

A saúde mental da mulher frente ao mercado de trabalho em uma instituição de ensino no século XXI

Women's mental health in front of the labor market in a teaching institution in the 21st century

DOI:10.34117/bjdv7n2-096

Recebimento dos originais: 08/01/2021

Aceitação para publicação: 08/02/2021

Adailson Soares dos Reis

Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas
Gamaliel (FATEFIG)
Rua Gamaliel nº 11– Jardim Marilucy – CEP 68459-490 – Tucuruí – Pará
E-mail: reisadailson79@gmail.com

Adrielly de Oliveira Machado Castro

Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas
Gamaliel (FATEFIG)
Rua Gamaliel nº 11– Jardim Marilucy – CEP 68459-490 – Tucuruí – Pará
E-mail: adrielly_ibmrc@hotmail.com

Carlos Henrique Rodrigues Castro

Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas
Gamaliel (FATEFIG)
Rua Gamaliel nº 11– Jardim Marilucy – CEP 68459-490 – Tucuruí – Pará
E-mail: carlostuc_13@hotmail.com

Flávia Mariah Costa de Carvalho

Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas
Gamaliel (FATEFIG)
Rua Gamaliel nº 11– Jardim Marilucy – CEP 68459-490 – Tucuruí – Pará
E-mail: flaviamariah98@gmail.com

Jessica Dias Ribeiro

Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas
Gamaliel (FATEFIG)
Rua Gamaliel nº 11– Jardim Marilucy – CEP 68459-490 – Tucuruí – Pará
E-mail: jessycabells1@hotmail.com

Márcia Jamilie Silva e Silva

Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas
Gamaliel (FATEFIG).
Rua Gamaliel nº 11– Jardim Marilucy – CEP 68459-490 – Tucuruí – Pará
E-mail: marcia_jamily@hotmail.com

Ronisson Vargens Ribeiro

Graduando em Enfermagem pela Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel (FATEFIG).

Rua Gamaliel nº 11– Jardim Marilucy – CEP 68459-490 – Tucuruí – Pará
E-mail: ronisson32@hotmail.com

Nathália Menezes Dias

Mestranda pelo Programa de Cirurgia e Pesquisa Experimental (CIPE) – UEPA.
Docente do curso Enfermagem pela Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel (FATEFIG)

Rua Gamaliel nº 11– Jardim Marilucy – CEP 68459-490 – Tucuruí – Pará
E-mail: menezesdiasnathalia@gmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: A mulher do século XXI é diferente, não só em seu comportamento, como também em relação aos conhecimentos e à formação que possui (SILVA; CARVALHO; SILVA, 2017). O presente estudo baseia-se no contexto socioeconômico em relação aos meios de produção, como as mulheres estão inseridas dentro deste contexto e o quanto isso afeta sua saúde mental. Tem como objetivo identificar os fatores que afetam a saúde mental da mulher associados ao mercado de trabalho, dentro de uma instituição de ensino, promovendo o autocuidado baseado nas Necessidades Humanas Básicas. **MATERIAL E MÉTODOS:** Estudo do tipo exploratório-bibliográfico com abordagem quanti-qualitativa. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foi possível alcançar os objetivos propostos, e assim identificar os fatores que afetam a saúde mental das funcionárias associados ao mercado de trabalho. **CONCLUSÃO:** É imprescindível que as instituições fiquem atentas à saúde das funcionárias, promovendo uma assistência e um olhar holístico para cada uma das vivências de suas colaboradoras, tornando o ambiente de trabalho mais acolhedor, promovendo também uma boa interação e respeito com os demais colegas. Portanto, tornou-se evidente que levar terapias alternativas para o ambiente de trabalho realizando-as de forma dinâmica com as trabalhadoras trouxe resultados positivos no que se refere a promover o autocuidado e bem estar pessoal e no ambiente de trabalho. Por este motivo, sugere-se as instituições das diversas áreas do mercado de trabalho que procurem realizar momentos assim com os trabalhadores e trabalhadoras no intuito de manter e cuidar do bem estar físico, mental e emocional de seus funcionários.

Palavras-Chave: Saúde da Mulher, Autocuidado, Saúde Mental, Saúde dos Trabalhadores.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The 21st century woman is different, not only in her behavior, but also in relation to the knowledge and training she has (SILVA; CARVALHO; SILVA, 2017). The present study is based on the socioeconomic context in relation to the means of production, how women are inserted within this context and how much it affects their mental health. It aims to identify the factors that affect women's mental health associated with the labor market, within an educational institution, promoting self-care based on Basic Human Needs. **MATERIAL AND METHODS:** Exploratory-bibliographic study with a quantitative and qualitative approach. **RESULTS AND DISCUSSION:** It was possible to achieve the proposed objectives, and thus identify the factors that affect the mental health of employees associated with the job market. **CONCLUSION:** It is essential

that the institutions pay attention to the health of the employees, promoting assistance and a holistic look at each of their collaborators' experiences, making the work environment more welcoming, also promoting good interaction and respect with other colleagues. Therefore, it became evident that bringing alternative therapies to the work environment by performing them dynamically with the workers brought positive results in terms of promoting self-care and personal well-being and in the work environment. For this reason, it is suggested that institutions in the various areas of the labor market seek to have moments like this with male and female workers in order to maintain and care for the physical, mental and emotional well-being of their employees.

Keywords: Women's Health, Self-care, Mental health, Workers' Health.

1 INTRODUÇÃO

A mulher do século XXI é diferente, não só em seu comportamento, como também em relação aos conhecimentos e à formação que possui (SILVA *et al*, 2017). Segundo Cintra e Cosac (2008), a mulher está mudando, dominando seu lugar e investindo nos valores femininos.

Para que as mulheres vivenciem esta realidade de multitarefas, a rotina diária é um corre-corre frenético para tentar dar conta de todas as demandas de trabalho. Para grande parte delas, a habilidade de separar e definir limites para os diferentes tempos/espacos é um grande desafio. “Conciliar os três segmentos de trabalho é uma fonte de estresse, ansiedade e pressão constantes” (ÁVILA; PORTES, 2012, p. 815).

A frente de tantos compromissos e conseqüentemente, do acúmulo de funções, muitas mulheres acabam desenvolvendo sérios distúrbios mentais (TORRES, 2017). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) uma em cada quatro pessoas desenvolverá algum transtorno mental durante a vida.

Os registros do SUS sobre internações psiquiátricas mostram que as internações de mulheres motivadas pelo sofrimento causado pelos transtornos de humor (afetivos) vêm aumentando proporcionalmente, bem como as internações psiquiátricas devido ao uso de álcool; outras causas de internações que vêm aumentando são aquelas motivadas pelos transtornos mentais e/ou comportamentais provocados pelo uso de substâncias psicoativas e associados ao puerpério. Também cresce as mortes por suicídio associado à depressão, inclusive relacionada ao pós-parto (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004).

Há uma maior vulnerabilidade feminina às doenças mentais, que deve estar atrelada às alterações no sistema endócrino que ocorrem no período pré-menstrual, pós-parto e menopausa; às pequenas diferenças no cérebro, às desigualdades de gênero, que têm dentre as conseqüências desde a sobrecarga de trabalho doméstico às altas taxas de

violência (SENICATO *et al*, 2018). É relevante salientar que é imprescindível que todas as mulheres que tenham acesso à informação busquem levar a outras mulheres que por motivos sociais, ambientais, entre outros não possuem acesso ou não sabem da existência (GOLVEIA *et al*, 2019).

Segundo os autores aqui citados, a mulher cada vez mais adentra o mercado de trabalho, o que acarreta uma jornada bem mais intensa no seu cotidiano, pois muitas mulheres hoje encaram uma jornada dupla, o que provoca não somente um cansaço físico intenso, como também cansaço mental, o que pode acarretar ao desenvolvimento de algum tipo de transtorno mental.

O presente estudo baseia-se no contexto socioeconômico em relação aos meios de produção, como as mulheres estão inseridas dentro deste contexto e o quanto isso afeta sua saúde mental. Tem como objetivo identificar os fatores que afetam a saúde mental da mulher associados ao mercado de trabalho, dentro de uma instituição de ensino, promovendo o autocuidado baseado nas Necessidades Humanas Básicas.

2 MATERIAS EMÉTODOS

Estudo do tipo exploratório-bibliográfico com abordagem quanti-qualitativa. A primeira etapa foi a escolha do tema baseado no tema geral proposto pela Faculdade Gamaliel “A pesquisa de mãos dadas com o universo feminino” correlacionado às disciplinas do sexto semestre do curso de enfermagem da instituição, sendo a Saúde do Adulto e Idoso, a Saúde do Trabalhador e a Saúde Mental.

A segunda etapa consistiu na busca e análise de dados, artigos e publicações referentes ao tema encontrados em bancos de dados como Scielo, site do Ministério da Saúde, Biblioteca Virtual de Saúde, site do Governo de Alagoas, site da Universidade Federal de Santa Catarina, Revista da Pontifícia Universidade Católica (PUC), Revista Enfermagem Contemporânea, Revista da Faculdade Eça de Queirós, Anais do VII Congresso Nacional de excelência em Gestão, por exemplo.

A terceira etapa foi a realização da ação, que ocorreu durante a tarde do dia 30 de outubro de 2019, na instituição de ensino Faculdade Gamaliel, na cidade de Tucuruí- PA, sendo direcionada para as próprias funcionárias da instituição em uma sala reservada, no período de 16 horas até 17 horas. Foi atingido um total de 20 participantes durante ação. Os critérios para inclusão e exclusão da pesquisa foram: ser do sexo feminino e funcionária da instituição de ensino. A coleta de dados foi feita através de um questionário anônimo contendo 14 questões, baseadas nas Teorias de enfermagem das Necessidades

Humanas Básicas de Wanda de Aguiar Horta e a Teoria do Autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem, relacionadas ao trabalho, saúde, autoestima e prioridades.

Os dados foram analisados pelos próprios acadêmicos e comparados com informações de outros artigos já publicados para discussão dos resultados.

3 RELATO DE EXPERIENCIA

A ação foi realizada durante a tarde do dia 30 de outubro de 2019, na instituição de ensino Faculdade Gamaliel, na cidade de Tucuruí - PA, sendo direcionada para as próprias funcionárias da instituição, onde compareceram 20 mulheres.

Ainda no início da ação foi entregue um questionário com 14 perguntas, baseadas nas Teorias das Necessidades Humanas Básicas de Wanda de Aguiar Horta e Teoria do Autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem, para cada funcionária preencher, com o intuito de analisar os fatores de riscos que podem levar essas mulheres a desenvolver algum tipo de doença mental em decorrência da grande pressão profissional e doméstica a qual elas estão suscetíveis. Os questionários foram recolhidos ao final da ação pelos acadêmicos já devidamente preenchidos.

A primeira pergunta indagava sobre o nível de escolaridade das funcionárias. Sendo que 1 funcionária marcou ensino fundamental completo; 2 marcaram ensino médio completo; 5 marcaram nível superior completo; 4 marcaram nível superior incompleto; 6 marcaram especialização; e 1 marcou mestrado.

A segunda pergunta indagava sobre o tempo de trabalho na instituição. Sendo que 18 funcionárias marcaram de 0 a 5 anos; 1 marcou de 6 a 10 anos; e 1 marcou de 10 a 15 anos.

A terceira pergunta indagava sobre a quantidade de pessoas provedoras do lar. 4 funcionárias marcaram a alternativa “apenas eu”; 12 marcaram 2 pessoas; e 4 marcaram 3 pessoas.

A quarta pergunta indagava sobre a possibilidade de crescimento profissional para mulheres dentro da instituição em que trabalham. 18 funcionárias marcaram “sim”; e 2 marcaram “não sei”.

A quinta pergunta indagava sobre como elas avaliam sua carga horária diária. 3 avaliaram como “mediana”; 2 avaliaram como “alta”; 6 avaliaram como “suficiente”; 8 avaliaram como “flexível”; e 1 funcionária ignorou esta questão.

A sexta pergunta indagava sobre como as funcionárias avaliam a sua autoestima. 1 avaliou como “baixa”; 8 avaliaram como “mediana”; 2 avaliaram como “alta”; 8 avaliaram como “ótima”; e 1 avaliou como “péssima”.

A sétima pergunta indagava sobre as prioridades das funcionárias. 2 marcaram “eu mesma”; 7 marcaram “família”; 3 marcaram “meus filhos”; 1 marcou “meu trabalho”; 4 marcaram “meus sonhos”; e 1 marcou “meus estudos”.

A oitava questão indagava sobre como as funcionárias avaliam o estado da sua saúde atualmente. 3 marcaram “bom”; 11 marcaram “razoável” sendo que uma delas especificou ter síndrome de ansiedade; 4 marcaram “ótimo”; 1 marcou “péssimo”; e 1 marcou “não sei”.

A nona questão indagava sobre quanto às funcionárias se preocupam com a sua saúde. 3 marcaram “pouco”; 10 marcaram “mais ou menos”; 3 marcaram “bastante”; e 4 marcaram “estou sempre me cuidando”.

A décima questão indagava sobre com qual frequência às funcionárias ficam doente em decorrência do trabalho. 8 marcaram “nunca”; 6 marcaram “raramente”; 4 marcaram “às vezes”; 1 marcou “frequentemente”; e 1 ignorou a questão.

A décima primeira questão indagava sobre dificuldades para dormir. 3 marcaram “sim”; 9 marcaram “não”; 2 marcaram “nunca”; e 6 marcaram “às vezes”.

A décima segunda questão indagava sobre o nível de estresse em casa ou no trabalho nos últimos 12 meses. 7 funcionárias marcaram “aumentou”; 2 marcaram “diminuiu”; e 11 marcaram “manteve-se o mesmo”.

A décima terceira questão indagava sobre o bem estar, e saúde, das funcionárias nos últimos 12 meses. 6 marcaram “melhorou”; 5 marcaram “piorou”; e 9 marcaram “manteve-se o mesmo”.

A décima quarta questão indagava sobre a qualidade do lazer das funcionárias com a família. 8 marcaram “bom”; 2 marcaram “ruim”; 2 marcaram “mais ou menos”; 7 marcaram “excelente”; e 1 marcou “inexistente”.

Fizeram parte da execução da ação os acadêmicos autores do presente projeto, juntamente com a professora orientadora. Um integrante apresentou o grupo e em seguida se deu início a ação com uma pequena discussão sobre o mercado de trabalho no século XXI, onde foi abordada a questão sobre o aumento do índice de mulheres no mercado de trabalho, fato este explicado em razão do avanço e crescimento da industrialização no Brasil, que levou a ocorrer à transformação da estrutura produtiva, contínuo processo de urbanização e a redução das taxas de fecundidade nas famílias. Além disso, também foi

mencionada a pressão exercida sobre essas mulheres, já que na maior parte dos casos além de trabalharem fora de casa ainda exercem suas tarefas domésticas, muitas das vezes até mesmo sendo as únicas responsáveis pela renda familiar. Araújo *et al* (2005), por exemplo, constataram que a ausência de apoio na realização das atribuições domésticas, levando à divisão desigual do trabalho, aparece estreitamente ligada à qualidade de vida, especialmente da saúde psíquica. Por conseguinte, o próximo assunto discutido com as funcionárias da instituição foi sobre saúde mental.

Foram discutidas definições sobre a saúde mental, e fatores que levam a pessoa a perder o equilíbrio da mesma. Santos e Diniz (2018), observaram, que muitos são os aspectos que podem afetar a saúde mental das mulheres. Há especificidades biológicas e, principalmente, aspectos sociais que apontam para uma inegável diferença de gênero quanto à incidência e prevalência dos adoecimentos psíquicos. Logo, devido à grande pressão no mercado de trabalho e em casa, muitas mulheres acabam abalando sua saúde mental. Assim, foram mencionadas doenças que podem decorrer da falta de saúde mental, como por exemplo, a depressão, que para Araújo *et al* (2005), a sobrecarga de trabalho doméstico, assim como do trabalho profissional, pode vir a aumentar sintomas de depressão. Outra doença discutida foi a síndrome de Burnout, definida por Trigo *et al* (2007), como consequência a prolongados níveis de estresse no trabalho compreendendo exaustão emocional, distanciamento das relações pessoais e diminuição do sentimento de realização pessoal.

Dessa maneira, o próximo assunto abordado para as funcionárias, foi sobre prevenções e tratamentos em relação ao desequilíbrio mental. Foram discutidas maneiras de se evitar o estresse devido ao trabalho profissional e doméstico, usando como exemplos tratamentos alternativos, que de acordo com Barbosa *et al* (2004), vêm representando um importante elemento cultural de uma sociedade e, apesar dos grandes avanços alcançados pela ciência na área da saúde, continua recebendo créditos significativos por parte de seus praticantes. Desse modo, foram citados como exemplos a aromaterapia, uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos que estimulam diferentes partes do cérebro ajudando a promover o bem estar; acupuntura, tratamento terapêutico bastante conhecido pelas funcionárias, constatado por Scognamillo-Szabó e Bechara (2001), como uma terapia que visa a cura das enfermidades pela aplicação de estímulos através da pele, com a inserção de agulhas em pontos específicos; e exercícios físicos, considerado como prevenção e tratamento de extrema importância, pois, com a sua prática regular, induz o organismo a liberar

endorfina, hormônio este que ajuda na tranquilidade e bem estar do indivíduo. Dessa forma, foi encerrada a primeira parte da ação, onde as funcionárias presentes da instituição apresentaram um bom entendimento sobre o assunto e uma boa interação com os acadêmicos responsáveis pela ação.

Em seguida, os acadêmicos realizaram uma dinâmica com balões, onde foram entregues um balão para cada funcionária da mesma cor, pedindo ao mesmo tempo para que todas ficassem de pé. Cada funcionária encheu seu balão, onde foi dito que este balão representaria elas mesmas. Logo após, foi colocada uma música e pedido para cada funcionária jogar seu balão para cima sem deixá-lo cair. Enquanto isso, os acadêmicos jogavam para cima vários outros balões, de diferentes cores, que representariam seus familiares, trabalho, ou qualquer outra coisa que considerassem importante, pedindo para que as mesmas tentassem equilibrar cada balão. O intuito desta dinâmica foi fazê-las perceber que assim como elas se preocupam em cuidar de outras pessoas ou se preocupam com outros compromissos, elas também precisam se preocupar em cuidar de si mesmas, para que dessa forma consigam equilibrar suas emoções e assim cuidar da sua saúde mental. A dinâmica foi bastante divertida e proporcionou uma boa interação entre as funcionárias e os acadêmicos.

Outra dinâmica realizada consistiu em as funcionárias, de pé, fecharem os olhos, respirarem fundo e então em coro começaram falando a frase “Eu me amo.”, e ao terminarem irem aumentando o tom da fala enquanto repetiam a frase em coro. Elas repetiram cerca de 7 vezes alcançando o máximo do tom de suas vozes em coro. O objetivo dessa dinâmica foi promover a autopercepção de si mesmas e o amor próprio, incentivando-as, assim, a cuidarem mais de si mesmas.

Ao final das dinâmicas, foi passado um vídeo motivacional para as funcionárias, onde foi mostrado o verdadeiro significado que elas apresentam na sociedade, e falado sobre a valorização que elas deveriam ter por serem mulheres belas, fortes e guerreiras. Foi um vídeo assistido com bastante atenção por cada mulher presente na ação. Em seguida, foram distribuídas lembrancinhas, onde continha bombons e a seguinte frase: “A mulher que cuida do seu corpo, da sua saúde e do seu espírito, trabalha em suas imperfeições, desenvolve novas habilidades e aprimora ainda cada qualidade que Deus a deu”. À vista disso, para encerrar, os acadêmicos proporcionaram as funcionárias da instituição um momento para lanche, onde puderam relaxar e conversar entre si sobre a ação a qual presenciaram. Dessa maneira, após a realização da ação e avaliação dos questionários preenchidos pelas próprias funcionárias da instituição, foi possível alcançar

os objetivos propostos, e assim identificar os fatores que afetam a saúde mental das funcionárias associados ao mercado de trabalho. Assim, foi possível analisar e compreender as condições de saúde mental das funcionárias em meio ao ambiente de trabalho, uma vez que ao analisar o questionário, 11 funcionárias marcaram a avaliação da sua saúde mental como “razoável”, sendo um número significativo. Um fato que chamou atenção nesta mesma questão foi que uma funcionária avaliou sua saúde mental como “péssima”. Com isso, foi constatado que há sim riscos dessas funcionárias desenvolverem algum tipo de desequilíbrio mental.

Também foi possível relacionar fatores familiares, ao trabalho, que interferem na saúde mental das funcionárias, sendo que 7 delas, marcaram “família” como sua prioridade, e 11 delas marcaram que, seu nível de estresse nos últimos 12 meses no trabalho ou em casa, “manteve-se o mesmo”. Bem como 4 funcionárias marcaram “apenas eu” sobre serem as únicas provedoras da renda familiar.

Portanto, ficou constatado que esses fatores familiares juntamente com o trabalho, exercem grande influência na saúde mental dessas mulheres.

Por conseguinte, durante a realização da ação, os acadêmicos de enfermagem, conseguiram evidenciar de forma clara a essas mulheres, a importância do autocuidado, bem como estimular a busca dessas funcionárias por terapias alternativas que possam proporcionar bem estar, prevenindo assim, desequilíbrios mentais. A ação concedeu a seu público alvo um bom esclarecimento sobre o assunto, bem como reações positivas advindas das funcionárias da instituição, além de contribuir de forma significativa para a formação acadêmica do grupo.

4 CONCLUSÃO

Estudos, crescimento profissional, dedicação ao trabalho, preconceito de gênero, família, filhos, sustento do lar, alimentação saudável, exercícios físicos, convívio social, espiritualidade, e problemas emocionais são apenas alguns dos fatores que podem influenciar na mente feminina no mercado de trabalho em uma sociedade altamente apegada aos meios de produção e consumo, no presente século.

Dessa forma, conclui-se que a saúde mental da mulher, e conseqüentemente sua saúde e bem estar físico e emocional, diante do mercado de trabalho acabam sendo negligenciados visto que diversos fatores externos, bem como o estresse diário no ambiente de trabalho acabam fazendo-as se sentirem sobrecarregadas e negligenciarem a si mesmas para poderem conseguir lidar com as demais situações.

É imprescindível que as instituições fiquem atentas à saúde de suas funcionárias, promovendo uma assistência e um olhar holístico para cada uma das vivências de suas colaboradoras, bem como prover meios que auxiliem-nas na manutenção dos diferentes aspectos de saúde, tornando o ambiente de trabalho mais acolhedor, proporcionando também uma boa interação e respeito com os demais colegas. Não obstante, incentivar também a busca pelos estudos criando meios de conciliá-los com o trabalho.

Portanto, tornou-se evidente que levar terapias alternativas para o ambiente de trabalho realizando-as de forma dinâmica com as trabalhadoras trouxe resultados positivos no que se refere a promover o autocuidado e bem estar pessoal e no ambiente de trabalho. Por este motivo, sugere-se as instituições das diversas áreas do mercado de trabalho que procurem realizar momentos assim com os trabalhadores e trabalhadoras no intuito de manter e cuidar do bem estar físico, mental e emocional de seus funcionários.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T.M. *et al.* **Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico.** 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v5n3/a10v5n3.pdf>>. Acesso em: 05 de novembro de 2019.

ÁVILA, R. C.; PORTES, É. A. **A tríplice jornada de mulheres pobres na universidade pública: trabalho doméstico, trabalho remunerado e estudos.** Estudos Feministas, Florianópolis, 20(3): 384, setembro-dezembro/2012 p. 809-832. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026X2012000300011 Acesso em 05 de Setembro, 2016.

BARBOSA, M.A. *et al.* **Crenças populares e recursos alternativos como práticas de saúde.** 2004. Disponível em: <<http://www.facenf.uerj.br/v12n1/v12n1a06.pdf>>. Acesso em: 05 de novembro de 2019.

CINTRA, S.; COSAC, C. **As melhores empresas para as mulheres trabalharem. O que elas dizem sobre o ambiente onde trabalham.** Fazendo Gênero 8 - Corpo, Violência e Poder. Florianópolis, 25 a 28 de agosto de 2008. disponível em: http://www.fazendogenero.ufsc.br/8/sts/ST25/Cintra-Cosac_25.pdf. Acesso em 09 out, 2019.

Gouveia, A.O; Silva, L. A. T; Santos, V. R. C; Paes, C. L. A; Medeiros, T. S. P; Cordovil, A. B. C; Silva, N. F. C. P; Silva, C.M. **Oficina saúde da mulher, um olhar sobre os direitos e recursos ofertados pelo sistema único de saúde (sus) na perspectiva do empoderamento feminino: um relato de experiência.** Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 10, p. 76747-76759, oct. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher,** Princípios e Diretrizes, Série C. Projetos, Programas e Relatórios. Brasília-DF, 2004.

SANTOS, L.S; DINIZ, G.R.S. **Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial.** 2018. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pc/v30n1/03.pdf>>. Acesso em 05 de novembro de 2019.

SCOGNAMILLO-SZABÓ, M.V.R; BECHARA, G.H. **Acupuntura: bases científicas e aplicações.** 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/cr/v31n6/a29v31n6.pdf>>. Acesso em: 05 de novembro de 2019.

SENICATO, C.; AZEVEDO, R.; BARROS, M. **Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis.** Ciênc. saúde coletiva vol.23 no.8 Rio de Janeiro ago. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000802543&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt#B8. Acesso em: 10 de out, 2019.

SILVA, C. R. R.; CARVALHO, P. M.; SILVA, E. L. Liderança feminina: a imagem da mulher atual no mercado corporativo das organizações brasileiras. Educação, Gestão e Sociedade: **revista da Faculdade Eça de Queirós**, ISSN 2179-9636, Ano 7, número 25, fevereiro de 2017. Disponível em: www.faceq.edu.br/regs. Acesso em: 08 de out de 2019.

TORRES, F. **Acumulo de funções pode afetar a saúde mental feminina**. Disponível em: <http://www.saude.al.gov.br/2017/03/06/acumulo-de-funcoes-pode-afetar-a-saude-mental-feminina/>. Acesso em 09 de out, 2019

TRIGO, T.R. *et al.* **Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos**. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a04v34n5.pdf>. Acesso em: 05 de novembro de 2019.