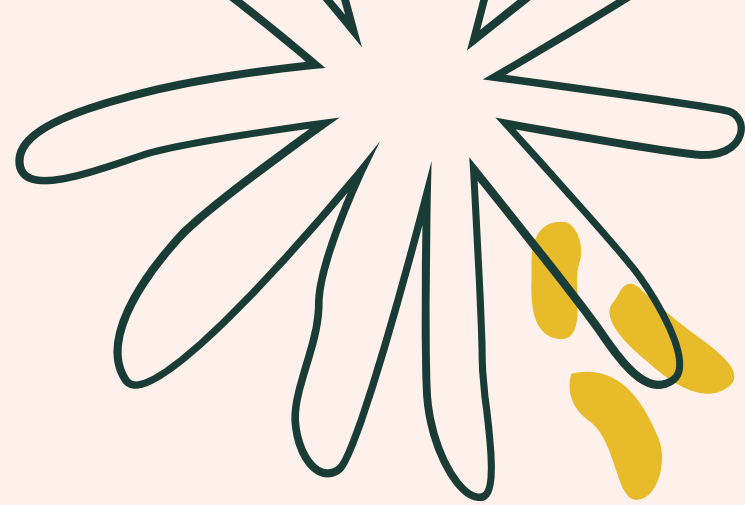




MULHERES E OS DESAFIOS DIÁRIOS DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL

Projeto Mais Saúde da Mulher

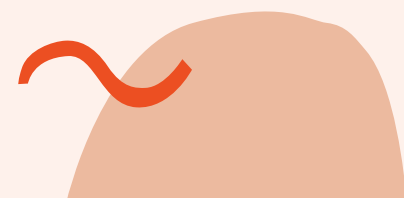

*Saúde e
bem estar
no trabalho*



Múltiplos papéis

A imagem da mulher super-heroína que consegue lidar concomitantemente com muitas tarefas diferentes, exercendo variados papéis é facilmente encontrada em propagandas, programas televisivos e nas mídias sociais: mulheres que equilibram trabalho, carreira e estudos; o lar, filhos e relacionamentos afetivos, além de cuidarem da saúde, da aparência, estarem em dia com a balança e na moda.

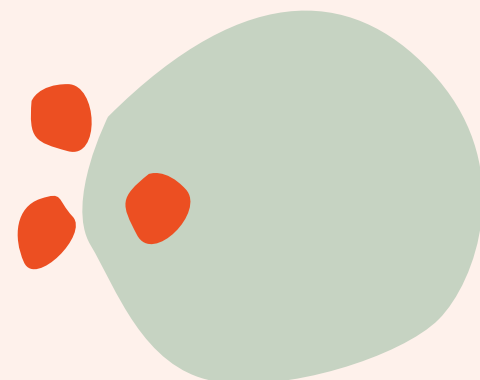
Na realidade, percebemos como essa “expectativa” culturalmente construída está longe da realidade das mulheres brasileiras.





Adoecimento mental

As grandes desigualdades entre mulheres e homens no mercado de trabalho, na divisão de tarefas domésticas, nos cuidados com os filhos, e o desempenho de tantas funções têm gerado a sobrecarga




feminina e contribuído para o adoecimento mental das mulheres. Durante o período de isolamento social, as desigualdades de gênero podem ser ainda mais evidenciadas, ocasionando conflitos familiares.

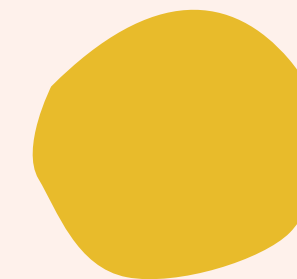
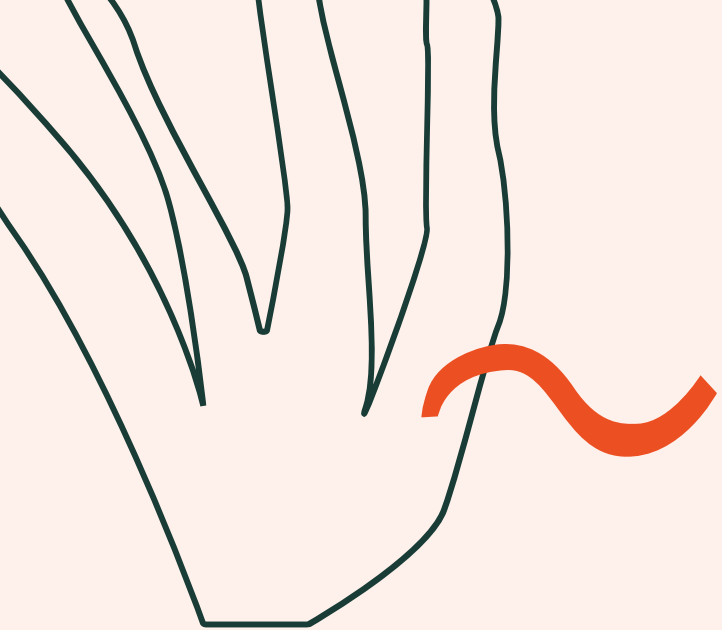


REDES DE APOIO

Os cuidados com os filhos, que, antes da pandemia, poderiam ser compartilhados com a rede de apoio formada por familiares e serviços terceirizados como creches, escolas e empregados domésticos, com o isolamento social, estas alternativas tornam-se inviáveis.

Na maior parte dos lares, são as mulheres que assumem estas responsabilidades na falta dos prestadores de serviços. No contexto da pandemia, algumas mulheres têm que conciliar as responsabilidades com os filhos e com casa às exigências do trabalho, que continua em formato de home office.





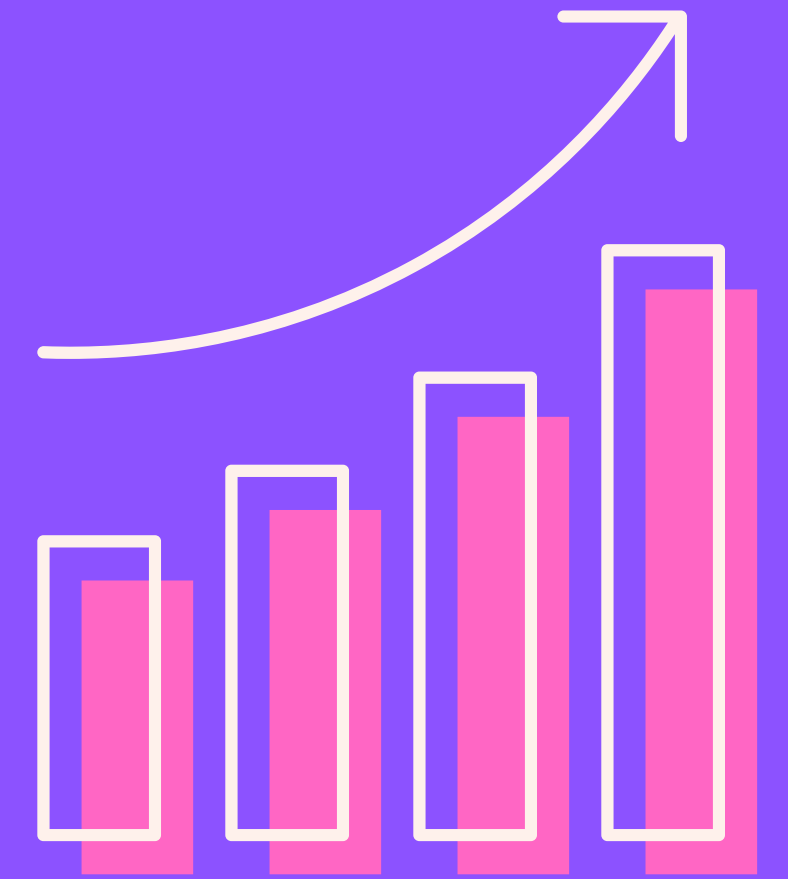
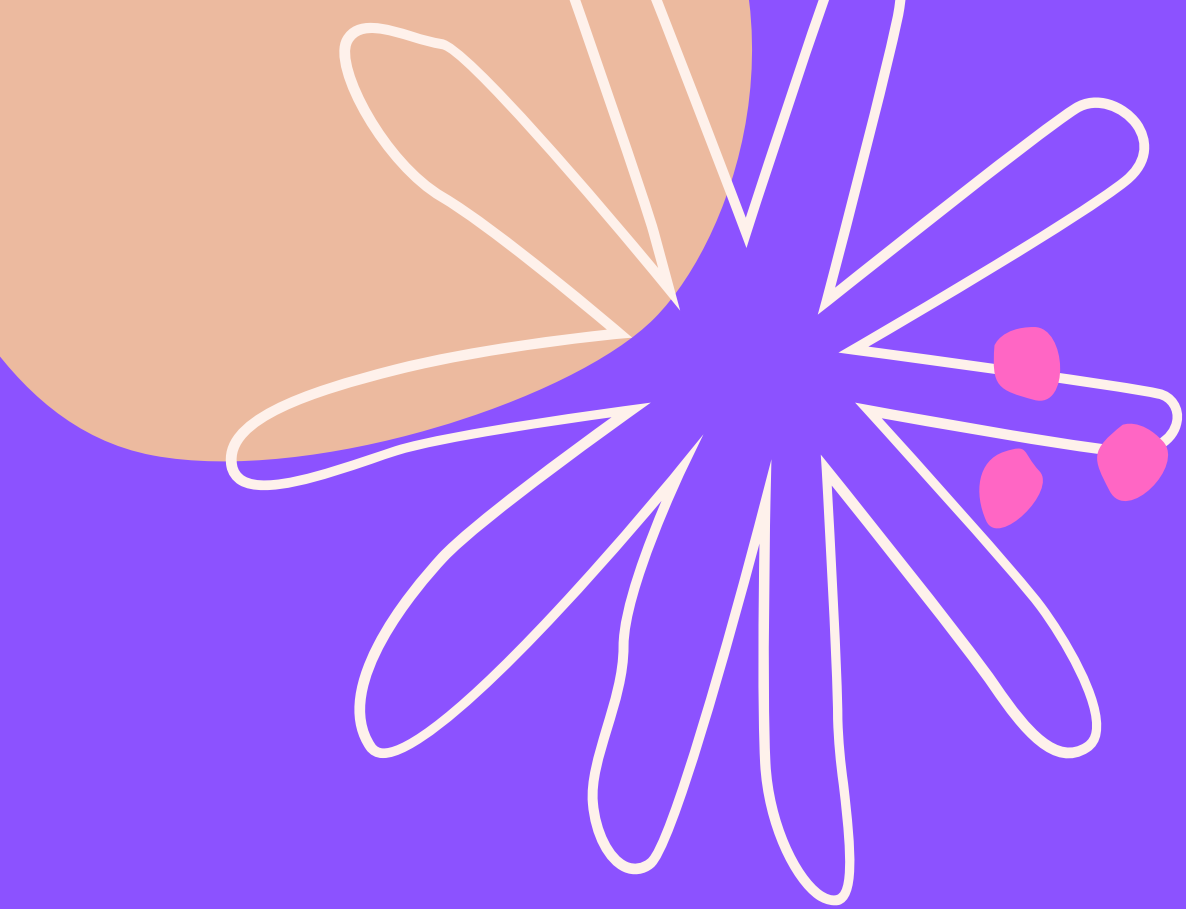
Sobrecarga



O acúmulo de responsabilidade pela maior parte dos cuidados com os filhos, com a casa e com o trabalho, por si, já impõe desafios às mulheres pela sobrecarga mental que geram.

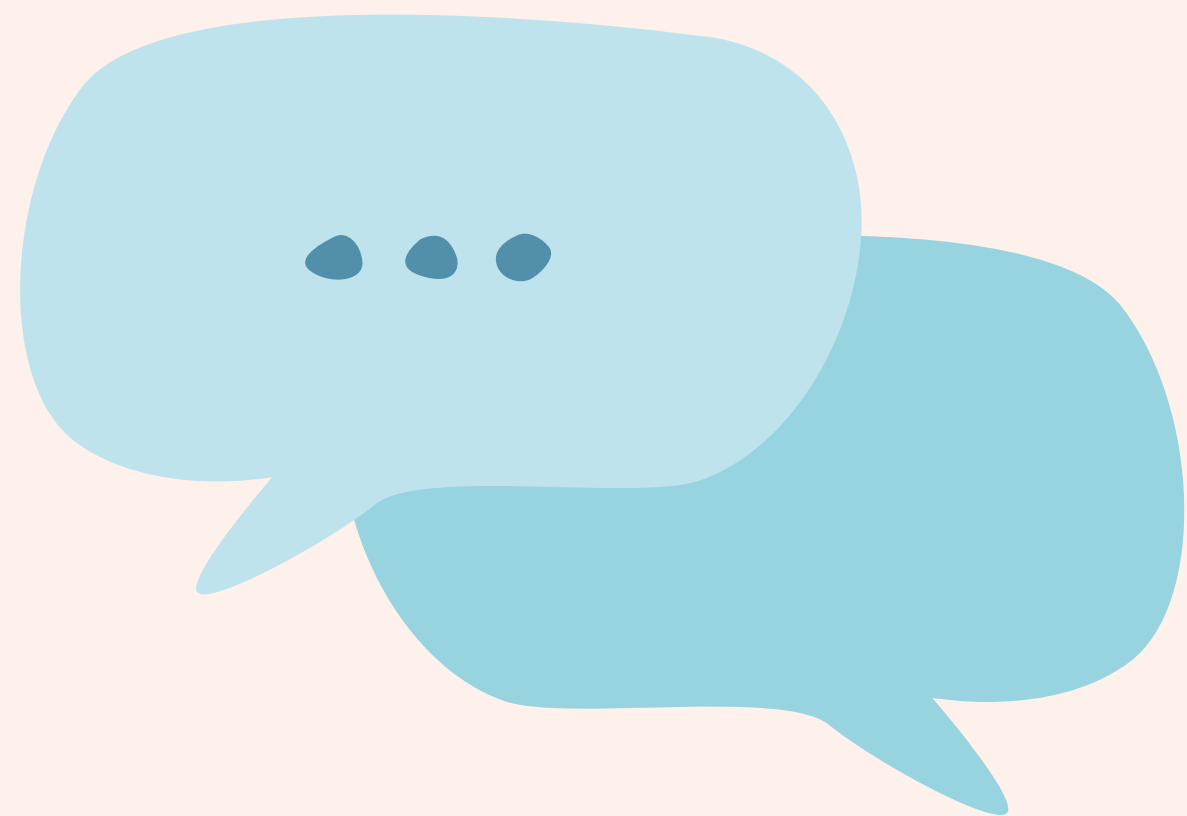
Mas a exigência de equilibrar diversas tarefas, no contexto de pandemia e de isolamento social, pode afetar ainda mais a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres, gerando ansiedade, medo, cobranças exageradas e frustração.





Produtividade

As pressões externas para seguir um padrão de produtividade, inclusive durante o isolamento social, podem ampliar os quadros de estresse e ansiedade nas mulheres, gerando o sentimento de frustração por não dar conta de todas as demandas estabelecidas como cuidar dos filhos, preparar alimentos, manter a organização e a limpeza da casa, preparar listas de compras, lavar roupas, higienizar os produtos e alimentos comprados no mercado, atender as demandas do trabalho, realizar estudos, dedicar-se ao relacionamento, cuidar da saúde, praticar exercícios....

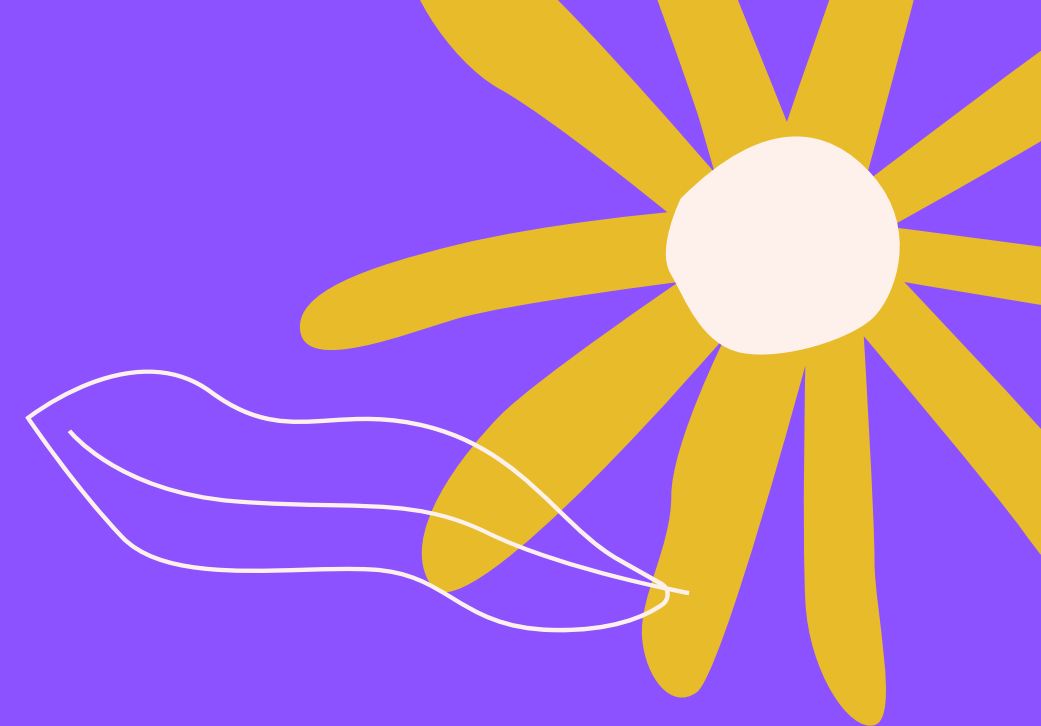


Diálogo

Para lidar com tantos desafios vivenciados pelas mulheres e suas famílias, especialmente no contexto da pandemia, o diálogo é essencial.

Por meio do diálogo, é possível sensibilizar os outros membros da família sobre as responsabilidades de cada um.





Esse momento de quarentena, em que os membros familiares estão convivendo em casa durante 24h por dia, 7 dias por semana, tem propiciado maior discussão das relações conjugais/familiares. Assuntos que antes não eram discutidos e eram “colocados para baixo do tapete”, estão vindo à tona e eclodindo em brigas. Por isso, a importância de dialogar, ouvir o outro no intuito de solucionar os problemas.

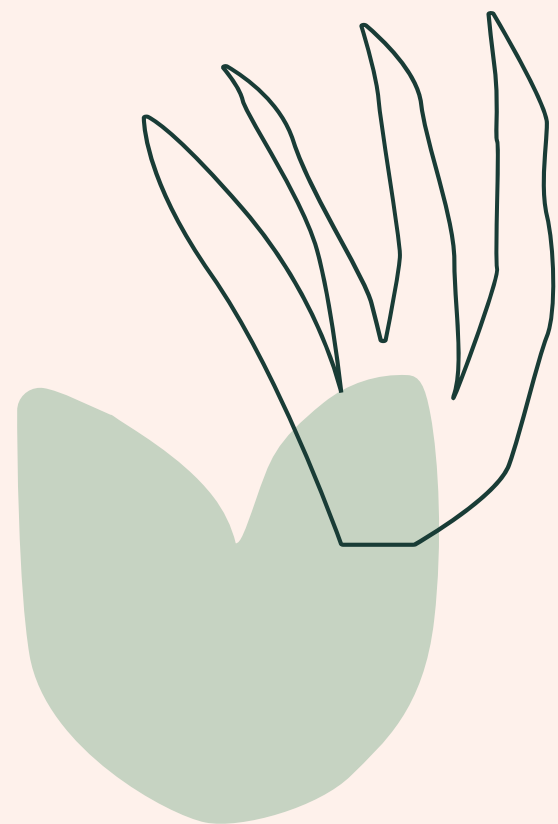
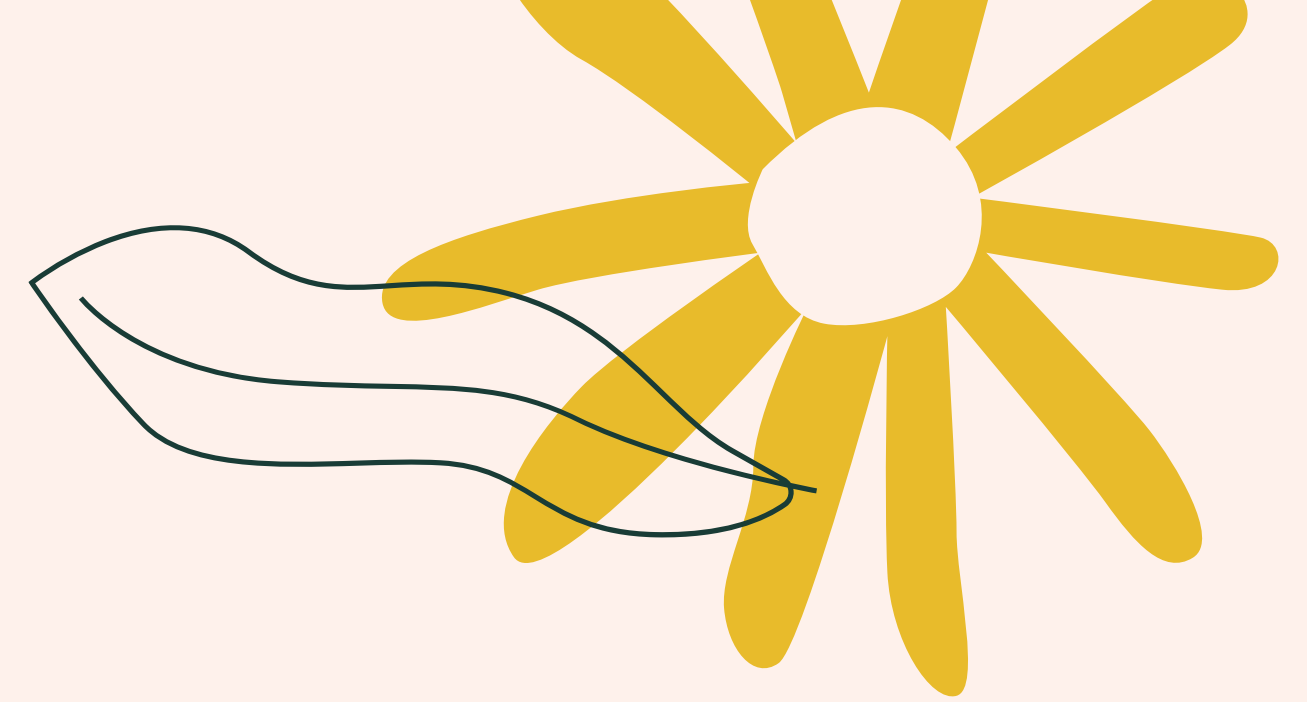
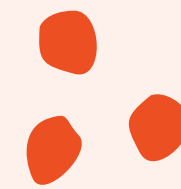
Compartilhar responsabilidades



Não se trata apenas de dividir tarefas entre os membros da família. É necessário que cada um se sinta corresponsável pelo cuidado com o lar, evitando a sobrecarga mental das mulheres. Para os casais com filhos, não vale apenas que o pai “ajude”, é preciso encarar de frente que as responsabilidades com os pequenos são de ambos.

Nas famílias com filhos maiores, estes podem ficar responsáveis por tarefas simples como organizar e limpar o próprio quarto, apanhar e dobrar roupas limpas, colocar e retirar a mesa nas refeições, por exemplo.

PARTILHAR E RECONHECER

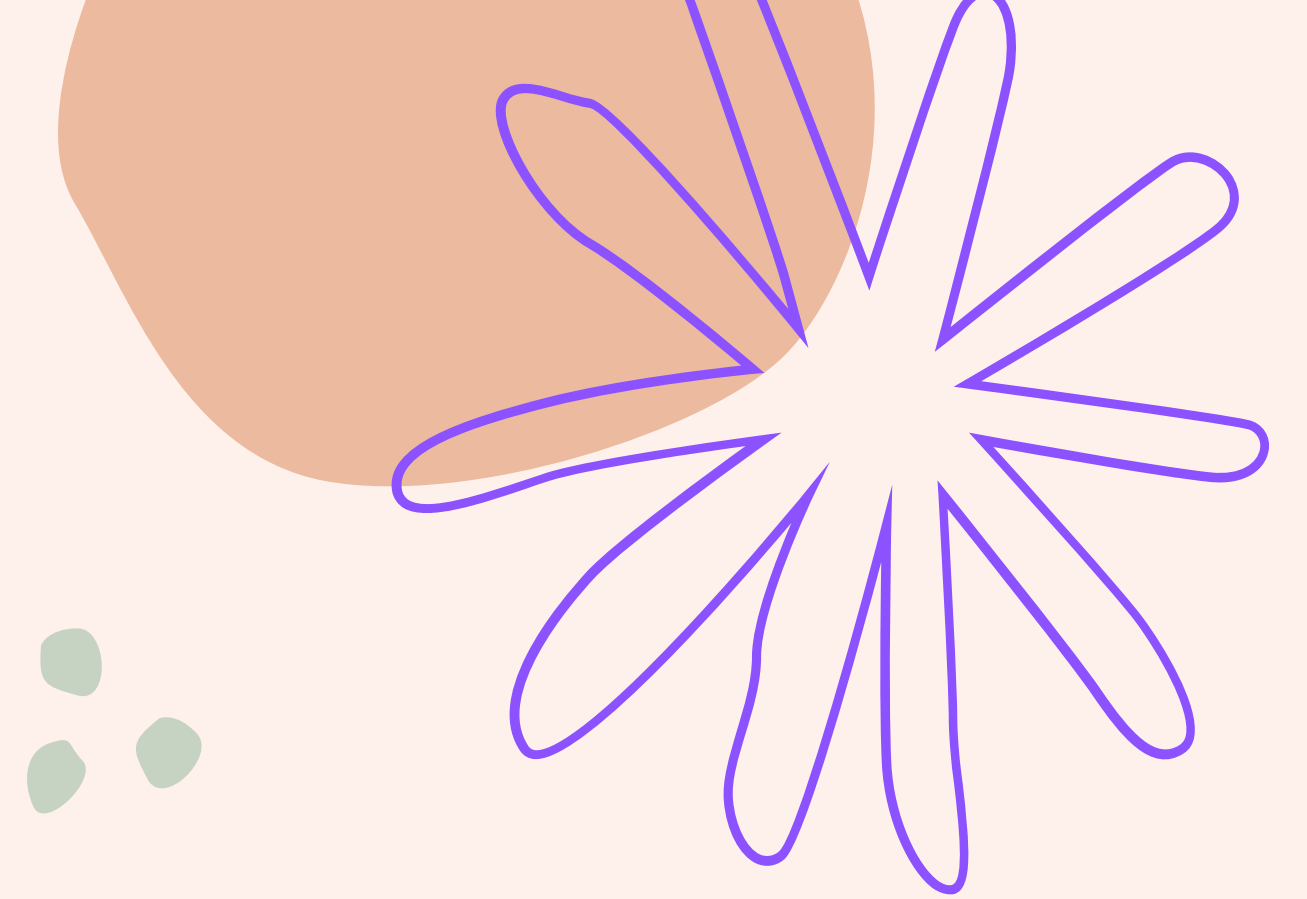


Aceitar a contribuição dos outros nas tarefas faz parte do exercício de partilhar e reconhecer que outras pessoas são capazes de realizar de forma satisfatória as tarefas. Muitas vezes, as mulheres acabam assumindo as responsabilidades porque acreditam que outras pessoas não saberão executar corretamente as tarefas domésticas ou cuidar das crianças. É preciso compartilhar as responsabilidades sem se sentir culpada por isso.

Dedicar-se com calma e concentração a cada atividade diminui a ansiedade e evita que se sinta sobrecarregada.

Evite fazer muitas coisas ao mesmo tempo.

Elencar quais tarefas são importantes e quais são urgentes pode ajudar a estabelecer prioridades e administrar melhor seu tempo.



DICA:

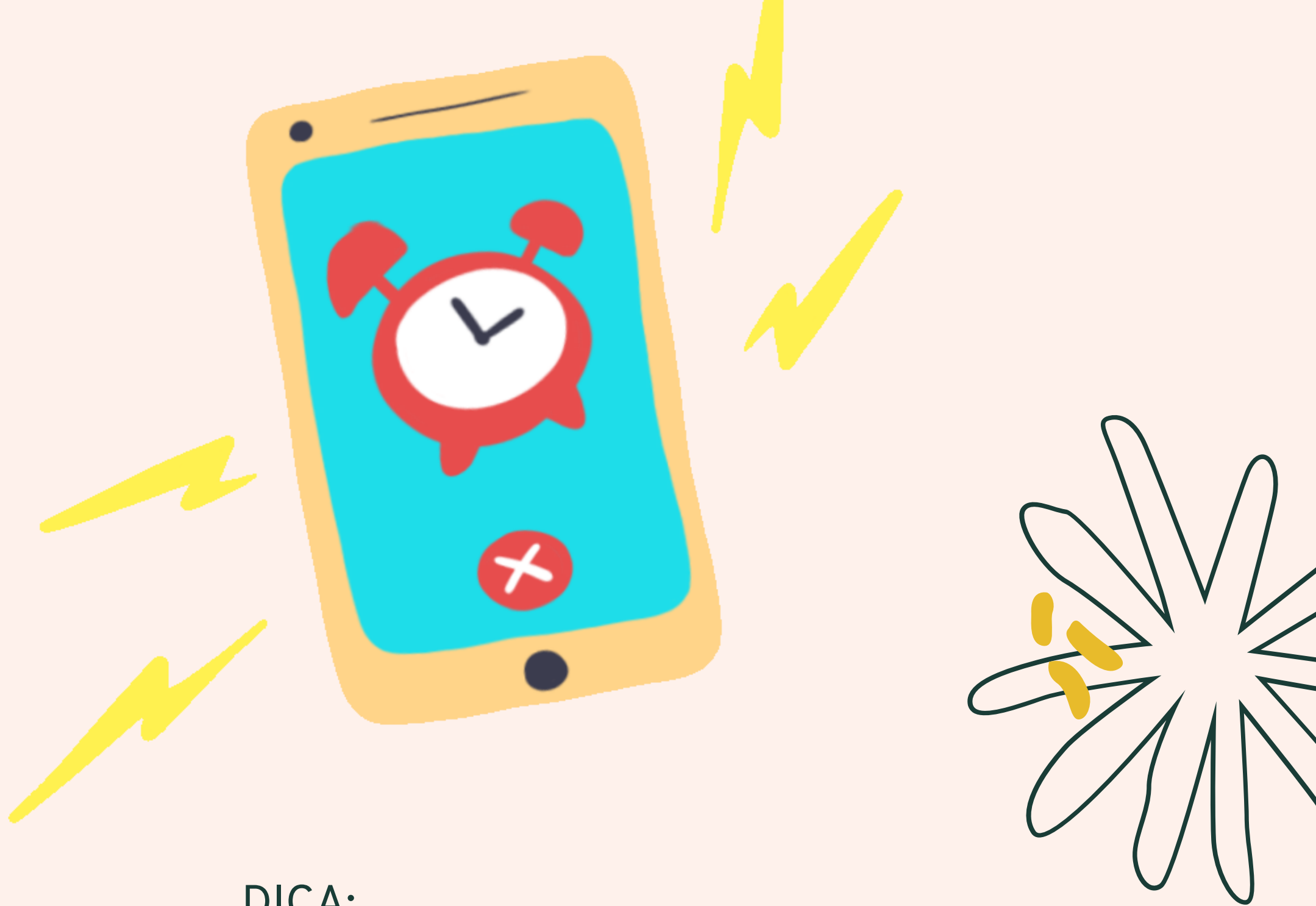
Aplicativos como o Simtasks-se e o Todoist auxiliam na organização da rotina pessoal.

Tecnologia

Aprenda a dizer não e a priorizar as atividades que você pretende realizar.

Dizer não ao filho que exige sua atenção pode não ser fácil, mas é importante que você tenha algum tempo para você e suas prioridades.

Estabelecer uma rotina, inclusive com as crianças é saudável.



DICA:

Aplicativos como Rotina Mamãe bebê, Kids ToDo list, Happy Kids Timer e Kinedu podem ser uma alternativa para organizar a rotina com as crianças.



Relaxe



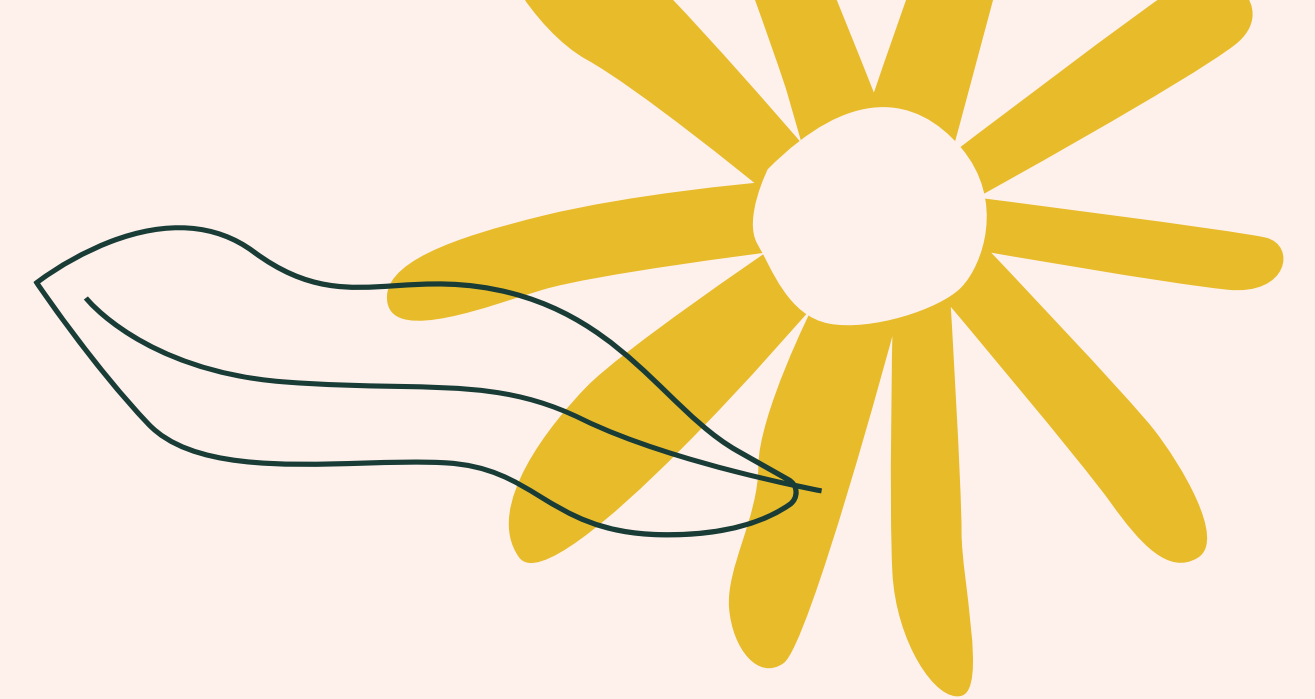
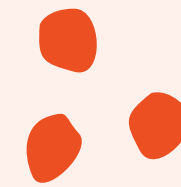
Seja compreensível consigo mesma. O contexto de pandemia e isolamento social traz incerteza e preocupação, portanto não se cobre exageradamente.

Não se sinta culpada por desejar um tempo sozinha para relaxar, cuidar de si, ler ou praticar alguma atividade física em casa.

DICAS:

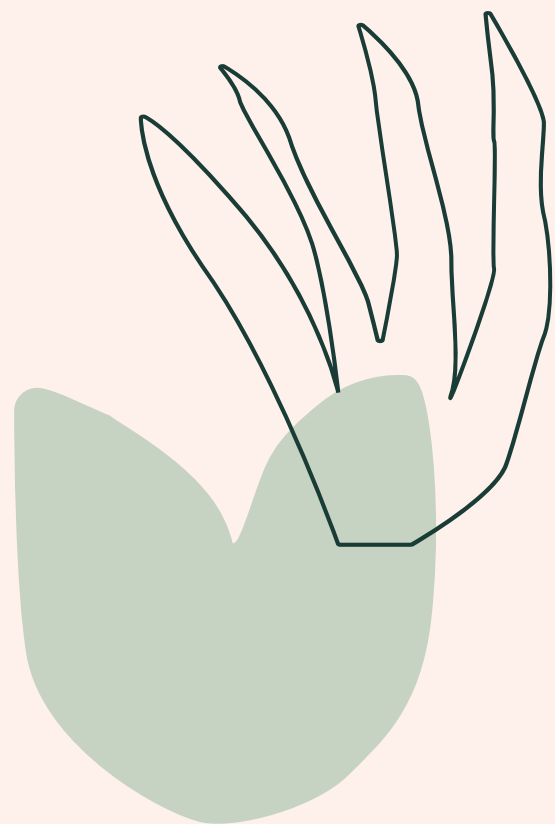
Experimente aplicativos como: 5 minutos de yoga, Hatha Yoga para iniciantes , Zen, Calm, Relax, Mindspot, Cíngulo.

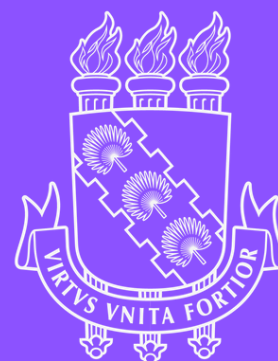
EXERCITE A EMPATIA



Coloque-se no lugar do outro e respeite os limites, o tempo e o espaço do outro. Não cobre que o outro esteja no mesmo ritmo que você. Cada um tem seu tempo próprio, suas peculiaridades, suas potencialidades e limitações.

Nesse contexto de quarentena, em que várias pessoas estão dentro da mesma casa, é importante respeitar o espaço e a privacidade do outro, sempre que possível, dentro do contexto de cada família.





UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO
DE PESSOAS

ELABORAÇÃO

Ernny Coêlho, Shirley Dias e Andreia Serafim
Divisão de Apoio Psicossocial
(DIAPS/PROGEP)
diaps.progep@ufc.br

