

## TRABALHO E SAÚDE MENTAL: NARRATIVAS DE VIDA DAS MÃES TRABALHADORAS FORMAIS NA UESB

**Yves Roldyne Duville**

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – Uesb  
Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde – PPGES  
Haiti  
roldyneduvillage@gmail.com

**Luciano Nery Ferreira**

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – Uesb  
Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde – PPGES  
Brasil  
lnery@uesb.edu.br

### RESUMO

O cenário contemporâneo do trabalho é cada vez mais caracterizado pela crescente participação das mulheres, especialmente das mães, no setor formal. Essa integração, frequentemente percebida como um sinal de progresso e autonomia econômica, é, no entanto, acompanhada por uma complexidade de desafios que impactam diretamente a saúde mental dessas mulheres. A conciliação das responsabilidades profissionais e das exigências familiares, muitas vezes designada como “dupla jornada” ou “carga mental”, representa uma realidade diária para muitas mães. Elas navegam entre os imperativos de desempenho no trabalho, as expectativas sociais ligadas à maternidade e a gestão do lar, criando assim um ambiente propício ao surgimento de diversas problemáticas de saúde mental, como o estresse crônico, o esgotamento profissional (burnout), a ansiedade e a depressão. Apesar da prevalência desses desafios, as experiências individuais das mães trabalhadoras formais permanecem frequentemente pouco exploradas e sub-representadas nos discursos dominantes sobre trabalho e saúde. Objetivo: Analisar a influência do trabalho formal na saúde mental das mães, explorando suas experiências e desafios. A pesquisa busca dar visibilidade a essas vivências frequentemente invisibilizadas e contribuir para reflexões sobre políticas e práticas de cuidado voltadas a mulheres trabalhadoras. Metodologia: O estudo adotará uma abordagem qualitativa, com base em entrevista aberta em profundidade para coletar narrativas de vida de mulheres mães atuantes em diferentes setores formais da Uesb. Por meio desses relatos, a pesquisa pretende identificar as principais fontes de estresse, o esgotamento físico e emocional e os conflitos entre a vida profissional e familiar, bem como as estratégias de resistência ou adaptação utilizadas por essas mulheres. Este trabalho se justifica pela crescente

UESB Congress – ARInt International Symposium: Dialogues Without Borders  
Congrès de l’Uesb - Symposium International de l’ARInt : Dialogues sans Frontières  
Congreso de la Uesb - Simposio Internacional de ARInt: Diálogos Sin Fronteras  
22 a 24 de outubro de 2025.

necessidade de discutir a saúde mental das mulheres sob múltiplas cargas que elas enfrentam na sociedade contemporânea. Resultados esperados: Os resultados esperados desta pesquisa são identificar os fatores de estresse vivenciados por mães trabalhadoras formais, compreender os impactos do trabalho em sua saúde mental, evidenciar suas estratégias de enfrentamento, valorizar seus relatos de vida e propor caminhos para a melhoria do seu bem-estar no trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Burnout; Carga mental; Dupla jornada; Mulheres trabalhadoras; Saúde mental.