

**POLÍCIA
CIVIL**
MINAS GERAIS



Força &
RESPEITO

TRIPLA JORNADA DE TRABALHO E
DICAS DE SAÚDE PARA AS MULHERES

#mês da mulher naPCMG



O que é a dupla jornada de trabalho?

Entende-se por “dupla jornada de trabalho” um fenômeno em que, principalmente mulheres, enfrentam a responsabilidade de realizar tanto o trabalho remunerado fora de casa quanto o trabalho doméstico não remunerado.

A tripla jornada de trabalho

A expressão “tripla jornada de trabalho feminina” ou até mesmo “múltipla jornada de trabalho feminina” amplia ainda mais a compreensão desse fenômeno complexo. Essa divisão de trabalho, culturalmente baseada em gênero, produz uma realidade na qual as mulheres frequentemente exercem não apenas o trabalho remunerado fora de casa e as responsabilidades domésticas, mas também uma terceira esfera de trabalho relacionada ao cuidado de terceiros, como filhos e/ou idosos.



Quais são os efeitos da dupla/tripla jornada de trabalho na saúde da mulher?

1 - Impactos na saúde mental: o excesso de responsabilidades, a sobrecarga de trabalho, a constante pressão em conciliar diferentes papéis e a gestão e planejamento das necessidades da família trazem consigo, além do cansaço físico, o que chamamos de “carga mental”. Ela se refere ao esforço cognitivo, psíquico e intelectual necessário para administrar todas essas funções.

Tais aspectos impactam, sobremaneira, a saúde mental feminina, podendo desencadear níveis elevados de estresse, exaustão, fadiga física e mental. Tudo isso pode evoluir para psicopatologias, como transtornos de ansiedade, depressão e, até mesmo, conduzindo ao burnout ou esgotamento.

2 - Impactos na saúde física: a falta de tempo para o autocuidado, como a prática de atividade física, a má alimentação e o sono insuficiente podem trazer ou agravar patologias, entre elas obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, distúrbios do sono, problemas no aparelho locomotor, etc.


3 - Impactos nas relações sociais: a sobrecarga de trabalho pode impactar negativamente os relacionamentos, seja devido à falta de tempo para interações sociais ou ao estresse que pode se manifestar nas relações familiares e sociais. Isso pode trazer, como consequência, o isolamento social.



4 - Impactos na carreira e realização profissional: a gestão limitada de tempo e energia disponíveis para o desenvolvimento profissional pode resultar na perpetuação de disparidades de gênero, afetando, diretamente, nas oportunidades de crescimento e na remuneração equitativa.

Quais os possíveis caminhos para minimizar esse problema?

Minimizar esses efeitos requer uma abordagem abrangente, que envolva a desconstrução de paradigmas nos níveis individual, organizacional e, principalmente, cultural.



*conscientização sobre a importância da igualdade de gênero e do reconhecimento das responsabilidades domésticas e de cuidado dos filhos compartilhadas e equitativas entre homens e mulheres;

*políticas públicas que facilitem a conciliação entre trabalho e vida pessoal, como creches acessíveis e jornada de trabalho flexível;

*criação de espaços de acolhimento, troca de experiências e suporte social e comunitário para as mulheres;

*promoção de educação e incentivo ao empoderamento, capacitando-as a tomar decisões sobre sua vida profissional, financeira e pessoal;

*cultura organizacional que valorize a diversidade, a inclusão e a igualdade de oportunidades para todos.



Dicas de saúde para as mulheres

- 1** - Organize as tarefas, identificando o que é “importante” e o que é “prioridade”, e estabeleça prazos “realistas” para cumpri-las;
- 2** - Estabeleça metas e celebre conquistas, mesmo as menores. Isso pode ajudar a manter um senso de realização e motivação;
- 3** - Lembre-se de “dizer não” quando necessário. É fundamental para evitar o excesso de trabalho (além de ser libertador);
- 4** - Converse com os membros da família e divida igualmente não só as tarefas domésticas, mas também as que envolvem planejamento, a gestão do lar e da família;
- 5** - Reserve um tempo destinado ao autocuidado e tente incluir na rotina momentos e atividades que gosta e que te possibilitem uma sensação de prazer e bem-estar. Também amplie encontros de qualidade com a família para fortalecer os laços emocionais;

6 - Conte com uma rede de apoio. Compartilhe preocupações com amigos, familiares ou colegas de trabalho e busque ajuda quando necessário;

7 - Priorize a saúde física, incluindo alimentação saudável, atividade física regular e exames de saúde de rotina;

8 - Esteja atenta à saúde mental. Se sentir sinais de estresse, ansiedade ou exaustão emocional, considere procurar a orientação de um profissional de saúde mental.

Servidora da PCMG, precisa de ajuda?

Serviço Social (HPC)

(31) 3330 -6356 / (31) 3330-6335

Coordenação de Psicologia (HPC)

(31) 3330-6334

Ficha técnica

Campanha Mês da Mulher:

Assessoria de Comunicação Social (Ascom)

Conteúdo:

Hospital da Polícia Civil

Curadoria de conteúdo:

Assessora de Comunicação, jornalista Muriel Ramalho

Revisão:

Analista de Comunicação, jornalista Taiane Rocha

Design e Produção Gráfica:

Designer Gráfico Marlon Leandro



Força &
RESPEITO

#mês da mulher naPCMG

     [pcmgoficial](#)

 [pcmg.oficial](#)

 www.policiacivil.mg.gov.br

**POLÍCIA
CIVIL**
MINAS GERAIS