LUMEN ET VIRTUS
ISSN: 2177-2789

O SOFRIMENTO PSIQUICO FEMININO NO PROCESSO DE TRABALHO E DO ENVELHECIMENTO

https://doi.org/10.56238/levv16n44-001

Data de submissão: 02/12/2024 **Data de publicação:** 02/01/2025

Linda Cândida da Cunha
Graduanda em Psicologia pela Faculdades Integradas da América do Sul – INTEGRA em Caldas Novas-GO.
E-mail: lindacandida2009@hotmail.com

Paulo Roberto Miranda Veras
Mestre em Educação, Psicólogo, Pedagogo, Professor orientador da Faculdades Integradas da América do Sul - INTEGRA em Caldas Novas-GO.
E-mail: pauloveras@outlook.com

Marcelo Vinicius Costa Amorim
Mestre em Estudos da Linguagem (UFCAT), graduado em Psicologia (UFG).
E-mail: morimpsi@gmail.com

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo geral discutir sobre o sofrimento psíquico feminino no processo do envelhecimento. Apesar de Saber que o envelhecimento é um processo natural e faz parte da vida, existe um pensamento de senso comum que diz que envelhecer traz muitos prejuízos como doenças físicas, mentais, emocionais, bem como a perda da mobilidade, uma maior dificuldade no trabalho, cabelos brancos, rugas na pele e diversos fatores hormonais que causam deficências no organismo ao envelhecer. Para realizá-lo, foram usados como base, as contribuições de Goldenberg & Ramos (2002), Santos (2009) e Dantas (2011). A leitura revela sofrimentos psíquicos femininos que variam de acordo com as condições de vida dessas mulheres e teve como objetivos específicos: compreender o envelhecimento feminino no que se refere ao trabalho; compreender esse envelhecimento nos seus aspectos físicos; e refletir os aspectos emocionais envolvidos durante o envelhecimento. Para tanto, utilizou-se uma abordagem qualitativa na coleta de dados através de leitura de livros, fichamento de artigos, pesquisa em sites científicos e nas vivências pessoais da realizadora do trabalho. Diante deste contexto fez-se necessário levantar a seguinte hipótese: Como o envelhecimento feminino vem afetar e causar o adoecimento pisíquico no processo de trabalho e diante da cobrança social? Sabe-se que a jornada de vida de uma mulher é completamente diferente do homem, portanto a justificativa desta pesquisa encontra-se pautada nos diversos desafios enfrentados pelas mulheres no dia a dia ao realizar suas tarefas ao longo de sua vida, principalmente no processo de envelhecimento que vem gerar conflitos internos e sociais durante este processo.

Palavras-chave: Envelhecimento Feminino. Sofrimento Psíquico. Trabalho.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade está envolvida em diversos fatores culturais e realidades diferenciadas que embora sejam diversificadas, existem semelhanças em como é visto o envelhecimento feminino na atualidade. Ao observar esse contexto onde o corpo se torna pólo de preocupação e investimento, Dantas (2011, p. 900) afirma que a questão do culto ao corpo se mostra como um tema fundamental de discussão para o campo da Psicologia. Partindo desse pressuposto o

objetivo geral deste artigo é discutir sobre o sofrimento psíquico feminino no processo do envelhecimento. É neste momento que se revela o aumento do adoecimento do corpo e da mente e este varia de acordo com as condições de vida das mulheres. E para aprofundar na temática, é preciso especificamente, compreender o envelhecimento feminino no que se refere ao trabalho; compreender esse envelhecimento nos seus aspectos físicos; e analisar os aspectos emocionais envolvidos durante o evelhecimento.

O Relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2001, informa que as mulheres dedicam a maior parte da sua vida em diversas fontes trabalhos simultaneamente e com isso, ocorre maior incidência de sofrimento psíquico, devido ao estilo de vida que levam e ao trabalho que por vezes é a única renda da família. Neste processo as mulheres enfrentam diversos desafios, tendo em vista, que as mesmas sofrem mais com a cobrança da sociedade, com o excesso de trabalho, e por muitas vezes, não aceitar o seu envelhecimento.

Diante da cobrança social, onde procura-se por um padrão de beleza em que o corpo feminino não pode envelhecer, sabe-se que a mulher é cobrada por toda a sociedade em ter que manter esse padrão de beleza, mesmo se não fizer parte dos seus ideais, esquecendo assim, em cuidar dos seus sentimentos e das suas emoções, surge então a seguinte hipótese: Como o envelhecimento feminino vem afetar e causar o adoecimento pisíquico no processo de trabalho e diante da cobrança social?

Apesar de Saber que o envelhecimento é um processo natural e faz parte da vida, existe um pensamento de senso comum que diz que envelhecer traz muitos prejuízos como doenças físicas, mentais, emocionais, bem como a perda da mobilidade, uma maior dificuldade no trabalho, cabelos brancos, rugas na pele e diversos fatores hormonais que causam deficências no organismo ao envelhecer. Diante do exposto, as mulheres tem medo e tentam resistir a esse fator natural da vida que é o envelhecimento, contudo é preciso entender que não se trata de uma escolha, mas sim, de um processo inevitável.

Mesmo que a a sociedade esteja permeada de realidades diferenciadas, alguns estudos demonstram que o adoecimento psíquico feminino está relacionado a diversos fatores como: condições socioeconômicas, culturais, educacionais, saúde, estilo de vida, conflitos familiares, de identidade, violência doméstica, cuidados com os filhos, dupla jornada de trabalho, doenças físicas e mentais. Diante de tantos desafios, torna-se necessário conciliar estas múltiplas tarefas geradoras de conflitos

ao longo da vida, bem como lidar com o julgamento da sociedade na qual vivem. É preciso compreender as causas desse sofrimento e identificar os fatores geradores em aceitar ou não o envelhecimento dessas mulheres para que nesta fase de transição cheia conflitos esse processo possa vir a ser atenuado.

A Organização Mundial da Saúde (2001) alertou sobre os impactos de determinantes sociais na saúde feminina tais como: a desigualdade de gênero, o "machismo" brasileiro, a violência doméstica e sexual, e tantas outras violências que agravam este adoecimento psíquico feminino acabam por gerar uma estatística preocupante: transtornos depressivos e transtornos de ansiedade surgem com maior prevalência nesta população específica.

> O relatório aponta que os múltiplos papéis desempenhados pela mulher na sociedade contribuem para um aumento significativo da incidência de transtornos mentais e comportamentais. Considerando que as mulheres continuam com o fardo da responsabilidade que vem associado com os papéis de esposas, mães, educadoras e cuidadoras, tornando-se ao mesmo tempo uma parte cada vez mais essencial da mão-de-obra e, frequentemente, constituindo-se na principal fonte de renda familiar (OMS, 2001).

A sociedade é construída de múltiplas experiências, de valores e normas para serem seguidas, sendo assim, estas experiências são relativas e individuais e moldam-se com o tempo. É necessário refletir sobre as mudanças físicas femininas e o estilo de vida adotado que pode vir a intensificar as causas desse sofrimento psíquico. Percebe-se atualmente que na tentativa de se alcançar um ideal de envelhecimento dito "saudável", existe uma carga excessiva de trabalho visando a manutenção da beleza exterior e esquecendo-se da saúde mental, ou seja, esse sofrimento vem sendo construído aos longos dos anos como parte da vivência de cada mulher.

> A experiência do sofrimento psíquico é construída socialmente e traz em si a conformação dos valores e normas de uma determinada sociedade e época histórica. Pode ser entendido como algo extremamente individual, como a vivência de um conjunto de mal-estares no âmbito subjetivo. Trata ainda da experiência de cada um como sujeito no mundo, que expressa regularidades que são moldadas por uma dada configuração social (SANTOS, 2009).

Percebe-se que há interesses dentro da sociedade que vem estimular uma grande parte do consumismo estético feminino, de modo a vir gerar uma sobrecarga de trabalho para adquirir melhores condições devido às grandes preocupações com o mundo da beleza exterior, e por consequência vindo a esquecer de si mesmo, de sua saúde mental e das fases de amadurecimento que o corpo precisa passar ao decorrer de sua idade. Nas palavras de Goldenberg & Ramos (2022), o corpo trabalhado, cuidado, sem marcas indesejáveis (rugas, estrias, celulites, manchas) e sem excessos (gordura, flacidez) é o único que, mesmo sem roupas, está decentemente vestido. Neste sentido, o corpo feminino tem maior valor por si só do que se usar roupas para esconder as marcas

de uma sociedade adoecida e consumista, disposta a produzir modismo e uma valorização desmedida com empobrecimento da "cultura do corpo".

A aparente cultura do corpo e da beleza traz uma ideia equivocada de saúde em relação ao corpo humano o que é reforçada em campanhas publicitárias, na mídia e nas interações cotidianas, tem por trás um "processo civilizador" que se empreende e se legitima por meio dela, trazendo a tona a mais nova moral da "boa forma". A exposição do corpo em nossos dias, não exige dos indivíduos apenas controle de suas pulsões, mas também o (auto)controle de sua aparência física (Goldenberg & Ramos, 2002, p. 25). Contudo, o público feminino se depara com um grande volume de informações relacionadas a estética, a boa forma corporal, onde se hipervaloriza a aparência física e diminuem a importânica real do bem-estar físico e de sua saúde mental.

Diante deste contexto, este trabalho tem como justificativa os diversos desafios enfrentados pelas mulheres ao realizar suas tarefas ao longo de sua vida, principalmente no processo de trabalho e do envelhecimento que vem gerar conflitos internos e sociais durante este processo, ficando claro que são elas a sofrer mais psicologicamente devidos a esses fatores, destacando-se a cobrança da sociedade em ter o corpo perfeito, em não aceitar o seu envelhecimento como algo natural, a sobrecarga de trabalho que podem repercutir severamente no adoecimento psíquico feminino.

2 O GÊNERO FEMININO E O MUNDO DO TRABALHO

O sofrimento psíquico feminino no contexto do trabalho e do envelhecimento é um fenômeno complexo e com múltiplas percepções que merece uma atenção especial tanto da sociedade, da comunidade científica, e claro, das políticas públicas, pois estas tem um papel essencial na solução de inúmeros problemas. Dentro desse contexto, é preciso se ter ter um olhar que respeite a singularidade mas também um olhar mais humano e abrangente de modo a discutir os problemas do universo feminino, especialmente no contexto do envelhecimento para que se possa compreender o sofrimento psíquico vivido neste processo.

Desde tempos remotos, as mulheres desempenharam papéis essenciais mercado de trabalho e na economia social, mesmo que em atividades agrícolas, artesanais, domésticas e cuidadoras dos filhos. No entanto, sua participação histórica-cultural em setores considerados masculinos foi sendo conquistada com muitos desafios. Durante o século XIX, as mulheres praticamente, só serviam nos trabalhos domésticos não remunerados ou a empregos mal remunerados.

> Em nossa cultura, a imagem feminina se fez, se desfez e se refez através dos tempos. É hoje resultado desse processo, que não cessa, e só pode ser compreendido dentro de um contexto sociocultural, processo este que influenciou a filosofia, a psicanálise e a medicina. (BOCLIN, 2003, p. 10)

Entretanto, mesmo com esta influência no processo de desenvolvimento social, foi somente no século XX que ocorreram mudanças significativas, que aconteceram através de movimentos sociais e avanços legislativos. O surgimento do feminismo e as lutas por direitos iguais levaram a uma maior conscientização sobre as questões de gênero no local de trabalho. Um grande marco aconteceu após a Segunda Guerra Mundial, as mulheres assumiram papéis anteriormente ocupados por homens que estavam na batalha, provando assim sua capacidade e competência em cuidar da sua sobrevivência e de sua família, mesmo que muitos antes, as mesmas já contribuíam com seu esforço e trabalho árduo. Dados apresentado pelo IPEA (2014) – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, demonstram que a trajetória das mulheres no mundo do trabalho, iniciaram-se muito antes do pós-guerra ou dos anos de 1970.

> Os primeiros dados oficiais de que se tem conhecimento apontam que, em 1872, elas representavam 45,5% da força de trabalho. Nesta época, de acordo com levantamento realizado por Brumer (1988) a partir do Censo Demográfico 1872, as mulheres estavam empregadas predominantemente na agropecuária (35%), nos serviços domésticos em lar alheio (33%) ou no serviço de costura por conta própria (20%). Após 1920, reduz-se drasticamente a participação econômica ativa (PEA) feminina1. [...] É importante lembrar que, neste contexto, grande parte da produção se desenvolve dentro dos limites domésticos" (IPEA, 2014, p.592).

Desde os tempos antigos o gênero feminino tem sido subjugado, discriminado e muitas vezes ocupando papéis secundários na sociedade. No entanto, sua feminilidade, sua força e sua determinação sempre foram evidentes, mesmo diante dos mais difíceis desafios, haja vista que antigamente as mulheres enfrentavam uma série de obstáculos que limitavam suas oportunidades e sua liberdade, mas ainda sim continuavam a lutar. Na maioria das culturas, eram vistas como propriedade dos homens, destinadas a cumprir papéis domésticos e reprodutivos. Portanto, a história da mulher é construída por resiliência e luta constante pela igualdade, em meio a um mundo, muitas vezes dominado pelo patriarcado. Aparício *et al.* (2009), afirma que:

> [...] Historicamente, quando os homens procuram desenvolver sua carreira, sua dificuldade é menor devido a uma cultura patriarcal observada em nossa sociedade que põe obstáculos ao desenvolvimento profissional feminino. As mulheres, por outro lado, ainda encontram barreiras tanto naturais (filhos, família, cuidado com o lar...), como as impostas por organizações mais conservadoras. Porém, outro ponto importante é a mudança de comportamento da própria mulher que tem refletido transformação na sociedade.

Muito embora seu acesso à educação, à participação política e ao mercado de trabalho eram poucos, ainda assim houve uma mudança de comportamento das mulheres que colaborou com o aumento do seu campo de atuação profissional e social. Movimentos como o sufragista, o feminista e dos direitos civis, abriram caminho para algumas conquistas significativas, como o direito ao voto, a igualdade perante a lei e uma maior representação política e social.

Ao longo dos séculos, as mulheres lutaram incansavelmente por seus direitos e por uma maior igualdade de direitos apesar de continuarem a sofrer com a violência doméstica, o assédio sexual, a discriminação no ambiente de trabalho, e estes problemas na atualidade, por muitas vezes, são tolerados pela sociedade e pelas autoridades. A mulher, frequentemente era vista como sendo inferior ao homem, tanto física quanto intelectualmente, dando margem a estereótipos que fortalecem a desigualdade de gênero.

Atualmente, embora tenha se progredido em muitos aspectos, ainda há desafios significativos a serem enfrentados. A desigualdade salarial persiste em muitos países, com as mulheres ganhando menos do que os homens pelo mesmo trabalho. O equilíbrio entre vida profissional e familiar continua sendo uma questão difícil, com o constante dilema de conciliar carreira e responsabilidades familiares e domésticas. Além disso, o assédio sexual e a violência continuam sendo problemas generalizados, muitas vezes subestimados pela sociedade. A misoginia e os estereótipos de gênero ainda estão presentes em muitos aspectos culturais, bem como no ambiente de trabalho, o que vem a dificultar o avanço das mulheres em diversas áreas.

Apesar dos avanços históricos, as mulheres continuam a enfrentar desafios no mercado de trabalho, que vão desde a desigualda salarial até a discriminação de gênero, abordados anteriormente. Sobre isso, Smith *et al*., (2020), vem afirmar que as mulheres ainda são sub-representadas em cargos de liderança e continuam nos dias de hoje a enfrentar inúmeras barreiras para avançar em suas carreiras. Essa realidade torna-se um fator que contribui para um maior índice de sofrimento psíquico nas mulheres, pois estas sofrem pressão por um desempenho sempre melhor e mais qualificado que ocasiona um estresse crônico, já que são cobradas ao longo da jornada de trabalho ou dupla jornada de trabalho, tendo que sempre comprovar sua competeência e eficiência de modo a permanecer no cargo. Sem contar o fato de que ainda se tem uma "obrigatoriedade" velada em envelhecer com beleza e saúde para continuamente provar sua importância e papel na sociedade. Segundo Gomes (2005)

> [...] Muitos problemas foram e ainda são enfrentados pelas mulheres na inserção no mercado de trabalho. Entre eles, vale ressaltar os salários menores em Relação ao dos homens, a dupla jornada com o princípio de que a vida doméstica é trabalho feminino, falta de voz nos espaços de decisão, entre outras coisas (GOMES, 2005, p.6).

Apesar do mundo do trabalho ser um terreno vasto e como tal ter suas multitarefas para todos, ainda é mais desafiador para as mulheres, pois gira em torno de questões que vão além das tarefas diárias e estas impactam diretamente sua saúde mental ao longo de suas vidas, especialmente durante o processo de envelhecimento. Esses desafios refletem não apenas as pressões profissionais, mas também nas expectativas sociais, culturais e de gênero que muitas vezes recaem sobre elas.

Como já dito anteriormente, desde o início de suas carreiras, as mulheres estão sempre a enfrentar diversos tipos de discriminação seja de gênero, beleza, situação sócio-cultural e

desigualdades salariais, este conjunto de fatore podem vir a diminuir a autoestima e autoconfiança. Essa é uma realidade persistente que constrói um ambiente de trabalho hostil e desestimulante. A continuidade de falta de oportunidade de crescimento profissional, bem como o assédio sexual e a insistência na cultura do "machismo" são apenas mais algumas barreiras que as mulheres enfrentam em sua jornada profissional em sua rotina diária.

Um fato inegável é que esses desafios só se intensificam à medida que as mulheres envelhecem. A pressão para se manterem competitivas em um mercado de trabalho cada vez mais jovem e exigente levam as mulheres a estar em constante movimento físico, psíquico e interacional, de modo a se ver sempre cumprindo a demanda com todos, menos com ela mesma, o que faz com que seu envelhecimento seja bem mais propício as limitações mais fortes do que as já impostas pela idade. Enquanto houver a discriminação baseada na idade haverá menos oportunidades de emprego ou promoção profissional o que acarretará à sentimento de tristeza, inutilidade e desvalorização, entre tantos outros.

As questões diretamente relacionadas à sua saúde mental contribui diretamente para o aumento de doenças como a síndrome de burnout, pânico, ansiedade, e depressão, que se tornam mais evidentes à medida que as mulheres enfrentam múltiplas responsabilidades, tanto no trabalho quanto em casa. O malabarismo entre carreira, família e por vezes, cuidados com os pais idosos, pode elevar a altos níveis de estresse e exaustão emocional, afetando negativamente sua saúde mental e seu bem-estar.

Outro aspecto importante é a chamada "feminização" de certas profissões, como os cuidados de saúde e o trabalho doméstico remunerado, como se somente pertecem ao universo feminino. Esta visão também desempenha um papel importante para o aumento do sofrimento psíquico feminino. Sobre isso Rodrigues & Ferreira (2018) fala que a falta de reconhecimento e valorização dessas ocupações enfraquecem a visibilidade do trabalho das mulheres vindo a gerar cada vez mais sentimentos de frustração e inadequação.

De acordo com um estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2020, as mulheres brasileiras ganham em média 77,7% do salário dos homens, o que reflete uma desigualdade salarial persistente. Apesar de ser em aspecto financeiro também gera estresse e descontrole emocional, visto que elas desempenham a mesma função que os homens, mas precisam trabalhar mais devido há tantos fatores já citados, e mesmo assim sua recompensa é ganhar menos. Lembrando que tudo se tornar proporcionalmente maior quando se aumenta a idade.

Pode dizer que existe um "estigma social" que gira em torno dos problemas emocionais que aumentam na fase do envelhecimento, já que é dito como certo que as limitações impostas pela idade irão afetar diretamente não só a saúde física feminina, mas essencialmente a mental. Esse estigma traz uma maior dificuldade na busca de apoio e tratamento adequado. Muitas mulheres se sentem obrigadas a esconder suas dificuldades emocionais, com medo de demonstrar ou falar de suas fraquezas ou serem

rotuladas por necessitarem com a pessoa que tem problemas emocionais e precisam de atendimento psicológico e psiquiátrico. Esse silêncio só agrava o problema, fazendo com que o ciclo de sofrimento silencioso só aumente, desso modo passam a se sentir cada vez mais sozinhas e isoladas somente para não serem alvos de preconceitos ainda maiores em suas áreas

No entanto apesar de tantos desafios vencidos, a mulher continua a lutar por uma sociedade mais justa, humana e com igualdade de direitos. Sua feminilidade, sua resiliência e força vem se mostrando ao longo dos tempos como uma fonte de inspiração para todos que buscam conhecer este processo. É preciso reconhecer as conquistas alcançadas até agora e não desistir de melhorar o caminho já trilhado, mas continuara lutar contra todas as formas de discriminação de gênero e preconceitos, seja no trabalho, em casa ou na sociedade para se construir um futuro onde toda mulher possa atuar de forma livre quanto ao seu corpo, ideias e seu bem-estar sócioemocional.

3 ENVELHECIMENTO E SAÚDE MENTAL FEMININA

O envelhecimento é um processo natural da vida, porém, para muitas mulheres, ele é acompanhado por desafios adicionais relacionados à saúde mental. Estudos mostram que as mulheres idosas enfrentam uma maior prevalência de transtornos mentais, como a depressão e ansiedade, em comparação aos homens (Jones *et al*., 2019). Sabe-se que o envelhecimento é um processo complexo e que envolve divesas mudanças físicas, mentais, emocionais e sociais. Dentro da análise científica que vem corroborar com sua importância, o estudo do envelhecimento esta presente em diversas disciplinas como biologia, a psicologia, a sociologia e a gerontologia. Cada uma dessas áreas busca contribuir em seus conhecimentos o entendimento do seu conceito bem como uma compreensão mais ampla que aborda os aspectos físicos, mentais e sociais.

Na biologia, o envelhecimento está associado a uma série de mudanças fisiológicas que ocorrem no corpo humano durante a vida. Conforme Costa & Pereira (2005) isso inclui a diminuição da função dos órgãos e sistemas, o acúmulo de danos celulares e a redução da capacidade de regeneração e reparo. Este estudos buscam entender o ritmo e os processos que levam o corpo a envelhecer e também como fazer para que o corpo envelheça de modo mais saudável e produtivo mesmo com o passar dos anos.

> O envelhecimento é um processo em que, para cada pessoa, as mudanças físicas, comportamentais e sociais desenvolvem-se em ritmos diferentes, sendo a idade cronológica apenas um dos aspectos, entre outros, que podem ou não afetar o bem-estar do idoso. (ARGIM & STEIN, 2005, p. 71)

Para o campo da psicologia, obejto deste estudo já estuda o envelhecimento sob a perspectiva do desenvolvimento humano ao longo da vida, isso inclui sua história, interações com o meio e consigo mesmo. A psicologia busca entender as as mudanças cognitivas, emocionais e sociais que ocorrem à

medida que as pessoas envelhecem. Diversos estudos examinam questões como memória, inteligência, personalidade, saúde mental e bem-estar emocional na terceira idade. Vários teóricos contribuíram para o estudo do desenvolvimento humano sob a perspectiva do envelhecimento na psicologia, entre eles Paul Baltes (1993) que desenvolveu a Teoria do Desenvolvimento do Ciclo de Vida, que enfatiza a importância das experiências individuais e das mudanças contínuas ao longo da vida e junto com Alexandra Freunds (2005) sobre a Ciência Psicológica do Envelhecimento. Baltes (1993) também introduziu o conceito de "sabedoria" como uma forma de integração das experiências ao longo da vida. Além disso, a psicologia do envelhecimento também se concentra em estratégias de adaptação e resiliência diante dos desafios associados ao envelhecimento.

Para o campo da sociologia, o olhar está voltado para uma análise do envelhecimento dentro do contexto das interações sociais e das estruturas sociais, observando os papéis sociais desenvolvidos e o processo cultural e histórico em relação aos idosos. Também contribui com a análise do desenvolvimento de políticas públicas e programas sociais que são voltados para as pessoas mais velhas. Num quadro geral, a sociologia estuda também sobre questões pertinentes a velhice como a aposentadoria, os cuidados de saúde, a moradia, a participação social e qualidade de vida dos idosos, desse modo pode se verificar as desigualdades sociais presentes neste contexto sejam de classe, gênero, raça ou social.

Pode afirmar portanto que o envelhecimento tem um significado social profundo, já que este processo vem a influenciar gerações ao longo da vida, pois contém em suas atitudes, comportamentos e conhecimento, a construção da sociedade como esta se apresenta. E, aqui neste estudo especificamente, tem-se o olhar voltado para as mulheres ao envelhecer dentro da sociedade. Este estudo é essencial para se abordar os desafios e as oportunidades que estão associadas ao grande aumento da população idosa. Nesta fase torna-se essencial explorar oportunidades que possam colaborar com um envelhecimento mais saudável, através da criação de ambientes e de políticas que se apropiem desta etapa para incluir os idosos como indivíduos participantes e ativos na comunidade e desse modo vindo a combater o ageísmo que é a discriminação baseada na idade.

O envelhecimento é de fato um processo com uma multipllicidade de fatores que tem significados primordiais tanto à nível científico quanto social. Para a mulher ele abarca um peso maior, pois como já dito, ela vem historicamente sofrendo para garantir seu papel na sociedade, principalmente na velhice. Sendo assim, é importante compreender e abordar os complexos aspectos do envelhecimento afim de vir a promover o bem-estar e a qualidade de vida nesta fase tão fragilidade onde que a própria sociedade os chama de “idosos” ou “melhor idade”. Embora o processo de envelhecimento seja uma jornada inevitável a ser enfrentada por todos, é para as mulheres que esse processo muitas vezes vem acompanhado de desafios únicos e complexos, especialmente quando se trata de questões relacionadas à saúde mental.

> A vulnerabilidade dos idosos aos transtornos mentais justifica a relevância da investigação das manifestações psicopatológicas que apresentam para orientar as intervenções necessárias à promoção da saúde mental de forma a associar qualidade aos anos vividos. (RESENDE, *et all*., p. 33, 2011)

A pressão da sociedade também é um fator que vem a contribuir no adoecimento psíquico da mulher, já que estabelece critérios sociais quanto à padrões de beleza e à competência feminina, vindo a se tornar ainda mais opressiva à medida que as mulheres envelhecem, contribuindo para o adoecimento psíquico significativo. Cada vez mais, as mulheres enfrentam uma intensa pressão para se manterem jovens e atraentes à medida que envelhecem. A mídia e a publicidade frequentemente promovem padrões irreais de beleza e juventude, criando uma cultura de obsessão pela aparência física que pode ter sérias ramificações para a saúde mental dessas mulheres. Em diversos setores da vida entre trabalho, lazer, família, entre outros, fica claro que a insatisfação com a imagem corporal é mais comum entre as mulheres mais velhas, com taxas alarmantes de transtornos alimentares, depressão e ansiedade associadas a essa preocupação constante com a aparência. Evindeciando a extrema preocupação sobre a saúde mental, a Dra. Gro Herlam Brundetllhan, no relatório da OMS (p. 11, 2001), explicita essa preocupação.

> A OMS está a fazer uma declaração muito simples: a saúde mental – negligenciada durante demasiado tempo – é essencial para o bem-estar geral das pessoas, das sociedades e dos países, e deve ser universalmente encarada sob uma nova luz. (OMS, 2021)

Portanto, a questão envolta na temática sobre saúde mental, e especificamente neste estudo, as implicações a velhice na saúde feminina, precisa de um movimento global para que a sáude mental seja realmente mais valiosa que a cultura do corpo. No contexto atual a sociedade muitas vezes associa o valor das mulheres à sua juventude e beleza, relegando oportunidades para aquelas que envelhecem, como se estas tivessem um papel secundário e quase invisível. Isso pode levar as melheres nesta fase a terem fortes sentimentos de inadequação, isolamento e baixa autoestima, especialmente quando as mulheres se veem confrontadas com a diminuição de suas habilidades físicas, psicomotoras e cognitivas. North e Fiske (2015) afirmam que as mulheres mais velhas são frequentemente percebidas como menos competentes e menos capazes do que seus colegas mais jovens, mesmo quando possuem habilidades e experiência comparáveis.

Essa percepção distorcida vem afetar de forma negativa a autoconfiança das mulheres e desse modo, retirar sua motivação, pois gera insegurança que se tornam maiores, advindas de uma série de fatores, incluindo mudanças hormonais, experiências de vida, violência de gênero e discriminação, e também questões socioeconômicas, como a falta de suporte social e financeiro na velhice. Além disso, enfrentam ao longo da vida desafios adicionais, como dito anteriormente, as disparidades de gênero, o acesso aos cuidados de sua saúde, já que se dedicam em maior parte do tempo a cuidar de outros

familiares, além de terem uma maior probabilidade de viverem sozinhas na velhice, aumentando o risco de isolamento social e solidão.

Tão importante quanto atentar-se para a saúde mental feminina, também é importante abordar sobre estereótipos de gênero que vão sendo criados em relação ao envelhecimento. Estes muitas vezes colocam as mulheres mais velhas vistas de maneira negativa pela sociedade em comparação aos homens mais velhos ou às mulheres mais jovens. A estereotipia relacionadas ao gênero e a velhice vem influenciar a forma como as próprias mulheres se veem determinando em certos contextos como são tratadas no campo profissional, nas suas interações sociais cotidianas e na sua própria imagem, mesmo que elas se sintam capazes, habilidosas e dispostas.

> A imagem da velhice parece sempre estar fora, do outro lado, e embora saibamos que aquela é a nossa imagem, nos produz estranheza, o apavorante ligado ao familiar. Apavorante porque a imagem do espelho não corresponde com a memória; a imagem do espelho antecipa ou confirma a velhice, enquanto a imagem da memória quer ser uma imagem idealizada que remeta à familiaridade do Eu especular. ”(Goldfarb,1998, p.53)

No campo da psicologia onde a mente reflete nossa capacidade agir racionalmente ou emocionalmente, cada ser humano precisa ter uma imagem de si mesmo o mais benigma e positiva possível. Entretanto, a sociedade, com já dito, tem papel fundamental na disseminação distorcida dessa imagem sobre a velhice feminina. Pesquisadores como Susan Fiske (2015), que trabalha na área de psicologia social, têm estudado como os estereótipos de idade e gênero afetam a percepção e o tratamento das pessoas mais velhas na sociedade, destacando ainda, como as mulheres mais velhas frequentemente enfrentam estereótipos duplos - associados à idade e ao gênero - que podem levar ao preconceito e à discriminação. Veiga (2012) afirma que o processo de envelhecimento feminino está cheio de questões de desigualdades e estigmas sociais e que deixam para traz as potencialidades contidas na maturidade da velhice, em vez disso insistem na necessidade da juventude, da saúde e da beleza como se fosse um parâmetro social no alcance de competências, qualidade pessoal e profissional.

Dentro desta temática, os estudos geralmente apontam para a necessidade de se combater os estereótipos de gênero e idade e vir a promover uma imagem mais positiva e inclusiva do envelhecimento, onde se reconhece o valor e as contribuições das mulheres em todas as fases. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001), estima que até 2030 o número de pessoas com mais de 60 anos atingirá 1,4 bilhão, sendo que a maioria será composta por mulheres. Isso ressalta a importância de políticas e programas de saúde mental voltados especificamente para as necessidades das mulheres idosas.

É fundamental que a sociedade reconheça e aborde essas questões de maneira a provocar mudanças de comportamento individual e social. É necessário desafiar os conceitos e preconceitos contidos nos estereótipos de gênero e da velhice. O ideal é buscar envolver a sociedade numa cultura

de inclusão e aceitação do outro, independentemente da faixa etária. Isso inclui a promoção de uma imagem corporal mais voltada para a saúde do que para a beleza por si só, sendo assim é preciso garantir o acesso aos cuidados básicos de saúde que envolvam o copor e a mente, e de apoio social gerados pelas políticas públcias.

4 METODOLOGIA

O principal instrumento de coleta de dados para a realização deste trabalho, foi o fichamento de artigos, leitura de livros, pesquisa em sites e reportagens, que depois, transformados em citações foi dando origem a um texto discursivo reflexivo, alicerçado ainda nas vivências pessoais da realizadora do trabalho.

Quanto à metodologia deste trabalho, Elizabeth Minayo (2009) ensina que pode ser conceituada de três perspectivas principais: abordagem, objetivo e método. Em relação à abordagem, Minayo (2009) destaca a importância de uma abordagem qualitativa, que busca compreender e interpretar os fenômenos em sua complexidade e profundidade. Segundo a autora, a abordagem qualitativa permite explorar a subjetividade, as relações sociais, os significados e as experiências dos sujeitos envolvidos. É uma abordagem que valoriza a compreensão contextualizada e a análise interpretativa dos dados coletados.

Minayo (2009) afirma:

> Metodologia da pesquisa, quanto à abordagem, se relaciona com a forma de apreensão do objeto e sua compreensão. Trabalhamos com metodologia qualitativa, que é a possibilidade de buscar a compreensão em profundidade dos fenômenos estudados.

Quanto ao objetivo da pesquisa, Minayo (2009) enfatiza a importância de uma abordagem descritiva e explicativa. Ela destaca que a pesquisa deve buscar descrever e analisar os fenômenos estudados, buscando compreender suas características e dinâmicas. Além disso, a pesquisa deve buscar explicações para os fenômenos, investigando as causas e os contextos em que ocorrem.

No que diz respeito ao método, Minayo (2009) defende uma abordagem multidisciplinar e integradora. Ela destaca a importância de utilizar diferentes métodos e técnicas de coleta de dados, como entrevistas, observação participante e análise documental, de acordo com as especificidades do objeto de estudo, ressalta que a escolha do método deve ser coerente com os objetivos da pesquisa e permitir uma análise aprofundada e contextualizada dos fenômenos investigados.

Minayo (2009 afirma que quanto ao método, defendemos a pesquisa multidisciplinar, que seja capaz de se aproximar da complexidade dos fenômenos estudados. Assim, ela não pode ser unilateral, apenas quantitativa, apenas qualitativa, apenas documental ou apenas de campo. Precisa ser uma pesquisa que integre diversas abordagens, técnicas e olhares.

Como escolha do percurso investigativo, optou-se pela pesquisa de abordagem qualitativa, exploratória e bibliográfica, procurando explicar as observações sobre o fenômeno proposto. Segundo Gil (2007, p. 41) a utilização desse percurso de pesquisa "proporciona maior familiaridade com o problema". Quando aos procedimentos recorreu-se a pesquisa bibliográfica (GIL, 2007) com a leitura de livros, artigos, sites que pesquisam o assunto abordado e essa revisão da literatura proporciona um embasamento teórico sólido, permitindo compreender as características, valores e expectativas dentro do assunto proposto para compreender o sofrimento psíquico feminino no processo de trabalho. Segundo (GUERRA, 2014), a abrangência de informações, bem como a releitura de dados com inúmeras publicações com uma abordagem qualitativa, o que permite aprofundar a compreensão dos fenômenos estudados - ações de indivíduos, grupos ou organizações em seu ambiente ou contexto social -, interpretando-os de acordo com a perspectiva dos próprios sujeitos que participam da situação.

Espera-se que a metodologia utilizada para explorar e analisar os dados, como já ilustrado, permita uma compreensão mais profunda sobre o tema estudado, fornecendo informações que podem ser úteis para leitores e leitoras que vivem desafios semelhantes

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando-se em consideração os diversos aspectos apresentados neste trabalho sobre o sofrimento psíquico feminino diante do seu processo de trabalho e do seu envelhecimento, é correto afirmar que durante a história que onde se consta os avanços femininos, elas tem enfrentado uma gama e desafios que fazem com que se esforcem para ultrapassar todas as barreiras impostas pela sociedade como um todo, já dito anteriormente, desde a limitação imposta para exercer certas profissões até mesmo a discriminação salarial. Fica claro que estes fatores dificultam as oportunidades de avanço na carreira e a melhoria de sua qualidade de vida, visto que, precisam trabalhar e se esforçam bem mais para dar conta de cumprir com suas infinitas obrigações diárias entre família, profissão e sua própria vida.

Contudo, não se pode descartar o imenso papel que a mulher vem desempenhando na sociedade e nas suas contribuições para o mercado de trabalho que aos poucos, na atualidade, vem sendo reconhecidos e valorizados pela ciência de um modo geral ao se verificar uma variedade de assuntos abordados dentro da temática sobre o envelhicimento feminino e seus grandes desafios. Portanto, neste estudo foi possível entender que o envelhecimento femino vem afetar e causar o adoecimento pisíquico seja no seu processo extenuante de trabalho ou seja diante da cobrança social com a busca incessamente para se alcançar os padrões de beleza e bem-estar impostos pela "cultura ao corpo".

A análise reflexiva para se compreender e identificar os fatores gerados desse sofrimento psíquico que vem afetar diretamenta as mudanças físicas e comportamentais das mulheres,

demonstraram que ao longos dos anos essa relação mulher x envelhcimento tem sido a causa de muitas doenças, como citado anteriormente: depressão, estresse, síndromes de pânico, ansiedade, exaustão mental, e por vezes dificuldade em aceitação da velhice e da chegada de suas limitações físicas e mentais, o que vem gerar uma baixa autoestima e uma tristeza profunda que com certeza, aliado a outros tantos fatores já mencionado, propiciam maiores dificuldades para o corpo em se defender de diversas doenças, pois afetam de forma direta sua imunidade.

É certo afirmar que os diversos desafios enfrentados pelas mulheres ao realizar suas tarefas ao longo de sua vida, principalmente no processo de trabalho e do envelhecimento geram conflitos internos e sociais ao longo de sua vida, gerando fatores que vem repercutir no seu envelhecimento e causando seu adoecimento psíquico feminino. Entretanto, apesar desses desafios, o gênero feminino demonstra uma forte resiliência e capacidade de superação ao longo de sua vida. Mesmo em meio a tantos obstáculos, consegue encontrar em si mesmo, e em sua história de vida, suporte emocional para vencer a todos os desafios continuamente. Contudo, é preciso que cada mulher busque reconheça suas fraquezas para poder buscar ajuda, seja no âmbito profissional ou doméstico, é preciso que façam uso de sua voz diante da comunidade e das política sociais, a fim de buscar recursos que venham propiciar o cuidado ideal para sua saúde mental e emocional.

Para tanto, é de fundamental importância que a sociedade representada pelas empresas, associações, organizaçãos, entre outros, venham a reconhecer a importância do papel feminino na construção social e busquem abordar essas questões em prol de alcançar melhores condições de vida para cada mulher. O reconhecimento social também a disposto da igualdade de gênero e de força produtiva dessa ser disseminado culturalmente para que dessa forma haja não somente a implementação de políticas públicas e programas de apoio à saúde mental da mulher, mas que seja efetivado na prática do dia a dia e não fique somente na teoria fadada ao esquecimento e a inércia social e política.

À medida que o mundo avança torna-se essencial o reconhecimento e valorização das contribuições das mulheres em todas as fases da vida. A sociedade, bem como cada indivíduo, seja de qual gênero for, tem que ser um portagonista no combate aos precoceitos, as desigualdades, aos modismos culturais que vem disseminar o emprobecimento do valor a vida. É preciso entender que todos irão envelhecer, e desse modo, quando trabalhamos em prol da dignidade e da saúde da mulher, também se trabalha em prol de todos, já que a mulher tempapel essencial na vida de cada ser humano. Tomar consciência de que é possível criar um ambiente familar, profissional que respeitem o espaço e a vida de cada um, independente da idade ou do gênero que se tenha, somente assim pode-se construir no presente um futuro onde todas as mulheres terão o direito de envelhecer com dignidade, respeito e saúde física e emocional.

REFERÊNCIAS

ARGIMON, I. L.; Stein, L. M. *Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal*. Cadernos de Saúde Pública, *21* (1), 64-72, 2005.

APARÍCIO, I., Mello, K., & Oliveira, P. *Desenvolvimento de carreira: O papel da mulher nas organizações. Cadernos de Administração*, v. 1, p. 130-148, mês, 2009.

BOWLBY, J. Apego e Perda: Volume 3. *Perda, Tristeza e Depressão*. Basic Books. 1980.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. *Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher. Princípios e Diretrizes.* 2004.

BALTES, P. B., Freund, A. M., & Li, S. *A ciência psicológica do envelhecimento humano*. In M. L. Johnson (Ed.), *The Cambridge Handbook of Age and Aging* (pp. 47-71). Nova Iorque: Cambridge University Press. 2005.

BOCLIN, M. C. P. *Tempo, feminino e identidade: a imagem feminina na velhice*. 2003. (Dissertação) Mestrado, Psicologia, Pontíficia Universidade Católica do Rio de Janeiro, 2004. Disponivel em https:www.maxwell.vrac.pucrio.br

BROWN, L. M.; Gilligan, C. *Encontro no Cruzamento: Psicologia das Mulheres e Desenvolvimento das Meninas* (2ª ed.). Harvard University Press. 2021.

CARVALHO, M. C.; Neto, R. *O corpo que se vê e o corpo que se sente*. Revista de Psicologia, v. 1, n. 25, 2012.

COSTA, E. F. A.; Pereira, S. R. M. (2005). Meu corpo está mudando o que fazer? In J. L. Pacheco, J. L. M. Sá, L. Py; S. N. Goldman (Orgs.), *Tempo rio que arrebata*. Holambra: Setembro. 2005.

DANTAS, J. B. *Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade*. Estudos e Pesquisa em Psicologia. v.11, n.3. Rio de Janeiro, p. 898-912, 2011

GOLDENBERG, M.; Silva R. M. *A civilização das formas: O corpo como valor*. Rio de Janeiro, 2002.

GIL, A. C. *Como elaborar Projetos de Pesquisa*. 6ª. ed. São Paulo: atlas, 2019. Acesso em: 14 out. 2020.

GOLDFARB, D.C.- *Corpo, Tempo e Envelhecimento*. São Paulo, Casa do Psicólogo, 1998.

GUERRA, E. L. de Assis. *Manual Pesquisa Qualitativa*. Ânima Educação. Belo Horizonte, 2014

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Estatísticas de gênero: Indicadores sociais das mulheres no Brasil.* 2008.

IPEA. Políticas sociais: acompanhamento e análise. Nº 22. IPEA: Brasília, 2014.

JONES, R. N., Man, D. W. K., Tsui, W. W. K., & Kwok, W. W. (2019). *Diferenças de gênero na depressão entre adultos mais velhos: Um estudo transversal de base populacional*. International Journal of Geriatric Psychiatry, 34(1), 137-146.

MINAYO, M.C.S. (organizadora); DESLANDES, S.F.; GOMES, R. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 28. Ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

NERI, L. A. *O Legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento*. Artigo – Temas Pisicológicos v. 4 n. 1. Ribeirão Preto, SP. 2006. Disponível: *versão impressa* ISSN 1413-389X

OMS. Organização Mundial da Saúde. *Relatório Mundial da Saúde – Saúde Mental: Nova concepção, nova esperança*. Genebra, 2001. 1ª Edição. Lisboa, 2002.

RESENDE M. C. et al. *Saúde Mental e Envelhecimento.* Revista Eletrônica Psico, v. 42, n.1 pp. 31-40. Universidade Federal de Uberlândia. Jan/mar. 2011.

RODRIGUES, C., & Ferreira, J. *O sofrimento psíquico no trabalho feminino*. Revista de Psicologia da UNESP, 17(2), 79-92. 2008.

SANTOS, A. M. C. C. Articular saúde mental e relações de gênero: dar vozes aos sujeitos silenciados. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 4, jul./ago. 2009, p. 1177-1182.

SMITH, J. L., & Williams, A. *Desigualdade de gênero no local de trabalho: Evidências e políticas para enfrentá-la. Organização Internacional do Trabalho.*2020.

TSCHIEDEL, R. M., & Traesel, E. S. *Mulher e dor: Um estudo na perspectiva da Psicodinâmica do Trabalho. Estudos e Pesquisas em Psicologia*, *13*(2), 611-624. 2013.

VEIGA, M. R. M. *Mulheres na meia-idade: corpos, envelhecimentos e feminilidades*. 2012. 119 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia)–Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2012. Disponível em https://repositorio.ufsm.br

https://www.who.inte/whr./bitstream/handle/10665/42390 Acesso: 26-10-2023

https://www.maxwell.vrac.pucrio.br/colecao.php. Acesso: 12-11-2023

https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844511012.pdf. Acesso: 20-12-2023

https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle.pdf. Acesso: 05-03-2024

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php. Acesso: 06-03-2024

http://dictionary.cambridge.org/pt/translate. Acesso: 01-05-2024