

instituto bem do estar



Ser Mulher

A saúde da mente delas

PESQUISA





Nossa visão

Depressão, ansiedade, sofrimento psicológico, assédio sexual e violência doméstica afetam mais as mulheres do que os homens no mundo.

A prevalência de doenças graves da mente é quase 70% maior nas mulheres; elas têm duas vezes mais chances de serem afetadas pelo Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), depressão e síndrome do pânico – segundo a organização americana *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA). Em relação aos transtornos alimentares, elas têm quase dez vezes mais probabilidade do que os homens de serem afetadas. Pesquisadores da Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmam que mulheres que foram expostas a abusos sexuais quando crianças – ou a um parceiro violento, quando adultas – são diagnosticadas com depressão em uma taxa muito maior.

Diante desse cenário, um grande passo para combater esse problema reside na melhora do diagnóstico e do tratamento das condições de saúde da mente feminina. Um dos pilares é a educação, ou seja, fornecer informações de qualidade sobre os transtornos e os tratamentos, além de ações de autocuidado – que podem ser tomadas para prevenir e diminuir a incidência dos diversos transtornos. Para evitar o sofrimento psíquico é necessário criar momentos para observar os sentimentos, as emoções e os pensamentos que estão dentro de nós.

Precisamos falar mais, refletir e transformar o cenário da saúde da mente delas.

Pensando nisso, o Instituto Bem do Estar criou a campanha [Ser Mulher, a saúde da mente delas](http://www.bemdoestar.org/ser-mulher-saude-da-mente-delas). A proposta é abrir espaços de conversas e reflexões sobre a mulher e as questões que envolvem a saúde da mente dela. Para fomentar e qualificar esse diálogo, criamos um conteúdo diverso produzido por especialistas multidisciplinares; entrevistas com mulheres plurais, em diferentes plataformas. E, em parceria com a NOZ Pesquisa e Inteligência, conduzimos uma pesquisa, visando gerar dados que deem suporte para uma reflexão qualificada, além de impulsionar o debate, a escuta ativa e a troca de experiências.

Saiba mais sobre a campanha Ser Mulher - a saúde da mente delas em nosso site:

www.bemdoestar.org/ser-mulher-saude-da-mente-delas

Índice

Sobre a pesquisa	12
Ser Mulher na sociedade	20
Desafios delas potencializados pela pandemia	38
Sentimentos delas	52
Tratamento: terapia	64
Conclusão	70
Realização e apoio	76
Equipe	78

Sobre a Pesquisa



Objetivo

A pesquisa possui o intuito de entender melhor o cenário da saúde da mente das mulheres que vivem no Brasil, seus anseios e dificuldades, além de proporcionar à participante a oportunidade de olhar para os próprios sentimentos e sensações.

Metodologia

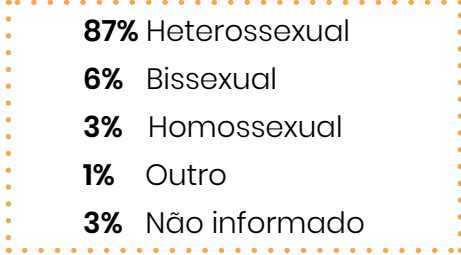
Realizada em março de 2021, a pesquisa quantitativa online é composta por questionário, semiestruturado, com questões de autopreenchimento voluntário.

Amostra

809 mulheres participaram da pesquisa, de todas as faixas etárias e regiões do país.

Perfil da Amostra

ORIENTAÇÃO SEXUAL



- 87%** Heterossexual
- 6%** Bissexual
- 3%** Homossexual
- 1%** Outro
- 3%** Não informado

ESTADO CIVIL

- 39%** Solteira
- 48%** Casado/União Estável
- 12%** Divorciada
- 1%** Viúva

FAIXA ETÁRIA

- 21%** menos de 30 anos
- 34%** entre 31 e 40 anos
- 26%** entre 41 e 50 anos
- 15%** entre 51 e 60 anos
- 4%** mais de 61 anos

RESIDÊNCIA

- 46%** Capital de SP
- 3%** Região Metropolitana de SP
- 5%** Litoral e interior de SP
- 29%** Sudeste - exceto SP
- 2%** Centro-Oeste
- 5%** Nordeste
- 2%** Norte
- 6%** Sul
- 1%** Fora do país ou não informado

OCUPAÇÃO PROFISSIONAL

- 10%** Empreendedora | Negócio Próprio
- 16%** Consultora, autônoma ou freelancer
- 42%** Vínculo empregatício ou presta serviços de forma fixa e contínua
- 5%** Funcionário Público | Servidor Público
- 15%** Sem ocupação profissional no momento, em busca de uma nova oportunidade
- 4%** Fora do mercado de trabalho e não está procurando recolocação no momento
- 5%** Dedicção exclusiva a formação acadêmica (estudante)
- 3%** Aposentada

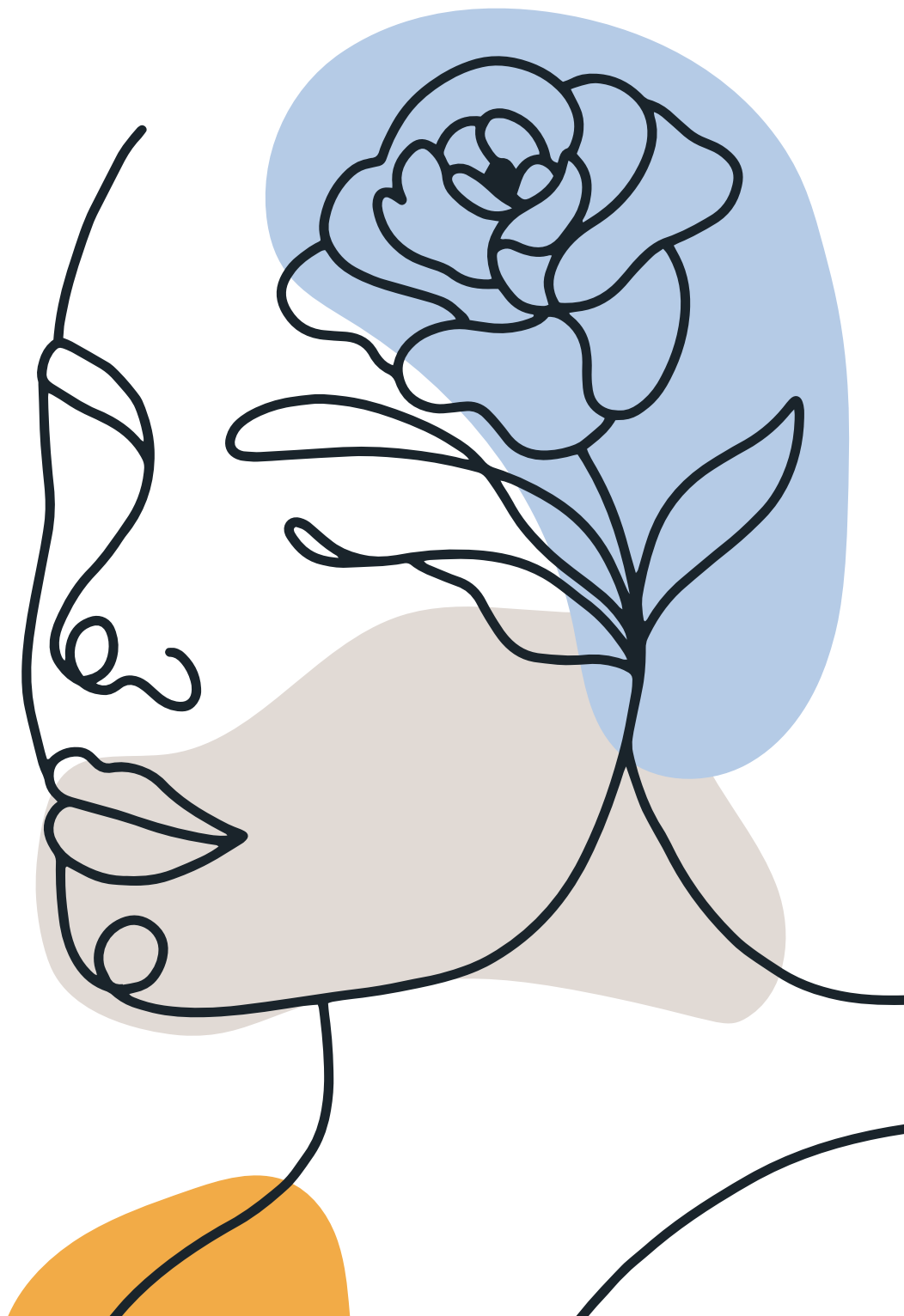
FILHOS

- 44%** Não
- 56%** Sim
 - 15%** adulto (s)
 - 41%** menor(es) de 18 anos

“Ser mulher é enfrentar, diariamente, todas as estatísticas de violência com a certeza de que somos capazes de causar impacto de verdade; é ser a maior parte da população que é responsável pela criação da próxima geração; é ser esquecida na história apesar de todos os esforços; é ser capaz de não desistir mesmo com tanta pressão externa; é ser inigualável. Ser mulher é um desafio, é uma dor e um prazer; é ter a certeza de que nós somos o futuro da humanidade! Chegou a nossa vez de tomar as rédeas e sermos as próximas CEOs, apresentadoras, investidoras, donas de negócio, diretoras, artesãs e acima de tudo: independentes.”

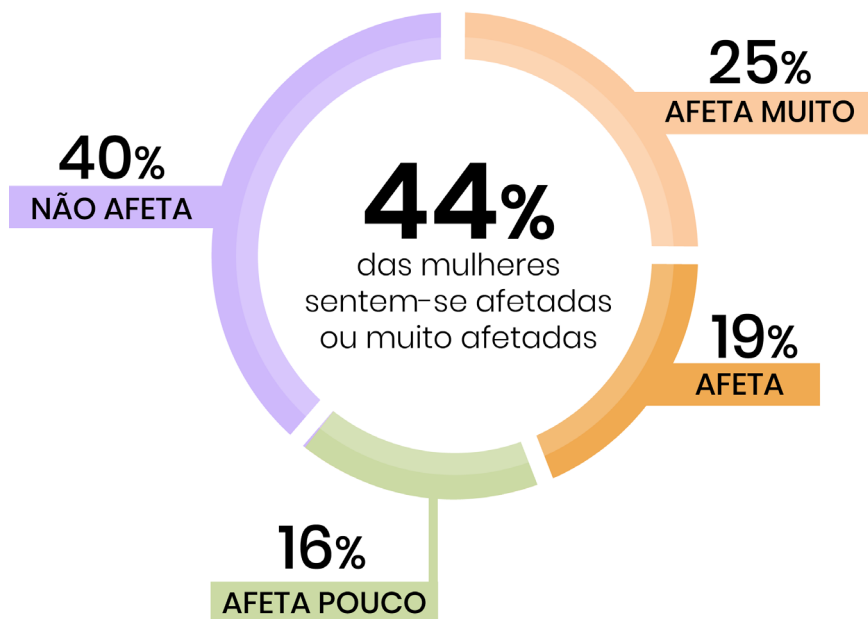


Ser mulher na sociedade



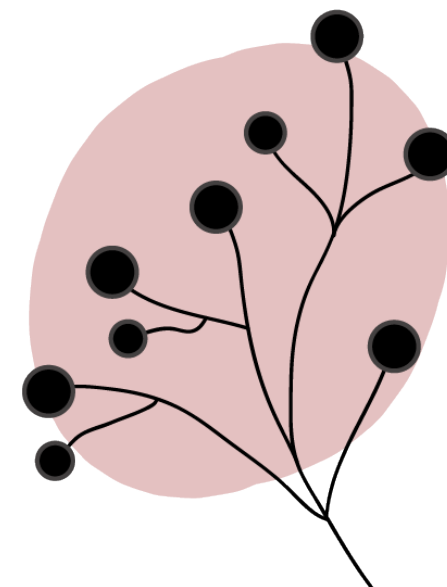
Perguntamos às participantes “o quanto as questões citadas já afetaram e/ou afetam a vida delas”.

Violência doméstica (física ou psicológica)

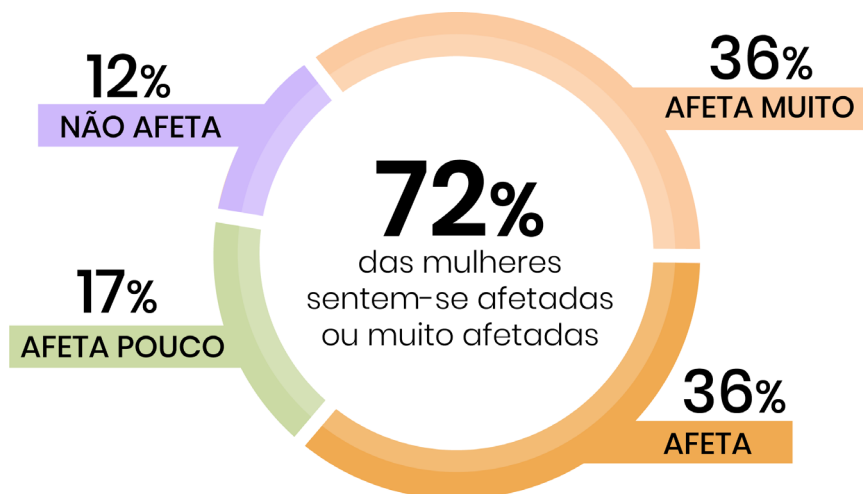


- 64%** das **mulheres divorciadas** afirmam que a **violência doméstica já afetou** suas vidas.
- 49%** das **mulheres com filhos** afirmam que a **violência doméstica já afetou** suas vidas; o percentual é de 38% para as que não possuem filhos.
- 52%** das **mulheres que não estão atuando profissionalmente** afirmam que a **violência doméstica já afetou** suas vidas.

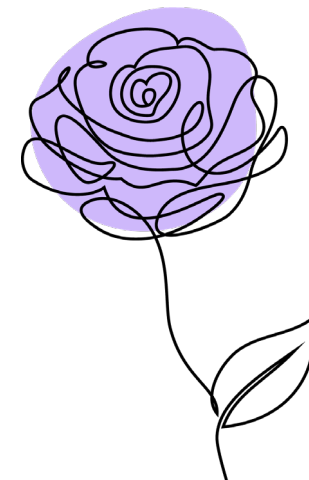
“E ser humilhada por ter deixado de trabalhar e ter meu próprio sustento. Porque depender de um marido grosso insensível é humilhante, tenho vontade de sumir. Porque a mulher que só cuida da família não tem valor.”



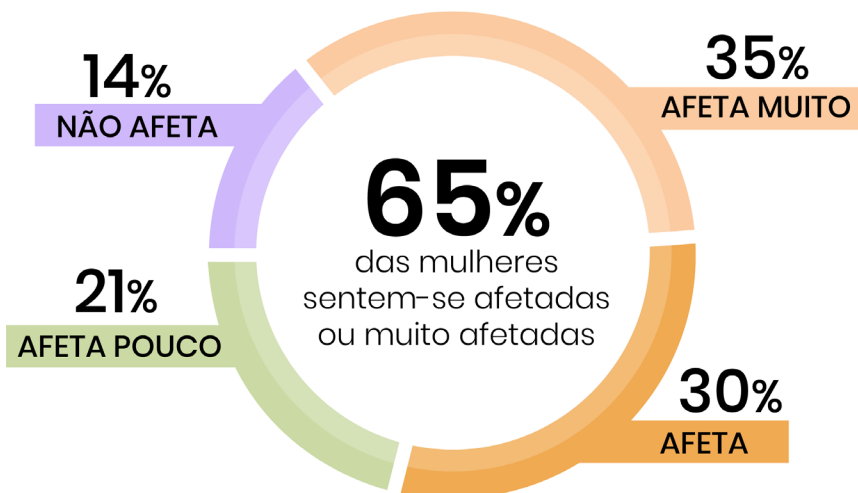
Reconhecimento profissional (ser valorizada pelo que faz)



“Ser mulher é ser subestimada todos os dias. É me sentir um objeto, um pedaço de carne e estar uma batalha todos os dias. Tudo é mais difícil. É precisar provar o meu valor e minha capacidade diariamente no ambiente de trabalho, dentro de uma sociedade machista e sexista que finge ter reinventado seus valores e crenças. É ter o lugar de fala questionado diariamente. Sinto que a gente precisa ser 30 vezes melhor para ser um pouco reconhecida e, na maioria das vezes, esse reconhecimento nem existe. Mas, acredito muito na nossa força, no que somos capazes; tenho fé de que um dia conquistaremos nosso espaço verdadeiramente.”

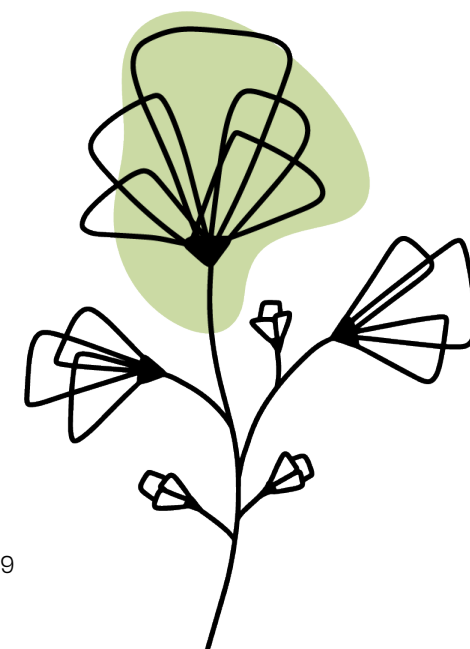


Dupla Jornada (profissional e doméstica)

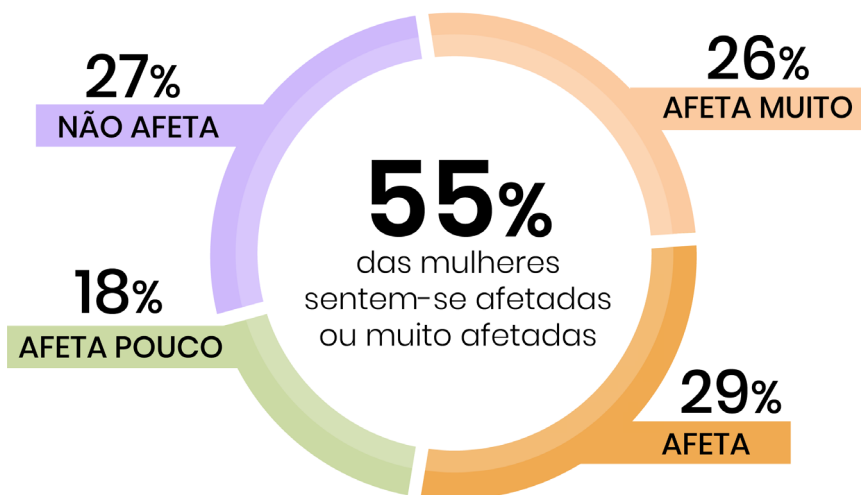


“Ser mulher é, infelizmente, ser vista como sexo frágil, sabendo que de frágil você não tem nada. Somos mais fortes, resilientes, fazemos dupla jornada, temos que dar um gás absurdo e ainda nem aprendemos a confiar em nós mesmas.”

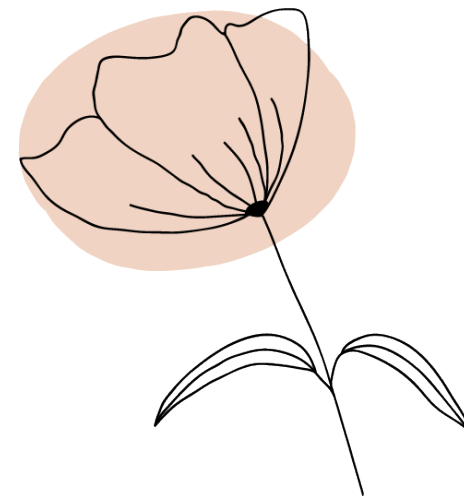
- 72%** das **mulheres casadas** afirmam que a **dupla jornada afeta** suas vidas; o percentual é de 55% para as solteiras.
- 73%** das **mulheres com filhos** afirmam que a **dupla jornada já afetou** suas vidas; o percentual é de 54% para as que não possuem filhos.
- 70%** das **empreendedoras** afirmam que a **dupla jornada afeta** suas vidas.



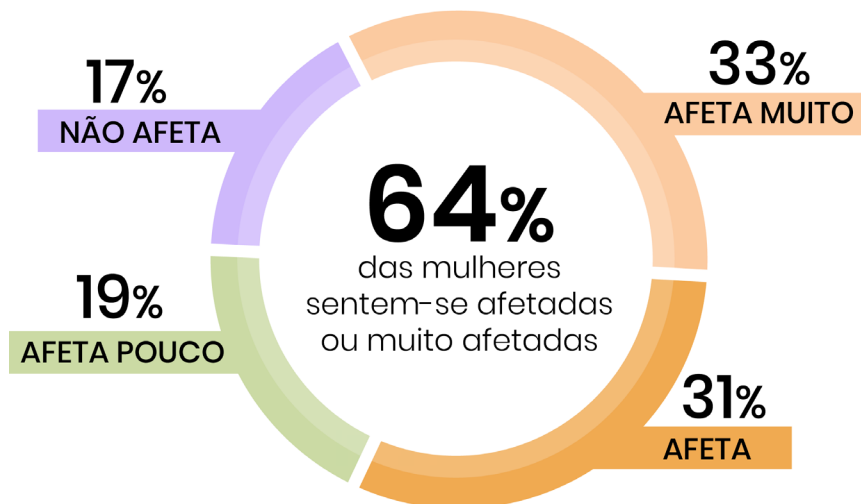
Discriminação de gênero



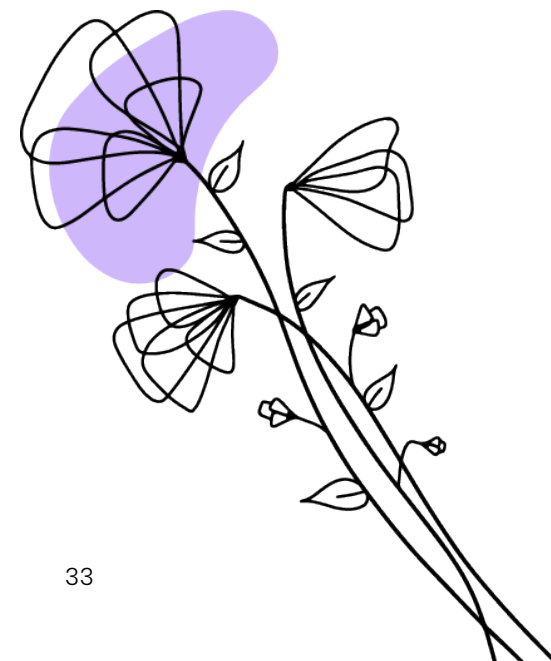
“Ser mulher para mim é relembrar a força e a coragem que temos. A potência e a perfeição do nosso ser sagrado, capaz de gerar e nutrir uma vida. Ser mulher é enfrentar batalhas injustas em uma sociedade que não nos valoriza e não nos respeita. É lutar todo dia contra o machismo e a desigualdade de gênero. É ter que se provar todo dia para conseguir ter espaço. É lindo, é potente; e, é exaustivo e frustrante. Mulher e sua ambivalência, nossa vulnerabilidade e nossa força.”



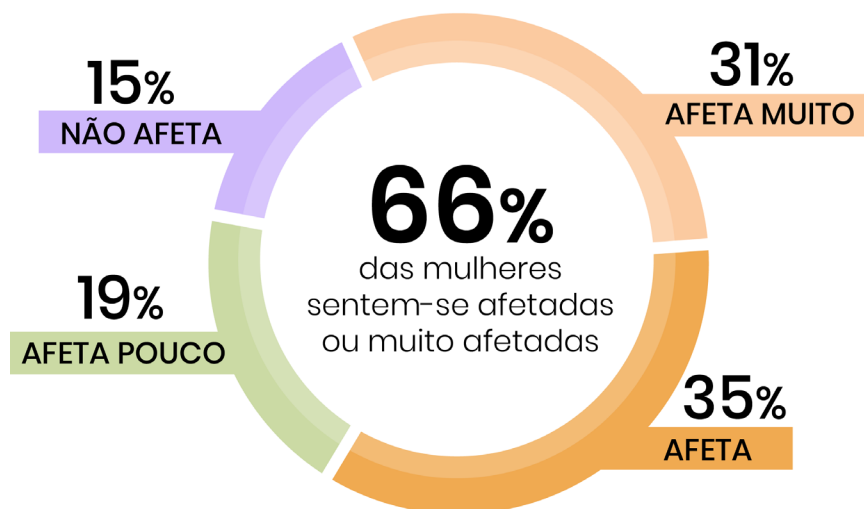
Assédio moral



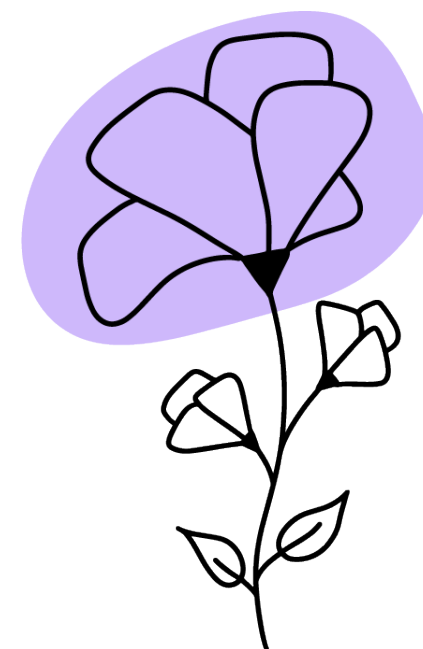
“É carregar uma série de estigmas e pesos que nos são impostos desde que nascemos. É viver com abuso, assédio, preconceito. É viver ouvindo que você é louca, descontrolada ou histérica, apenas por querer se posicionar de maneira mais enfática. Enfim, ser mulher é para os fortes.”



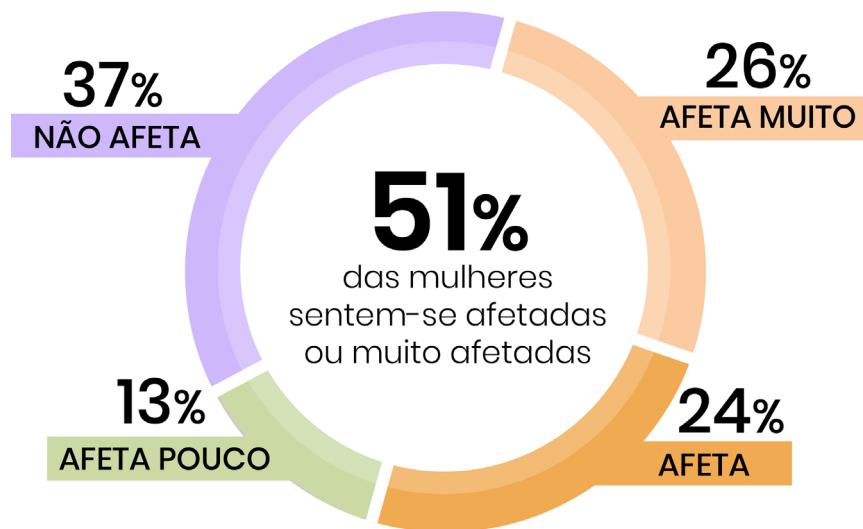
Remuneração



“Ser mulher é ser multitarefas, tocar a vida de forma dinâmica, resolvendo mil coisas ao mesmo tempo. É se conformar com o não reconhecimento no mercado de trabalho frente aos homens com o mesmo cargo. É ficar para trás nas promoções que acontecem na empresa. É ser forte para lidar com os problemas familiares, sem deixar nunca de perder a sua essência!”



Apoio a maternidade no ambiente profissional

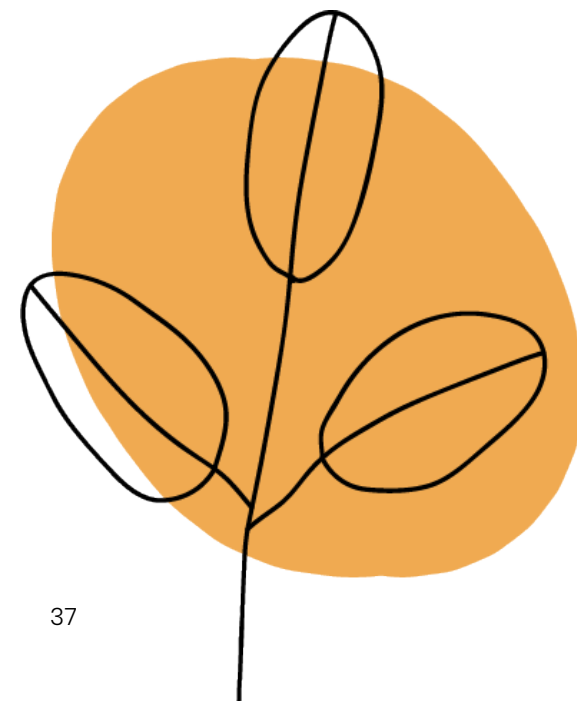


A percepção sobre o apoio à maternidade piora entre as mulheres que possuem filhos:

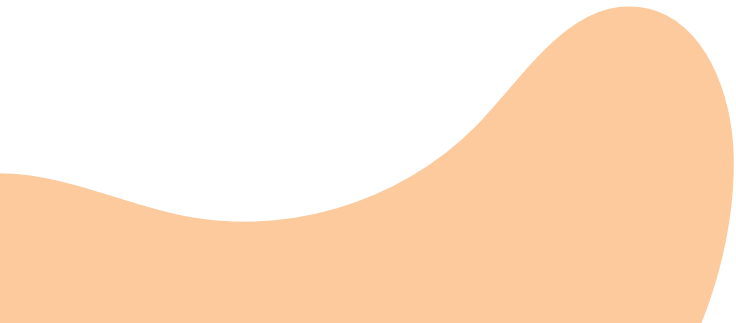
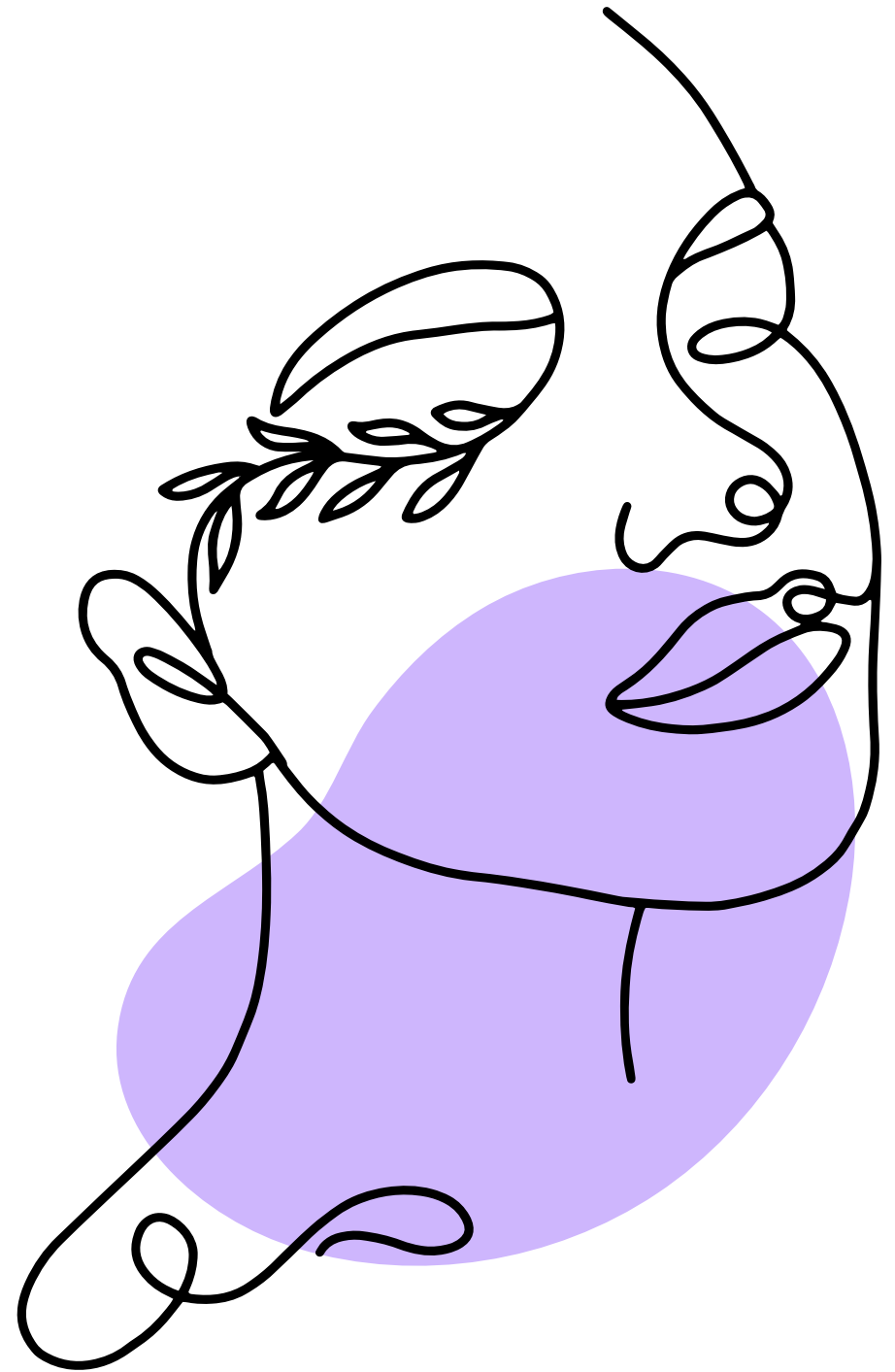
61% das **mães** afirmam que a **maternidade afeta ou já afetou** suas vidas; o percentual é de 37% para as que não possuem filhos.

Esse dado parece demonstrar que mesmo entre as mulheres, os desafios impostos pela maternidade parecem invisíveis e o apoio no ambiente profissional só é percebido como necessário pelas próprias mães.

“Não ter um respiro entre as atividades de casa/crianças e a vida profissional; não ter espaço para ser apenas eu - não profissional, nem mãe, nem esposa.”



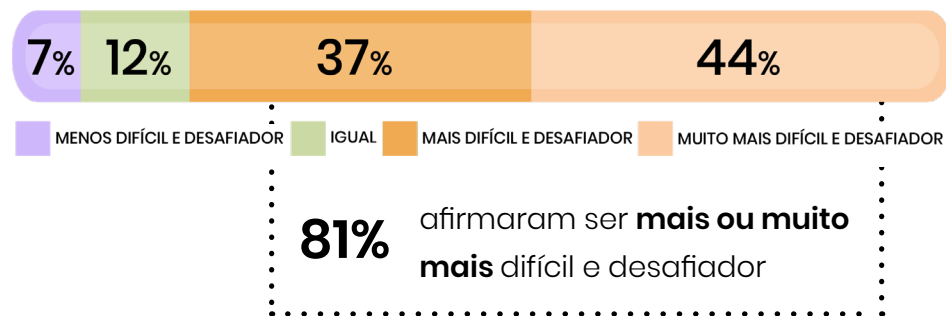
Desafios delas potencializados pela pandemia



Pensando nos desafios listados abaixo, perguntamos às participantes “qual grau de dificuldade cada um deles tem neste período em relação a antes da pandemia?”.

Conciliar maternidade e vida profissional

Entre as mulheres com filhos, enteados ou criança (s) sob sua responsabilidade (menores de 18 anos) conciliar maternidade e vida profissional foi o desafio que se tornou ainda mais difícil do que antes da pandemia.

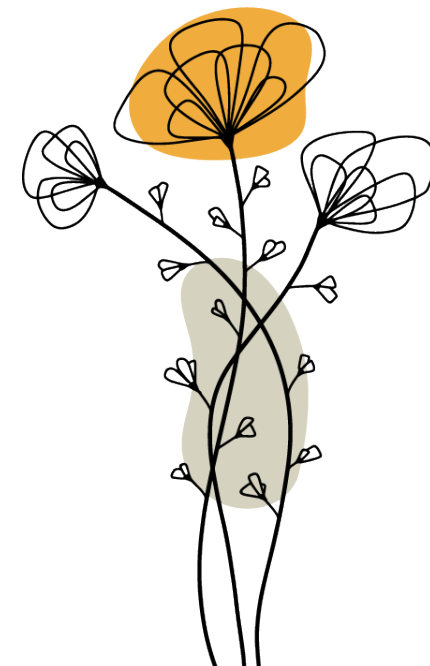


86% das **mulheres casadas** afirmam ser **mais difícil – ou muito mais difícil – conciliar maternidade e vida profissional**; o percentual é de 72% entre as não casadas (solteiras, divorciadas ou viúvas), todas com filhos.

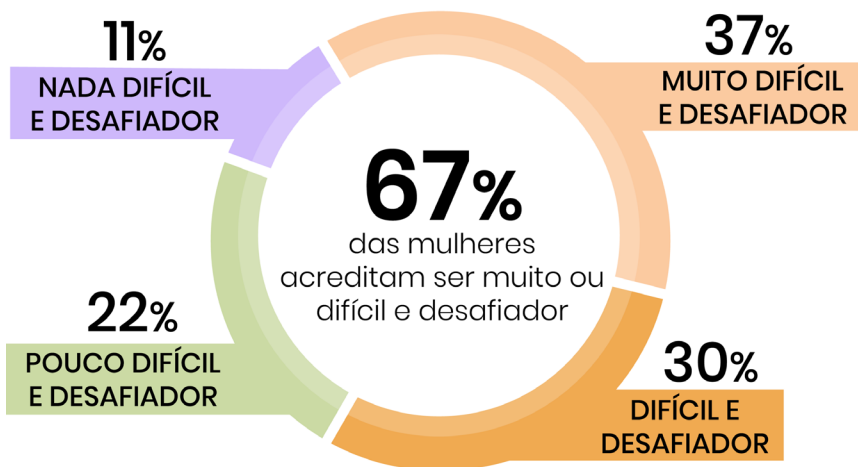
Esse percentual demonstra as consequências da sobrecarga de responsabilidades das mulheres e a falta de divisão dos trabalhos domésticos – que fica mais evidente no dia a dia das mulheres casadas.

“Eu me sinto culpada por não conseguir ter um momento 100% dedicado ao trabalho; por não conseguir, durante o dia de trabalho dar 100% de atenção à minha filha.”

“O maior desafio é se dividir entre dar atenção ao filho, cuidar da casa, fazer comida, estudar com o baby, dar atenção para o marido e tudo no mesmo momento do trabalho... bem desafiador.”



Violência doméstica (física ou psicológica)



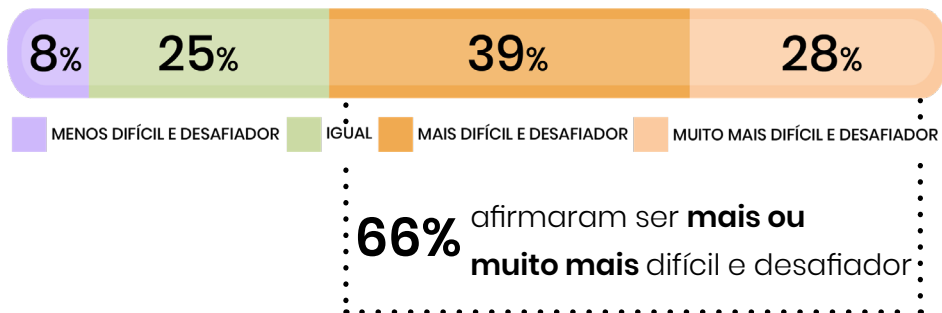
Entre muitos desafios da rotina materna, a pandemia trouxe um novo: as aulas online. Avaliada por **227 mulheres com filhos** que mantêm uma rotina online de aulas, **67% afirmam que a rotina é difícil e desafiadora – ou muito difícil e desafiadora.**

“São duas crianças em idades diferentes com aula online ao vivo no mesmo horário. Tenho que acompanhar os dois ao mesmo tempo que ainda são muito pequenos para se virar sozinhos. E, quando a aula termina, a comida precisa estar pronta porque estamos todos com fome. Também há problemas com a tecnologia que, às vezes, não funciona como deveria.”

“Porque preciso estar presente, mas tenho outros afazeres profissional e domésticos. A internet não coopera e a paciência já está se esgotando.”



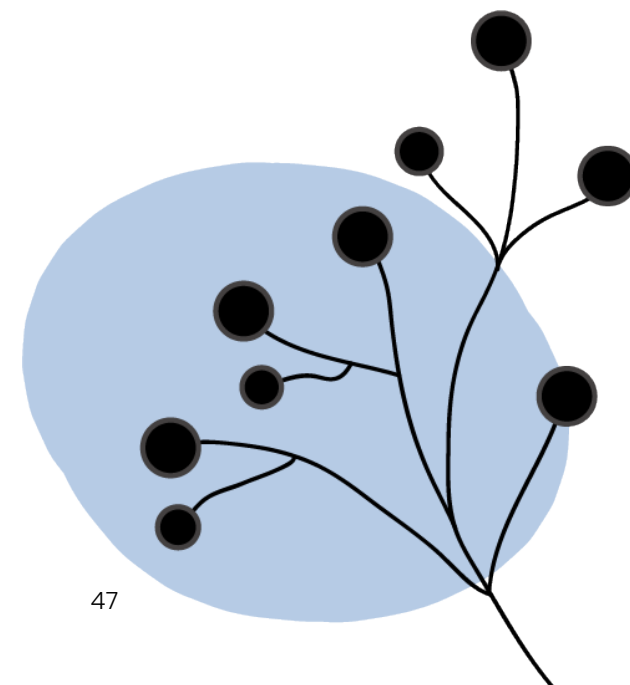
Conciliar o dia a dia com a rotina das atividades domésticas



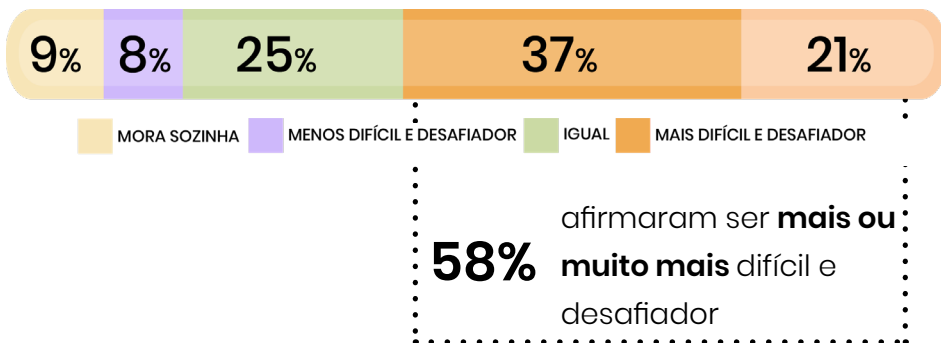
Novamente observamos a diferença entre casadas e não casadas: **70% das mulheres casadas contra 59% das não casadas consideram ser mais difícil ou muito mais difícil** conciliar o dia a dia com a rotina das atividades domésticas. Importante salientar que o percentual é alto nos dois grupos, porém, os dados mostram o aumento da sobrecarga de trabalho entre as casadas.

Além disso, o percentual que considera ser mais difícil ou muito mais difícil conciliar o dia a dia com a rotina das atividades domésticas é de **78% entre as mulheres com filhos contra 59% entre as que não possuem filhos.**

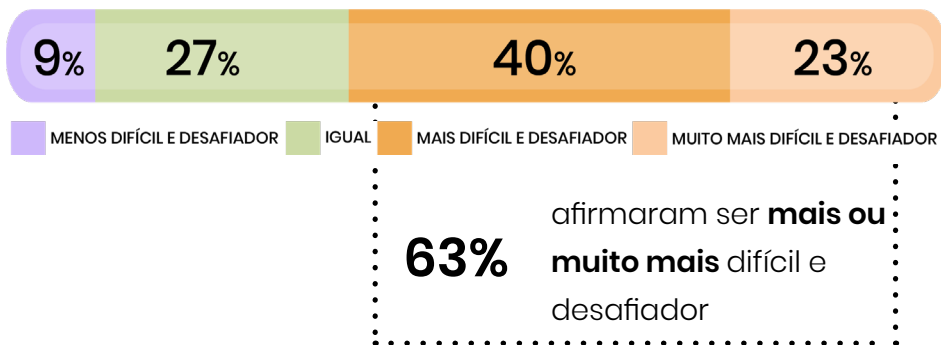
“Trabalho constante dentro de casa, cuidado integral (sem descanso ou com pouco descanso) com os filhos, aula remota, demandas do trabalho, organização da casa, logística, cuidados com todos os membros da família (médico, tarefas específicas etc.) e cuidados pessoais.”



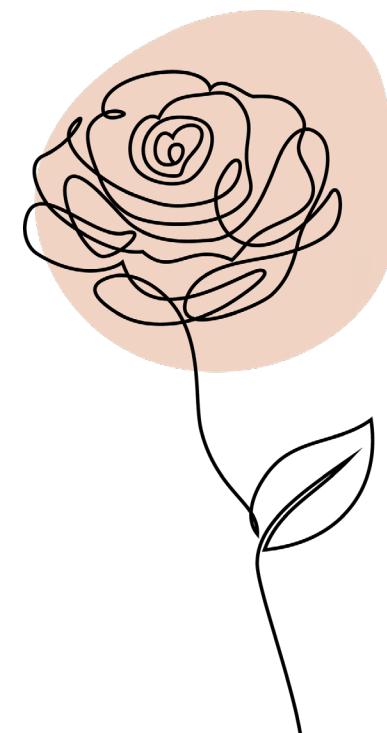
Convívio diário e mais intenso com os outros moradores da mesma casa



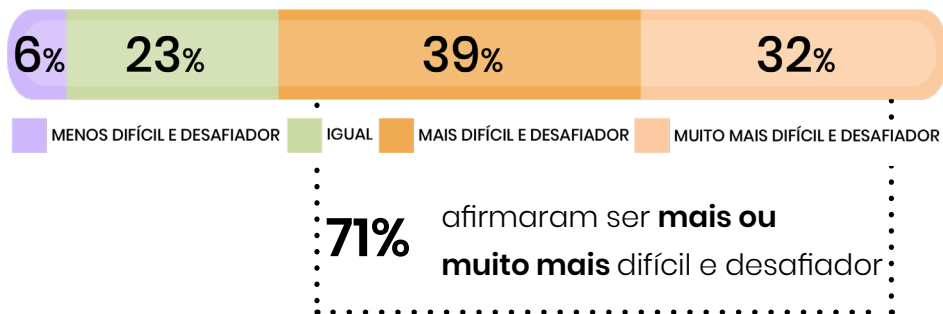
Desconsiderando quem mora sozinho, percebemos que o convívio é um desafio ainda mais relevante para o período.



“Adequação a um estilo de vida muito diferente, afastamento de amigos e ambientes, convívio 24 horas com uma única pessoa por vários dias, semanas, meses. Medo da contaminação, insegurança em relação ao presente e ao futuro, planos em suspenso e por aí vai.”



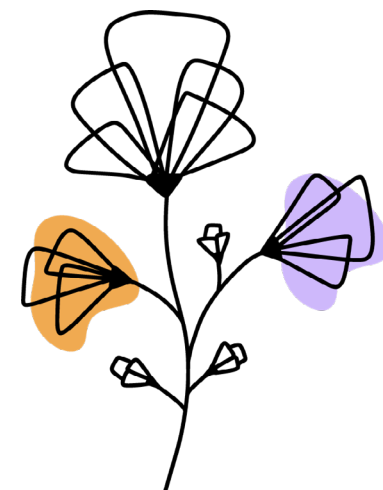
Vida Financeira



Entre as **mulheres que prestam serviços de forma fixa e contínua** (CLT, PJ e + funcionárias público) o percentual **cai para 60%**; entre as que estão **desempregadas (em busca de uma nova vaga)** o percentual é de **88% de mulheres** que consideram que a vida financeira está **mais ou muito mais difícil e desafiadora**.

78% das **mulheres com filhos** afirmam que a vida financeira está **mais ou muito mais difícil e desafiadora**, o percentual **cai para 62%** entre as que **não possuem filhos**.

“Por sermos autônomos – e minha mãe idosa morar conosco –, temos passado dificuldades financeiras para honrar com os compromissos na data; moramos de aluguel e para não sermos despejados – porque infelizmente nesse país não tem uma lei que nos resguarde dessa eventualidades –, esse mês mesmo deixamos de comprar alimentos para honrar com o aluguel. Estamos sem auxílio emergencial, o qual nos faz ficar ainda mais escassos de dinheiro e condições para o básico. Na convivência é desafiador, porque estamos todos sensíveis, estressados e abalados”



Os sentimentos delas



Perguntamos às participantes “como elas têm se sentido nesses últimos meses em comparação a antes da pandemia?”.

Sentimentos

NUNCA SE SENTIU ASSIM MENOS IGUAL MAIS

Excessivamente preocupada



Ansiosa



Excessivamente cansada



Irritada



Com dificuldade de concentração



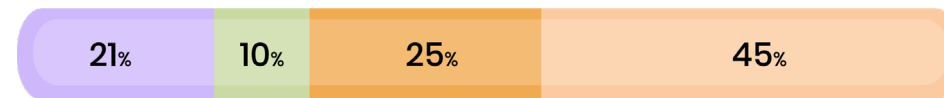
Sem ânimo para realizar as suas atividades



Sozinha

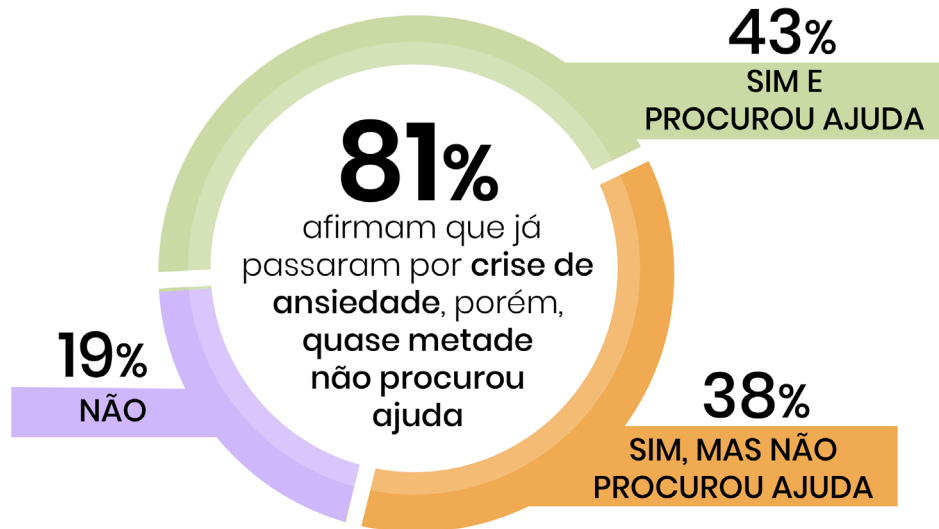


Culpada



Ansiedade

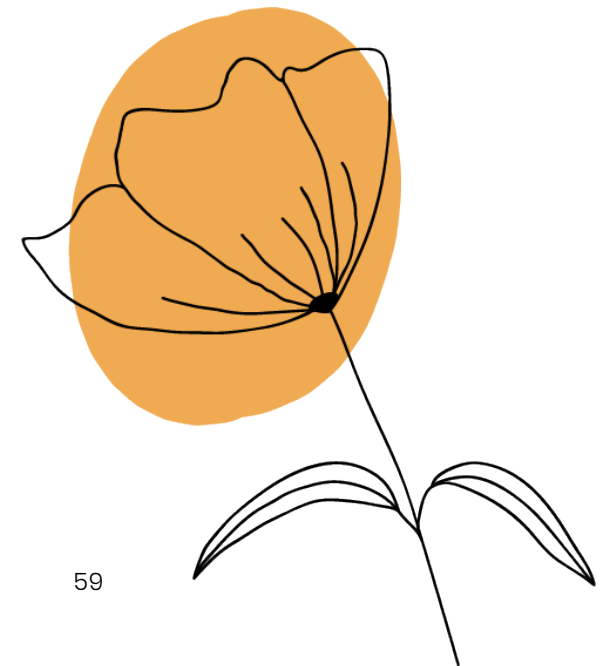
80% estão se sentindo **mais ansiosas que antes da pandemia.**



Entre as que procuraram ajuda, as principais formas relatadas, espontaneamente, foram:

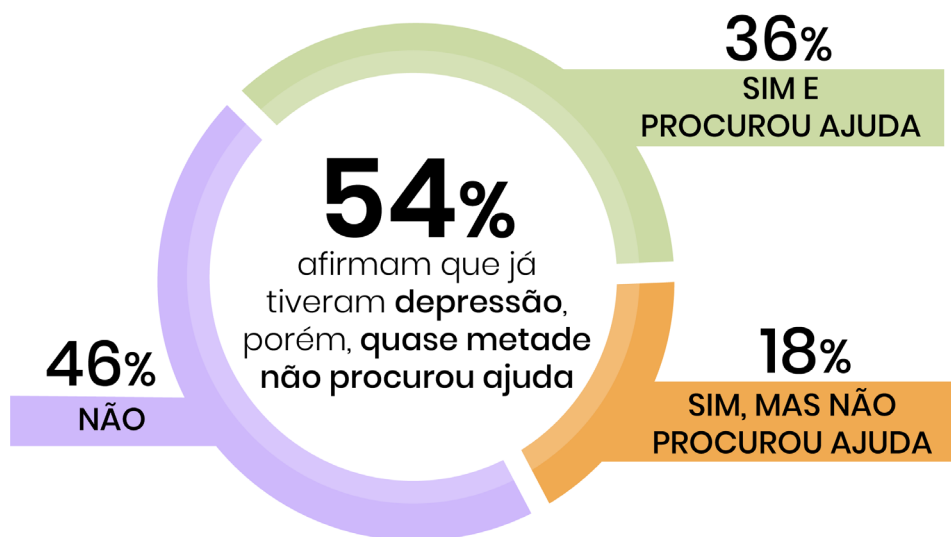
- **69%** - terapia/tratamento psicológico
- **34%** - acompanhamento psiquiátrico
- **8%** - médicos de outras a especialidade ou não informada
- **4%** - medicação

“Não consigo mais ver tevê, pois isso dispara um gatilho: começo a ficar com falta de ar e com taquicardia. E, qualquer coisa, por mais boba que seja, já fico ansiosa, como minha filha demorar para atender o telefone ou responder mensagem. Já imagino que está acontecendo algo. E, geralmente, não está.”



Depressão

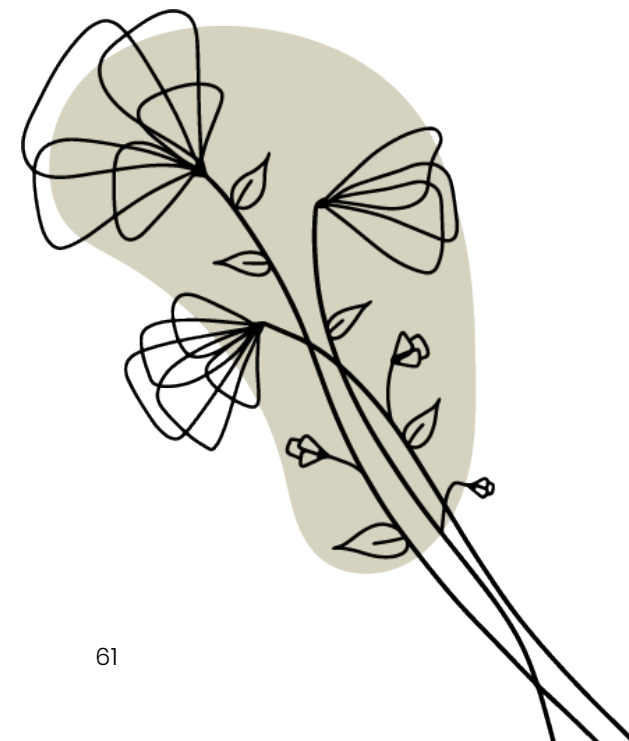
65% estão se sentindo **mais sem ânimo do que antes da pandemia.**



Entre as que procuraram ajuda, as principais formas relatadas, espontaneamente, foram:

- **47%** - terapia/tratamento psicológico
- **33%** - acompanhamento psiquiátrico
- **4%** - médicos de outras a especialidade ou não informada
- **7%** - medicação

“Vivi um aumento significativo da minha ansiedade e uma piora da depressão, com necessidade de intensificação do tratamento psicológico e psiquiátrico; tive muitas dificuldades no meu casamento, na convivência diária e confinada com o meu marido.”



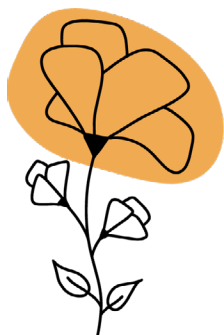
Culpa

45% estão se sentindo **mais culpadas do que antes da pandemia.**

21% apenas **nunca se sentiram culpadas**

“Autocobrança, preciso dar conta dos novos desafios no trabalho e ter respostas e planos para este momento tão incerto; sinto que nunca faço o suficiente e me culpo por isso.”

“Eterno sentimento que terminei o dia sem ter feito o suficiente; ter que escolher tempo para fazer algo mais ou algo para mim ou descansar; acabar o dia me sentindo um lixo sem ter dado meu melhor.”



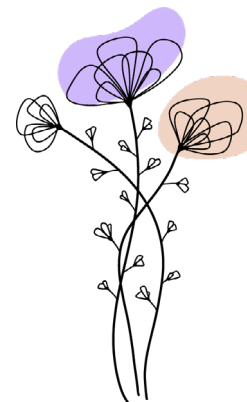
O que te faz sentir assim?

A pressão sobre as mulheres é imensa e acampa a culpa por não dar conta de todos os papéis que se sentem responsáveis: filhos, trabalho, rotina doméstica, casamento, escolhas, etc. Com a pandemia, esses papéis ficaram ainda mais pesados, causando ansiedade e depressão.

“Não conseguir dar conta, principalmente dos temas relacionados ao filho e à maternidade.”

“Eu estou sempre cansada, não consigo produzir, fazer coisas que eu considero úteis ou necessárias e me culpo por isso.”

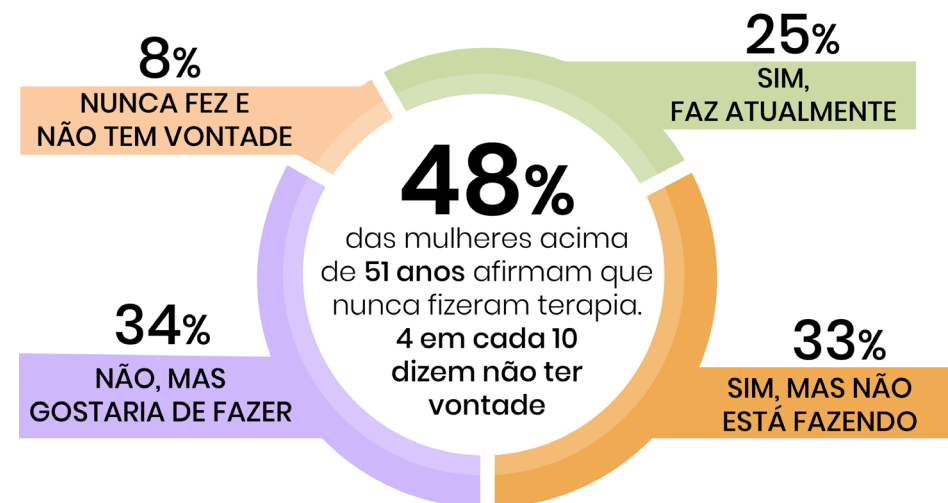
“Tudo, desde a limpeza da casa não estar boa, até de não conseguir ler um e-mail.”





Tratamento: terapia

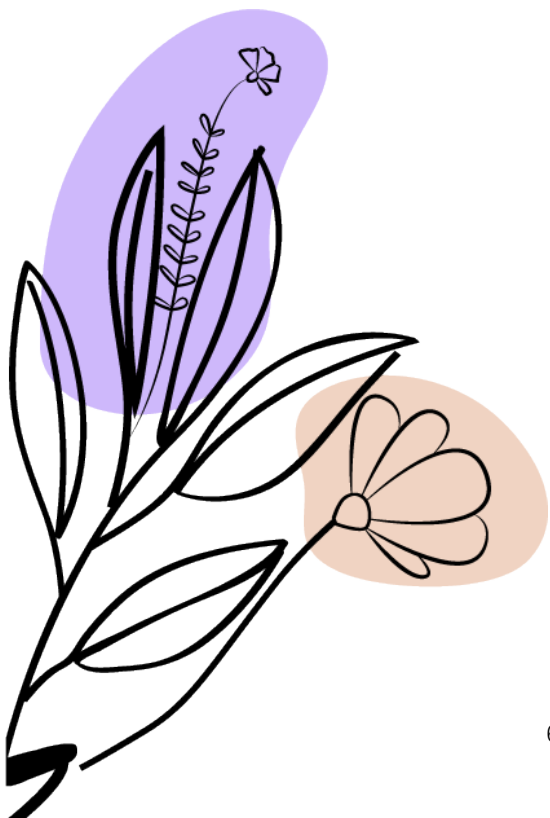
Terapia



17% das **mulheres com filhos estão fazendo terapia**, já o percentual é **34%** entre as que **não possuem filhos**.

As **mulheres que não estão exercendo atividade remunerada** apresentam os percentuais mais baixos em relação a terapia, apenas **9% estão realizando terapia**.

“Vivi um aumento significativo da minha ansiedade e uma piora da depressão, com necessidade de intensificação do tratamento psicológico e psiquiátrico; tive muitas dificuldades no meu casamento, na convivência diária e confinada com o meu marido.”



Conclusão



Conclusão

A multiplicidade de papéis impostos pela sociedade às mulheres é um dos principais fatores do adoecimento psicológico. Com tanta pressão externa e interna, para cumprir os diversos papéis da melhor e mais perfeita ordem, elas acabam sendo sufocadas, principalmente pela culpa por não dar conta de tudo e todos.

Nota-se que a dupla jornada, principalmente, entre as mulheres casadas e as empreendedoras, afeta muito a vida e a saúde delas. Além dos problemas sociais como assédio moral e a remuneração desproporcional, que muitas afirmaram afetar suas vidas. A sobrecarga da mulher fica clara quando falamos das mães, com a falta de divisão dos trabalho domésticos - que fica mais evidente no dia a dia das mulheres casadas - e a responsabilidade, principalmente, em relação aos filhos e seus estudos. Com a pandemia, esses papéis ficaram

ainda mais pesados, aumentando o risco de desenvolver problemas psicológicos, como ansiedade, transtornos alimentares, depressão e transtornos associados ao ciclo reprodutivo.

Como previsto pelo cenário da saúde da mente da mulher, antes e durante a pandemia, os sentimentos como “excessivamente preocupada”, “ansiosa” e “excessivamente cansada” aumentaram assustadoramente. Ainda mais preocupante, metade dos 81% das mulheres, que já passaram por crise de ansiedade, não buscaram apoio. O apoio de um profissional – psicólogo e/ou psiquiatra – é uma das principais atitudes que a mulher que está passando por algum transtorno psíquico precisa tomar.

Podemos concluir que para alcançarmos mudanças significativas no cenário da saúde da mente brasileiras é imprescindível que se invista na educação socioemocional. Conscientizar é o primeiro passo para impulsionar a mudança de comportamento em relação à saúde da mente delas e, assim, construir uma sociedade mais saudável e consciente.

Realização



O Instituto Bem do Estar, um negócio social sem fins lucrativos, existe para ajudar a construir uma sociedade saudável por meio da mudança de comportamento em relação à saúde da mente.



A NOZ Pesquisa e Inteligência é um ateliê de pesquisa e inteligência de negócios, cujo trabalho é entender desejos e comportamentos humanos.

Apoio



Fundado em 2014 com o objetivo de disponibilizar recursos de forma eficiente, com foco nos resultados, para iniciativas de transformação social. O Phi já apoiou 857 projetos, movimentando R\$97,6 milhões para o terceiro setor e impactando direta e indiretamente mais de 1 milhão de pessoas.

Equipe

Coordenação e Análise

JULIANA VANIN

Noz Pesquisa e Inteligência

Coordenação e Relacionamento

ISABEL MARÇAL

Instituto Bem do Estar

Comunicação e Design

MILENA FANUCCHI

Instituto Bem do Estar

Estratégia e Assessoria de Imprensa

BETÂNIA LINS

Frida Luna Boutique de
Comunicação

Agradecimentos:

Aos associados, parceiros e voluntários que apoiaram na mobilização de participantes, fazendo com que a amostra obtivesse uma maior abrangência.



instituto bem do estar



Ser Mulher

A saúde da mente delas

PESQUISA

