que eu me preocupo também muito com a minha família, né? Porque meu irmão foi assassinado pela polícia. Ele se envolveu com drogas, aí foi assassinado. Faz um ano, também, que o meu sobrinho foi assassinado, também. Por drogas, por se envolver com... Ele não era, tipo, traficante, mas ele era usuário. E as pessoas queriam que ele se envolvesse diretamente, mas ele nunca teve coragem. Ele era meu afilhado. E eu falava pra ele que se ele se envolvesse com esse negócio de droga, eu fosse pra lá e se envolvesse diretamente, eu ia bater nele. Aí ele sempre ficava com medo. Aí, na véspera dele morrer, foi numa terça-feira, eu aconselhei ele, aconselhei, falei pra ele sair dessa vida. Ele falou, tia, sozinho eu não consigo, eu preciso ir embora daqui pra um lugar onde ninguém me conheça. Eu falei, meu filho, se tu for pra igreja, se tu for aceitar Jesus, Deus vai te livrar desses povos,

29. Participante narra a sobrecarga emocional que vivencia com a família.

desse vício tudo. Ele é mesmo, né, tia? E ele gostava que eu lesse a Bíblia pra ele, né? Então, esse fato, esses dois fatos, assim, de...

30. Fora essas com o meu marido, esses dois fatos do meu irmão ter sido assassinado, mais o meu sobrinho, sabe? Isso daí deixa um peso na vida da gente que parece que a gente não anda, sabe? Pra lugar nenhum, a gente fica ali, parada, sabe? A gente fica acabado, que eu penso que... Tem horas que eu perco até a fé, né? E a esperança que algum dia eu vou ter uma vida tranquila, né?

31. Eu até falo pra minha filha, nossa, senhora, eu tô velha já, cheia de cabelo branco, eu precisava ter... Eu precisava ter uma tranquilidade. Ela fala, não, mãe, quando eu me formar, a senhora vai ter essa velhice que a senhora quer, tranquila, né? Eu penso em... Eu tenho vontade de conhecer Paraty. Aí ela, não, mãe, a senhora vai conhecer, a senhora vai ver.

32. O meu marido tem ciúme disso. Eu tava lendo um livro sobre uma moça, eram duas irmãs, uma tinha uma pousada lá em Paraty, a outra foi visitar. Ele ficou com ciúme do livro. Aí eu até parei de ler, nem cheguei ao final. Nem

30. Descreve sentimento de estagnação e desesperança

31. Participante descreve preocupação com o futuro e a não realização dos desejos

32. Opressão por parte do marido

sei onde que tá esse livro guardado, sabe? É uma coisa... É bobeira demais.

Tipo assim, às vezes ele também é um peso na minha vida, sabe? Tudo é peso na minha vida.

33. Minha mãe bebe, às vezes passa de madrugada na rua de casa, bêbada. E tá magrela, magrela, magrela. Tem tempo que eu não vejo ela. Minha irmã tá com a perna toda machucada, com o joelho todo desofiado, mas bebe, bebe, bebe. Agora ela põe a culpa porque ela perdeu o filho dela, né? Mas todo tempo tem uma que tem uma desculpa pra beber. E nunca uma desculpa pra melhorar. Porque eu falo assim, eu tenho também vários problemas, né? Mas eu nunca me joguei na bebida, na droga.

34. O meu marido também fala que bebe porque sente dor na mão. Ele também perdeu um irmão, né? Acidente de moto. Os pais dele são muito negativos, sabe? E eles acabam... Os pais dele, o meu esposo, eles acabaram destruindo a família própria dele, sabe? Dividiram a família toda, porque o meu sogro, ele é pedófilo. Ele abusa das próprias netas. E a minha sogra, ela sabe disso. Então tudo isso, sabe? Acaba dividindo a família. E por isso que eu não faço

33. Participante descreve o uso de substância por parte da família

34. Participante descreve dinâmica familiar e o peso que sente carregar

nenhuma questão de ter nenhuma amizade com ela, sabe? De tê-la na minha casa, de ela ter convívio com a gente, sabe? Por isso que aí junta essa coisa deles e eu ser morena. E aí a gente acabou dividindo, né? Parte dos filhos dela moram em Londres, outros moram aqui. Mas ela fica lá no canto dela e ninguém dá nenhum apoio para ela, nenhuma assistência. Às vezes eles dão por obrigação, né? Porque eles já são velhinhos, são o pai deles. Mas tudo isso é um peso, sabe? Nossa família tem esse peso, assim. Essa, tipo, uma maldição que a gente mesmo que traz para a vida da gente, né? Aqui que... Através de uma escolha também, né? É, das nossas escolhas. Às vezes, assim, igual a minha irmã fala. Minha irmã põe muita culpa em Deus. Eu falo, mas Deus não tem nada a ver com isso. Ele deu a oportunidade para a gente escolher de que maneira a gente quer viver, né? Todo dia Ele dá uma oportunidade. Mesmo a gente errando, Ele dá uma oportunidade para cada vez a gente melhorar. Mas a gente não melhora, a gente acaba, né? Piorando a situação. Então eu acho que isso daí é um peso muito difícil.

35. Ela própria, quando eu saí para trabalhar, ela fala, assim, que eu, tipo...

Trabalhar todo dia, para quê todo dia? Eu tenho um cunhado que mora perto de casa e ele falou... Aí um dia eu fui trabalhar um sábado, ele... Nossa, ele vai trabalhar todos os sábados, mas para que trabalhar tanto, assim? Aí eu... Eu quero ter minhas coisas, né? Querer crescer também vira um problema, né? É porque eu me sinto tão bem quando eu estou no trabalho, eu me sinto em paz, eu me sinto... Eu gosto de ver as coisas, assim. E agora eu estava lavando o quarto no trabalho, eu senti o cheirinho, eu falei... Quando eu tiver com o meu quarto assim pronto, eu quero lavar meu quarto assim, eu também arrumar assim, eu quero comprar assim. Eu... Igual a mesa, eu falo para a J, J, acho melhor você arrumar a mesa, fica bonita, bonita a mesa, assim. Eu quero isso para mim. Aí o meu marido fala que eu sou invejosa. Eu não, eu não quero as coisas dele, eu quero ter aquilo também, né? Tipo, a gente não tem móveis, a gente não tem nada, nada, sabe? A gente não tem. E eu sonho, eu fantasio. Quando eu vou na casa dos outros, eu procuro... Porque assim, tem gente que vai e faz de qualquer jeito, quebra as coisas, sabia? Não, mas

35. Participantes descreve desejo de ascensão na vida social, na busca por estrutura básica.

Descreve desqualificação do marido que não a percebe e emite julgamento acerca da esposa.

eu faço com cuidadinho, porque eu penso assim, um dia eu quero ter isso aqui, então eu não quero que ninguém vá lá e destrua. É um sonho muito grande, né? E aí eu tenho vontade de ter a minha casa pronta com reboco, com... Aí tem gente que fala que isso é luxo. Não é luxo, é o básico. E eu não posso botar a culpa em Deus, porque Deus tem me dado condições para isso, tem me dado condições. Só que ainda não estou podendo, porque assim, eu não quero passar na frente dele. Eu falei para ele, tem como a gente bater a laje? Porque ele tinha um projeto de bater uma laje, desde quando a Julia era pequena na nossa casa. Como nós não vamos ter quintal, ele queria bater uma laje para fazer um lugarzinho lá para ela brincar. Mas aí, olha, já vai fazer 14 anos e o material da laje está lá. Faz uns 5 anos, eu acho, que nós compramos esse material para fazer, mas ele nunca terminou de comprar o restante do material para a gente colocar para bater a laje. Ele falou que não dá para a gente bater a laje ainda. Talvez no ano que vem, dê. Aí eu poderia comprar o material, chamar um pedreiro para ele fazer, poderia, mas aí ele vai ficar bravo.

36. Aí, para evitar uma briga, eu já prefiro ficar quieta

36. Silenciamento diante da opressão

E: Você vai postergando a sua vontade

37. Sim... O banheiro, o que é inveja, é luxo ter um banheiro bom, arrumadinho, mas o banheiro não tem pia, tem só o vaso lá e o chuveiro. Não tem uma pia no banheiro para você escovar alimentos. É um espelho para você olhar. E ele não importa com isso. Entendeu? Ele não liga, tem diferença na gente.

37. Participante relata desqualificação do marido (ele não liga).

E: Você falou, na questão da cor ser diferente, como é ser casada com marido branco?

38. Eu falo para a J que isso daí foi... Castigo. Foi castigo. Porque eu falei, mas Júlia, eu também sou racista. Eu falava assim mesmo, quando eu era mocinha, que eu não queria amar um marido preto. Porque eu falava assim, como é que vai funcionar? Eu preta, o marido preto, como é que vão ser nossos filhos? Aí eu falei, acabou que Deus me deu uma filha preta e ainda lá do Pará. porque eu não queria namorar, eu não queria namorar, eu namorei com muitos homens negros, mas casar, eu não me via casada com homem negro.

38. Participante relata que ao pensar em casamento não pensava com pessoa negra por dificuldade de enfrentamento social.

39. E eu sempre fui muito bonita quando eu era nova, sabe? E chamava muita atenção. Aí um dia eu ia passando na rua, eu namorava um rapaz, ele não era

39. Participante descreve processo de ciúmes e desqualificação do parceiro amoroso.

da minha cor, mas ele era mais moreno, não era igual meu marido, que meu marido é branco. E aí uma mulher, ela mexe com espiritismo, ela me parou e falou pra mim, que eu era muito ciumenta desse meu namorado, a gente quase foi morar junto. Aí ela falava pra mim, não fica correndo atrás dele não, porque ele não é teu marido, ele não vai ser teu marido. Por esses dias tu vai conhecer o teu marido e tu vai embora daqui com ele. Porque todo mundo, eu era muito brigona, quando eu via ele na rua, mocinho, né? E aí, ela falou pra mim, não é pra ficar correndo atrás dele, brigando com ele, brigando com essas mulheres por causa dele não, deixa ele, ele não te valoriza, deixa ele, daqui uns dias tu vai arrumar um marido e tu vai embora daqui com ele, ninguém mais nunca mais vai te ver aqui. E foi, isso foi no meio de semana, quando foi no sábado, eu conheci o meu marido. Esse agora, e eu peguei, não liguei uma coisa com a outra, mas depois eu fui, meu Deus. Como que deu certo a fala, né?

E: você sente algum desafio pela questão da cor?

40. todo mundo ficava falando assim mesmo, pra ele. Aí as mulheres também davam em cima dele, e eu brigava também com as mulheres por causa dele, e aí um dia a mulher falou pra mim, o que que tu vê nessa menina? Com tanta mulher que tem aqui, diferente, tu vai se medir com essa mulher? Ele, eu gosto dela, não importa, e ele também falava assim mesmo, que não gostava de mulher morena. Quando ele era mais novo, ele ficava debochando as mulheres morenas, e acabou que nós dois fomos parar juntos. A nossa história, assim, eu não queria um homem moreno e ele não queria uma mulher morena, e agora ele tem duas mulheres morenas na vida dele.(ri)

E: Você já passou por algum sofrimento por conta disso?

41. Não. Só a questão de amigos, nem amigos, pessoas de fora que falavam que não ia dar certo, nós dois juntos, e a mãe dele que nunca apostou que fosse dar certo. Aí nós já tá hoje com 23 anos de casado, aí nós acabou no meio, nesse meio tempo, acho que foi em 2009 que nós casou, eu acho que foi em 2005, e nós casou, e casou mesmo, e aí ela ficou louca, porque nós até tínhamos uma relação básica, mas aí quando nós casou, ele já sabia que eu

40. Participante descreve conflito entre mulheres. E o preconceito, racism

41. Participante relata não ter apoio da família do cônjuge. Apresenta fala ambivalente em relação ao cuidado e negligencia do parceiro.

não podia ter filhos. Ele já sabia. E aí topou. E ele topou casar. Foi nesse dia que ele tava bêbado, aí ele pede perdão pra mim, falando que eu tava bêbado, não sei o que eu falei. Vai pra esse lugar. Vai.

42. Mas tirando isso, a gente é feliz. Ele cuida da gente do jeito dele. Quando ele não tá trabalhando, ele lava roupa, ele arruma quintal, ele arruma casa, quando ele quer ele faz as coisas direitinho. O nosso chuveiro tava com defeito, nós tínhamos que estar tomando banho com o balde, com o balde, porque o negócio de ligar o chuveiro não tava prestando. Aí ficava o balde lá, nós tínhamos que aproveitar a água do balde, ficar tomando banho com a água do balde. Aí ele foi lá um dia e arrumou o chuveiro, porque ele é encanador também, sabe o jeito com encanação, sabe o jeito com o negócio de pintura, sabe o jeito com o negócio de tudo. Aí eu ganhei uma pia da minha mãe, eu falei pra ele, coloca a pia aí, porque a gente só tem um tanque, um tanque de lavar roupa, no caso. Aí eu falei pra ele, coloca a pia. Ele tá ensaiando pra colocar essa pia, tem um ano ou mais. Sabe, é só comprar um saco de cimento, arrumar um tijolo e botar a pia. Ele fica inventando. Meu cunhado foi embora

42. Participante apresenta discurso ambivalente para adotar uma postura defensiva do marido.

pra Londres, deu pra gente todo o material do banheiro, pia, deu o vaso, mas a gente tem o vaso, mas a pia, né? Aí ele fala que falta não sei o que, mas lá pra ele poder colocar. Todo tempo ele tem uma desculpa, mas ele sabe fazer, sabe? Aí eu queria uma bancada, ele fez a bancada pra mim. Quando ele se dedica, ele faz, mas ele não tem vontade, tipo, vou lá fazer. Sempre deixo pra depois, pra mês que vem, pra semana que vem, pra amanhã, sabe? Nunca agora, vamos fazer agora.

E: Tudo vai ficando pra depois. E aí você também vai ficando sem, né? Como é que você sente?

43. de verdade? Eu fico revoltada. Sábado mesmo, não, sábado não, foi quando aconteceu um negócio do banco, eu peguei e falei, meu Deus, eu não acredito nisso não. O senhor vê o tanto que eu trabalho, o tanto que eu saio, eu acordo 5 horas da manhã, eu saio de casa 5h10, 5h20, eu já tô no ônibus, e aí eu chego em casa 8 horas, 9 horas da noite, aí eu tenho que aturar esse homem, aí eu falo pra Deus assim, e aí o senhor vê tudo isso que eu passo, o senhor não tá vendo? Não, Deus. Porque ainda acontece isso, some esse dinheiro da

43. Participante relata desamparo econômico e emocional do parceiro. Descreve a busca pela ascensão social

minha conta, um dinheiro que eu tô guardando pra mim poder arrumar essa casa, fazer a festa da J.

44. Eu falei, eu trabalho tanto, não tenho, às vezes, um sapato, não tenho nada, não tenho nem um básico, nem um sapatinho pra mim trabalhar, eu vou de sandália, eles trabalham, e é tão ruim, aí eu falando pra Deus, aí quando foi, depois eu disse pra J, que ela é minha, ela disse que vai ser psicóloga. Aí quando foi sábado, ela foi, nós saímos pra rua, ela foi comprar um sapatinho pra mim. Com o meu dinheiro, mas foi. Não mãe, compra um sapatinho pra senhora. Aí, comprar outro sapatinho, aí só que eu ia comprar dois sapatinhos, só que um outro não cabeu no meu pé, ficou apertado, falei, não, não gosto, um ficou apertado, o outro, o 35 ficou apertado, e o 36 ficou frouxo, aí eu falei, não, deixa quieto, deixa pra outra hora, eu já comprei um, já tá bom, já vai proteger meu pé dessa chuva, um sapatinho de chuva, pra mim, aí tá bom.
45. Mas assim, sabe, eu sempre vou deixando pra depois, porque eu penso assim mesmo, se eu comprar uma balinha na rua, vai faltar.

44. Rede de apoio na relação materna (duas mulheres diante da escassez)

45. Participante relata medo da escassez

46. Aí ele veio e falou pra mim, o papel de energia chegou, deu 150 de energia, e 50 reais de água. Aí eu peguei e falei pra ele, e ele não tinha dinheiro, né, aí eu peguei e falei pra ele, não, eu tenho dinheiro, eu vou sacar o dinheiro, eu vou te dar o dinheiro pra ti pagar o papel de alguém de energia, ele, ah, eu não tenho tempo de pagar, não. Aí a J, não mãe, eu vou lá pagar, aí a J foi lá pagar. Então, sabe, eu tô dando dinheiro pra ele pagar, ele não tem tempo pra pagar, sendo que ele acorda meio-dia, toma banho, e vai trabalhar uma hora. Ele entra no serviço duas horas. E ele não tem tempo.

46. Participante descreve solidão em relação ao parceiro e o apoio da filha

E: Acaba que fica um lugar de esforço mais unilateral, né, só da sua parte.

47. Só da minha parte, sabe. Aí fica meio que você lutando por três. Né, eu fico tipo remando contra a maré a minha vida toda.

48. Aí é por isso que às vezes eu falo assim, não, eu vou, eu quero ver essa casa pronta, mas eu não quero passar na frente dele, eu quero ficar no meu lugar de esposa, assim, porque eu queria, igual a Bíblia fala, ser a parte frágil. Mas se eu for frágil, eu vou quebrar. Acontece muito, né, essa dificuldade. Acontece, por isso que muitas mulheres, elas, elas não têm, elas não se

47. Participante relata lutar sozinha para desenvolver na vida

48. Descreve sofrimento na sociedade patriarcal, questionando o sentimento da assimetria de gênero

permitem ser frágeis, porque se elas forem a parte frágil da relação, elas acabam se quebrando, não dá certo. Aí acaba que elas tomam frente da situação e não vai. Você vê mais as mulheres no lugar de frente. De frente, porque é tipo, no caso, a gente tá, tá com cólica, vai trabalhar, tá com febre, vai trabalhar, tá com dor de dente, vai trabalhar. Eu tenho uma amiga minha que trabalha no médico, ela é enfermeira, ela vai ir trabalhar com o rosto enorme de inchado. Com problema de dente. Um homem não vai trabalhar doente. Né, não vai. Mulheres grávidas vão trabalhar. Sabe? Então, eu não vejo um homem indo trabalhar nessa situação.

49. Então eu vejo muitas mulheres assim, eu me inspiro nessas mulheres, sabe?

Eu falo assim, eu tenho problemas, mas tem mulheres que têm muito mais, muito mais dificuldade, né? Em casa, com marido, com filho, que pelo menos eu tenho uma que é esforçada, que é dedicada, né? Eu, tipo, eu tô na igreja hoje por causa dela. Por causa que ela que quis ir pra igreja. Um dia eu lembro, no dia das mães, aí fizeram uma pecinha lá na igreja, aí ela, mãe, eu quero ir pra igreja, quero ir pra igreja. Aí eu tava bebendo, aí eu falei

49. Participante busca força em mulheres que considera forte. Apresentou discurso pautado na visão patriarcal, do que uma mulher deve ter e fazer independente das condições na qual está inserida

escondido pra ele não ver. Aí eu, não, deixei ela, tá bom, levei ela na igreja.

Aí nesse dia nós pegamos uma briga, eu e ele, porque ele disse pra mim que eu não ia sair naquele dia de casa, porque ele não acreditava que eu fosse pra igreja. Aí eu saí desse jeito, ele ainda rasgou meu vestido, e mesmo assim eu fui.

50. Aí chegou lá, a J pegou, gostava muito, então eu falei, sabe uma coisa? Eu vou parar com isso. Eu tinha um sobrinho também que morava comigo, o L, e ele também gostava de ir pra igreja. Eu falei, não, eu tenho que dar exemplo pra esses meninos. Porque não foi à toa que Deus me deu eles, por algum motivo Deus me deu eles. E aí eu fui, parei de beber e fui pra igreja. Aí eu falo pra ela que hoje eu tô na igreja por culpa dela.

51. E outra coisa, eu falo assim mesmo que eu não deveria ser como eu sou hoje, porque eu não tenho raiz. Eu sou tipo só uma árvore plantada sobre a terra, não tenho raiz profunda. Porque eu não tenho filhos, eu era pra ser a mais doida da minha casa, da minha família, porque eu não tenho filhos, às vezes eu penso isso, quando eu tô sozinha, né?

50. Participante descreve motivação e resiliência diante da figura da filha. do sobrinho. Buscar ser exemplo.

51. Participante utiliza metáfora para expressar sofrimento diante da não possibilidade de gestar

52. Mas em compensação eu sou a mais sensata. Eu que dou conselho pra todo mundo, eu que dou bronca em todo mundo, eu que ajudo todo mundo, sumiu esses dois mil da minha conta, meu sobrinho ligou pra mentir, a senhora tem R\$15 pra me emprestar? Aí eu, J., faz um pix de R\$15 pro L., ela, mãe, a senhora já tá na merda, e a senhora ainda vai emprestar dinheiro. Aí eu peguei e falei, o que eu posso fazer? Meu coração dói se eu tiver condição de te ajudar e eu não te ajudar, meu coração começa a doer, eu sinto dor aqui. Porque eu penso, não, eu não vou deixar de ajudar. Então é isso.

53. Mas eu penso em todo mundo, ninguém pensa em mim, eu sinto assim, eu sinto, não, eu vejo. Sabe que eu penso, eu me ponho no lugar da outra pessoa, eu penso em todo mundo, mas ninguém pensa em mim. Ninguém. Eu me sinto nesse lugar.

52. Participante descreve os papéis na família de origem a qual ocupa. Papel de cuidadora

53. Visão de cuidadora e sentimento de desamparo e invisibilidade

E: Como é que é? Você se sente sem raiz?

54. Sem raiz, só plantada. Eu não vejo, apesar de eu dar uma boa educação, uma boa criação, de ensinar as coisas que eu sei, os prós e os contras, as quebradas de cara que eu dei, que eu ainda dou, mas que eu dou conselho, que eu vejo

54. Participante reescreve processo de que recebeu na família de origem

que meus conselhos funcionam, né? A minha sobrinha fala, nossa, tudo que a Senhora fala, acontece. Mas acontece para os outros, para mim não.

55. Sabe? Para mim, eu vejo assim, o que acontece mesmo de real na minha vida é meu trabalho, né? Eu falo que foi uma porta que Deus abriu, porque quando eu comecei a trabalhar, em fevereiro, depois do meu aniversário, nós estávamos sem energia. Nós passamos dois meses sem energia. Porque quando nós mudamos, como a nossa casa não está pronta, quando nós mudamos, nós usávamos a água e a energia do meu cunhado. O meu cunhado foi embora para Londres e deixou a casa sob a responsabilidade da mãe dele e ela não gosta de mim. Ela dizia que o papel de água e de luz vinha a 600 reais. Eu tinha que me virar para pagar, aí nós não conseguimos pagar, cortou. Aí nós ficamos dois meses sem energia. Mas Deus é bom, Ele é maravilhoso, Ele me deu uma luz. Eu peguei e falei assim mesmo para minha cunhada, antes dela ir embora para Londres, se tinha como ela fazer, porque o nosso era no nome do marido dela, se tinha como ela fazer um contrato de aluguel, como se ela estivesse me alugando a casa, aí eu ia lá na equatorial e pedia a

55. Participante descreve a importância do trabalho na confirmação enquanto pessoa. luta pelas condições de subsistência diante a baixa rede de apoio e trazendo marcos de resiliência

energia no meu nome. Aí ela, não sei, vamos tentar? Eu falei, vamos. Ela, não perde nada tentando. Nós fomos tentando, deu certo. Para a glória de Deus. Com cinco dias eles vieram ligar a minha energia. Aí eu peguei e falei, agora eu vou trabalhar e nunca mais eu vou deixar essa energia cortar. E a minha água, o pessoal da empresa custou ir ligar. Porque o lote estava no nome do meu cunhado e tinha uma burocracia toda para ir pedir. Aí toda vez que eles iam pedir, ia fazer o pedido para ligar a minha água, ela estava devendo a água, a sogra, aí não dava. Aí eu tive que pagar quase 300 reais ainda. Porque tinha os papéis atrasados, tive que pagar para poder eles virem ligar a minha água, aí fizeram a ligação. Aí agora, graças a Deus, eu tenho a água e energia. E eu falei, eu não divido com ela. Ela ficou um dia sem energia. Agora parece que eles arrumaram a energia dela lá. Os filhos dela mandaram o dinheiro e arrumaram. Eu falei, eu não dou. Aí todo mundo falou que eu sou má, que eu sou ruim. Ela passa o dia todo, ela acorda cinco horas da manhã e ela fica o dia todo na porta da casa dela, fofocando, falando da vida de um do outro. Aí eu acordo cinco horas da manhã, caio no mundo, vou trabalhar para chegar e

pagar as contas dela. E eu que sou má. Aí eu falo, não, deixa eu ser má então. Mas eu não dou. Eu não divido. Porque foi assim, eu já tinha minha energia. O meu cunhado já tinha ligado à nossa energia. Mas só que como nós dividimos um tempão a energia com o meu cunhado que foi embora para Londres, quando cortou a energia dele, eu não ia ficar sem dar a energia para ele. Aí ficou naquela ruma. Cortava a dele, usava a minha. Cortava a minha, usava a dele. Aí até que ele foi embora. Aí ele? Aí ele foi embora, deixou na mão dela. Aí pronto, ela... Entendeu? Da história, eu que sou errada. Justo, né?

56. Aí como da minha família, eles são espíritas e eu sou evangélica. Já dá um choque. Já dá um choque. Aí os espiritistas podem tudo. Podem beber, podem fazer tudo. E eles têm sempre Deus no centro de tudo. Mas Deus, Ele quer uma vida da gente mais regrada. Ele não quer que a gente beba, que a gente se prostitui, que a gente passe a perna nos outros. Porque eu penso assim, que independente se você tem ou não religião, você tem que ter caráter. Então, ah,

56. Descreve crença religiosa

porque os evangélicos têm essa briga, são muito santinhos. Ela fala, eu sou muito certinha, muito santinha.

57. A minha irmã, há uns 3 anos atrás, ela falou assim mesmo, que brigando com a filha dela que tem 16 anos e já tá no segundo filho e tem um aborto, tu vai ficar igual a tua tia seca, que não vai ter nem filho. Porque a tua tia é tão ruim que nem pra isso ela serve. Aí, querendo ou não, essas palavras entram, sabe? E me magoa muito, me fere. Nossa, mas magoa muito. É um lugar que te fere. É meu ponto fraco, que eles sabem. Eu não sei se a minha pastora fala que não é eles, é o inimigo que usa eles pra me atingir dessa maneira. Eu não sei. Fica um ponto difícil de saber. Se é eles que querem me ferir ou se é o inimigo que quer me ferir. Às vezes eu falo, vou fazer igual eles, porque eles são tão abençoados. Tudo dá certo pra eles. No caso, nem dá.

57. Sofrimento diante do patriarcado e julgamento social

E: Interessante, é você fazendo um monte de coisa com o seu marido. É você correndo atrás. É você que organizou a questão da água, da energia. Você que conseguiu a questão do trabalho. Que chega, que faz. O dar certo é porque tem você por trás.

58. (olha tímida) Aí eu penso, se eu bebesse também, se eu saísse pra rua, mas eu não consigo. Quando a J era pequena, eu pensei assim, eu não quero nem saber. Eu não vou ficar batendo cabeça pra esse povo, não. Eu vou deixar que eles, igual eu te falei, eu vou fazer o que eles falam. Eu vou sair mesmo com outro homem, eu vou beber, eu vou me divertir. Eu sei que vocês estão falando que eu sou, né? Mas eu não consigo. É que não faz parte. Não me vejo, sabe? Às vezes eu lembro que eu bebia. O meu irmão que morreu mesmo. Não suportava me ver com roupa curta. Aí eu falo pra minha sobrinha, mas quando eu era mocinha, eu não conseguia vestir roupa curta, como as mulheres de hoje vestem. O meu curto é esse aqui. Esse short (aponta para altura na perna) Aí eu não consigo vestir roupa curta, assim. Me ver com a barriga pra fora. O que eu gostava muito era de usar decote, mas nem isso. Outro dia eu bati umas fotos com um decotezinho. Porque tá se mostrando. E fui cair na besta de botar de perfil. Achou ruim. Ficou ofendido. É que eu gosto. As coisas que eu gosto, eu não faço. Eu gosto de usar um decote

58. Participante narra preconceito familiar acerca de seu histórico de abuso de álcool, do seu ser mulher e violência doméstica.

E: E aí você vai evitando pra não desgastar com ele.

59. Não compensa. Calça. Eu parei de usar calça porque eu gostava de usar calça e um camisetinho. E compensa? Não. Não compensa, porque do mesmo jeito a gente tem... Continua tendo atritos, né? É. Sexta-feira mesmo, nós brigamos. Nós parados não estávamos mais brigando. Mas sexta-feira nós brigamos por quê? Sexta-feira eu fui trabalhar lá no outro setor. Então eu acordei sete horas. Ele acordou cinco horas da manhã, colocou lá um programa que ele gosta de escutar no celular e deixou o celular ligado alto e dormiu. Aí eu peguei e falei... Depois eu briguei com ele e falei, fica brigando comigo no único dia que eu posso ficar dormindo até mais tarde um pouquinho. Tu acorda cedinho com o celular e dorme e ronca no meu lado porque agora ele está dormindo comigo, né? Tu acha certo? No único dia que eu posso levantar? Que eu não tenho que levantar de madrugada? Sabe?

60. Eu praticamente não vivo. Eu só estou ali no cenário que eu não gosto. Não gosto dessa vida assim. Aí eu não posso nem reclamar, né? Porque eu não tenho com quem conversar. Só com a J. Às vezes eu não quero conversar com

59. Participante descreve violência doméstica e reconhece sua filha como rede de apoio.

60. Relata se percebe a margem da sua própria realidade, descreve uma solidão pois só pode conversar com a filha até certo ponto.

ela porque ela é muito nova, né? Então tem coisas que ela não precisa, né?

Minha vida é isso

E: olha, se você quiser, posso indicar centros que atendem social para você poder conversar e elaborar melhor tudo que você vive

P: Eu quero...eu quero... preciso, né?! Já falar aqui foi tão bom, deixa a gente mais leve

E: Vou te passar. Queria muito te agradecer por contar sua história, pela coragem e pelo seu tempo. Vai contribuir muito.

P: Eu que agradeço.

Anexo F

Análise de Dados: Etapa 4

Etapa 4 – branquitude	Etapa 4 – negritude	Etapa 4 – as mulheres
As participantes do estudo trouxeram aspectos referentes ao patriarcado, seja através de padrões impostos a mulher, ao machismo e/ou a assimetria de gênero, assim como o questionamento e o desejo de se sentirem boas, fazem isso através de autocobrança perante as obrigações sociais. De forma geral, trouxeram satisfação conjugal com valorização de si como esposa. Apesar de todas reconhecerem a ajuda do parceiro na divisão da casa ou dos filhos, essa ajuda	Participantes relatam efeitos e sofrimento psíquico diante de uma sociedade patriarcal, machista que denotam processo de exigência, cobrança e desqualificação das mulheres, nas quais elas lutam e apresentam características de resiliência para lidar com as adversidades da vida diárias do ser mulher. Reconhecem a dificuldade em ser mulher na realidade em que vivem. Diante da maternidade, as participantes destacam esse papel como fonte de preocupação para oferecer bem-	As participantes descreveram sofrimento psíquico diante do processo de ser mulher em uma sociedade patriarcal, passando por sentimentos negativos como ansiedade, culpa, inferioridade, autocobrança e desqualificação. Sofrem efeito de violências estruturais tais como, da assimetria de gênero, machismo e racismo. Apresentaram estratégias de enfrentamento com destaque na autoproteção. Percebem e descrevem a dificuldade em ser mulher ligada aos múltiplos papéis que ocupam: cônjuges, maternidade, trabalhadoras domésticas e assalariadas

acontece por mediação das mulheres	estar e preparo dos filhos para lidarem com a
trazendo, dessa forma, uma sobrecarga	vida.
mental no gerenciamento das atividades e	As mulheres trazem em seu discurso
distribuição afazeres. A conjugalidade	processo de autodesqualificação que
aparece em segundo plano em detrimento	precisam superar e que, normalmente veio
da maternidade. O casamento, portanto, é	do externo através do julgamento social.
atravessado diretamente pelo papel	O trabalho presente da vida das
materno.	participantes é visto como autoproteção,
Em relação à maternidade,	pela independência, por confirmação da
apresentam nível de satisfação aliado a	existência ou mesmo da capacidade. Mas
sensação de cansaço e falta de tempo para	também trazem aspectos de cobrança dentro
si, configurando ambivalência afetiva.	dessa esfera.
Existe autocobrança que traz ansiedade	Em relação a conjugalidade descrevem os
e/ou culpa na vivência materna. A rotina	parceiros como coparentais, dentro do
das participantes passa por mudanças	processo familiar. Participantes não
significativas, uma vez que são as	relataram processo de descanso, trouxeram

cuidadoras principais. Esse	como busca sensação de paz e bem-estar.
gerenciamento também traz cansaço e	Participantes trazem aspectos étnicos raciais
sobrecarga mental.	no enfrentamento da vida diária e descrevem

No trabalho existe uma divisão do	formas de suportar e lidar emocionalmente
trabalho remunerado, tido como positivo,	com as adversidades e preconceitos.

seja por se sentirem bem, seja por reconhecerem o sustento e a independência que lhes são permitidas, enquanto o trabalho doméstico é um dos grandes responsáveis pelo cansaço, exaustão, sendo a atividade que as participantes não gostam e acaba sendo influência negativa na saúde mental.

Diante desse cenário, pode-se perceber em comum a essas participantes que a saúde mental delas trazem

sofrimento psíquico, exaustão, cansaço,
ansiedade, culpa, sobrecarga,
autocobrança e preocupação com
julgamento social. Nesse cenário tentam
buscar formas de autocuidado, apesar de
relatarem falta de tempo para si.

Anexo G

Análise de Dados: Componentes Essenciais Exemplificados pelas Falas das Participantes

	Mrs. Dalloway	Sandy	Bovary	Viola	Bailey	Maria
Violências estruturais	Mas é cansativo. Né? Não é... A gente enxerga que o galgar desses degraus de estar socialmente aceita, profissionalmente estável, ter sucesso, a gente não conseguiu	Porque o homem pode sair na rua qualquer hora do dia, da noite, vestindo o que quiser, que ele não está	Uma mulher é o contrário de um homem. Pra mim, mulher tá muito relacionada e eu me sinto mais mulher com a	. Mulheres que têm opinião. As mulheres normalmente são chamadas de grossas. Né? Porque ela é mais educada. Ela é grossa. Ela é autoritária. A	eu sofri muito só é de não me achar capaz de assumir algo, não achar capaz de poder falar assim, de achar que aquilo lá não	Eu acho que é assim. Porque dentro de todo o ciúme dele, da bebedeira, das coisas, pelo menos ele não me agride fisicamente. Porque tem casal que se agride fisicamente, né? E chega ao ponto de, até de matar, né? Não é só o homem pra mulher, mas a mulher também pro homem.

durante os anos	preocupado	maternidade.	gente é	era pra mim,
deixar os pesos	com isso. A	É aquela que	chamada de	eu estava
que nos foram	mulher até	é	várias coisas	num lugar
acrescentados	na roupa	responsável		que não era
anteriormente,	que ela vai	pela		meu, que não
que é de estar em	sair, ela tem	apropriação,		era meu,
casa, de	que se	pelo cuidar		então assim,
organizar a rotina	preocupar.	dos filhos, o		teve muitos
do lar.	Se ela vai	amor.		que eu tive
	fazer uma			que acordar,
	entrevista,			não, peraí, eu
	ela tem que			me preparei
	se			pra isso, me
	preocupar			preparei pra
	que você			assumir essa
	não está			esse cargo,

decotado
 demais, se o
 cabelo dela
 estiver
 precisando
 pintar.

Múltiplos	Mas faço o que	Assim, no	é a vertente	Hoje, assim, eu	foi algo que	Porque por conta do trabalho
papéis	gosto. Mas	lado	que acha	entendo que eu	estava	eu parei de ir mais na igreja. Aí
	reconheço que	profissional,	que tem que	tenho um papel	impactando	ela falou pra mim, deixa de ir
	sou muito	o meu	trazer a	de influenciar a	muito, tanto	no trabalho. Eu falei, não, o
	privilegiada em	trabalho já é	prática pro	pessoa, sabe?	na minha	trabalho é a única coisa que me
	diversos pontos.	um trabalho	curso. E eu	Então, eu acho	rotina, em	põe de pé
	Mas é	que exige	acredito	que desde	casa, estava	
	interessante	muitos	nisso, eu	quando eu me	consumindo	
	porque o fato do	papéis.	acho que	entendi nesse	a minha casa,	
	privilégio	Quando a	isso faz	papel como	minha	

também não tira	gente é	diferença	professora, né?	vivência na
o cansaço e a	professor,	pra eu ser	Porque eu dou	minha casa,
sobrecarga. Você	estar lá na	uma boa	aula para	mais do que
fica até meia-	sala é o	profissional.	jovens.	tudo. Então
noite. É porque o	melhor	Eu trabalho		tinha virado
privilegio pode te	momento.	com o que		100%
ajudar. E ele	Mas até que	eu ensino,		trabalho.
realmente ajuda.	eu cheguei	então eu		
Mas da sua parte	na sala e	tenho muita		
não tem	depois que	segurança de		
sobrenome que	eu saio	trazer		
vai te trazer	daquela	exemplos e		
dinheiro no final	sala, são	tudo e tal.		
do mês.	momentos			
	exaustivos,			
	né? A			

	preparação, a elaboração, a correção. São todos os meus papéis ali no dia a dia.					
Sofrimento feminino	“E, engraçado, que hoje, financeiramente, eu sou, eu pago 80%, provavelmente, por cento das coisas da casa.	“Então se eu fosse fazer uma listinha assim, igual eu faço pra arrumar a mala, né?	“Eu me percebo sempre correndo, sempre atrasada, sempre com coisa pra	“Mas a gente vai aprendendo até como emitir a opinião” (Viola, 2024)	“Então, há muitas preocupações e a gente é diariamente posta à prova, assim, não tem dia	“E outra coisa, eu falo assim mesmo que eu não deveria ser como eu sou hoje, porque eu não tenho raiz. Eu sou tipo só uma árvore plantada sobre a terra, não tenho raiz profunda” (Maria, 2024)

Mas mesmo	Eu teria um	fazer,	de descanso,
assim, é um	monte de	sempre	e aí eu acho
negócio estranho,	tarefas no	preocupada	que vem
a gente não	dia. E	com o que	muito, aí que
consegue subir	terminou o	eu tenho que	chegam as
em cima do	dia, como	fazer e eu	necessidades,
arreio não, velho.	que estão	ainda não	a ansiedade,
Ou se é o	essas	consegui	que a gente
contrário,	tarefas? O	fazer.”	não para de
entendeu? A	que não	(Bovary,	pensar no
gente não sobe	tenho	2024)	que que a
em cima desse	direito		gente vai
arreio fácil. Não	mais? O		fazer, no que
sobe. De toda	que eu		que a gente
forma, ainda	ainda posso		precisa, aí
você fica naquele	fazer		que vem as

limite, no limiar	amanhã? E	questões
das coisas.” (Mrs.	o que eu	mentais, que
Dalloway, 2024).	posso fazer	é o que
	semana que	destrói a
	vem, né?	gente, que aí
	Então	entra
	assim, aí	depressão,
	isso balança	mas você
	muito o	não pode ter
	meu	depressão,
	emocional	porque você
		tem que
		acordar 5
		horas da
		manhã pra
		poder levar o

menino pra
escola, pra
poder
trabalhar...
você tem que
trabalhar no
final de
semana,
porque se
você não
trabalha no
final de
semana, você
vai deixar
uma
demanda pra

fazer lá, vai

ser mais

cobrado do

que do

outro”

(Bailey,

2024)
