

SAÚDE MENTAL DAS MULHERES E A SOBRECARGA INVISÍVEL: UM DESAFIO SILENCIOSO

Camilla Martins Garcez¹, Ana Vitória de Andrade Sudário¹, Ellis Alves Martins Garcez¹,
Luis Felipe Martins Garcez¹, Danyelly Rodrigues Azevedo².

¹*Acadêmico de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.*

²*Docente da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.*

RESUMO

DOI: 10.47094/978-65-284-0234-2/45

INTRODUÇÃO: A saúde mental das mulheres tem sido profundamente impactada por múltiplos papéis que lhes são socialmente atribuídos. Essa sobrecarga, muitas vezes invisibilizada, gera um desgaste silencioso, mas intenso, que afeta não apenas o aspecto psicológico, como também o físico e o social. Nesses cenários, a ausência de apoio, a precariedade das políticas públicas e a constante pressão por desempenho expõem as mulheres a situações de vulnerabilidade emocional severa. **OBJETIVOS:** Analisar os impactos de sobrecarga invisível vivenciada pelas mulheres em diferentes contextos sociais, destacando como a multiplicidade de papéis compromete sua saúde mental. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de literatura, utilizando artigos dos últimos 5 anos em português através das bases de dados Pubmed e BVS. Os descritores para estratégia de busca foram saúde mental das mulheres e sobrecarga feminina. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A análise dos estudos demonstra que a sobrecarga vivida por mulheres em diferentes contextos, como maternidade, vida acadêmica, trabalho rural e o puerpério, tem gerado impactos significativos na saúde mental. A exigência constante para conciliar múltiplos papéis sociais, muitas vezes sem suporte adequado, contribui para o adoecimento físico, psicológico e emocional. Entre mães universitárias, por exemplo, observam-se elevados níveis de estresse e sentimentos de culpa, especialmente em situações de vulnerabilidade social. No puerpério, a escassez de assistência à mulher após o parto, somada ao foco exclusivo no recém-nascido, favorece o surgimento da depressão pós-parto. Já no meio rural, mulheres enfrentam jornadas exaustivas e desvalorização de seu trabalho, o que afeta seu bem-estar físico e emocional. Essas vivências são atravessadas por desigualdades de gênero históricas, que naturalizam a sobrecarga feminina e inviabilizam seu sofrimento. Portanto, é urgente o fortalecimento de políticas públicas que promovam suporte psicossocial e estratégias de prevenção ao adoecimento mental. **CONCLUSÕES:** Os estudos analisados evidenciam que a sobrecarga invisível enfrentada pelas mulheres, marcada pela multiplicidade de papéis e

pela ausência de reconhecimento social e institucional, representa um fator determinante para o adoecimento psíquico feminino. Os diferentes contextos analisados evidenciam que a saúde mental das mulheres continua sendo negligenciada, especialmente quando associada ao cuidado, ao trabalho não remunerado e à maternidade.

PALAVRAS-CHAVE: Mãe solo. Saúde mental em mulheres. Sobrecarga feminina.