IX Seminário Corpo, Gênero e Sexualidade
V Seminário Internacional Corpo, Gênero e Sexualidade
V Luso-Brasileiro Educação em Sexualidade, Gênero, Saúde e Sustentabilidade

Melodia da Exaustão: Do Trabalho e do Adoecimento Mental da Mulher Negra

Eixo Temático 38 – Trabalho e violências: dimensões estruturais e interseccionais

Armando Luís de Oliveira [1]
ORCID: https://orcid.org/0009-0009-4856-9005
armandoluis@id.uff.br
Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ

RESUMO: Este estudo analisa o adoecimento mental das mulheres negras no contexto laboral, explorando como a dupla jornada de trabalho, a discriminação racial e a sobrecarga emocional contribuem para o sofrimento psicológico dessas mulheres (Werneck, 2016; Gonzalez, 1984). O trabalho discute como as múltiplas formas de opressão se interconectam, agravando as condições de saúde mental das mulheres negras (Crenshaw, 1989). A invisibilidade do trabalho doméstico, predominantemente realizado por essas mulheres, é destacada como uma forma de exploração econômica e social. Além disso, o artigo aponta a falta de políticas públicas interseccionais e de práticas corporativas inclusivas como fatores que intensificam o problema.

Palavras-chave: Adoecimento Mental, Mulheres Negras, Dupla Jornada, Interseccionalidade, Discriminação Racial.

[1] Psicólogo, Psicanalista e Sociólogo. Mestrando, Programa de Pós-Graduação em Serviço Social na Universidade Federal do Rio de Janeiro (PPGSS/UFRJ); Bolsista FAPERJ Nota 10; Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Sociologia na Universidade Federal Fluminense (PPGS/UFF). Pós-graduado em Terapia Cognitiva Comportamental, Saúde Mental e Pósgraduado em Psicopedagogia. Formado em Gestão de Recursos Humanos e Pós-graduado em Gestão de Pessoas. E-mail: armandoluis@id.uff.br

INTRODUÇÃO

O tambor não faz barulho até que se bata nele

(Provérbio africano).

É impossível compreender a saúde mental da mulher negra e o seu trabalho, sem a noção de raça, gênero e classe. O trabalho, em sua configuração contemporânea, se configura como uma arena complexa, onde se entrelaçam múltiplos fatores, como raça, gênero e classe social (Davis, 2016). Tais fatores interagem e produzem efeitos desiguais, sofrimento e adoecimento nas diversas parcelas da população, criando um contexto específico de experiências de opressão para grupos marginalizados, como as mulheres negras (Gonzalez, 2020). A discriminação racial, presente em diferentes níveis das interações profissionais e sociais, contribui diretamente para a exacerbação do estresse e da exaustão mental. O objetivo deste artigo é ampliar a compreensão sobre essas dinâmicas e apresentar propostas para transformação das práticas que perpetuam a precarização da saúde mental da mulher negra no ambiente laboral (Sousa, 2018). A mulher que não é apoiada pela comunidade, carrega o peso do mundo.

A busca por uma compreensão mais aprofundada dos fatores que conduzem ao adoecimento mental das mulheres negras exige uma análise não apenas dos impactos diretos do trabalho, mas também das sobrecargas que surgem da divisão sexual do trabalho e das expectativas sociais e culturais que recaem sobre elas (Gonzalez, 1984). A dupla jornada, conceito central neste estudo, diz respeito à situação em que as mulheres, especialmente as negras, enfrentam uma carga pesada de responsabilidades, dividindo-se entre o trabalho formal remunerado e as tarefas domésticas e de cuidado, que são, muitas vezes, invisibilizadas e não reconhecidas como trabalho, apesar de sua enorme contribuição para a manutenção da sociedade (Santana; Dimenstein, 2005; Federici, 2004).

METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma abordagem qualitativa, fundamentada em uma revisão bibliográfica e análise crítica da literatura acadêmica sobre a temática do trabalho, saúde mental e a interseccionalidade de raça, gênero e classe (Davis, 2016). A seleção dos textos envolveu autores cujas obras abordam questões cruciais de exploração do trabalho, as condições emocionais e psicológicas das trabalhadoras, e as complexas relações de poder no mercado de trabalho. O objetivo da metodologia foi identificar as condições que ampliam a vulnerabilidade da mulher negra à exaustão e sugerir caminhos para a redução de danos (Gonzalez, 2020).

REFERENCIAL TEÓRICO

A base teórica deste estudo está ancorada na teoria da interseccionalidade, como um elemento importante e marco no entendimento das múltiplas formas de opressão que afetam grupos marginalizados (Crenshaw, 1989; Simão, 2004). A teoria da interseccionalidade destaca que as identidades de uma pessoa como raça, gênero, classe social, orientação sexual e outras, não devem ser analisadas de maneira isolada, pois elas se interconectam e se sobrepõem, produzindo formas complexas e únicas de opressão. Ora, uma análise unidimensional, que examine somente uma dessas categorias, como a raça ou o gênero, é insuficiente para captar a totalidade das experiências de discriminação que as mulheres negras enfrentam (Davis, 2016). O racismo e o sexismo, ao se entrelaçarem, formam um sistema de marginalização que afeta as mulheres negras de maneira particular, impossibilitando uma compreensão plena das suas condições sociais, econômicas e psicológicas (Costa, 2022).

Ora, a opressão das mulheres negras como um fenômeno sistêmico e multifacetado que perpassa todas as esferas da vida social e econômica, incluindo a família, o mercado de trabalho e as relações sociais. As mulheres negras são submetidas a uma sobrecarga simbólica e material resultante de um sistema de opressão que as marginaliza de forma simultânea em diversas esferas (Gonzalez, 1984). O racismo estrutural, o patriarcado e as desigualdades econômicas formam um emaranhado de forças que limitam o acesso dessas mulheres à educação, à mobilidade social e à autonomia econômica, o que tem impactos diretos sobre sua saúde mental. As mulheres negras são

tratadas como "outros" na sociedade, uma categoria que as coloca à margem e as desumaniza, intensificando a experiência de sofrimento psicológico e emocional (Gonzalez, 1984). Percebe-se uma invisibilidade do trabalho feminino, especialmente o trabalho doméstico, que é predominantemente realizado por mulheres negras.

Ademais, a forma como o trabalho doméstico, embora essencial para a reprodução da sociedade e da força de trabalho, é desvalorizado e invisibilizado, o que resulta na exploração contínua dessas mulheres. O trabalho doméstico não remunerado, além de ser uma forma de exploração econômica, também funciona como um mecanismo de controle social que mantém as mulheres, em especial as mulheres negras, em uma posição de subordinação (Davis, 2016). A invisibilidade do trabalho doméstico contribui para a perpetuação das desigualdades de gênero e raça, já que impede que essas mulheres possam participar de outras atividades que lhes garantiriam maior autonomia financeira e mobilidade social. Assim, o trabalho doméstico, não é só uma questão de economia, mas de estruturação das relações sociais e culturais que sustentam a marginalização das mulheres negras (Gonzalez, 2020).

A psicopatologia do trabalho e os efeitos psicológicos negativos que o trabalho pode ter sobre os indivíduos, especialmente aqueles em condições precárias (Dejours, 2009/2014). Ora, longe de ser exclusivamente uma atividade econômica, é também uma prática social que envolve relações emocionais complexas e pode gerar sofrimento psicológico profundo. A ausência de reconhecimento no ambiente de trabalho e as condições adversas, como a sobrecarga de tarefas e o estresse constante, têm um impacto devastador sobre a saúde mental dos trabalhadores. Esse sofrimento é ainda mais exacerbado quando se trata das mulheres negras, que, além dos problemas típicos de qualquer trabalhador, enfrentam o estresse adicional da discriminação racial e de gênero (Sousa, 2020). O sofrimento psicológico das mulheres negras é, portanto, muitas vezes invisibilizado, já que, além da carga emocional do trabalho doméstico, elas lidam com o racismo institucional, a falta de oportunidades no mercado de trabalho formal e a pressão social para serem constantemente fortes e resilientes.

Portanto, o trabalho não remunerado das mulheres, especialmente das mulheres negras, e sua importância para a manutenção do sistema capitalista. O trabalho doméstico, embora não remunerado, é fundamental para a reprodução da força de trabalho e para o

funcionamento do capitalismo (Federici, 2004). Dessa forma, o fato de o trabalho doméstico ser invisibilizado e não reconhecido economicamente cria uma estrutura que explora as mulheres, mantendo-as em um estado de dependência econômica e social. O trabalho doméstico representa uma das maneiras mais profundas de exploração, pois ele não só sustenta a economia capitalista como também mantém as mulheres em uma posição subordinada dentro da sociedade (Gonzalez, 2020). Essa invisibilidade contribui para a perpetuação da desigualdade estrutural entre os gêneros, raça e as classes sociais, além de agravar as condições de saúde mental das mulheres, que frequentemente não têm acesso ao reconhecimento de seu trabalho nem à compensação que deveria ser devida (Sousa, 2018).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ora, a dupla jornada de trabalho, enfrentada pelas mulheres negras, é uma das principais causas de adoecimento mental, pois essas mulheres são constantemente desafiadas a equilibrar suas responsabilidades no mercado de trabalho com as exigências do trabalho doméstico. Essa sobrecarga não apenas é física e emocionalmente desgastante, mas também frequentemente desvalorizada e invisibilizada, tanto no espaço doméstico quanto no mercado de trabalho (Nogueira, 2017). O trabalho doméstico, por exemplo, é um campo no qual as mulheres negras enfrentam uma sobrecarga ainda maior, já que, além de ser não remunerado, ele é desconsiderado como um trabalho digno de reconhecimento e valorização. O trabalho doméstico não remunerado realizado predominantemente por mulheres negras é uma das formas mais claras de exploração dentro do sistema capitalista. Essa invisibilidade não só agrava a situação de pobreza dessas mulheres, como também reforça sua marginalização social e econômica (Davis, 2016).

A não valorização do trabalho doméstico produz um ciclo de precarização, no qual as mulheres negras são levadas a assumir múltiplas responsabilidades, sem o devido reconhecimento ou compensação financeira, o que contribui para o adoecimento psicológico e a perda da autonomia econômica. O sofrimento psicológico gerado pelo trabalho está diretamente relacionado às condições adversas e à falta de reconhecimento (Dejours, 2009). A invisibilidade do trabalho das mulheres negras, tanto no espaço doméstico quanto no ambiente laboral formal, perpetua a discriminação racial e de

gênero, criando um quadro de desigualdade estrutural que afeta diretamente a saúde mental dessas mulheres. A discriminação racial no mercado de trabalho, por exemplo, cria um cenário hostil no qual as mulheres negras são frequentemente sujeitas a salários mais baixos, a poucas oportunidades de ascensão e a ambientes de trabalho que não são apenas desfavoráveis, mas frequentemente opressores (Oliveira, 2007).

O racismo institucionalizado, além de tornar difícil o acesso dessas mulheres a melhores condições de trabalho, também intensifica o estresse psicológico, com efeitos devastadores a longo prazo (Gonzalez, 2020). O estigma associado à ideia de "mulher forte" torna ainda mais difícil para elas acessarem redes de apoio, como psicólogos ou grupos de apoio, uma vez que a sociedade tende a não reconhecer as dificuldades particulares que essas mulheres enfrentam (Keergoat, 2009). Esse ciclo vicioso de sofrimento, isolado da assistência emocional necessária, pode levar a quadros graves de estresse e exaustão mental. Sem o devido apoio e reconhecimento, as mulheres negras ficam vulneráveis a um agravamento do seu estado psicológico, que pode se manifestar de maneiras diversas, desde distúrbios de ansiedade até depressão profunda. Outro fator crítico que agrava o adoecimento mental das mulheres negras no contexto laboral é a ausência de políticas públicas que integrem a dimensão da interseccionalidade no cuidado da saúde mental (Davis, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dupla jornada de trabalho, característica predominante da experiência das mulheres negras, envolve a combinação de atividades remuneradas e não remuneradas, o que coloca essas mulheres em uma posição de extrema sobrecarga física e emocional (Gonzalez, 2020). Para mitigar os efeitos dessa conjuntura, é imprescindível que as políticas públicas e as práticas corporativas adotem uma visão mais inclusiva e transformadora. Isso implica o desenvolvimento de políticas de saúde mental que reconheçam as especificidades das mulheres negras, levando em consideração a interseção entre raça, gênero e classe social (Davis, 2016). As abordagens devem ser sensíveis à multiplicidade de experiências vividas por essas mulheres, que enfrentam uma sobrecarga de trabalho, discriminação racial e uma invisibilidade que dificulta a obtenção de apoio psicológico adequado.

Produzir ambientes de trabalho mais equitativos e inclusivos, que valorizem a diversidade e promovam a saúde mental, é uma forma de romper o ciclo de exaustão e sofrimento que afeta tantas mulheres negras, proporcionando a elas as condições necessárias para que possam viver de forma mais saudável, plena e digna (Gonzalez, 2020). As estratégias de apoio e transformação social são essenciais para construir uma sociedade mais justa, onde as mulheres negras tenham acesso igualitário a direitos e à valorização de seu trabalho, tanto remunerado quanto não remunerado, garantindo que possam, finalmente, viver sem o peso do racismo, do sexismo e da sobrecarga de trabalho que historicamente as têm oprimido (Pena, 1981).

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha sincera gratidão à FAPERJ pelo apoio financeiro e institucional por meio da concessão de bolsa de pesquisa, sem o qual este trabalho não teria sido possível. O apoio contínuo da FAPERJ foi fundamental para a realização deste estudo, permitindo o desenvolvimento e aprofundamento das discussões aqui apresentadas. Agradeço, igualmente, à equipe da fundação pela confiança e pela infraestrutura de apoio, que foram essenciais para a execução desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

COSTA, M. R. Desigualdades no Mercado de Trabalho: Raça, Gênero e Classe. Editora da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), 2022.

DAVIS, Angela. Mulheres, raça e classe. São Paulo: Boitempo, 2016.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. Tradução de Verônica Shimizu. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

DEJOURS, Christophe. O sofrimento no trabalho: ambiguidade e desespero na era do capitalismo. Tradução de Carlos A. de Lima. São Paulo: Editora Vozes, 2014.

FEDERICI, Silvia. O patriarcado do salário: notas sobre a opressão sexual. São Paulo: Editora Boitempo, 2004.

GONZALEZ, Lélia. Racismo e sexismo na cultura brasileira. Revista Ciências Sociais Hoje, p. 223-244, 1984.

KEERGOAT, Danièle (2009) Divisão sexual do trabalho e relações sociais de sexo. In: Hirata, H. et al (org.). Dicionário Crítico do Feminismo. Editora UNESP : São Paulo, 2009, págs. 67–75.

NOGUEIRA, Tamis P.C.C.R. (2017) Mucama Permitida: a identidade negra do trabalho doméstico no Brasil. Cadernos de Gênero e Diversidade, v. 03, págs. 47-58

OLIVEIRA, José Carlos. (2007) A História do Trabalhador Doméstico: do escravismo aos dias atuais. In: Seminário Nacional de Gênero e Práticas Culturais 1, Paraíba.

PENA, Maria Valéria Junho, (1981). Mulheres e Trabalhadoras: presença Feminina na constituição do Sistema Fabril. Rio de Janeiro, Paz e Terra.

SANTANA, Munich; Dimenstein, Magda. (2005) "Trabalho doméstico de adolescentes e reprodução das desiguais relações de gênero". Psicologia USF;10(1): págs. 93-102.

SIMÃO, Cleusa (2004) "Mulher negra: identidade e exclusão social", São Paulo: s.n., pág. 136.

SOUSA, Eliane. Saúde Mental e Racismo Estrutural: O Impacto Psíquico da Exclusão Social. Revista Brasileira de Psicologia, v. 45, n. 3, 2018.

SOUSA, Luiz Henrique de. Precarização e Exploração: O Trabalho Negro no Brasil. São Paulo: Editora X, 2020.

Werneck, J. (2016). Racismo institucional e saúde da população negra. Saude e Sociedade, 25(3), 535–549.