Revista Gestão & Conexões
Management and Connections Journal

Vitória (ES), v. 11, n. 3, set/dez, 2022.
ISSN 2317-5087
DOI: 10.47456/regec.23175087.2022.11.3. 37554.32.54

O Impacto da Pandemia da Covid-19 Sobre as Mães *em Home Office*: um Estudo na Região Sudeste do Brasil

The Impact of the Covid-19 Pandemic on Home Office Mothers: a Study in Southeaster Brazil

Harrison Bachion Ceribeli
Universidade Federal de Ouro Preto (Mariana, MG, Brasil)
harrisonbceribeli@ufop.edu.br
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1654-6273

Caroline Marci Fagundes Coutinho
Universidade Federal de Ouro Preto (Mariana, MG, Brasil)
caroline.coutinho@aluno.ufop.edu.br
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6384-57

Gustavo Nunes Maciel
Universidade Federal de Lavras (Lavras, MG, Brasil)
gustavonunesmaciel@yahoo.com.br
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5867-3126

Ambrozina de Abreu Pereira Silva
Universidade Federal de Ouro Preto (Mariana, MG, Brasil)
ambrozina@ufop.edu.br
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7241-5585

RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar e compreender os fatores que, no contexto pandêmico, contribuíram para a exaustão emocional das mães que também trabalham fora do lar. Os dados foram coletados a partir de entrevistas em profundidade e analisados por meio da técnica de Análise de Conteúdo. Foram entrevistadas 10 mulheres que tinham um trabalho remunerado, estando empregadas em alguma organização e exercendo sua função em home office durante a pandemia da Covid-19, e que eram mães de crianças na primeira infância. Analisando os relatos colhidos, constatou-se que as mulheres que tinham um trabalho fora do lar e eram mães de filhos em primeira infância ficaram exaustas física e emocionalmente durante o período pandêmico. Tal panorama reforça a profunda desigualdade de gênero no mercado de trabalho vivenciada há tanto tempo e enraizada na história da sociedade.

Palavras-Chave: maternidade, trabalho remunerado, esgotamento emocional das mulheres.

ABSTRACT

This study aimed to identify and understand the factors that, in the pandemic context, contributed to the emotional exhaustion of mothers who also work outside the home. Data were collected using in-depth interview and analyzed using the Content Analysis technique. The interviewees were 10 women who had a paid job, being employed in any organization and working in home office during the Covid-19 pandemic, and who were mothers of children in early childhood. Analyzing the collected reports, it was found that women those who had a job outside the home and were mothers of children in early childhood began to feel physically and emotionally exhausted during the pandemic period. This panorama reinforces the profound gender inequality in the labour market that has been experienced for so long and is rooted in the history of society.

Keywords: maternity, paid work, women's emotional exhaustion.

Artigo submetido em: 14/02/2022. Aceito em: 18/04/2022. Publicado em: 15/09/2022.

Introdução

A pandemia da Covid-19 trouxe uma série de desafios para todo o mundo. No caso específico da população mais jovem, especialmente as crianças e adolescentes, as consequências experimentadas nesse período ainda irão refletir por longos anos, dado que esse grupo foi impedido de conviver, durante um intervalo de tempo que não pode ser desprezado, com familiares e amigos, bem como de frequentar a escola e outros ambientes que contribuem para o processo de socialização (United Nations International Children's Emergency Fund, 2021).

E apesar de alternativas como o ensino remoto emergencial terem sido criadas para lidar com o fechamento das escolas, emergiram diversas dificuldades nesse contexto, tais como a falta de didática, tempo e preparo dos pais para assumirem um maior protagonismo no processo de ensino (Laguna et al., 2021; Paiva et al., 2021).

Vale ponderar, contudo, que, se o período foi difícil para as crianças, igualmente o foi para pais e mães, que tiveram que assumir a responsabilidade pelas atividades escolares dos filhos a partir do momento em que houve o fechamento temporário das instituições de ensino e creches (Alon et al., 2020; Hazarika et al., 2021; Paiva et al., 2021; Power, 2020). Pais e mães que passaram a trabalhar em home office precisaram acumular, além dos afazeres domésticos e suas atividades laborais, os cuidados para com os filhos em tempo integral e o papel educacional, sem possibilidade de interromperem o trabalho diário e os compromissos profissionais (Dorna, 2021; Spinelli et al., 2020).

A dificuldade de administrar as diferentes demandas cotidianas ao longo desse período impactou profundamente o estado psicológico dos indivíduos, principalmente das mulheres (Benke et al., 2020). Segundo dados divulgados pela Fundação Oswaldo Cruz (2020), durante a fase mais grave da pandemia, muitos trabalhadores, em especial as mulheres, passaram a experimentar maior ansiedade e/ou depressão, além de terem mudado seus hábitos de sono e passado a abusar do consumo de bebidas alcoólicas.

Diante desse cenário, definiu-se como objetivo de pesquisa identificar e compreender os fatores que, no contexto pandêmico, contribuíram para a exaustão emocional das mães que também trabalham fora do lar.

A realização da presente pesquisa justifica-se, considerando, entre outros aspectos, que o impacto do contexto pandêmico sobre as pessoas, principalmente as trabalhadoras que também são mães, pode não ficar limitado apenas a esse período, ou seja, o estado emocional desse grupo formado por milhões de mulheres no Brasil pode reverberar por um largo intervalo de tempo no pós-pandemia. Logo, faz-se necessário avançar na compreensão dessa questão, visando fornecer subsídios para que empresas e governos possam desenvolver ações capazes de mitigar o esgotamento das mulheres que tiveram que se desdobrar durante a pandemia.

Ademais, a reorganização familiar demandada pelo período de isolamento social, reconhecida como o “novo-normal” (Almeida et al., 2021) necessita de maiores estudos, visto que a articulação entre os espaços doméstico e laboral é complexa. Assim, seguindo o chamado de Dorna (2021), pretende-se avançar na compreensão dessa temática.

Referencial

Exaustão Emocional

A exaustão emocional refere-se a uma carência de disposição para executar as atividades laborais, que dificulta ao indivíduo manter o nível de desempenho no trabalho (Marchand & Vandenberghe, 2016; Tamayo, 2002; Wittmer & Martin, 2010; Wright & Cropanzano, 1998). Quando associada a sentimentos de indiferença e fracasso profissional, dá origem à síndrome de Burnout, que pode ser definida como uma resposta emocional ao estresse decorrente das situações vivenciadas no trabalho (Baeriswyl et al., 2017; Maslach & Jackson, 1981).

Em decorrência da exaustão emocional crônica, o trabalhador passa a nutrir sentimentos de frustação e tristeza, além de se tornar mais irritadiço e ansioso no dia a dia e se sentir mentalmente fatigado, podendo também ser acometido por diversos problemas de saúde (Baeriswyl et al., 2017; Marchand & Vandenberghe, 2016; Tamayo, 2002; Wittmer & Martin, 2010).

Entre os antecedentes do esgotamento emocional do trabalhador, têm-se a sobrecarga laboral, a elevada pressão para cumprimento de prazos, o excesso de conflitos vivenciados no ambiente de trabalho, a exposição a condições laborais precárias e/ou a um clima organizacional desfavorável, a frustração das expectativas profissionais e a ausência de suporte do supervisor (Baeriswyl et al., 2017; Lee & Ashforth, 1990; Maslach & Jackson, 1981).

As implicações da exaustão emocional incidem tanto sobre o trabalhador quanto sobre as organizações. O trabalhador, além de ter comprometida sua saúde física e/ou mental, ainda passa a enfrentar dificuldades em suas relações interpessoais no trabalho e grupos sociais, podendo desenvolver uma inclinação ao uso de álcool e/ou outras drogas (Baeriswyl et al., 2017; Lee & Ashforth, 1990; Maslach & Jackson, 1981). Já as organizações, além de passarem a ter funcionários com baixa produtividade e que mantêm atitudes contra produtivas, ainda convivem com maiores níveis de rotatividade e absenteísmo (Baeriswyl et al., 2017; Marchand & Vandenberghe, 2016; Tamayo, 2002).

Além disso, a exaustação emocional está relacionada com a queda do comprometimento organizacional e satisfação no trabalho, o que evidencia seu potencial para deteriorar as relações entre as organizações e os trabalhadores (Marchand & Vandenberghe, 2016; Tamayo & Tróccoli, 2009).

Exaustão Emocional Entre Trabalhadoras

Na atualidade, os trabalhadores têm encontrado um mercado de trabalho marcado por um nível crescente de exigências, que estimula um clima de concorrência e competitividade cujo efeito imediato é o aumento da cobrança por desempenho e polivalência individual (Lemos et al., 2020). Para as trabalhadoras, contudo, a situação no mercado de trabalho é ainda mais crítica, dado que a sociedade mantém como atribuição feminina a responsabilidade principal pelos cuidados domésticos e familiares, o que se soma ao fato de que, mesmo nos dias atuais, as expectativas quanto aos diferentes papéis sociais que devem ser desempenhados pelos gêneros masculino e feminino levam a discrepâncias no tocante à inserção e permanência de homens e mulheres no universo laboral (Almeida et al., 2021; Cotrim et al., 2020).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2018) apontam que, em comparação aos homens, as mulheres desempenham, em média, 7,6 horas por semana a mais de trabalho doméstico e/ou de cuidado com a família, que se somam

às demandas profissionais. Esse contexto, todavia, não é exclusividade do Brasil. De acordo com um estudo realizado pela *International Labour Organization*, (2021), as mulheres continuam sendo associadas às atividades não remuneradas de manutenção da vida familiar. Permanecem, portanto, como as principais responsáveis por grande parte do trabalho não remunerado, o que compromete o tempo disponível para se dedicarem ao trabalho remunerado e a suas carreiras (IBGE, 2018; ILO, 2021; Melo & Morandi, 2021).

Conciliar trabalho e família sempre foi – e continua sendo – um desafio para as mulheres, que são cobradas por buscarem um equilíbrio entre as atividades domésticas, socialmente impostas a elas como responsabilidades indissociáveis da figura feminina, e o trabalho remunerado e a carreira (Lemos et al., 2020).

Ao tentarem superar as barreiras que lhes foram impostas e se dedicarem à carreira, as mulheres deparam-se com um mercado de trabalho que reflete a distinção social entre os gêneros masculino e feminino (ILO, 2021; Lemos et al., 2020). Apesar dos mecanismos legais existentes e das campanhas de conscientização que buscam promover uma real mudança nos paradigmas que permeiam as relações de trabalho, as mulheres precisam batalhar muito para que tenham oportunidades profissionais e salários equiparados aos dos homens (IBGE, 2018; ILO, 2021; Proni & Proni, 2018).

A sobrecarga de funções, atrelada à tentativa de equilibrar diferentes papéis, buscando desempenhar todos eles com excelência, leva as trabalhadoras a terem maior propensão ao esgotamento emocional, cujos efeitos perniciosos impactam diferentes dimensões de suas vidas (Almeida et al., 2021; Lemos et al., 2020; Proni & Proni, 2018).

Novas Rotinas e Exaustão Emocional das Trabalhadoras no Contexto Pandêmico

Durante a pandemia mundial causada pelo Covid-19, os países impuseram bloqueios de fronteiras e medidas de isolamento, determinando o fechamento de espaços públicos sociais, escolares e de lazer, mantendo somente serviços essenciais e recomendando a permanência das pessoas em seus lares (González-Sanguino et al., 2020; Lemos et al., 2020). Nesse contexto, o *home office* foi a alternativa possível para viabilizar a continuidade das atividades laborais longe dos espaços tradicionais (Dias et al., 2020; Lemos et al., 2020; Pedrosa et al., 2020).

O *home office* ou teletrabalho foi empregado por grande parte das organizações para contornar as restrições impostas pelo poder público e, apesar de ter permitido que as pessoas realizassem seu trabalho na segurança de seus lares, tornou-se um grande desafio para os trabalhadores no contexto pandêmico (Dorna, 2021).

Embora alguns trabalhos apontem para o aumento da carga horária de trabalho e tempo dedicado às atividades laborais para a maioria dos profissionais em *home office* durante a pandemia, o efeito contrário foi observado na faixa entre 31 e 40 anos, em que houve redução do tempo dedicado ao trabalho, possivelmente devido aos cuidados com crianças menores de 12 anos (Mendes et al., 2020).

O fato é que com o fechamento temporário das escolas, os pais que passaram a trabalhar em regime de *home office* tiveram que acumular, além dos afazeres domésticos e suas atividades laborais, os cuidados com os filhos em tempo integral e o papel educacional. Tal realidade, ao mesmo tempo em que representou uma oportunidade de os trabalhadores compartilharem um tempo maior com suas famílias, gerou um fardo de responsabilidade devido à necessidade de cuidarem dos filhos sem

possibilidade de interromperem o trabalho diário e os compromissos profissionais (Dorna, 2021; Spinelli et al., 2020).

Em decorrência do acúmulo de tarefas e, por conseguinte, da sobrecarga oriunda ou acentuada devido à pandemia da Covid-19, as pessoas passaram a experimentar sintomas como ansiedade, depressão, transtornos de estresse e insônia (González-Sanguino et al., 2020; Pedrosa et al., 2020). Cabe ressaltar, contudo, que as mulheres acabaram sendo mais afetadas pelo acréscimo de responsabilidades pessoais e familiares (Dias et al., 2020; Dorna, 2021; Hwang et al., 2021), dado que já acumulavam uma carga elevada de atribuições no lar (Dorna, 2021; González-Sanguino et al., 2020).

Devido à maior permanência de todo o núcleo familiar no lar, as atividades atreladas aos cuidados com a casa e com as crianças foram intensificadas, o que, somado ao aumento da quantidade de horas dedicadas a essas atividades, reforçou a sobrecarga feminina e as dificuldades vivenciadas pelas mulheres em decorrência da alternância frequente entre o trabalho produtivo e o reprodutivo (Dorna, 2021).

Conforme constataram Luo e Sato (2021), a pandemia acarretou um acréscimo significativo da carga de trabalho das mulheres casadas, sobre as quais recaiu a maior parte da responsabilidade relativa às demandas familiares que emergiram no período, sendo este um dos motivos que levaram ao aumento da ocorrência de problemas de saúde física entre as trabalhadoras.

Nesse contexto, a dedicação ao trabalho tornou-se um desafio, principalmente para as mulheres (Alon et al., 2020; Queisser et al., 2020), que, em muitos lares, ocupam uma posição mais delicada na relação familiar, a ponto de terem, não raras vezes, que abandonar temporariamente seu emprego para se dedicarem às demandas de seu lar (Alon et al., 2020).

Conciliar trabalho e família sempre foi, e continua sendo, um desafio para as mulheres (Lemos et al., 2020). Prova disso foi a maior dificuldade enfrentada pelas trabalhadoras com filhos com idade entre zero e cinco anos de encontrarem equilíbrio entre as atividades profissionais e demandas familiares durante o período de pandemia (Del Boca et al., 2020).

Na administração dos conflitos trabalho-família, as mulheres estão em desvantagem com relação aos seus colegas homens mesmo antes da pandemia, quando já tinham que lidar com elementos como maior responsabilidade pelo trabalho não remunerado, que inclui os cuidados com casa e filhos; maior interferência de questões familiares no trabalho, por serem as responsáveis principais por essas demandas; e dupla, às vezes tripla jornada laboral. Entretanto, no cenário pandêmico, com a orientação de isolamento social, elas passaram a experenciar desafios ainda maiores, pois estruturas de apoio cruciais para a gestão dos múltiplos papéis desempenhados no dia a dia, como escolas, suporte de avós, babás, etc., foram provisoriamente eliminadas (Del Boca et al., 2020).

Como consequência direta do aumento das responsabilidades no lar, acompanhado pela diminuição da interação social, as mulheres no período de pandemia experimentaram grande desgaste psicológico, cujos reflexos mais graves foram ansiedade, depressão e sensação ininterrupta de esgotamento (Dorna, 2021; González-Sanguino et al., 2020; Hwang et al., 2021), os quais se manifestaram de forma ainda mais acentuada entre as trabalhadoras mais jovens e inexperientes (Dias et al., 2020; Hwang et al., 2021).

Vale acrescentar que, conforme constataram Qi et al. (2020) e Rodríguez-Ferbabdez et al. (2021), durante o período pandêmico, as mulheres enfrentaram mais

problemas de saúde mental do que os homens, o que se deveu às experiências vivenciadas por elas ao longo da pandemia (Rocha et al., 2021; Ueda et al., 2021).

Aspectos Metodológicos

Visando identificar e compreender os fatores que, no contexto pandêmico, contribuíram para a exaustão emocional das mães que também trabalham fora do lar, realizou-se uma pesquisa descritiva qualitativa. Para coleta de dados, foram realizadas entrevistas em profundidade semiestruturada (Marconi & Lakatos, 2017).

Assim, entrevistou-se 10 mulheres que tinham um trabalho remunerado, estando empregadas em alguma organização e exercendo sua função em *home office* durante a pandemia da *Covid-19*, e que eram mães de crianças na primeira infância, ou seja, de até seis anos de idade. A opção por selecionar apenas trabalhadoras com filhos na primeira infância justifica-se ao se considerar que, quanto menor a idade, mais dependentes as crianças são, o que tende a agravar as dificuldades enfrentadas para conciliar as demandas profissionais e familiares no contexto pandêmico. Ademais, os filhos em primeira infância, mesmo nos horários das aulas remotas, precisaram ser assistidos, o que possivelmente contribuiu para uma maior sobrecarga das mulheres que são mães e têm um trabalho fora do lar.

As entrevistadas foram escolhidas a partir de uma busca feita no LinkedIn utilizando os termos “mãe” e “maternidade”, sendo pré-selecionados os perfis nos quais essas palavras constavam em títulos ou na descrição informada pelas próprias profissionais. Em seguida, foi feita uma checagem acerca do vínculo atual de emprego, descartando as mulheres que não estavam empregadas no momento ou que eram autônomas. Por fim, buscaram-se referências que indicassem que as trabalhadoras estavam atuando em *home office*.

O roteiro utilizado para nortear as entrevistas foi elaborado a partir da leitura das pesquisas que embasam o referencial teórico do presente trabalho, contemplando questões que perpassaram, nessa ordem, pela identificação pessoal e profissional das mulheres que participaram do estudo; rotina de trabalho no contexto pandêmico; percepção sobre a carreira naquele momento específico; desafios para conciliar o trabalho remunerado, os afazeres domésticos e a maternidade durante a pandemia; e causas e consequências da eventual exaustão emocional experimentada em decorrência das circunstâncias que estavam sendo vivenciadas.

A partir da nona entrevista, os pesquisadores reconheceram o alcance do ponto de saturação (Thiry-Cherques, 2009); contudo, foi realizada mais uma entrevista, que já havia sido agendada anteriormente. As entrevistas foram realizadas entre junho e julho de 2021 e, no início de cada uma, foram prestados os devidos esclarecimentos às entrevistadas acerca do contexto e objetivos da pesquisa, deixando claro que seus nomes seriam mantidos em sigilo e que elas poderiam interromper sua participação a qualquer momento. Em seguida, perguntou-se, nessa ordem, se havia alguma dúvida ou questionamento, se elas anuíam em participar e se estavam de acordo com a utilização, para fins acadêmicos, das informações que forneceriam. Somente depois de obter o consentimento livre e esclarecido das mulheres é que as entrevistas eram, de fato, iniciadas. Devido ao contexto da pandemia da Covid-19, as entrevistas foram realizadas pelo *Google Meet*, o que, além de garantir a segurança dos envolvidos, ainda permitiu contornar a distância geográfica e propiciou maior flexibilidade no tocante ao agendamento de horários.

Os dados coletados foram analisados utilizando a técnica de Análise de Conteúdo de temática, de grade mista (Bardin, 2016; Marconi & Lakatos, 2017). Para isso, foram seguidas as seguintes etapas: estudo de documentos e outras fontes

relativas ao objeto de pesquisa; elaboração de códigos e categorias a partir do referencial teórico consultado; identificação, categorização e interpretação dos dados coletados (Mozzato & Grzybovski, 2011). Mais especificamente, e seguindo os passos propostos por Bardin (2016), os pesquisadores realizaram a (i) pré-análise das transcrições; (ii) o recorte das unidades de registro; e (iii) a categorização dos trechos destacados das entrevistas. Vale acrescentar que se optou pela grade de análise mista (Bardin, 2016). As categorias de análise foram organizadas em: (i) nova rotina no contexto da pandemia, (ii) trabalho remunerado versus trabalho doméstico, (iii) exaustão emocional, (iv) carreira no contexto pandêmico e (v) ser mulher, trabalhadora e mãe.

Apresentação e Discussão dos Resultados

Durante o processo de coleta de dados, foram realizadas 10 entrevistas com mulheres que são mães e possuíam, naquele momento, um trabalho remunerado. As entrevistadas tinham filhos na primeira infância e a descrição de seus perfis do LinkedIn incluíam a palavra mãe. Na Figura 1, podem-se verificar a idade, município de residência e profissão de cada uma das mulheres que participaram da pesquisa.

Figura 1

Características das entrevistadas

Entrevistada	Idade	Município de Residência	Profissão
Entrevistada 1 (E1)	37 anos	São Paulo	Psicóloga
Entrevistada 2 (E2)	38 anos	Rio de Janeiro	Psicóloga
Entrevistada 3 (E3)	37 anos	São Paulo	Psicóloga
Entrevistada 4 (E4)	32 anos	Belo Horizonte	Administradora
Entrevistada 5 (E5)	35 anos	Franca	Gestora de RH
Entrevistada 6 (E6)	25 anos	São Paulo	Analista de Telecom
Entrevistada 7 (E7)	39 anos	Montes Claros	Socióloga
Entrevistada 8 (E8)	37 anos	São Paulo	Coordenadora de RH
Entrevistada 9 (E9)	33 anos	São Paulo	Coordenadora de RH
Entrevistada 10 (E10)	35 anos	São Paulo	Administradora

O perfil das entrevistadas vai ao encontro do perfil apontado por Dias et al. (2020) e Hwang et al. (2021) como aquele que é suscetível a um maior desgaste psicológico, com reflexos mais graves como ansiedade, depressão e sensação ininterrupta de esgotamento.

Posteriormente à identificação pessoal e profissional das mulheres que participaram da pesquisa, conduziu-se uma análise perpassando pelas questões norteadoras presentes no roteiro de entrevista. Assim, a apresentação e discussão dos resultados foi dividida em cinco subtópicos, representativos das categorias que emergiram na análise: nova rotina no contexto da pandemia; trabalho remunerado *versus* trabalho doméstico; exaustão emocional; carreira no contexto pandêmico; e conciliação dos múltiplos papéis desempenhados.

Nova Rotina no Contexto da Pandemia

Inicialmente, as entrevistadas foram convidadas a discorrer acerca de como organizaram suas rotinas diárias depois que teve início a pandemia da Covid-19. Todas relataram a necessidade de adaptação e destacaram que a prioridade era suprir as necessidades dos filhos. Em seguida, vinham os cuidados com a casa em equilíbrio com as demandas profissionais.

> "Meu marido é muito calmo e me ajuda, o famoso adulto funcional. No início foi ótimo, porque pude ver mais meu filho, nos dois primeiros meses. Então minha prioridade era meu filho e a casa meu marido fazia mais. Depois comecei a achar um equilibro, onde começo a trabalhar às 6h30 da manhã, às 2 horas da tarde parava para resolver coisas da casa e ficar mais com meu filho e às 6 horas meu marido chega do trabalho e eu volto a trabalhar." (E10)

> "No início me sentia mal, mas depois acostumei e entendi que era minha realidade. Falava 'preciso de 15 minutos para dar um lanche para meus filhos'. Se as pessoas não têm essa realidade, eu tenho. São duas crianças que dependem total de mim. A casa, cuidava quando podia, aceitei que ela não ficaria arrumada como gosto e aprendi a conviver com a bagunça." (E6)

Os relatos levantados indicam a existência de níveis elevados de conflito trabalho-família nesse período, pois as mulheres enfrentavam grande dificuldade para gerenciar e estabelecer um equilíbrio saudável entre as demandas laborais e familiares (Guest, 2002). Complementarmente, os relatos evidenciaram que as entrevistadas foram levadas a realizar escolhas sobre quais demandas atender ou priorizar na tentativa de equilibrarem trabalho e família.

As entrevistadas também relataram que, no início da pandemia, isolaram-se, sem rede de apoio. Depois disso, passaram a contar com os familiares ou prestação de serviços e, atualmente, com o retorno das escolas e creches, o cotidiano está mais próximo do que vivenciavam antes do Covid-19. O período sem rede de apoio foi, em um primeiro momento, bastante difícil, mas depois alternativas foram sendo criadas para reorganização da rotina familiar.

> "Até março de 2020 ela ficava na escola, com a pandemia precisei de uma rede de apoio familiar, então recorri à minha mãe para vir morar comigo. O cuidado com a casa fazia nos horários possíveis." (E8)

> "No meio da pandemia tive uma situação de violência doméstica. Precisei me fechar para cuidar de mim e dos meus filhos. É muito ruim não ter rede de apoio, não podia nem contratar serviços, porque a minha renda caiu. De repente me vi me abrindo para algo diferente que é o convívio com vizinhos. Aqui em São Paulo não é algo comum ter essa aproximação, mas fui me abrindo e hoje tenho grandes vizinhos amigos." (E6)

O que se observa, portanto, é que, conforme afirmam Del Boca et al. (2020), a situação das mulheres piorou durante a pandemia, dado que deixaram de contar, mesmo que temporariamente, com estruturas de apoio essenciais para conseguirem conciliar as demandas profissionais e familiares. Esse achado também é corroborado por Hazarika et al. (2021), que reforçam o papel da família e amigos como fonte habitual de apoio emocional e suporte.

A ausência de rotina escolar dos filhos foi um aspecto levantado pelas mulheres entre os problemas vivenciados na pandemia: primeiro, como uma situação que levou à ampliação de suas responsabilidades diárias, visto que algumas escolas mantiveram aulas em formato remoto, e, também, pela ausência de convívio das crianças com outras crianças, gerando ansiedade, irritabilidade e insatisfação.

> "Meu filho de 10 anos sofreu muito no início. Não se adaptou às aulas online e sentia falta dos amigos, até chorava. Eu ficava muito nervosa, porque ele não se concentrava nas aulas. Tirei ele da escola e vou esperar o retorno das aulas presenciais, em casa ele não estava absorvendo nada." (E4)

> "A [filha] se adaptou super bem às aulas virtuais, eu que não gostei. Os professores pediam muito que os pais acompanhassem, mas eu não podia deixar de trabalhar. Com o tempo, minha filha se organizou sozinha. Interagia com as amiguinhas pelo celular, mas não é a mesma coisa. Com as coisas melhorando, comecei a promover encontros com algumas famílias que sabia que estavam se cuidando." (E3)

As 10 entrevistadas afirmaram que o início da pandemia foi bastante desafiador no tocante às atividades escolares e de lazer dos filhos e, em sua percepção, pouco puderam fazer por eles. As entrevistadas usaram os termos "sobrecarga" e "desafio" com frequência quando discorreram a respeito da responsabilidade de acompanhar as atividades escolares dos filhos. Uma entrevistada optou por tirar provisoriamente o filho da escola (E4), enquanto as demais continuaram atendendo paralelamente as demandas escolares e do trabalho.

Sendo assim, o fechamento temporário das escolas e creches é um aspecto que merece destaque para que se compreenda esse cenário de maneira mais ampla, considerando que acentuou a sobrecargas das mães que também tinham um trabalho fora do lar, especialmente daquelas que tinham filhos pequenos (Dorna, 2021; Spinelli et al., 2020). Ao contrário de um adolescente, uma criança que está na primeira infância precisa de acompanhamento integral, inclusive nos horários das aulas remotas, que foram a alternativa encontrada pelas instituições de ensino para que o processo educacional não fosse interrompido por completo. Essa demanda adicional que emergiu durante a pandemia contribuiu para ampliar o esgotamento das mães que estavam trabalhando em regime de *home office*.

Ainda em relação ao fechamento provisório das escolas e creches, vale ponderar que o esgotamento emocional experimentado durante o período pandêmico pelas entrevistadas, que são mães e ainda tinham um trabalho remunerado, não se deve apenas às novas responsabilidades assumidas no tocante ao ensino dos filhos, mas também ao sentimento de culpa que nutriam, bem como à sensação de que não estavam fazendo o suficiente.

Um ponto interessante é que em nenhum momento foram citadas situações como mal desempenho ou comprometimento do aprendizado dos filhos, apesar de as entrevistadas terem avaliado que fizeram "pouco" nesse âmbito. Sendo assim, pode-se inferir que elas possivelmente alimentaram, ao longo da pandemia, uma autocrítica muito severa no tocante a seu desempenho enquanto mães, não tendo ocorrido, de fato, uma dedicação insuficiente às demandas escolares dos filhos.

Três entrevistadas se divorciaram no período pandêmico, o que tornou mais desafiadora a adequação da rotina doméstica e laboral, dado o novo contexto familiar e as questões emocionais envolvidas. Tal realidade corrobora as conclusões de Kossek e Lee (2017) de que o conflito entre trabalho e família se manifesta não só no ambiente laboral, mas também no âmbito familiar, afetando negativamente a satisfação conjugal, o que pode culminar, em situações mais extremas, na separação do casal.

Em contrapartida, outras três tiveram apoio do marido para reorganizarem as responsabilidades do lar e atenderem às necessidades dos filhos.

> "Logo no início da pandemia meu marido foi demitido. Foi ruim por conta da nossa renda, tivemos que cortar muita coisa, mas ele pode ajudar mais em casa, ajudar mais com nossa filha. Foi muito bom. Hoje ele conseguiu um emprego, muito abaixo da qualificação dele, mas trabalha menos, então ficou bom." (E1)

> "Meu companheiro é muito parceiro. Fizemos uma divisão das atividades, no início tivemos desentendimentos, sim, mas fomos nos ajustando. Nos uniu enquanto casal, ficamos mais próximos." (E4)

Todas as entrevistadas ainda relataram que contrataram algum tipo de serviço de apoio nos cuidados da casa e/ou dos filhos em algum momento da pandemia, devido à sobrecarga que estavam experimentando no período.

> "Quando as coisas começaram a ficar mais calmas aqui em São Paulo, em setembro do ano passado [2020], voltei com a faxineira toda semana. Tivemos cuidado, ficávamos de máscara. Eu não aguentava mais toda a sobrecarga, eu sozinha e com duas crianças." (E6)

> "No mês de março fiquei isolada com meu então marido e minha filha. Com a separação, negociei com a babá e ela veio morar comigo. É uma senhora mais velha, os filhos adultos. Agora tenho a guarda compartilhada da minha filha, uma semana ela fica comigo e na outra vai para o pai." (E3)

Trabalho Remunerado versus Trabalho Doméstico

Todas as entrevistadas relataram que passaram a acordar mais cedo para cuidar das demandas da casa e alimentação da família. Apesar disso, em todas as entrevistas o termo "culpa" foi citado em algum momento.

> "Meu filho caiu do sofá e quebrou o braço. Me senti péssima, fiquei desesperada no hospital. Mas depois eu pensei "onde o

> pai estava?" e me perdoei. Dou o meu melhor, não vou carregar culpa sozinha. Passei a acordar às cinco horas da manhã para deixar as coisas mais organizadas, às vezes vou dormir na madrugada." (E6)

> "No início da pandemia fiquei pedindo *delivery* para tudo, depois fui percebendo como meu filho estava comendo mal. Comecei a levantar mais cedo para cozinhar, à noite meu marido chegava e cuidava mais das coisas da casa. Não consegui manter as coisas como eram antes, chorava pela casa bagunçada, ou pelo trabalho muitas vezes sem qualidade, uma mistura de culpa e frustação com tudo." (E5)

Analisando os relatos obtidos, verificou-se que todas as mulheres entrevistadas criaram estratégias para conseguirem atender aos múltiplos papéis desempenhados. As falas destacadas acima ainda reforçam o papel dessas mulheres de principais cuidadoras de suas famílias, responsabilidade que foi acentuada durante a pandemia, o que resultou no aumento da sobrecarga (Luo & Sato, 2021). Vale acrescentar que as que possuíam companheiro ou a mãe dividindo o contexto de responsabilidades naquele momento ainda relataram preocupações adicionais, como, por exemplo, a necessidade de momentos íntimos com o cônjuge ou o bem-estar da progenitora.

> "Foi muito difícil cuidar do casamento e isso me preocupava muito. Meu marido é mais calado, não fala, então ficava ansiosa pensando o que ele estava achando. Um dia tive uma crise de choro muito forte e conversamos melhor. Eu sempre choro, não brigamos, mas eu choro nessas situações. As coisas foram melhorando." (E5)

> "Meu marido não parou de trabalhar na pandemia, só duas semanas. Eu ficava com medo de me aproximar dele por ele está indo para a rua, tinha medo pelas crianças também. Na porta de casa ele já tirava o uniforme e ia para o banho, nem na mesma cama a gente dormia. Com o tempo virou rotina e fomos nos acostumando. Graças a Deus não pegamos Covid nenhuma vez." (E9)

Ao longo das entrevistas, observou-se também que, apesar de todo o cuidado, zelo e várias funções exercidas simultaneamente, as mulheres entrevistadas experimentaram o sentimento de insatisfação em várias fases do período pandêmico. Somente uma entrevistada indicou que, após acompanhamento especializado por meio de terapia, passou a entender que faz o seu melhor, aceitando suas limitações dentro do contexto atual (E6).

Exaustão Emocional

Em determinado ponto das entrevistas, foram apresentados às entrevistadas diversos sintomas identificados na literatura consultada (Baeriswyl et al., 2017; Lee & Ashforth, 1990; Maslach & Jackson, 1981) como decorrentes da exaustão emocional, sendo-lhes solicitado, em seguida, que apontassem quais desses sintomas apresentaram depois que se iniciou a pandemia, se fosse esse o caso. Todas as 10

mulheres relataram sentir de forma muito recorrente insônia, frustação e tristeza. Além disso, afirmaram que em grande parte do dia se sentiam irritadas.

> "Insônia, muita irritação, triste pelo mundo, eu sinto muito as coisas. Meus pais são idosos, fiquei em pânico porque moro longe deles, uns 200 km. Senti tudo o que você pode imaginar." (E5)

> "Senti-me muito frustrada, tive que trocar de área no trabalho. O RH sofreu muito nessa pandemia, porque tivemos que reaprender a fazer tudo, acalmar e informar as equipes, foi muito trabalho. Voltei a fumar, tinha parado há 10 anos. Fiquei muito ansiosa." (E6)

> "Um dia, acho que era maio ou junho, eu percebi o quanto estava conversando gritando em casa. Eu só conversava gritando com as crianças. Meu trabalho me irritava e estava descontando neles. Parei tudo e comecei do zero. Estava irritada, triste, quase não dormia." (E10)

> "Muito sono, depois muita insônia, cansaço, uma angústia, tristeza, tudo. Agora sinto que melhorei. A volta das escolas aqui em São Paulo, eu acho que foi o período que melhorei. Mas não sei quando vou ficar boa." (E1)

> "Cansaço, estresse e insônia foi o que eu mais senti. Exaustão... Estou exausta de verdade. Tudo isso e com um bebê, sem rede de apoio é difícil." (E9)

> "Claro que no início senti medo, depois irritação, cansaço. Agora estou bem, desenvolvo um projeto de mulheres, às vezes vejo os amigos mais próximos. Na semana que minha filha está com o pai me dedico muito às minhas coisas." (E3)

> "Sinto exaustada pelo trabalho e por ter ajuda da minha mãe. Foi muito difícil a convivência com ela, não aceita muito minhas escolhas. Com a creche funcionando agora tudo fico melhor." (E8)

As passagens apresentadas retratam alguns dos efeitos decorrentes das restrições que surgiram no período pandêmico e afetaram o cotidiano das mulheres que desempenham atividades profissionais e, concomitantemente, em seus lares, tais como o aumento da ansiedade e do nível de estresse (Qi et al. 2020; Rodríguez-Ferbabdez et al., 2021).

Também foi unânime o relato a respeito da sobrecarga laboral e pressão para cumprimento de prazos. As sete entrevistadas que atuavam na área de Gestão de Pessoas ainda relataram que este setor foi severamente impactado, pois teve que lidar com o aumento significativo do volume de trabalho devido às adaptações pelas quais as empresas e os empregados tiveram que passar em decorrência da

pandemia, bem como à necessidade de ampliar os cuidados com a saúde física e mental das equipes.

> "Logo no início, precisamos desligar 30 colaboradores. Foi muito difícil. Passei por isso em casa, meu marido foi dispensado, então sabia o que essas pessoas passariam. Toda semana tinha que atender algum chamado por atestado médico de ansiedade, depressão. As equipes estavam doentes." (E1)

> "Eu coordeno uma equipe de recursos humanos. Há mais de 10 anos trabalho com minha líder e comentamos como este é o período mais difícil que vivemos. Tivemos que aprender tudo, melhorar comunicados, procedimentos. Em um mês, a empresa retomou e o RH continuou em *home office*, as áreas administrativas em geral... Senti essa distância como um fator negativo, as pessoas não entendiam que estava em casa, mas tinha horário, foi difícil." (E8)

Examinando os relatos obtidos, observa-se que, entre as mulheres entrevistadas, a sensação de fadiga, bem como sentimentos de frustação, tristeza, irritação e ansiedade tornaram-se recorrentes. Dado que esses sintomas estão associados à exaustão emocional (Baeriswyl et al., 2017; Marchand & Vandenberghe, 2016; Maslach & Jackson, 1981; Wittmer & Martin, 2010; Wright & Cropanzano, 1998), conclui-se que, em decorrência dos novos desafios que emergiram no contexto pandêmico, as trabalhadoras que também são mães ficaram esgotadas emocionalmente.

Dado que a exaustão emocional, além de impactar a saúde física e mental do indivíduo (Baeriswyl et al., 2017; Marchand & Vandenberghe, 2016; Tamayo, 2002; Wittmer & Martin, 2010), ainda afeta seu comprometimento e satisfação no trabalho (Marchand & Vandenberghe, 2016; Tamayo & Tróccoli, 2009), depreende-se que as mulheres que tiveram que se desdobrar para conciliarem suas atividades profissionais, cuidados com os filhos e assistência às atividades escolares, tudo isso de maneira concomitante, foram fortemente impactadas nesse cenário de pandemia, o que resultou em sofrimento e angústia. Prova disso é que várias entrevistadas relataram ter crises de choro no período.

Carreira no Contexto Pandêmico

As entrevistadas também foram questionadas a respeito de como avaliavam suas carreiras naquele momento. Uma delas (E8) afirmou que considerava excelente seu momento profissional e que viu na pandemia uma oportunidade, pois conseguiu equilibrar de forma mais justa consigo mesma a vida profissional, pessoal e materna. De forma semelhante, a entrevistada E6 mencionou que o período de isolamento social foi positivo, pois compreendeu e aceitou seus limites, entendendo que só poderia oferecer à empresa até certo ponto, e com o passar do tempo a empresa passou a aceitar isso também.

Em contrapartida, as demais entrevistadas relataram não crer que estavam vivenciando um momento profissional favorável, visto que, em suas áreas de atuação, enfrentaram períodos com alto nível de pressão por metas e entregas, além de que a busca pelo equilíbrio entre as demandas domésticas e laborais as deixavam exaustas e a adaptação às ferramentas digitais e distância dos colegas foi bastante desafiadora.

> "Por muitas vezes me sentia só, sem o apoio de um colega. Pelo computador é difícil interagir." (E5)

> "No início, até maio [2020], senti apoio e entendimento para os prazos, as entregas. Depois desse período, senti que normalizou o entendimento que a pandemia ia continuar e a minha liderança imediata voltou a cobrar entregas como antes da pandemia." (E7)

> "Por mais que eu fazia bem-feito o meu trabalho, me cobrava muito mais por estar em casa. Era como se eu não tivesse direito, na minha cabeça, de ver meu filho e sorrir. Conseguir equilíbrio entre casa, filho e trabalho e sentimentos foi difícil. Parecia que às vezes me sentia culpada por estar em casa, mesmo em pandemia. Prefiro ir para o escritório." (E5)

Complementarmente, algumas entrevistadas afirmaram que suas carreiras foram negativamente impactadas ao longo da pandemia, enquanto outras relataram que, apesar de alguns reveses (p. e. mudança de área ou perda do emprego), sua evolução profissional não foi prejudicada de maneira significativa.

> "Troquei de área e isso me prejudicou. Eu sinto que quando tudo acabar, vou precisar começar do zero." (E6)

> "Me prejudicou, porque eu estava prestes a mudar de área, não estou satisfeita com meu emprego atual. Não posso sair sem nada certo, porque a maior renda em casa é a minha. Eu quero muito sair, estou me preparando, mas é difícil." (E5)

> "Eu senti que foi uma oportunidade, troquei de emprego, de área. Estou aprendendo novas coisas." (E4)

> "Acho que foi mais positivo do que negativo. Continuei na minha área, tive bons *feedbacks*, tive aumento. Mas minha cabeça não para, trabalho muito, isso é ruim." (E10)

> "Fui demitida no início da pandemia, mas consegui novo emprego. Agora em uma função mais generalista. Sinto a limitação da nova empresa, de fazer o que eu gosto, mas consegui trabalhar dois dias em casa e isso é bom, antes tinha que ir todos os dias ao escritório." (E2)

Pode-se observar que a maioria das entrevistadas relatou que não se via em um momento profissional favorável e que a pandemia impactou de forma negativa sua carreira. É plausível considerar, portanto, que, nesse cenário, os desafios e dificuldades que as mulheres costumeiramente enfrentam no mercado de trabalho (Almeida et al., 2021; Cotrim et al., 2020; ILO, 2021. Lemos et al., 2020; Proni & Proni, 2018) foram agravados em decorrência do contexto pandêmico. Além disso, não se pode menosprezar que, como apontado por Alon et al. (2020), as mulheres foram mais afetadas pelo aumento das necessidades de cuidados infantis que se seguiu ao fechamento de escolas e creches.

Na relação com a chefia imediata, os relatos apresentam diferentes realidades. A maioria das mulheres que participou do estudo indicou que mantinha uma boa relação com o gestor, mas, por outro lado, também foi pontuada, por mais de uma entrevistada, a situação de ter uma gestora mulher e sem filhos, cuja postura era pouco empática.

> "Na minha relação com minha gestão imediata, desde o começo foi difícil, porque ela não tem filho." (E2)

> "A minha coordenadora tinha muita empatia, mas ela não é mãe, então não entendia de uma criança chorando, de uma pausa para socorrer um filho. Deixava, cedia o horário, mas não entendia." (E4)

> "A minha relação com a liderança imediata é boa, ele tem filhos e também seguiram o isolamento sem rede de apoio. Nunca questionou as ausências, ele sabia que eu compensaria [...]." (E3)

Entre os principais desafios profissionais elencados pelas entrevistadas, destacaram-se o *home office* e o equilíbrio entre a rotina da casa e as demandas do trabalho, corroborando o exposto por Lemos et al. (2020) acerca da dificuldade de conciliar trabalho e família, especialmente no caso das mulheres, que são cobradas por buscarem um equilíbrio entre as atividades domésticas, socialmente impostas a elas como responsabilidades indissociáveis da figura feminina, e o trabalho remunerado e a carreira.

Antes da pandemia, os papéis desempenhados não coincidiam; além disso, todas as entrevistadas contavam com ajuda para as atividades de limpeza da casa e os filhos estavam em escolas ou creches nos horários em que elas trabalhavam. A junção de todas as coisas e ao mesmo tempo, com o peso de uma pandemia repleta de incertezas, fez emergirem diversas dificuldades.

> "Antes a minha vida era organizada, eu sou metódica com tudo, dinheiro, casa, filho. Perdi o controle. Preciso a todo momento pensar que é uma fase e tudo vai voltar ao normal." (E1)

> "Trabalhar em casa com as crianças na aula online é difícil. Cuidar da casa e comida até consegui bem, acordo mais cedo, deixo o almoço pré-pronto, no fim do dia passo um pano em um dia, no outro lavo banheiro e vou fazendo assim. Concentrar com as crianças conversando foi o pior." (E6)

> "Como não temos parentes em São Paulo, eu e meu maridos viramos pais e trabalhadores 100%. Não conseguimos manter nenhuma rotina de casal. Me sentia péssima por estar sempre cansada. Na terapia entendi que precisava fazer alguma coisa e quando minha filha dorme assistimos um filme, conversamos, bebemos algo. Estava muito difícil." (E1)

> "Mudei de emprego durante a pandemia. Também minha filha nasceu quase no início da pandemia. Vivi muitas fases difíceis, me sentia incapaz como mãe, profissional, esposa." (E4)

> "Não existe equilíbrio, não dá, a conta não fecha. Eu sou tudo ao mesmo tempo e agora tudo no mesmo lugar, na minha casa. Estou totalmente exausta." (E6)

> "Hoje no trabalho o ritmo é igual a antes da pandemia, em casa é pior do que antes. Comprei eletrodomésticos para ajudar, tudo elétrico, tem robô de pó, lava-louças. Peço comida todo dia. E assim eu vou." (E9)

> "Eu me cobro muito, sofro muito. Eu sou muito religiosa e me apego à fé, no propósito de cada vida. No dia a dia faço de tudo, às vezes durmo quatro horas por dia para dar conta." (E7)

> "Para responder hoje com tranquilidade foi difícil. Eu aceito minhas limitações e faço o que eu posso. Às vezes me sento no sofá e choro e está tudo bem. Apesar de tudo, tenho muito o que agradecer." (E9)

> "Acho que o desafio de tudo é que não consigo sentir confiança para mudar de carreira. Desenvolvi outros projetos, comecei a fazer um podcast, uma pós-graduação, meu filho retornou para a escola já há alguns meses. Foi um período difícil, mas tiro também bons aprendizados." (E5)

Ser Mulher, Trabalhadora e Mãe

Na última parte das entrevistas, as mulheres que participaram da pesquisa foram questionadas acerca de como avaliavam seu desempenho como mães, considerando todas as adversidades vivenciadas até aquele momento. Apesar de a vivência mais próxima e a possibilidade de passar mais tempo com o(s) filho(s) terem sido apontadas como pontos positivos oriundos da pandemia, todos os relatos externalizaram um sentimento de insatisfação quanto ao próprio desempenho no papel de mães.

> "Estando em casa, consegui perceber melhor o comportamento do meu filho e percebi que ele tinha algumas coisas, como andar na ponta dos pés, um desencontro de coisas. Levei ele ao neuropediatra para uma avaliação, depois começamos o tratamento. Será que se eu não estivesse em casa iria perceber?" (E5)

> "Para mim são duas fases, com e sem escola online. Sem aula online eu estava uma ótima mãe, com o início das aulas me senti péssima, porque ficava nervosa com a cobrança da professora querendo que eu ficasse junto e eu não podia, tinha que trabalhar. Eu poderia ter tido mais paciência." (E10)

> "Me sinto péssima. Ver minha filha e não conseguir atender de imediato, de fazer o que ela pede é horrível. Tive fases muito nervosa também." (E1)

> "Sou a melhor mãe que eu consigo ser. Hoje eu paro uma reunião para atender meu filho, minha filha, sirvo um lanche, ajudo no dever. Foi um período de mudanças para eles, precisava cuidar deles e de mim. Cumpro minhas entregas do trabalho, então eles não têm do que reclamar." (E6)

Examinando os relatos colhidos, constatou-se que o exercício de autocrítica realizado pelas mães sobre o "maternar" estava carregado de culpa pela ausência de tempo para se dedicarem plenamente a todas as demandas.

Assim, diante de tudo que foi exposto, infere-se que a exaustão emocional experimentada pelas mulheres entrevistadas se deveu à junção de uma série de fatores, tais como o exercício de diferentes papéis sociais que elas já desempenhavam antes do início da pandemia (Dorna, 2021; González-Sanguino et al., 2020), a necessidade de cuidarem dos filhos em tempo integral, sem possibilidade de interromperem o trabalho diário (Dorna, 2021; Spinelli et al., 2020) e a cobrança severa que exerciam sobre si mesmas.

Considerações Finais

Historicamente, as mulheres, mesmo tendo um trabalho remunerado, acumulam a maior parte da responsabilidade de cuidar dos filhos e do lar, graças a uma imposição cultural que associa essas atividades ao gênero feminino. Todavia, com a pandemia do Covid-19, esse acúmulo de funções agravou-se, dado que os serviços de apoio prestados por escolas, creches, babás e empregados domésticos ficaram temporariamente inviabilizados.

Nesse contexto, conforme relatado por uma das entrevistadas, a "conta não fechava". Mesmo trabalhando em regime de home office, não era possível cuidar dos filhos em tempo integral, principalmente se ainda estavam na primeira infância, acompanhá-los em suas atividades escolares e, ao mesmo tempo, lidar com a rotina diária de trabalho e os compromissos profissionais.

Apesar de as organizações, no início do surto pandêmico, terem adequado a cobrança às dificuldades do momento, com o passar do tempo, retornaram a pressão por resultados, os prazos apertados e o volume excessivo de trabalho atribuído aos empregados. Durante praticamente um ano e meio, os trabalhadores e trabalhadoras tiveram que lidar, de um lado, com a ausência ou funcionamento improvisado dos serviços de apoio, e do outro, com empregadores cada vez mais impacientes.

Como consequência direta disso, as mulheres, em especial aquelas que tinham um trabalho fora do lar e eram mães de filhos em primeira infância, passaram a se sentir exaustas física e emocionalmente durante o período pandêmico. Esse panorama reforça a profunda desigualdade de gênero no mercado de trabalho vivenciada há tanto tempo e enraizada na história da sociedade.

Com o maior controle da pandemia que tem sido alcançado no Brasil a partir do último trimestre de 2021, há possibilidade de o sofrimento, a angústia e o esgotamento que milhões de brasileiras podem ter experimentado ao longo de aproximadamente 18 meses – período no qual a pandemia demandou maiores restrições no tocante aos serviços de apoio, em especial creches e escolas – serem esquecidos pela sociedade e pelas organizações. Entretanto, a exaustão emocional e suas implicações danosas tendem a perdurar no pós-pandemia, dado que, na contemporaneidade, não há tempo para as pessoas se recuperarem adequadamente antes de iniciarem novas lutas.

Ao propor uma reflexão em torno dessa realidade, pretende-se evitar que o esgotamento emocional experimentado por incontáveis mulheres durante o período pandêmico seja ignorado ou caia no esquecimento após o fim do surto de transmissão do Covid-19. Nesse sentido, pode-se apontar que a presente pesquisa contribui para a academia, o meio empresarial e a sociedade ao encorajar um novo olhar para as mulheres. Que sejam vistas as mães que também trabalham fora do lar ou vice-versa, as trabalhadoras que também são mães, que conciliam diariamente o cuidar, o maternar e o trabalhar, e que, durante os momentos mais duros da pandemia, desdobraram-se por seus filhos e empregos, muitas vezes nutrindo a sensação de que não faziam o suficiente.

Apesar de ter atingido o objetivo delimitado, a presente pesquisa tem como limitações o recorte de idade dos filhos das trabalhadoras e o fato de ter focado nas mulheres que passaram a atuar em regime de home office durante a pandemia. Por isso, para estudos futuros, recomenda-se que sejam examinadas as experiências de outros grupos de trabalhadoras, em especial aquelas cujos filhos já haviam saído da primeira infância e as que tiveram que continuar trabalhando presencialmente. Por fim, sugere-se a realização de novas investigações, que busquem tratar do tema a partir de uma perspectiva quantitativa, permitindo que um maior número amostral seja contemplado.

Referências

Almeida, A. C., Santos, F. N. F., Lirio, V. S., & Bohn, L. (2021. 15 de março). *Reflexões sobre as relações entre desigualdade de gênero, mercado de trabalho e educação dos filhos.* Observatório Socioeconômico da COVID-19. Recuperado em 16 de dezembro de 2021, de https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2021/03/Textos-para-Discussao-26-Reflexoes-sobre-as-relacoes-entre-desigualdade-de-genero-mercado-de-trabalho-e-educacao-filhos.pdf

Alon, T., Doepke, M., Olmstead-Rumsey, J., & Tertilt, M. (2020). The impact of COVID-19 on gender equality. *National Bureau of Economic Research, NBER Working Paper*(26947), 1-37. https://doi.org/10.3386/w26947

Baeriswyl, S., Krause, A., Elfering, A., & Berset, M. (2017). How workload and coworker support relate to emotional exhaustion: The mediating role of sickness presenteeism. *International Journal of Stress Management, 24*(Suppl 1), 52–73. https://doi.org/10.1037/str0000018

Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E., & Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research, 293*. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113462

Cotrim, L. R., Teixeira, M. O., & Proni, M. W. (2020). Desigualdade de gênero no mercado de trabalho formal no Brasil. *Texto para Discussão,* (383), 1–29. https://observatorio2030.com.br/wp-content/uploads/2022/03/Desigualdade-de-genero-no-mercado-de-trabalho-formal-no-Brasil.pdf

Del Boca, D., Oggero, N., Profeta, P., & Rossi, M. (2020). Women's and men's work, housework and childcare, before and during COVID-19. *Review of Economics of the Household, 18*(4), 1001-1017. https://doi.org/10.1007/s11150-020-09502-1

Dias, F. A., Chance, J., & Buchanan, A. (2020). The motherhood penalty and The fatherhood premium in employment during covid-19: evidence from The united states. *Research in Social Stratification and Mobility, 69*. https://doi.org/10.1016/j.rssm.2020.100542

Dorna, L. B. H. (2021). O trabalho doméstico não remunerado de mães na pandemia da COVID-19: mudanças e permanências. *Laboreal, 17*(1), 0–30. https://doi.org/10.4000/laboreal.17860

Fundação Oswaldo Cruz (2020, 29 de outubro). *Pesquisa analisa o impacto da pandemia na saúde mental de trabalhadores essenciais.* Recuperado em 20 novembro, 2021, de https://portal.fiocruz.br/noticia/pesquisa-analisa-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-de-trabalhadores-essenciais#:~:text=Compartilhar%3A,e%20depress%C3%A3o%20ao%20mesmo%20tempo.

González-Sanguino, C., Ausín, B., Castellanos, M. Á., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences of the Coronavirus 2020 pandemic (COVID-19) in Spain. A longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 1-6. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.565474

Guest, D. E. (2002). Perspectives on the study of work-life balance. *Social Science Information, 41*(2), 255-279. https://doi.org/10.1177/0539018402041002005

Hazarika, M., Das, S., Bhandari, SS, & Sharma, P. (2021). The psychological impact of the COVID-19 pandemic and associated risk factors during the initial stage among the general population in India. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences, 12* (1), 31-35. https://doi.org/10.5958/2394-2061.2021.00009.4

Hwang, H., Hur, W. M., & Shin, Y. (2021). Emotional exhaustion among the South Korean workforce before and after COVID-19. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 94*(2), 371–381. https://doi.org/10.1111/papt.12309

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2018). Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil. *Estudos e Pesquisas, Informação Demográfica e Socioeconômica*. (38). https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101551_informativo.pdf

International Labour Organization (2021). *Empowering women at work: government laws and policies for gender equality, International* Labour Organization. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---emp_ent/---multi/documents/publication/wcms_773233.pdf.

Kossek, E. E., & Lee, K. H. (2017). Work-family conflict and work-life conflict. *Oxford Research Encyclopedia of Business and Management*. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190224851.013.52

Laguna, T. F. D. S., Hermanns, T., Silva, A. C. P., Rodrigues, L. N., & Abaid, J. L. W. (2021). Remote education: Parents' challenges in teaching during the pandemic.

Revista Brasileira de Saude Materno Infantil, 21, S393–S401. https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S200004

Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1990). On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. *Journal of Applied Psychology, 75*(6), 743–747. https://doi.org/10.1037//0021-9010.75.6.743

Lemos, A. H. D. C., Barbosa, A. D. O., & Monzato, P. P. (2020). Women in Home Office During the Covid-a9 Pandemic and the Work-Family Conflict Configurations. *Revista de Administracao de Empresas, 60*(6), 388–399. https://doi.org/10.1590/S0034-759020200603

Luo, Y., & Sato, Y. (2021). Health-Related Quality of Life and Risk Factors among Chinese Women in Japan Following the COVID-19 Outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(16). https://doi.org/10.3390/ijerph18168745

Marchand, C., & Vandenberghe, C. (2016). Perceived organizational support, emotional exhaustion, and turnover: The moderating role of negative affectivity. *International Journal of Stress Management, 23*(4), 350–375. https://doi.org/10.1037/str0000020

Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2017). *Fundamentos de metodologia cientifica* (8a ed.). Atlas. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat07205a&AN=uls.280735&site=eds-live

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Melo, H. P., & Morandi, L. (2021). Mensurar o trabalho não pago no Brasil: uma proposta metodológica. *Economia e Sociedade, 30*(1), 187–210. https://doi.org/10.1590/1982-3533.2020v30n1art09

Mendes, D. C., Hastenreiter, H. N. Filho, & Tellechea, J. (2020). A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica. *Revista Valore, 5,* 160-191. https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/655/456

Mozzato, A. R., & Grzybovski, D. (2011). Análise de conteúdo como técnica de análise de dados qualitativos no campo da administração: potencial e desafios. *Revista de Administração Contemporânea, 15*(4), 731–747. https://doi.org/10.1590/S1415-65552011000400010

Paiva, E. D., Silva, L. R., Machado, M. E. D., Aguiar, R. C. B., Garcia, K. R. S., & Acioly, P. G. M. (2021). Comportamento infantil durante o distanciamento social na pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Enfermagem, 74*(Suppl 1). http://www.scielo.br/j/reben/a/P3ryXXX78JbKzp9SYpvpz6j/?lang=pt

Pedrosa, A. L., Bitencourt, L., Fróes, A. C. F., Cazumbá, M. L. B., Campos, R. G. B., de Brito, S. B. C. S., & Simões e Silva, A. C. (2020). Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–18. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566212

Power, K. (2020). The COVID-19 pandemic has increased the care burden of women and families. *Sustainability: Science, Practice and Policy, 16*(1), 67-73. https://doi.org/10.1080/15487733.2020.1776561

Proni, T. T. R. W., & Proni, M. W. (2018). Discriminação de gênero em grandes empresas no Brasil. *Revista Estudos Feministas, 26*(1), 1–21. https://doi.org/10.1590/1806-9584.2018v26n141780

Qi, M., Li, P., Moyle, W., Weeks, B., & Jones, C. (2020). Physical activity, health-related quality of life, and stress among the Chinese adult population during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18). https://doi.org/10.3390/ijerph17186494

Queisser, M., Adema, W., & Clarke, C. (2020, 22 April). *COVID-19, employment and women in OECD countries.* https://voxeu.org/article/covid-19-employment-and-women-oecd-countries.

Rocha, L. P., Rose, R., Hoch, A., Soares, C., Fernandes, A., Galvão, H., & Allen, J. D. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on the Brazilian immigrant community in the US: Results from a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(7). https://doi.org/10.3390/ijerph18073355

Rodríguez-Fernández, P., González-Santos, J., Santamaría-Peláez, M., Soto-Cámara, R., Sánchez-González, E., & González-Bernal, J. J. (2021). Psychological Effects of Home Confinement and Social Distancing Derived from COVID-19 in the General Population—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(12). https://doi.org/10.3390/ijerph18126528

Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713

Tamayo, A. (2002). Exaustão emocional no trabalho. *Revista de Administração - RA-USP, 37*(2), 26–37. http://rausp.usp.br/wp-content/uploads/files/V370226.pdf

Tamayo, M. R., & Tróccoli, B. T. (2009). Construção e validação fatorial da Escala de Caracterização do Burnout (ECB). *Estudos de Psicologia (Natal), 14*(3), 213–221. https://doi.org/10.1590/s1413-294x2009000300005

Thiry-Cherques, H. R. (2009). Saturação em pesquisa qualitativa: estimativa empírica de dimensionamento. *Revista PMKT, 3*(2), 20-27.

Ueda, M., Nordström, R., & Matsubayashi, T. (2021). Suicide and mental health during the COVID-19 pandemic in Japan. *Journal of Public Health (Oxf,)*. 1–8 https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab113

United Nations International Children's Emergency Fund – UNICEF (2021, 04 de outubro). *Impacto da Covid-19 na saúde mental de crianças, adolescentes e jovens é significativo, mas somente a 'ponta do iceberg'*. Recuperado em 20 novembro, 2021, de https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/impacto-da-Covid-19-na-saudemental-de-criancas-adolescentes-e-jovens

Wittmer, J. L. S., & Martin, J. E. (2010). Emotional Exhaustion Among Employees Without Social or Client Contact: The Key Role of Nonstandard Work Schedules. *Journal of Business and Psychology, 25*(4), 607–623. https://doi.org/10.1007/s10869-009-9153-x

Wright, T. A., & Cropanzano, R. (1998). Emotional exhaustion as a predictor of job performance and voluntary turnover. *Journal of Applied Psychology, 83*(3), 486–493. https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.3.486

Licença

Esta obra está licenciada com uma Licença *Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional*

Contribuição dos autores

Os autores 1 e 2 trabalharam conjuntamente na definição do problema e objetivo de pesquisa, na revisão da literatura e no delineamento dos procedimentos metodológicos. A autora 2 realizou a coleta dos dados. Os autores 1, 2, 3 e 4 desenvolveram a análise e interpretação dos resultados e as considerações finais, e fizeram a revisão final do texto.

Declaração dos autores

Os autores declaram que este manuscrito é original, não foi publicado antes e não está sendo considerado para publicação em outros lugares. Confirmamos que o manuscrito foi lido e aprovado por todos os autores nomeados e que não há outras pessoas que satisfaçam os critérios de autoria, mas não estão listadas. Confirmamos ainda que a ordem dos autores listados no manuscrito foi aprovada por todos nós.

Conflito de Interesses

Os autores declaram não haver potenciais conflitos de interesse em relação à pesquisa, autoria e/ou publicação deste artigo.