



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
CAMPUS JOÃO PESSOA
DIRETORIA DE ENSINO SUPERIOR
UNIDADE ACADÊMICA DE GESTÃO E NEGÓCIOS
CURSO SUPERIOR DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

CRISTIANE FERREIRA COSTA

**JORNADA MÚLTIPLA E PANDEMIA:
Os impactos na qualidade de vida e saúde mental das mulheres que
frequentam uma comunidade cristã**

**João Pessoa
2020**

CRISTIANE FERREIRA COSTA

**JORNADA MÚLTIPLA E PANDEMIA:
Os impactos na qualidade de vida e saúde mental das mulheres que
frequentam uma comunidade cristã**



TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), curso Superior de Bacharelado em Administração, como requisito institucional para a obtenção do Grau de Bacharela em **ADMINISTRAÇÃO**.

Orientadora: Alice Inês Guimarães Araújo (Dra.)

**JOÃO PESSOA
2020**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP
Biblioteca Nilo Peçanha –IFPB, *Campus* João Pessoa

C837j Costa, Cristiane Ferreira.
Jornada múltipla e pandemia : os impactos na qualidade de vida e saúde mental das mulheres que frequentam uma comunidade cristã / Cristiane Ferreira Costa. – 2020.
65 f. : il.
TCC (Graduação – Bacharelado em Administração) – Instituto Federal da Paraíba – IFPB / Unidade Acadêmica de Gestão - UAG.
Orientadora : Prof^a. Dra. Alice Inês Guimarães Araújo.
1. Jornada de trabalho das mulheres – Multiplicidade. 2. Mulheres – Qualidade de vida. 3. Mulheres – Saúde Mental. 4. Pandemia. 5. Comunidade cristã. I. Título.

CDU 331.31-055.2



INSTITUTO FEDERAL
Paraíba

CAMPUS JOÃO PESSOA
COORDENAÇÃO DO CURSO SUPERIOR DE
BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO

PARECER 1/2020 - CCSBA/UA5/UA/DDE/DG/JP/REITORIA/IFPB

Em 27 de novembro de 2020.

Cristiane Ferreira Costa

JORNADA MÚLTIPLA E PANDEMIA: Os impactos na qualidade de vida e saúde mental das mulheres que frequentam uma comunidade cristã

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO apresentado em **24 de novembro de 2020** ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), curso Superior de Bacharelado em Administração, como requisito institucional para a obtenção do Grau de Bacharel(a) em **ADMINISTRAÇÃO.**

Resultado: APROVADO

João Pessoa, 24 de novembro de 2020.

BANCA EXAMINADORA:
(assinaturas eletrônicas via SUAP)

Dra. Alice Inês Guimaraes Araujo (IFPB)
Orientador(a)

Dra. Lidianny Braga de Souza (IFPB)
Examinador(a) interno(a)

MSc Andreia Cavalcanti de Oliveira (IFPB)

Examinador(a) interno(a)

Documento assinado eletronicamente por:

- Lidianny Braga de Souza, PROF ENS BAS TECNOLOGICO-SUBSTITUTO, em 27/11/2020 18:55:43.
- Andreia Cavalcanti de Oliveira, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 27/11/2020 16:32:35.
- Alice Ines Guimaraes Araujo, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 27/11/2020 16:30:36.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 27/11/2020. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 140177

Código de Autenticação: 4c244ed76d



NOSSA MISSÃO: Ofertar a educação profissional, tecnológica e humanística em todos os seus níveis e modalidades por meio do Ensino, da Pesquisa e da Extensão, na perspectiva de contribuir na formação de cidadãos para atuarem no mundo do trabalho e na construção de uma sociedade inclusiva, justa, sustentável e democrática.

VALORES E PRINCÍPIOS: Ética, Desenvolvimento Humano, Inovação, Qualidade e Excelência, Transparência, Respeito, Compromisso Social e Ambiental.

A Deus, por seu amor imensurável por mim.
Ao “sexo frágil”. Mulher, o seu amor e a sua
força inspiram.

AGRADECIMENTOS

Sou grata a Deus pelo dom da vida. Por me dar força física, emocional e espiritual durante todo esse tempo da graduação.

Agradeço aos meus pais por terem dedicado amor e atenção a mim. Sempre me incentivando a prosseguir.

Agradeço ao meu irmão. Seu respeito por mim sempre me fez feliz.

Sou grata a meu esposo e filho pelo carinho e paciência. Várias vezes não dei a atenção devida durante os tempos de dedicação aos estudos, mas mesmo assim, me amaram.

Agradeço à Primeira Igreja Batista em Tibiri II pelo apoio que recebi de todos que convivem comigo naquela instituição.

Meu agradecimento também às mulheres que participaram da pesquisa que ajudou a atingir os objetivos deste estudo.

Muito obrigada professora Alice Guimarães, minha orientadora. Por vezes eu quis desistir, mas seu incentivo e otimismo me fizeram olhar para frente e acreditar.

Também agradeço a meu amigo, Bruno Henrique. Seu apoio ao longo da jornada foi fundamental.

Gratidão a todos os professores que contribuíram para a minha formação acadêmica sempre de forma excepcional.

Por fim, agradeço aos colegas de graduação pela oportunidade de convívio e pelo apoio mútuo durante todo o tempo dos estudos.

Minha graça é suficiente para você, pois o
meu poder se aperfeiçoa na fraqueza.
(2 Coríntios 12.9)

RESUMO

A multiplicidade de tarefas das mulheres tem sido objeto de vários estudos. Ao longo das décadas as mulheres têm desenvolvido habilidades que antes eram direcionadas apenas aos homens. Como o emprego, alto grau de escolaridade e até papéis de liderança. Sua jornada de trabalho triplicou, trazendo consigo, vários pontos positivos e negativos. Sua independência e satisfação por ser capaz de novas realizações melhorou sua autoestima, mas o preconceito, desigualdade social e salários menores que dos homens, mesmo exercendo a mesma função, são desafios que, mesmo em meio às lutas de várias entidades, ainda são realidade para muitas destas mulheres. Com a chegada da pandemia há meses atrás, o quadro de variedade de tarefas se acentuou. Uma nova rotina foi estabelecida, como o cuidado e educação dos filhos em tempo integral, assim como uma nova forma de trabalho, o chamado *home-office*. Conciliar todas essas tarefas já não é algo tão fácil. Mas há ainda, mulheres que, mesmo com tantas atividades, ainda se aventuram a participar de trabalhos voluntários junto às instituições sem fins lucrativos, como é o caso de igrejas cristãs. Este trabalho de TCC pergunta: Existem danos à saúde mental e qualidade de vida das mulheres cristãs devido à múltipla jornada de trabalho em meio à pandemia? A pesquisa se deu de forma descritiva, onde também foi aplicado um questionário resumido e adaptado baseado no método *WHOQOL*, para analisar como a múltipla jornada de trabalho e a pandemia influenciaram a saúde mental e qualidade de vida de mulheres que frequentam uma comunidade cristã. Dentro dos dados obtidos, acredita-se que embora desempenhando 3 ou 4 atividades diárias, as mulheres cristãs pesquisadas demonstraram um alto grau de satisfação com a vida, seu tempo para o lazer, com o apoio que recebe da família. Apresentaram ainda, pensamentos positivos, visão otimista para o futuro, conseguindo desempenhar bem suas atividades diárias, concentrar-se e dormirem bem. Vale salientar que o estudo apontou também que estas mulheres, em sua maioria, concordaram que as suas crenças pessoais dão sentido à vida, e que também, essas mesmas crenças as ajudam a enfrentar as dificuldades impostas pela vida.

Palavras-chave: Mulher; saúde; qualidade de vida; pandemia.

ABSTRACT

The multiplicity of women's tasks has been the subject of several studies. Over the decades, women have developed skills that were previously aimed only at men. Such as employment, high education and even leadership roles. His workday has tripled, bringing with him several positive and negative points. His independence and satisfaction for being able to achieve new things improved his self-esteem, but prejudice, social inequality and lower salaries than men, even exercising the same function, are challenges that, even in the midst of the struggles of various entities, are still reality for many of these women. With the arrival of the pandemic months ago, the picture of variety of tasks has increased. A new routine was established, such as full-time care and education for children, as well as a new form of work, the so-called home-office. Reconciling all these tasks is no longer so easy. But there are still women who, even with so many activities, still venture to participate in volunteer work with non-profit institutions, as is the case with Christian churches. Are there any damages to the mental health and quality of life of Christian women due to the multiple working hours in the middle of the pandemic? The research took place in a descriptive manner, where a short and adapted questionnaire based on the WHOQOL method was also applied, to analyze how the multiple working hours and the pandemic influenced the mental health and quality of life of women who attend a Christian community. Within the data obtained, it is believed that although performing 3 or 4 daily activities, the Christian women surveyed demonstrated a high degree of satisfaction with life, their leisure time, with the support they receive from the family. They also presented positive thoughts, an optimistic vision for the future, are able to perform their daily activities well, concentrate and sleep well. It is worth noting that the study also pointed out that these women, for the most part, agreed that their personal beliefs give meaning to life, and that these same beliefs also help them to face the difficulties imposed by life.

Keywords: Woman; Cheers; Quality of life; Pandemic.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Ilustração da “corrida dos gêneros” no mercado25

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Incidência total de sintomas de estresse da fase resistência por gênero 18

Tabela 2 - Média de horas dedicadas pelas pessoas de 14 anos ou mais de idade aos afazeres domésticos e/ou às tarefas de cuidado de pessoas, por sexo24

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Saúde mental durante distanciamento social.....	20
Gráfico 2 - Faixa etária das pesquisadas	32
Gráfico 3 - Grau de escolaridade	33
Gráfico 4 - Sobre o estado civil	34
Gráfico 5 - Questão: Tem filhos?.....	34
Gráfico 6 - Quantidade de tarefas no dia-a-dia.....	35
Gráfico 7 - Sobre o cansaço.....	36
Gráfico 8 - Dificuldade em dormir.....	37
Gráfico 9 - Sobre ter energia suficiente.....	38
Gráfico 10 - Sobre a satisfação com a energia (disposição).....	39
Gráfico 11 - Sobre aproveitar a vida.....	40
Gráfico 12 - Pensamentos em relação ao futuro	41
Gráfico 13 - Sobre ter sentimentos positivos	42
Gráfico 14 - Sobre a capacidade de aprendizado	43
Gráfico 15 - Sobre a concentração.....	44
Gráfico 16 - Sobre a satisfação na tomada de decisão	45
Gráfico 17 - Sobre a satisfação geral com a vida	46
Gráfico 18 - Sobre a medida de capacidade no desempenho das atividades cotidianas.....	47
Gráfico 19 - Sobre a satisfação na capacidade em desempenhar as atividades cotidianas.....	48
Gráfico 20 - Sobre a satisfação com o apoio que recebem da família.....	49
Gráfico 21 - Sobre a medida em oportunidades de lazer	50
Gráfico 22 - Sobre quanto os aspectos espirituais/religião/crenças dão sentido à vida	51
Gráfico 23 - Sobre a medida que as crenças pessoais dão força para enfrentar dificuldades	52

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IBOPE – Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística

IPCS – Instituto de Psicologia e Controle do Stress

IPEA – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada

MTE – Ministério do Trabalho e Emprego

ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

PDET – Programa de Disseminação de Estatísticas do Trabalho

PNAD COVID-19 – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Covid-19

RAIS – Relação Anual de Informações Sociais

SOF – Sempreviva Organização Feminista

WHOQOL – World Health Organization Quality of Life

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	14
2 REFERENCIAL TEÓRICO	16
2.1 Qualidade de vida: seu conceito e seus inimigos	16
2.2 Mudança na qualidade de vida durante a pandemia	19
2.3 O “ser mulher” na atualidade.....	21
2.3.1 A mulher no mercado de trabalho e suas implicações.....	23
2.3.2 Mulher multitarefa: impactos da pandemia.....	25
2.4 A mulher cristã	26
2.4.1 Mulher cristã: Jornada múltipla e voluntariado nas igrejas em tempos de pandemia	27
3 METODOLOGIA DA PESQUISA.....	29
4 ANÁLISE DE DADOS	32
4.1 Análise do perfil sócio demográfico	32
4.2 Análise do domínio físico	36
4.3 Análise do domínio psicológico.....	39
4.4 Análise do domínio nível de independência.....	46
4.5 Análise do domínio nas relações sociais	48
4.6 Análise do domínio ambiental	49
4.7 Análise do domínio sobre os aspectos espirituais/religiosos/crenças pessoais	50
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	53
REFERÊNCIAS	56
APÊNDICE A Questionário	61

1 INTRODUÇÃO

As mulheres sempre desempenharam algum trabalho para a sociedade. Seja ele no lar, administrando a casa e filhos, ou no chão de fábrica, complementando a renda familiar. Já houve uma época na qual as mulheres tinham um papel bem definido no que diz respeito às suas atividades: ser aquela ajudadora, submissa, educadora dos filhos, desempenhando serviços do lar e cuidando da economia doméstica, enquanto ao homem, cabia o papel de mantenedor econômico.

Atualmente, esses papéis demonstram consideráveis mudanças, principalmente pelo fato da inclusão cada vez maior das mulheres no mercado de trabalho. Segundo dados da Relação Anual de Informações Sociais (RAIS), do Programa de Disseminação de Estatísticas do Trabalho (PDET) do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), consolidados para o ano-base 2017, nos últimos 10 anos, foi possível constatar que a participação das mulheres no mercado de trabalho em postos formais passou de 40,8% para 45% no Brasil.

A globalização, competitividade e os grandes avanços da tecnologia passaram a ditar novas regras no mercado de trabalho a partir do final do século passado, abrindo novas possibilidades para maior participação das mulheres no sustento financeiro familiar, trazendo com isso independência e sentimento de realização como ser humano.

Contudo, essa introdução da mulher nas mais variadas atividades econômicas trouxe consigo outra necessidade: qualificação do trabalhador. Ocasionalmente assim, a saída da mulher de uma jornada de trabalho dupla, para uma tripla jornada, percebidas aqui como combinação das funções desempenhadas no emprego, na sua especialização e no corpo familiar.

Segundo dados do IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada) de 2018, a quantidade de tempo de trabalho remunerado diário da mulher supera em 7 horas o tempo despendido pelos homens. Tendo como destaque o tempo médio que as mulheres dedicam aos afazeres domésticos, 3,3 horas diárias contra 0,9 hora dedicada pelos homens. Com esses dados, é perceptível o nível de sobrecarga de atividades para a mulher.

Para fechar o cenário, o tempo atual trouxe a pandemia do novo Coronavírus, trazendo outros fatores a serem considerados na rotina diária da mulher. Como por exemplo, a escolarização dos filhos, pelo motivo de as escolas estarem fechadas (sem

serem professoras), a administração do tempo na adaptação do famoso *home office* e cuidados na atenção aos idosos da família. Sem falar na exposição à violência doméstica, que claro, não é o foco deste trabalho, mas vale muito a pena ser lembrada.

Além do cansaço físico, esse acúmulo de atividades pode gerar estresse, uma vez que, dadas as cobranças por especialização, cumprimento de metas estabelecidas dentro das organizações, e o sentimento de responsabilidade sob a ótica familiar, trazem à mulher uma enorme carga emocional.

Uma vez que o cenário fora apresentado, acredita-se hipoteticamente que, as mulheres entrevistadas podem estar emocionalmente abaladas, e assim tenham fragilizado sua saúde e qualidade de vida, por causa do aumento das suas atividades cotidianas e familiares, ou mesmo, estejam insatisfeitas e estressadas, sintomas estes, provocados pelos impactos sociais por meio da Covid-19. Nesse sentido, levantou-se a pergunta para a pesquisa deste trabalho: Existem danos à saúde mental e qualidade de vida das mulheres cristãs devido à múltipla jornada de trabalho em meio à pandemia?

Desta forma, este trabalho tem como objetivo geral analisar como a múltipla jornada de trabalho e a pandemia influenciaram a saúde mental e qualidade de vida de mulheres que frequentam uma comunidade cristã. Tendo como objetivos específicos:

- Identificar se a qualidade de vida das mulheres cristãs foi comprometida durante a pandemia no período determinado pela pesquisa.
- Compreender se a saúde das mulheres sofreu alterações devido a multiplicidade de suas atividades, promovendo assim, fragilidade emocional.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O objetivo deste capítulo é possibilitar ao leitor um aprofundamento nos assuntos que irão permear o presente estudo. Serão tratadas teorias relativas à qualidade de vida e saúde, mudanças na qualidade de vida durante a pandemia e sobre a importância do papel feminino na sociedade.

2.1 Qualidade de vida: seu conceito e seus inimigos

Nos últimos tempos tem-se ouvido falar mais sobre o assunto qualidade de vida. Em vários setores da sociedade a disseminação do termo tem feito com que muitas pessoas despertem para essa questão. Mas afinal, o que é qualidade de vida? Normalmente, acredita-se que a qualidade de vida está diretamente ligada a questões de saúde. Claro que o indivíduo irá sentir-se bem se estiver gozando de plena saúde física. Contudo, a saúde não é o único fator relacionado à qualidade de vida de alguém, embora seja um dos pontos principais para existência de tal aspecto.

Nahas (2013, p. 14) conceitua a qualidade de vida como “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. A partir desse conceito, é importante observar que a qualidade de vida para cada indivíduo acaba sendo subjetiva. Vários fatores podem determinar o bem-estar de cada pessoa. Alguns podem ter saúde física, e não estarem bem, outros podem estar vivendo com pouquíssimos recursos financeiros, mas estarem gozando de plena paz.

De acordo com a OMS (1995, apud Almeida et al. 2012, p. 20), qualidade de vida é a “percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ela vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Com isso, entende-se que, além da saúde física e mental, o bem-estar humano também acaba diretamente ligado às relações pessoais, segurança, recursos financeiros, satisfação com o emprego, valores éticos e religiosos, oportunidades de lazer e assim por diante.

Aumento de carga horária de trabalho, alimentação irregular e de baixa qualidade, falta de atividades físicas, déficit de sono, pouco lazer, contribui severamente para o agravamento do estresse na vida de muitas pessoas.

Segundo o Ministério da Saúde (2015) o estresse é:

A reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.

Dessa forma, o estresse é uma coleção de reações que ocorre em uma pessoa resultante de estímulos desfavoráveis ao bem-estar, existentes em certas áreas da vida. Entende-se como um somatório de desordens orgânicas e psíquicas estimuladas por agentes estressores, como preocupações, medo, esgotamento, situações traumáticas, conflitos e grandes emoções. De acordo com SILVA (2013, p. 31):

O potencial nocivo, ou causador de doenças, criado pelas situações estressantes dependerá do tipo e da intensidade do estresse, mas, provavelmente, dependerá sobretudo de sua repetição e duração ao longo da vida e da forma como cada um lida com ele.

Tais estímulos, trazem consigo uma série de sintomas à saúde física e mental do indivíduo. Um estudo intitulado “Pesquisa: Stress Brasil” feito pelo Instituto de Psicologia e Controle do Stress - IPCS, no ano de 2014, que contou com a participação de 2.195 brasileiros, com idade entre 18 e 75 anos, sendo 25,65% do sexo masculino e 74,35% do feminino de todo o país, verificou que 1.100 participantes, ou seja, 52,28% disseram ter ou já ter tido o diagnóstico de estresse. 55,60% deles sofrem ou já sofreram de ansiedade, 23,20% têm ou tiveram o diagnóstico de depressão e 10,37% têm ou tiveram pânico, todos esses transtornos sendo de origem psicológica. Gastrite (32,64%) e asma ou outra doença respiratória (20,45%) lideram as doenças psicossomáticas.

A pesquisa apontou ainda que os relacionamentos (familiares, amorosos, com colegas e chefes) são apontados como a maior fonte de estresse para os brasileiros, em segundo lugar, ficam as dificuldades financeiras, e em terceiro a sobrecarga de atividades.

Uma publicação do Instituto de Psicologia e Controle do Stress – IPCS (LIPP, 2014), relacionou os sintomas de estresse por gênero. Dados que podem ser observados na tabela 01:

Tabela 1 - Incidência total de sintomas de estresse da fase resistência por gênero

SINTOMAS	MULHERES	HOMENS
Esquecimento	51,3%	32,4%
Mal-estar	38%	13,3%
Formigamento	13,3%	18,6%
Desgaste	53,3%	33,3%
Mudança apetite	51,3%	19,3%
Problemas dermatológicos	30,6%	15,3%
Cansaço	53,3%	27,3%
Gastrite	25,3%	14,6%
Tontura	37,3%	15,3%
Emotividade	68%	21,3%
Dúvidas	46%	24,6%
Pensamentos recorrentes	46,6%	36,6%
Irritação	54%	28%
Diminuição libido	7,3%	2,6%

Fonte: Adaptado de LIPP, 2014.

Na pesquisa, é possível perceber o aumento significativo no percentual dos sintomas de estresse citados pelas mulheres. Importante ressaltar que os efeitos do estresse de forma demasiada e constante não apenas afetam a saúde. O estresse

pode causar o aparecimento de várias enfermidades, e acima de tudo, ocasionar um prejuízo na qualidade de vida e produtividade do indivíduo.

A queda na produtividade e o absenteísmo, tem sido grandes preocupações das empresas. Segundo CHIAVENATO (2009, p. 149) “O absenteísmo refere-se a ausências em momentos que os empregados deveriam estar trabalhando normalmente.” CHIAVENATO (2009, 149) ainda afirma que:

As principais causas do absenteísmo são: doença efetivamente comprovada; doença não comprovada; razões diversas de caráter familiar; atrasos involuntários por motivos de força maior; faltas voluntárias por motivos pessoais; dificuldades e problemas financeiros; problemas de transporte; baixa motivação para trabalhar; supervisão precária da chefia; políticas inadequadas da organização.

Com essa afirmação, pode-se ligar o absenteísmo aos gatilhos estressores citados anteriormente, como problemas pessoais, dificuldades financeiras e a sobrecarga de atividades devido à má organização empresarial ou até mesmo a sobrecarga de atividades diárias do indivíduo (estudos, serviços domésticos, cuidado dos filhos, etc.). Daí a importância em estudos que possam ajudar as organizações a diminuir seus desperdícios e perdas tanto para as empresas como para os colaboradores envolvidos.

2.2 Mudança na qualidade de vida durante a pandemia

A pandemia do novo Coronavírus trouxe diversos desafios: manter o equilíbrio físico e mental é primordial para quem almeja ultrapassar um momento de tantos medos e incertezas. As mudanças ocorridas pelo distanciamento e isolamento social demandam adaptações dentro e fora de muitos lares.

As contaminações e óbitos trazidos pela pandemia, não são os únicos responsáveis pelos impactos trazidos à qualidade de vida das pessoas no Brasil e no mundo. Com ela, também vieram fatores decisivos que interferem diretamente na qualidade de vida das pessoas. Como é o caso do aumento no índice de desemprego.

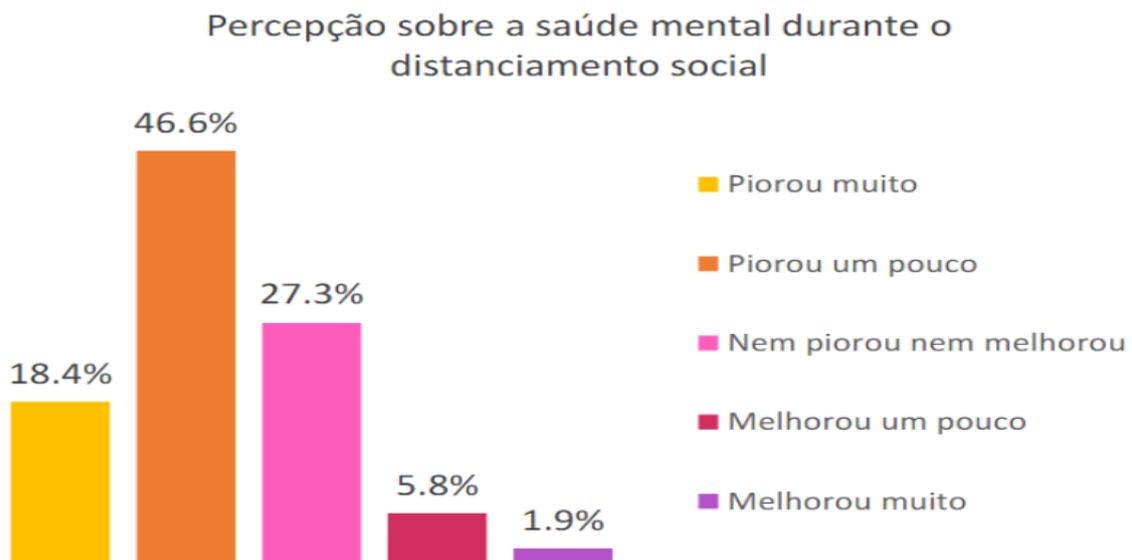
Dados da edição mensal da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Covid-19 (Pnad Covid-19), divulgada no dia 23 de setembro de 2020, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), demonstram que a população desocupada no Brasil, que era de 10,1 milhões em maio, passou para 12,3 milhões em julho, e, em agosto, atingiu 12,9 milhões de pessoas, um aumento de 27,6% desde maio. A taxa

de desocupação aumentou em 0,5 ponto percentual de julho para agosto, passando de 13,1% para 13,6% CAMPOS (2020).

O aumento das doenças mentais também são um dos fatores que estão contribuindo para a piora na qualidade de vida daqueles que vivenciam a pandemia da Covid-19. Uma pesquisa da UFSM, intitulada “CovidPsiq”, feita em junho de 2020, que visa acompanhar a evolução dos sintomas psíquicos e comportamentais durante a pandemia de COVID-19 em brasileiros e investigar fatores de risco, concluiu em sua primeira fase que aqueles indivíduos que estavam em distanciamento social apresentaram mais sintomas de estresse, ansiedade, depressão e estresse pós-traumático dos que não estavam (CALEGARO, 2020).

No gráfico 01 é possível observar a percepção dos pesquisados sobre a sua saúde mental durante o distanciamento social.

Gráfico 1 - Saúde mental durante distanciamento social



Fonte: <<https://www.covidpsiq.org/resultados>> acesso em 06 nov. 2020

O responsável pela pesquisa, Prof. Dr. Vitor C. Calegato, informou que a maioria dos entrevistados ficam angustiados pela falta de atividades de lazer e cultura. A pesquisa também apontou que fatores como o desemprego, dificuldades financeiras e exposição elevada às notícias também influenciaram a piora nos sintomas das doenças mentais. A pesquisa contou com a participação de 3.633 pessoas, onde 23,7% foram do sexo masculino, e 76,3% foram do sexo feminino.

Outro agravante para piora da qualidade de vida está no convívio familiar durante os dias de isolamento social. Nesse tempo, famílias precisaram trazer para dentro de seus lares, trabalho, escola e lazer. O que acarretou também desentendimentos entre seus membros. Com essa nova modelagem surgiram ou se intensificaram discussões e conflitos por conta das tarefas domésticas, trabalho ou estudo, além de disputa por espaços e privacidade. Episódios que perturbam o equilíbrio das famílias.

Quando consideradas todas as condições de vida impostas pela pandemia, é possível perceber como o bem-estar das pessoas fica prejudicado, em particular o das mulheres pela quantidade de atividades das quais são responsáveis dentro e fora de suas casas, do qual houve interesse para que essa pesquisa ocorresse nesse momento que vive o Brasil. Embora, nem todos tenham sentido um impacto gigantesco, os números demonstram que muitos indivíduos, acabam tendo sua qualidade de vida comprometida.

2.3 O “ser mulher” na atualidade

Não é novidade que a mulher esteja inserida em várias áreas. Economia, política, saúde, tecnologia, educação. Em cada setor, é possível encontrar mulheres que, além de profissionais, desempenham vários papéis dentro da sociedade. Mas, nem sempre foi assim. Desde o início da civilização, o homem teve um papel dominante dentro e fora do lar. À mulher, cabia a função de cuidar da casa, do marido e filhos.

Contudo, as grandes guerras mundiais vieram mostrar que a mulher poderia, e pode executar muitas outras atribuições. Durante as guerras, os homens deveriam ir para as batalhas, ficando assim, a mulher, impelida a assumir o papel masculino: negócios da família e também ocupações no mercado de trabalho (COSTA, 2018).

A partir daí, têm-se a revolução industrial, globalização, avanços tecnológicos, grande competitividade no mercado. E este tem sido o cenário onde cada vez mais as mulheres têm ganhado espaço.

Hoje, as mulheres não apenas cuidam do seu lar. Elas estão inseridas nas mais variadas áreas de mercado. E também assumem cargos de liderança dentro de escolas, universidades, hospitais, empresas, cidades, e também de países.

Segundo o IBGE, a população feminina que ocupava cargos formais passou de 12,4 milhões em 2000 para 20,7 milhões em 2010. Um aumento de 40% ao longo de

10 anos. Mostrando o quanto as mulheres têm buscado não apenas sua independência econômica, mas também sua realização profissional.

A Grant Thornton, empresa multinacional de que atua na área de auditoria, tributos, consultoria e transações, dirigiu um estudo em 2019, que consolidou dados importantes para analisar o progresso das mulheres nos negócios ao redor do mundo. O estudo contou com a participação de 4.500 pessoas em 35 países e visa auxiliar o desenvolvimento de ações de promoção da diversidade de gênero. O estudo demonstrou que o percentual global de empresas que têm pelo menos uma mulher na administração, correspondem a 75% em 2018 e 87% em 2019. No Brasil, esses números correspondem a 61%, aumentando este percentual para 93% no mesmo período. O que vem a ser uma vitória, dado o cenário sempre contrário à consolidação do espaço da mulher no mercado de trabalho.

Muitas ações têm sido feitas para que o mundo volte o olhar ao potencial feminino em desenvolver seu papel na sociedade. Um deles, bastante importante, diz respeito aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que foram concluídos em 2015 na ocasião da Cúpula das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável, para a agenda de 2030. São 17 metas que envolvem temas variados. Destacando-se aqui, a meta 5, que fala sobre a Igualdade de Gênero que tem como alguns dos seus objetivos: acabar com todas as formas de discriminação contra todas as mulheres e meninas; eliminar todas as formas de violência contra todas as mulheres e meninas; reconhecer e valorizar o trabalho de assistência e doméstico não remunerado, bem como a promoção da responsabilidade compartilhada dentro do lar e da família; empreender reformas para dar às mulheres direitos iguais aos recursos econômicos; adotar e fortalecer políticas sólidas e legislação aplicável para a promoção da igualdade de gênero e o empoderamento de todas as mulheres e meninas, em todos os níveis (ONU, 2015).

Em julho de 2020, segundo matéria da ONU News intitulada “ONU quer mulheres líderes na recuperação da crise provocada por pandemia”, a vice-secretária-geral das Nações Unidas, Amina J. Mohammed, reuniu-se com várias chefes de estado e governo, além de ativistas internacionais, no evento *Women Rise for All*, ou, “As Mulheres levantam-se por todos”. A iniciativa visa reunir mulheres líderes de todo o mundo para partilhar como sua liderança está delineando soluções contra a Covid-19. Elas buscam inspirar ações necessárias para saírem da pandemia mais fortes. Segundo Amina J. Mohammed, houve uma queda no número de infecções nos países

liderados por mulheres, que se deve ao estilo de liderança feminina (ONU News, 2020).

A representatividade da mulher em meio à sociedade, trouxe consigo vários impactos em seu modo de vida. Os quais serão abordados ainda neste capítulo.

2.3.1 A mulher no mercado de trabalho e suas implicações

O avanço da presença da mulher no mercado de trabalho tem acontecido. Elas têm ganhado posição de destaque em vários setores. Porém, o preço a ser pago por isso não é fácil. Um desses desafios é o preconceito. Segundo pesquisa realizada pela Rede Nossa São Paulo em parceria com a IBOPE Inteligência em 2019, no estado de São Paulo, três em cada dez mulheres declaram ter sofrido algum tipo de preconceito ou discriminação no trabalho por ser mulher. Infelizmente, apesar de todos os estudos e pesquisas realizados, não foi possível avançar positivamente em um tema que vem dificultando a vida de muitas mulheres, no Brasil e no mundo. Segundo (CURADO, 2008, p.161).

Mesmo as estatísticas, confirmando o crescimento e o avanço em percentagem das mulheres em todos os setores sociais, a discriminação encontrada por essa categoria ainda é um fator agravante para a igualdade entre os gêneros.

Somada ao preconceito, a mulher enfrenta ainda a desigualdade salarial. Segundo estudo do IBGE que teve como base a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua (Pnad Contínua) 2018, revela que mesmo com uma queda na desigualdade salarial entre 2012 e 2018, as mulheres ainda ganham em média, 20,5% menos que os homens (PARADELLA, 2019). O fator de escolarização não deve ser motivo para tal diferença, pois, segundo dados da PNAD - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2016, a taxa de frequência do ensino médio é de 73,5% para as mulheres, contra 63,2% dos homens. Para o ensino superior completo, os homens somam 20,7%, enquanto as mulheres chegam a 23,5% (PNAD, 2018).

Importante salientar que, o indivíduo com maior escolaridade tem mais chances de entrar no mercado de trabalho, independentemente de ser homem ou mulher. E para diminuir as desigualdades no mercado de trabalho, as mulheres têm buscado mais acesso ao campo educacional. Elas têm mais facilidade em ingressar, permanecer e concluir os estudos do que os homens.

O número de mulheres ingressando no mercado de trabalho é crescente. Passou de 40,8% em 2007 para 44% em 2017, em postos formais de trabalho, segundo dados do Ministério do Trabalho no Brasil (RAIS). Contudo, um aspecto importante que vale ser evidenciado é que mesmo exercendo atividades remuneradas, as mulheres continuam, em sua maioria, responsáveis pelas atividades domésticas (UCS, 2018)

Dados levantados pelo IBGE, em 2019, afirmam que a participação das mulheres em tarefas domésticas é bem maior que a dos homens. Em média, mulheres dedicam 10,4 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas. Abaixo tabela 02 que demonstra dados com as médias de horas dedicadas em trabalhos domésticos por gênero.

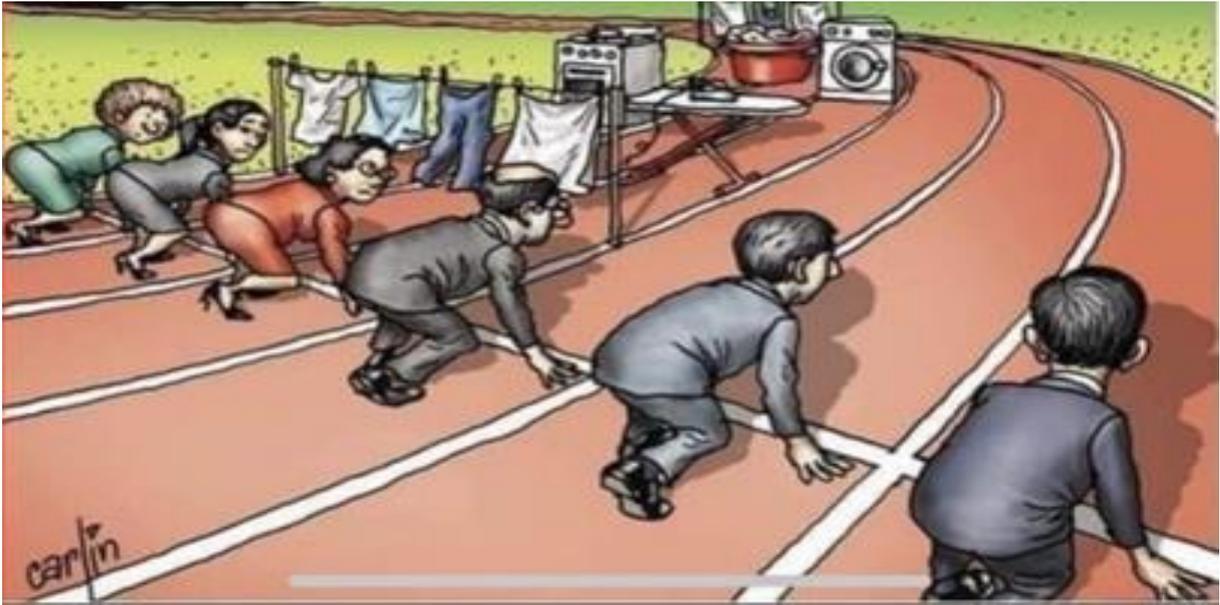
Tabela 2 - Média de horas dedicadas pelas pessoas de 14 anos ou mais de idade aos afazeres domésticos e/ou às tarefas de cuidado de pessoas, por sexo

BRASIL				
SEXO	ANO			
	2016	2017	2018	2019
<i>Total</i>	16,7	16,5	16,8	16,8
<i>Homens</i>	11,0	10,8	10,9	11,00
<i>Mulheres</i>	20,9	20,9	21,3	21,4
<i>Mulheres/Homens</i>	9,9	10,1	10,4	10,4

Fonte: Adaptado de IBGE - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua anual – 2019.

É possível observar que mesmo com tantas lutas contra as desigualdades sociais ocorridas, e mais ainda em relação ao gênero, as mulheres continuam dedicando relativamente mais tempo aos serviços domésticos do que os homens. A figura 01 vem expressar muito bem as dificuldades sofridas pelas mulheres em sua busca por uma posição no mercado de trabalho.

Figura 1 - Ilustração da “corrida dos gêneros” no mercado



Fonte: <<https://www.quora.com/Is-it-fair-to-say-that-white-women-are-the-most-privileged-group-of-people-in-the-western-world>> Acesso em: 10 nov. 2020

Revela-se, à vista disso, um contexto complicado para as mulheres brasileiras contemporâneas, que se esforçam por combinar os seus papéis, na tentativa de ajustar as atividades no trabalho, estudos e lar.

2.3.2 Mulher multitarefa: impactos da pandemia

Se a vida já não era fácil, o que dizer das dificuldades com a chegada da pandemia? Para as mulheres, esse panorama ainda é mais devastador.

Segundo matéria veiculada pela ONU News, em 22 de julho de 2020, 70% dos trabalhadores da saúde são mulheres, fato este que deixa a mulher mais vulnerável a contaminação da Covid-19. Elas também são responsáveis pela prestação de serviços essenciais como na produção e cadeia de suprimentos de alimentos, limpeza e assistência. As mulheres também são maioria em vários setores de empregos informais, como trabalhadoras domésticas e cuidadoras de idosos.

Com relação ao ambiente familiar, também vale ressaltar que por questões de isolamento, as mulheres ficaram mais propensas a sofrer violência doméstica. Uma matéria da Gazeta do Povo, de 28 de março de 2020, noticiou que no Paraná, houve um aumento de 15% nos registros de violência doméstica atendidos pela Polícia

Militar no primeiro fim de semana de isolamento. No Rio de Janeiro, a incidência foi ainda mais expressiva: os números cresceram em 50% (BARONE, 2020).

Outro dado bastante relevante, é que durante a pandemia 50% das mulheres passaram a cuidar de alguém. Esse número saltou para 62% quando se trata de mulheres da zona rural. Os dados são de pesquisa realizada pela organização de mídia Gênero e Número, em parceria com a SOF Sempre Viva Organização Feminista, ainda no primeiro semestre de 2020. Isso se dá pelo fato de que, pessoas do grupo de risco, cumprindo o isolamento, acabaram por precisar da ajuda de terceiros para resolver questões como compras de alimentos, medicamentos, e etc. Ou, muitas vezes, para evitar o contato com cuidadores de idosos ou babás, as famílias optaram por dispensá-los e assumirem tal responsabilidade.

Ainda segundo a pesquisa feita pela organização o Número e Gênero, 41% das mulheres afirmaram que seguiram trabalhando durante a pandemia, tiveram manutenção dos seus salários, e ainda tiveram um aumento em suas atividades. Isso só evidencia que a falta de uma funcionária doméstica em seu lar e o fechamento de escolas e creches sobrecarregou ainda mais esse grupo. As mulheres tiveram que se tornar educadoras e cuidadora de idosos. Elas trabalham mais porque as atividades domésticas seguem mal distribuídas.

As dificuldades econômicas também estão nesse contexto segundo dados da Pnad Covid, pesquisa criada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) no corrente ano, para mensurar os efeitos da pandemia sobre o mercado de trabalho e a saúde dos brasileiros, mostraram que houve um registro recorde de desemprego entre as mulheres. A taxa de desocupação das mulheres passou de 16,2% em agosto, para 16,9% em setembro. Se comparado aos percentuais referentes aos homens, que era de 11,7% em agosto, e 11,8% em setembro, percebe-se que o contexto da pandemia acabou por intensificar ainda mais a desigualdade entre homens e mulheres.

2.4 A mulher cristã

Igreja é o conjunto de fiéis unidos pela mesma fé e que celebram as mesmas doutrinas religiosas. Segundo Porfírio (2020, p. 1) a igreja:

A segunda instituição com a qual a maioria da população tem contato. As religiões apontam as normas sociais e morais que devem ser seguidas pela

população de uma determinada cultura, tornando-se, assim, muito importantes. Como as regras dessa instituição saem do convívio familiar e tornam-se mais gerais, ela é considerada uma instituição de socialização secundária.

Segundo Censo Demográfico de 2010, a população cristã, denominada evangélica era de 22,2%, já os cristãos católicos são 64,6% da população. Os evangélicos são, em sua maioria, mulheres (23,5 milhões contra 18,7 milhões de homens).

Estas mulheres, em sua maioria, buscam as igrejas cristãs para professarem a sua fé, além de ajudar no cumprimento do papel social que as igrejas oferecem. Elas dedicam seu tempo no auxílio das necessidades físicas, emocionais e espirituais dos menos favorecidos. Ajudando-os com alimentação, roupas, prestação de serviços dos mais variados (corte de cabelo, alimentação, atendimento psicológico, aconselhamento, doação de roupas, etc.). Fazendo a diferença na vida de muitos.

2.4.1 Mulher cristã: Jornada múltipla e voluntariado nas igrejas em tempos de pandemia

A igreja é uma instituição que executa vários serviços sociais. E durante a pandemia, foi fácil encontrar matérias de jornais e sites que divulgam o trabalho social da igreja no Brasil. Um exemplo é o projeto social “Igreja nas Ruas” da Igreja Metodista de Natal (RN). Uma matéria veiculada pela Gospel Prime, em 30 de março de 2020 mostra os serviços dos voluntários que oferecem banho, higienização, roupas limpas e café da manhã aos moradores de rua, mesmo em meio à pandemia da Covid-19 (GREGÓRIO, 2020).

Um outro exemplo, traz a arquidiocese de Curitiba (PR), que lançou um serviço de escuta telefônica solidária, criado para ouvir e acolher as pessoas que se sentem sós ou emocionalmente abaladas neste momento de isolamento social. Na cidade de Marabá/PA, muitos voluntários estão ajudando com alimentação, cestas básicas, mulheres estão confeccionando máscaras para distribuição. Informações estas, trazidas pelo site Vatican News, em abril de 2020.

A instituição Adventistas.org, traz mais um exemplo de trabalho social voluntário de mulheres, através de matéria divulgada em abril de 2020:

A diarista Geovânia de Jesus, de Macaé, já tem por hábito dar assistência social e manter amizade com a vizinhança junto com o grupo adventista de Novo Horizonte. Neste período de pandemia, porém, seus esforços têm sido

dobrados. Via grupo de WhatsApp, ela dá assistência à 34 famílias da comunidade, onde intercede pelos pedidos, descobre as necessidades, e marca ações pontuais (KALS, 2020).

É possível observar que mesmo em meio às desigualdades de gênero, dificuldades financeiras, sobrecarga de atividades, as mulheres conseguem investir seu tempo na ajuda humanitária.

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

Sobre os métodos de abordagem da pesquisa, LAKATOS e MARCONI (2003, P. 83) afirmam:

[...] o método é o conjunto das atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo - conhecimentos válidos e verdadeiros -, traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista.

No mesmo sentido e continuando sobre os métodos de abordagem, Lakatos e Marconi (2003) afirmam que “Indução é um processo mental por intermédio do qual, partindo de dados particulares, suficientemente constatados, infere-se uma verdade geral ou universal.” Com isso, pode-se afirmar que o presente estudo foi pautado no método indutivo, uma vez que partiu-se de observações particulares para se chegar a conclusões gerais.

Já quanto aos objetivos, pode-se afirmar que o presente estudo foi construído de forma descritiva, tendo em vista que para a produção do mesmo, foram realizadas pesquisas bibliográficas, como livros, revistas, artigos científicos, mídias cotidianas como jornais televisivos e “radiofônicos”, além de banco de dados da instituição participante da pesquisa, provendo o melhor entendimento do estudo. De acordo com Gil (2008, p. 28) “as pesquisas deste tipo têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis”.

Seguindo ainda, o conceito do objetivo da pesquisa, a abordagem adotada foi a quantitativa, pois, através do levantamento dos dados e tratamento estatístico, foi possível atingir o objetivo de analisar o cenário proposto do estudo, orientando-se sob a construção do conhecimento científico metodológico de Gil (2008).

Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa caracterizou-se um levantamento de campo e pesquisa aplicada, uma vez que foram coletadas informações sobre opiniões de um determinado grupo de pessoas. Neste contexto, GIL (2008, p. 55) afirma:

As pesquisas deste tipo se caracterizam pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Basicamente, procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para em seguida, mediante análise quantitativa, obter as conclusões correspondentes dos dados coletados.

A pesquisa foi aplicada em uma instituição cristã, localizada no Bairro dos Municípios, na cidade de Santa Rita/PB. A escolha desta instituição se deu pelo fato de que, além das dificuldades trazidas pela pandemia, a graduanda trabalha no local, tendo assim, uma facilidade de acesso às mulheres pesquisadas. Essas mulheres foram encontradas de forma regular nas reuniões, estudos e celebrações. Através de levantamento junto à secretaria da instituição, verificou-se que estas mulheres, maiores de 18 anos, estão de alguma forma ligadas a esta comunidade cristã. Para a escolha da população a ser estudada nesta pesquisa, buscou-se localizar o maior número possível de mulheres que desempenham várias atividades no seu dia-a-dia. E que ainda, fosse fácil o acesso a elas. Com isso, para este estudo, tem-se uma população de 112 mulheres, constituindo assim o universo desta pesquisa.

Da população total, buscou-se delimitar de forma não-probabilística e intencional, pois através do acesso de informações que as mulheres disponibilizaram em seu cadastro na instituição, foi possível identificar mulheres que poderiam desempenhar mais de uma atividade diariamente, buscando-se assim, levantar dados aplicando o questionário direcionado a esse público. Foi retirada uma amostra de 51 mulheres, que tiveram a disponibilidade de responder ao questionário elaborado.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário baseado na ferramenta *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)*, que consiste em um conjunto de questões distribuídas em seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e crenças. Ferramenta que se propõe a investigar a qualidade de vida e saúde mental das respondentes. O questionário foi aplicado de forma direta utilizando a ferramenta *online Google Forms* utilizando o computador específico da graduanda, no próprio objeto de estudo.

O questionário teve um total de 22 questões, dividido em 5 sessões. A primeira com perguntas socioeconômicas, apresentando cinco questões. As demais sessões, trataram sobre os domínios já elencados do método *WHOQOL*, com 17 questões no total.

Vale ressaltar que, nos encontros de orientação entre orientadora e discente, ficou acertado que, na aplicação do questionário, as perguntas sobre crenças/religiões fossem ordenadas nas últimas posições (páginas), sendo obrigatórias as respostas anteriores para que se chegasse até elas. Isso para que as demais respostas não fossem influenciadas por estas.

Quanto a análise dos dados, após coleta pelo *Google Forms*, as respostas foram tabuladas e tratadas através de planilha do *Microsoft Excel*. A partir daí, foram criados gráficos para melhor visualização dos números.

4 ANÁLISE DE DADOS

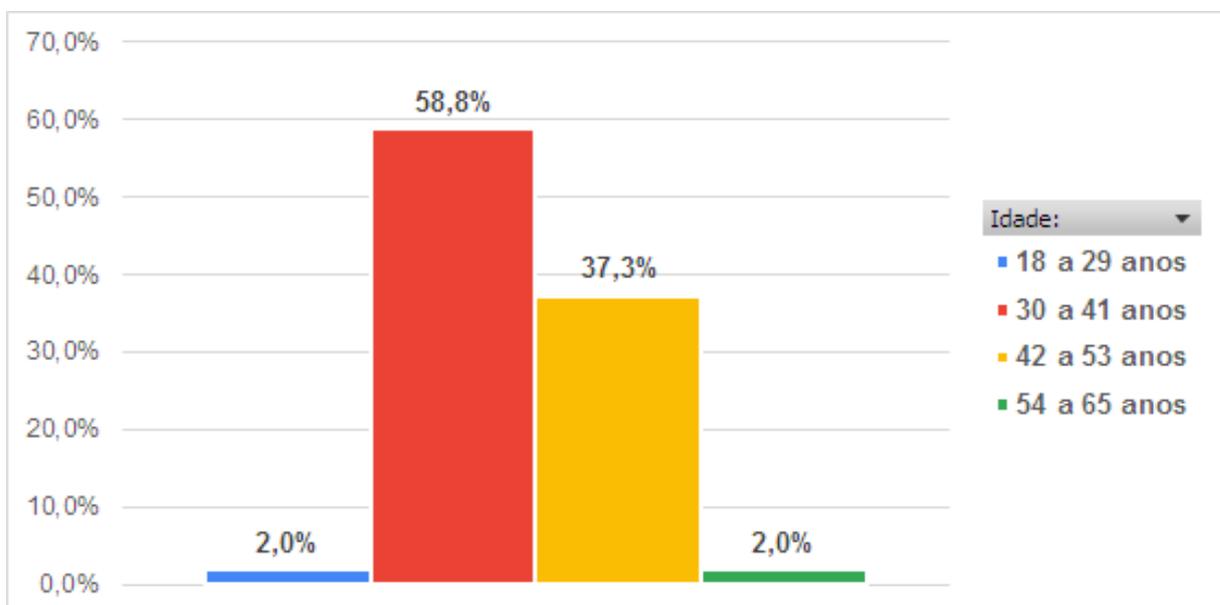
O presente trabalho buscou analisar questões relacionadas à qualidade de vida e saúde mental de mulheres que convivem em uma instituição cristã. Para isso, foi aplicado um questionário baseado no método *WHOQOL*, resumido e adaptado. O questionário foi aplicado através do *link*, de forma direta usando a internet, na instituição analisada, e apresentou 22 questões, divididas em 5 categorias. Foram aplicados no período de 27 de outubro a 01 de novembro de 2020.

Para alcançar os resultados foram aplicados os questionários com as mulheres no momento dos encontros existentes na instituição estudada, com o cuidado em obedecer ao perfil necessário para o estudo em questão. Perfil este, de mulheres que desempenham várias atividades em seu cotidiano.

4.1 Análise do perfil sócio demográfico

Por meio do gráfico 02 é possível observar que a maioria, ou seja, 58,8% das pesquisadas estão na faixa etária de 30 a 41 anos, seguidos de 37,3% que se encontram na faixa etária de 42 a 53 anos, 2% para 18 a 20 anos, e 2% para 54 a 65 anos.

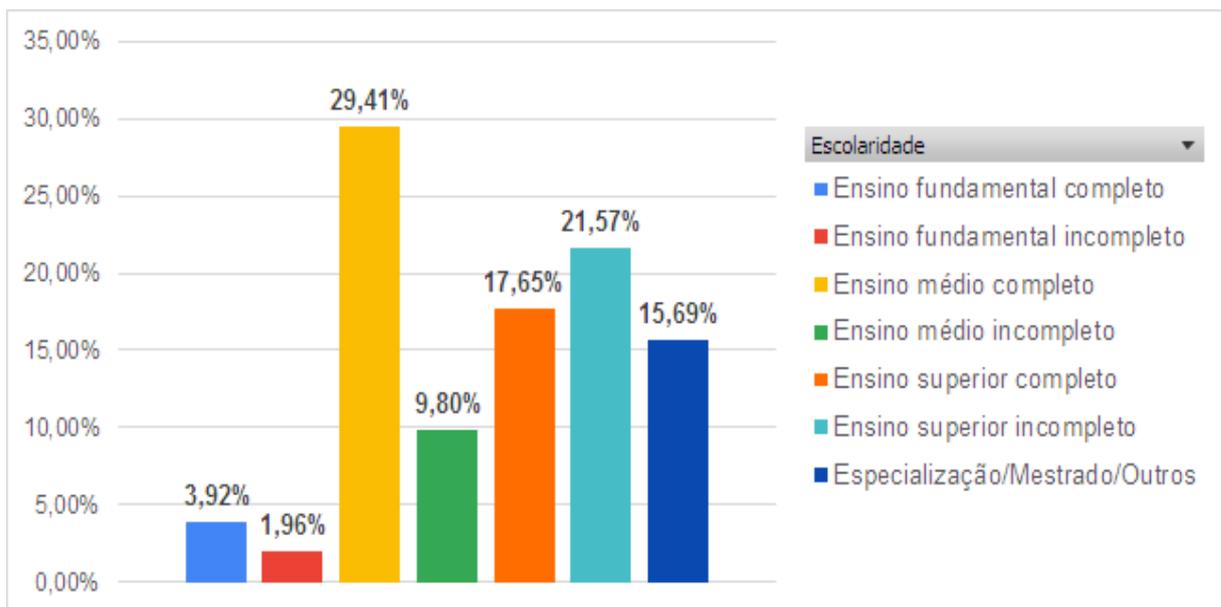
Gráfico 2 - Faixa etária das pesquisadas



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Quando questionadas sobre a escolaridade, 29,3% responderam que têm o ensino médio completo, 21,6% possuem o ensino superior incompleto, 17,6% têm o ensino superior completo, 15,7% possuem especialização ou mestrado. Apenas 9,8% possuem o ensino médio incompleto, 3,9% o ensino fundamental completo e 2% o fundamental incompleto. Tais números demonstram que na amostra pesquisada, a maioria das mulheres buscaram melhorar sua escolaridade conforme demonstrado no gráfico 3.

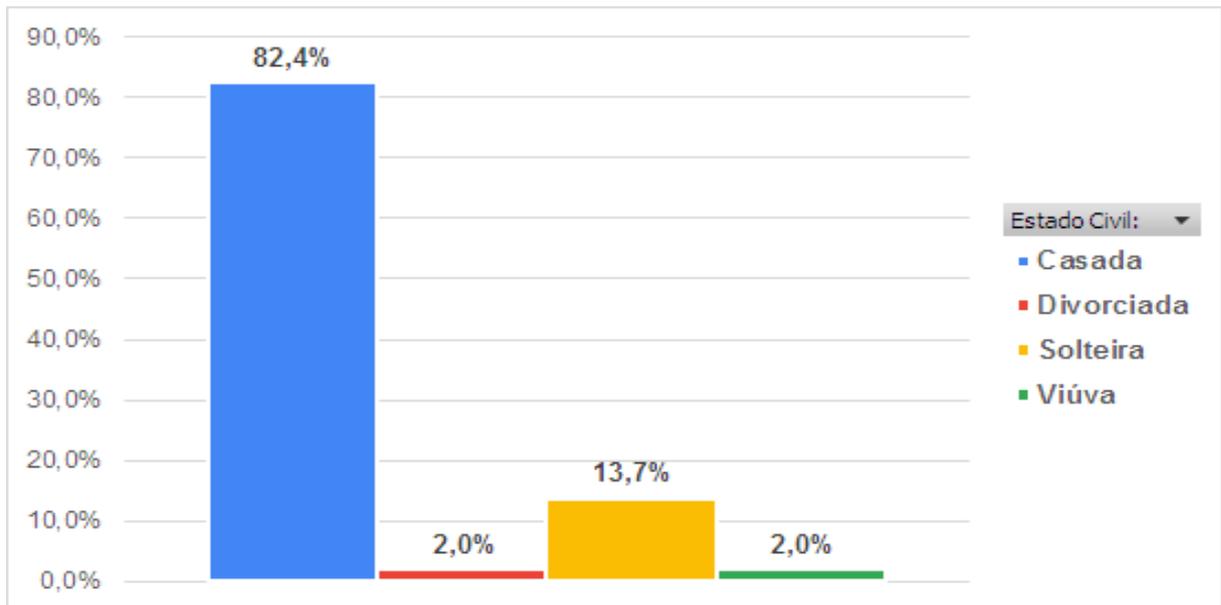
Gráfico 3 - Grau de escolaridade



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

No que diz respeito ao estado civil, 82,4% são casadas, 13,7% são solteiras, 2% viúvas e 2% divorciadas, conforme gráfico 4.

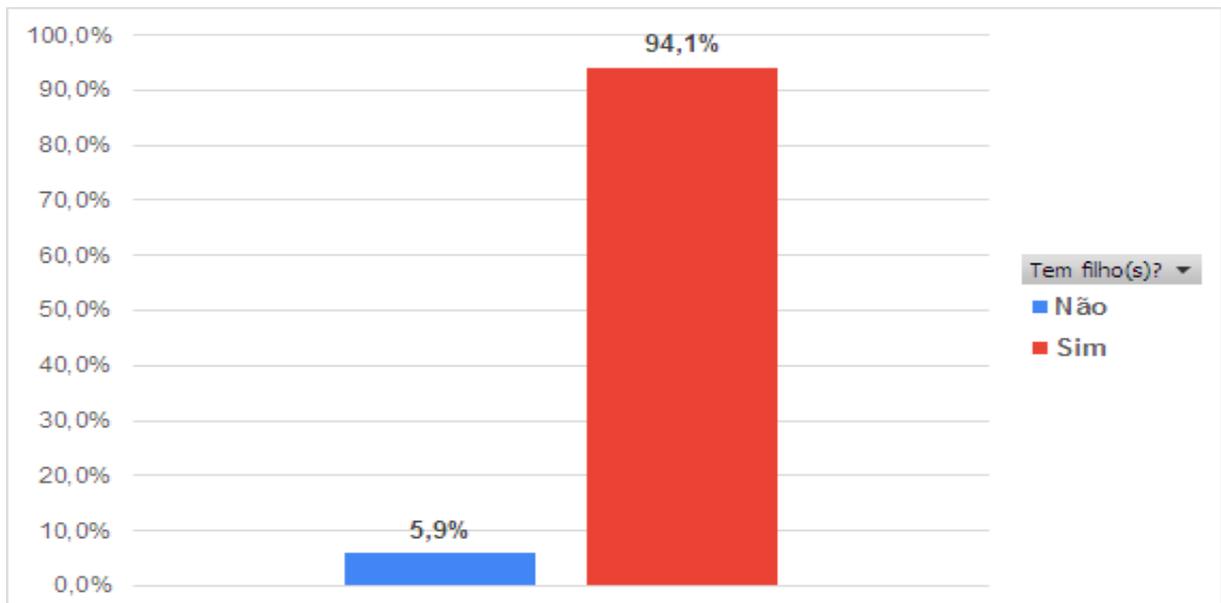
Gráfico 4 - Sobre o estado civil



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Conforme gráfico 5, pode-se observar que 94,1% tem filhos e 5,9% não tem filhos.

Gráfico 5 - Questão: Tem filhos?

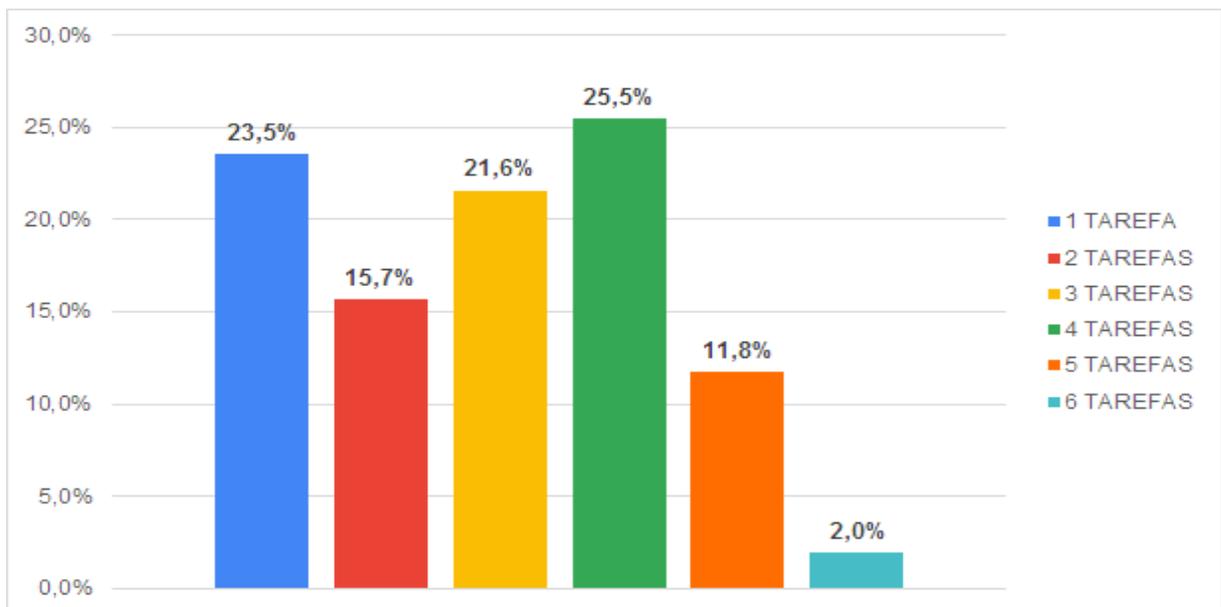


FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Para melhor embasar o estudo, as mulheres foram questionadas sobre suas atividades cotidianas. Nessa questão, elas poderiam marcar quantas fossem as

atividades por elas desenvolvidas. As atividades apresentadas foram: estudos EAD; estudos presenciais; ensino dos filhos; cuidados de idosos; emprego (*home office*); emprego (fora de casa); serviços domésticos; e trabalhos voluntários. Os dados foram tabulados de forma a apresentar o percentual de mulheres que executam, determinado número de atividades em seu cotidiano.

Gráfico 6 - Quantidade de tarefas no dia-a-dia



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Conforme resultados observados no gráfico 6, 15,7% responderam que fazem 2 tarefas, 21,6% fazem 3 tarefas, 25,5% executam 4 tarefas, 11,8% fazem até 5 tarefas e 2% estão lidando com até 6 tarefas no seu cotidiano. 23,5% responderam que estão empregando seus esforços em 1 atividade apenas. A maioria das respondentes executam 3 ou até 4 tarefas no seu dia-a-dia. Esses dados só vêm reforçar que as mulheres cada vez mais estão sobrecarregadas de atividades.

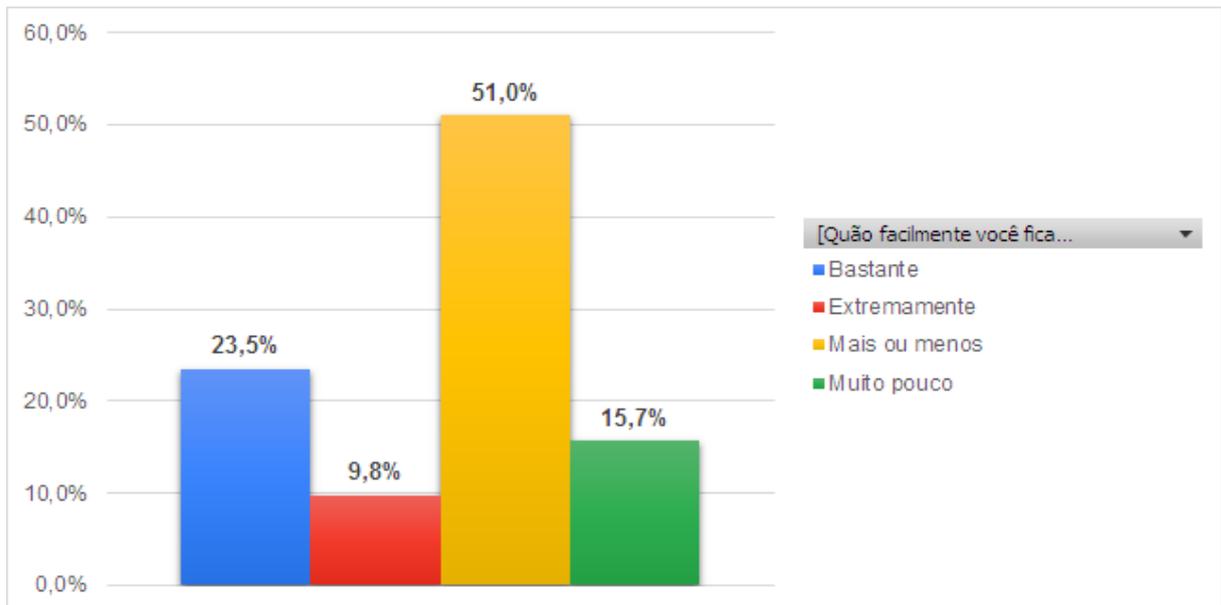
De acordo com os dados apresentados nessa categoria da pesquisa, a maioria das mulheres são casadas, têm filhos, em sua maioria tem um alto grau de escolaridade e desempenham várias atividades em seu dia-a-dia.

4.2 Análise do domínio físico

As perguntas desta seção referem-se ao domínio físico verificado pelo método *Whoqol*. Foram feitas 4 perguntas para esse domínio.

A primeira questão traz a indagação sobre quão facilmente as pesquisadas ficaram cansadas.

Gráfico 7 - Sobre o cansaço

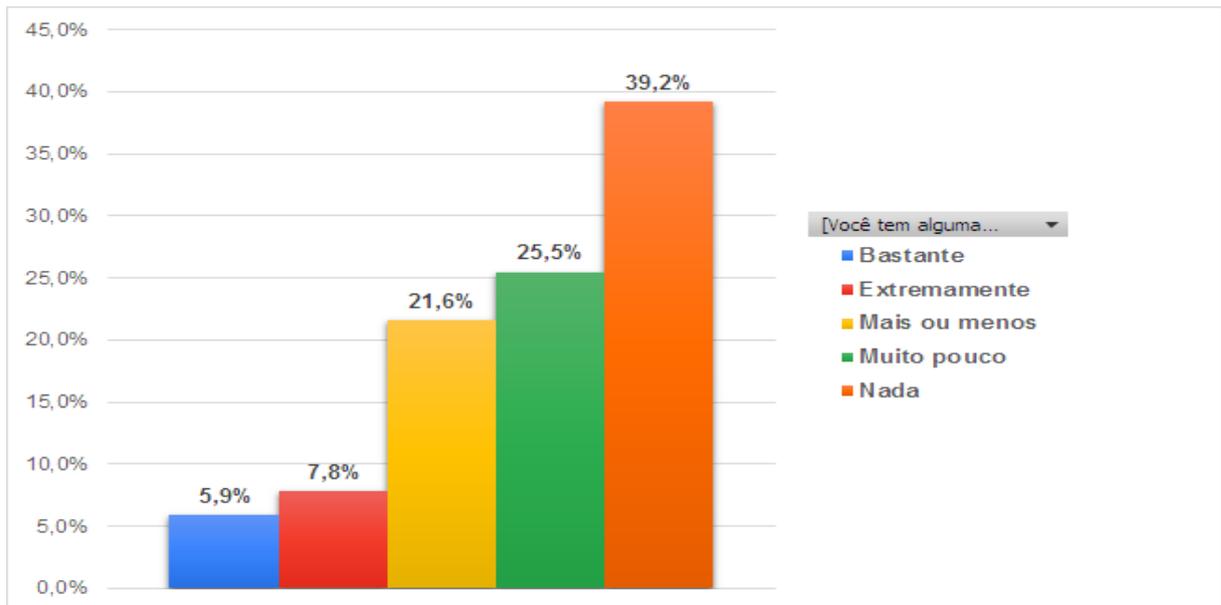


FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

O gráfico 7 demonstra que 15,7% das pesquisadas ficaram “muito pouco” cansadas, já 51% responderam que ficaram “mais ou menos” cansada, 23,5% ficam “bastante” cansadas e 9,8% ficaram extremamente cansadas. Ou seja, o cansaço está comprovado nos dados encontrados. Com uma quantidade inegável de tarefas sendo feitas, o corpo e a mente acabam sendo sobrecarregados. Esse desgaste interfere demais na qualidade de vida e saúde do ser humano.

Na segunda pergunta as mulheres foram questionadas se elas sentiram alguma dificuldade para dormir (com o sono), ou seja, se havia dificuldade de dormir naquele período.

Gráfico 8 - Dificuldade em dormir



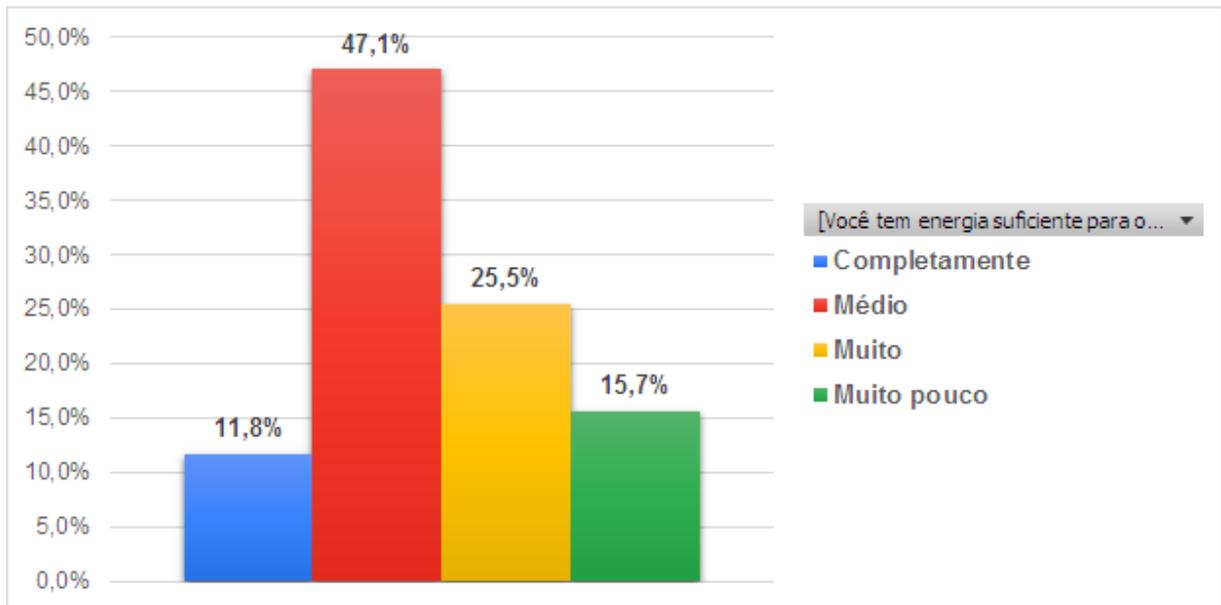
FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

O gráfico 8 mostra que 39,2% das respondentes não sentem dificuldade para dormir, 25,5% apresentam “muito pouca”, 21,6% disseram que tem “mais ou menos” dificuldade, 7,8% tem dificuldade “extremamente” e apenas 5,9% tem “bastante” dificuldade para dormir. Os números demonstram que com tantas atividades, o cansaço chega, e a dificuldade para dormir acaba não sendo um problema para esse grupo de mulheres.

A privação do sono pode prejudicar a qualidade de vida e bem-estar do indivíduo. Especialistas aconselham que se durma pelo menos 8 horas por dia. É nesse momento que o corpo melhora o sistema imunológico, libera hormônios, fixa a memória, e ajuda em um melhor desempenho do corpo CAIAFA (2019).

A terceira questão dentro deste domínio traz a pergunta: “Você tem energia suficiente para o dia-a-dia? 15,7% delas responderam que sentem “muito pouca” energia, 25,5% sentem “muita” energia, 47,1% que estão com uma energia “mais ou menos” e 11,8% afirmaram que estão “completamente” cheias de energia. Conferir gráfico 9.

Gráfico 9 - Sobre ter energia suficiente

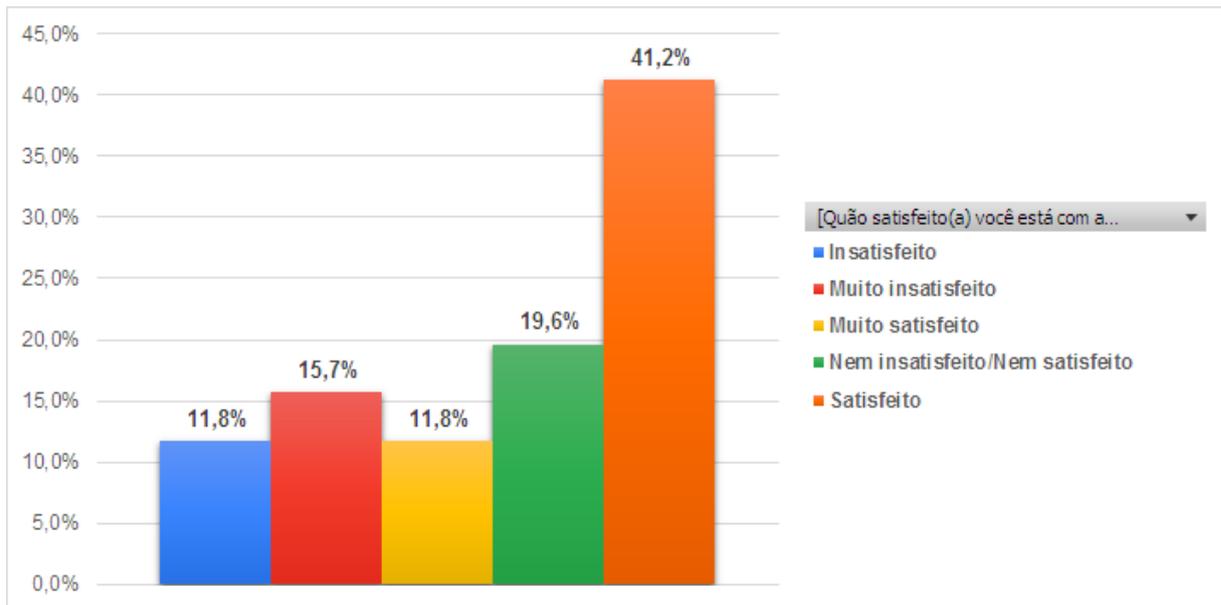


FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

É possível observar que para a questão da energia uma maioria informa que tem “muita” e “média” suficientes, o que mostra o quanto elas têm energia suficiente para suas atividades do dia-a-dia. A energia despendida em tantas atividades pode ocasionar, a longo prazo, prejuízos à saúde. Se essa falta de energia permanece em períodos prolongados, o corpo pode estar dando sinais de que não está bem, mostrando que pode haver doenças relacionadas à depressão, síndromes, entre outras BUENO (2012).

A quarta questão dentro do domínio físico indagou as pesquisadas sobre quanto satisfeitas elas estavam com a energia (disposição) que elas apresentavam. O gráfico 10 demonstra os números.

Gráfico 10 - Sobre a satisfação com a energia (disposição)



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Quanto à satisfação em relação a energia que as mulheres apresentavam, foi observado que 11,8% estavam “insatisfeitas”, 15,7% delas estavam “muito insatisfeitas”, 19,6% responderam “nem satisfeito, nem insatisfeito”, 11,8% das pesquisadas estavam “satisfeitas” e o maior número, ou seja, 41,2% estavam “satisfeitas” com sua disposição (energia).

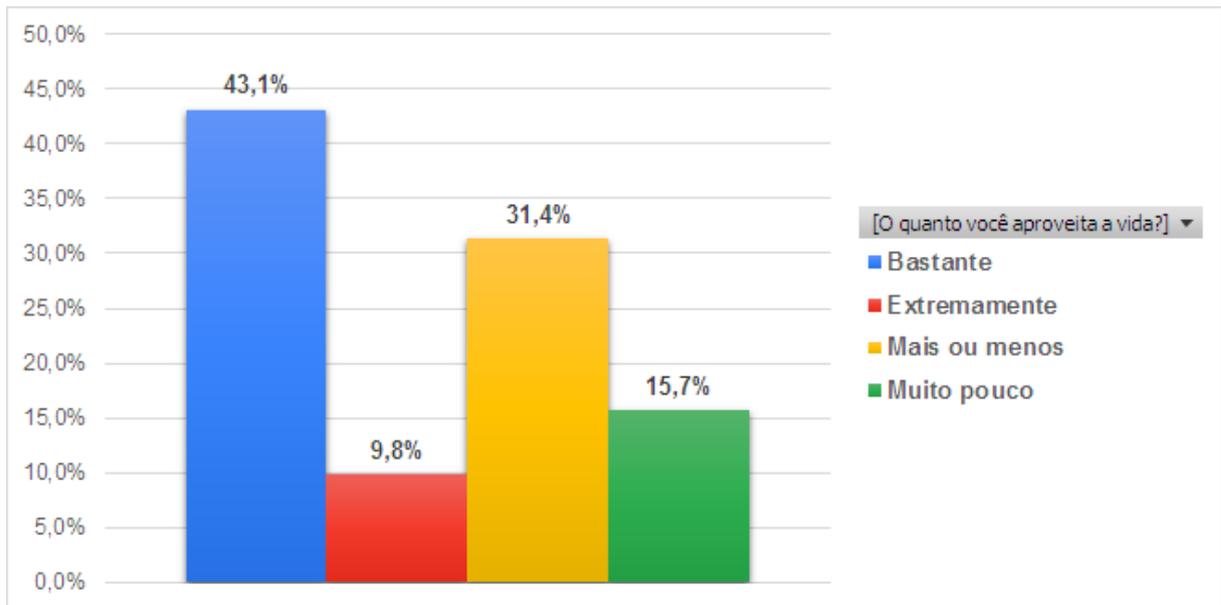
Com os dados expostos sobre o domínio físico informados pelas respondentes, constata-se que boa parte delas se sentiram cansadas. Contudo, apesar disso, a maioria consegue dormir bem, estão cheias de energia e estão satisfeitas com a sua disposição física para executar as suas tarefas cotidianas.

4.3 Análise do domínio psicológico

Foram aplicadas 7 questões dentro do domínio psicológico, sobre como as pesquisadas apresentaram alguns sentimentos durante as duas semanas que antecederam a pesquisa.

Na primeira questão deste domínio as mulheres foram abordadas sobre o quanto elas aproveitam a vida. O gráfico 11 demonstra os números.

Gráfico 11 - Sobre aproveitar a vida

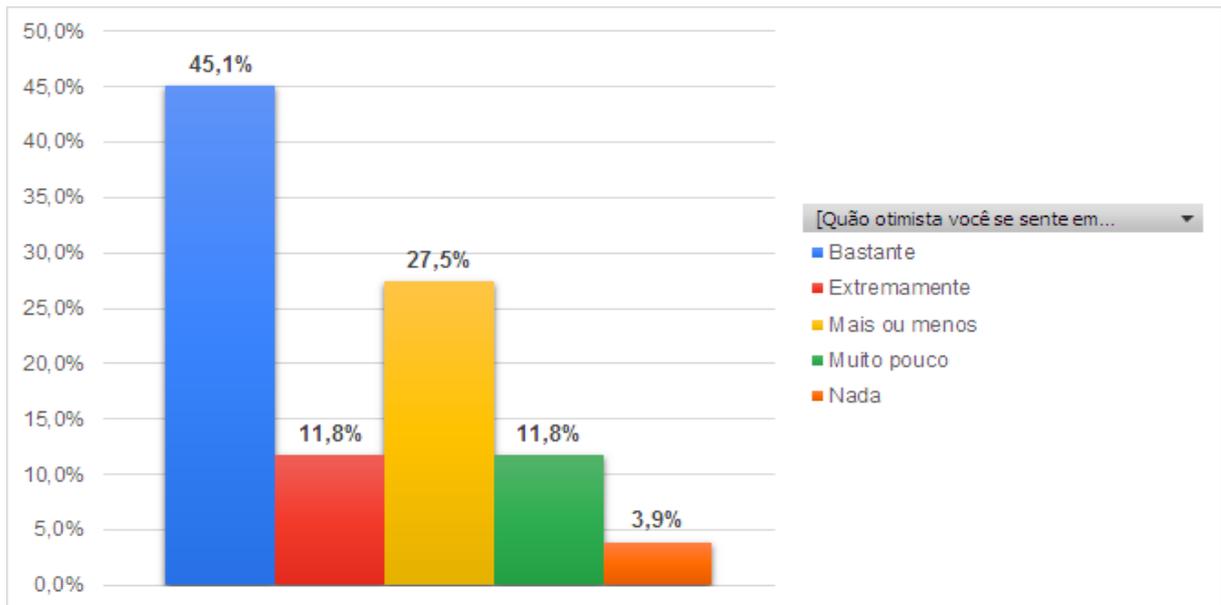


FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Conforme dados, 43,1% das mulheres responderam que aproveitam “bastante” a vida, 9,8% delas disseram que aproveitam “extremamente”, 31,4% aproveitam “mais ou menos”, e apenas 15,7% afirmaram que aproveitam muito pouco. De acordo com o gráfico 9, apesar de desempenharem várias atividades, o grupo pesquisado afirma, em sua maioria, que aproveita a vida. O que é relevante para desenvolvimento do bem-estar da mulher.

Dando continuidade à busca de informações sobre o estado emocional das mulheres pesquisadas, questionou-se o quão otimista elas sentiam-se em relação ao futuro nas duas últimas semanas.

Gráfico 12 - Pensamentos em relação ao futuro

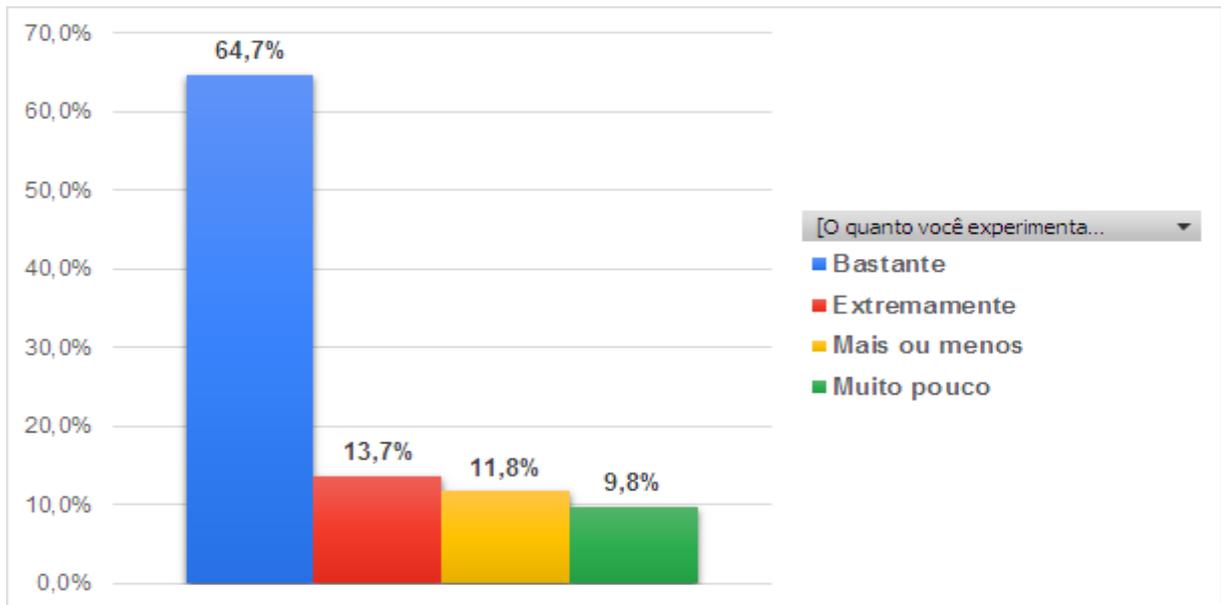


FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

O gráfico 12 demonstra que 45,1% das pesquisadas são “bastante” otimistas em relação ao futuro, 11,8% delas são “extremamente” otimistas, 27,5% consideram-se “mais ou menos” otimistas e apenas 11,8% são “muito pouco” otimistas em relação ao futuro. Ou seja, a maioria das pesquisadas tem um olhar positivo no que está por vir.

Questionadas se experimentaram pensamentos positivos durante as duas últimas semanas, 64,7% das mulheres responderam que tiveram “bastante” pensamentos positivos, 13,7% sentiram “extremamente”, 11,8% vivenciaram “mais ou menos”, e apenas 9,8% informaram que experimentaram “pouco” os pensamentos positivos. Os números são demonstrados no quadro 13.

Gráfico 13 - Sobre ter sentimentos positivos

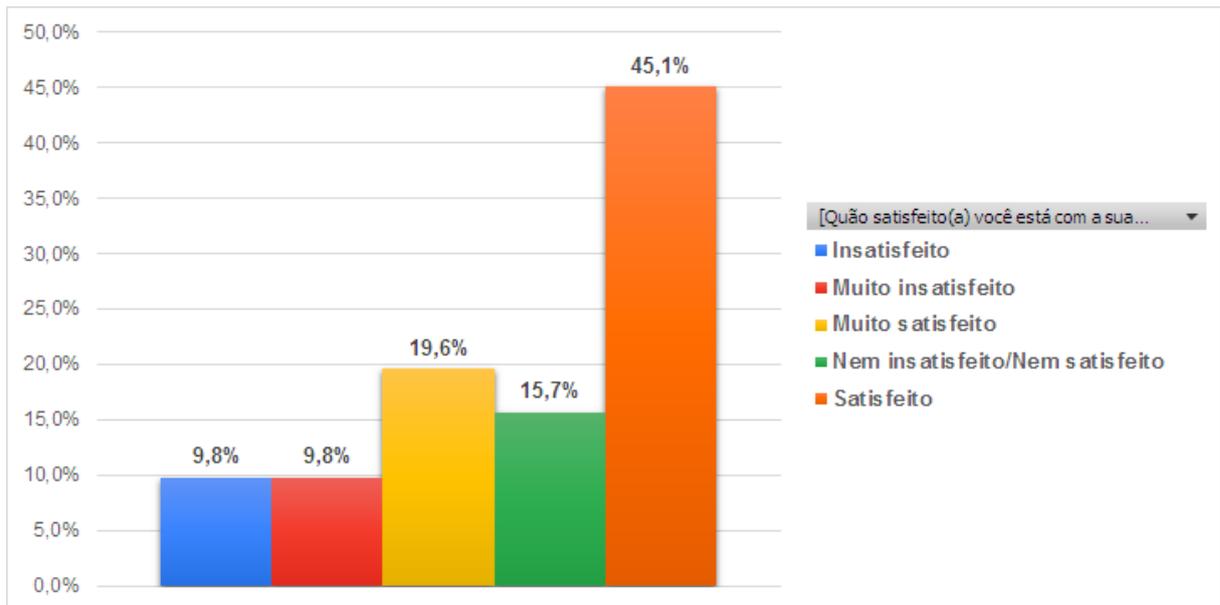


FONTE: Dados da Pesquisa (2020)

Construir sentimentos positivos é uma decisão que se toma sozinho. E esses sentimentos trazem consigo saúde e bem-estar, que acabam sendo primordiais para o físico e o psicológico do indivíduo, melhorando assim a sua qualidade de vida.

Uma quarta questão dentro deste domínio abordou as pesquisadas sobre a sua capacidade de aprender novas informações. 45,1% das mulheres disseram estar “satisfeita” com sua capacidade de aprender, 19,6% delas estavam “muito satisfeitas”, 15,7% responderam que “nem satisfeita, nem insatisfeita”, 9,8% disseram que estavam “insatisfeitas, e também 9,8% informaram que estavam “muito insatisfeitas”. Ver gráfico 14.

Gráfico 14 - Sobre a capacidade de aprendizado

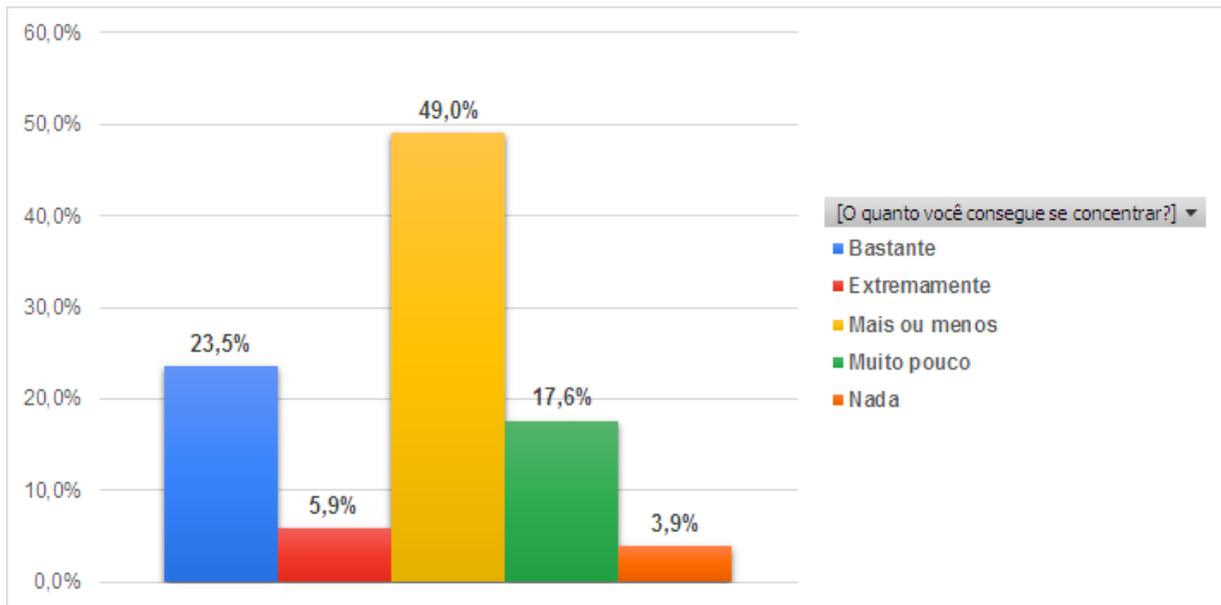


FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Observou-se que as mulheres cristãs pesquisadas estão em sua maioria, satisfeitas com a sua capacidade de aprendizado. A falta da capacidade do aprendizado, é um dos sinais que apontam para problemas emocionais como estresse Pimenta (2017).

Ainda no domínio psicológico, as mulheres foram questionadas sobre sua concentração. 49% delas responderam que se concentram “mais ou menos”, 17,6% disseram que conseguem se concentrar “muito pouco”, 3,9% informaram que não conseguem se concentrar. As que responderam “bastante” são 23,5% do total entrevistado, e 5,9% afirmaram que se concentram “extremamente”. No gráfico 15 são demonstrados os resultados.

Gráfico 15 - Sobre a concentração

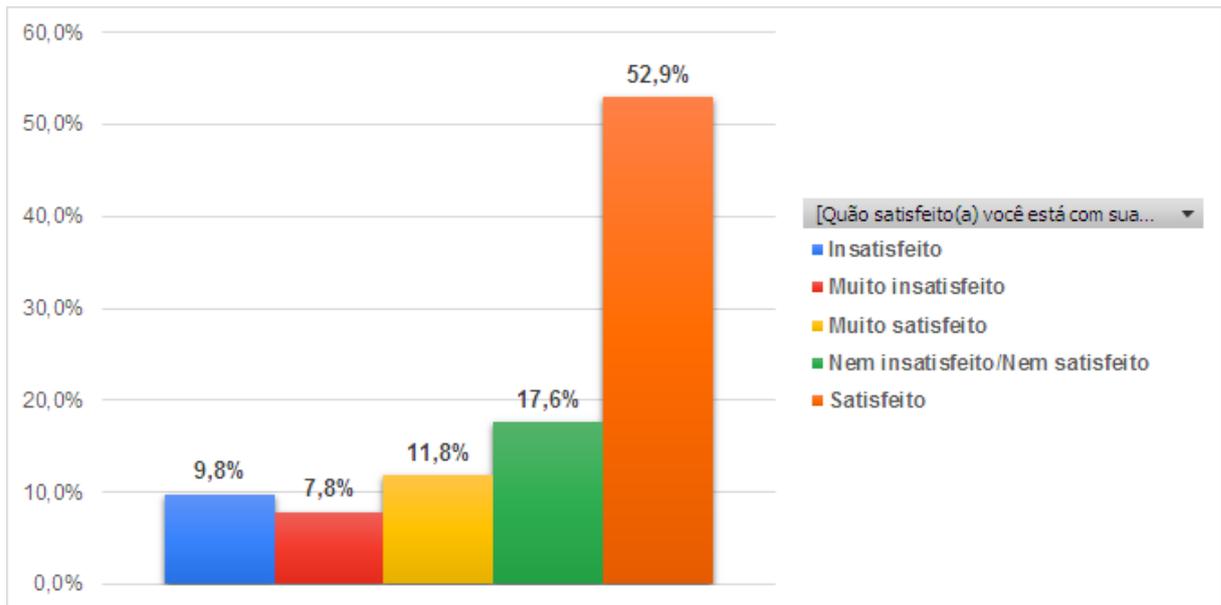


FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

A falta de concentração com a ideia de impotência ocasiona desconforto. O estresse, tensão ou depressão podem estar diretamente ligados a tal problema (VALE, 2009). Esse problema pode causar prejuízos na produtividade. Conhecer e tratar a causa do problema torna-se primordial para aumento da qualidade de vida. O que nesse caso analisado, não se percebeu. Considerando dessa forma, que as mulheres analisadas estão concentradas em suas atividades, certamente por estarem dormindo bem e satisfeitas correlacionando assim, com dados anteriores analisados.

Uma sexta questão dentro do domínio psicológico, perguntou às mulheres da instituição cristã o quão elas estavam satisfeitas com a capacidade de tomar decisões.

Gráfico 16 - Sobre a satisfação na tomada de decisão



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

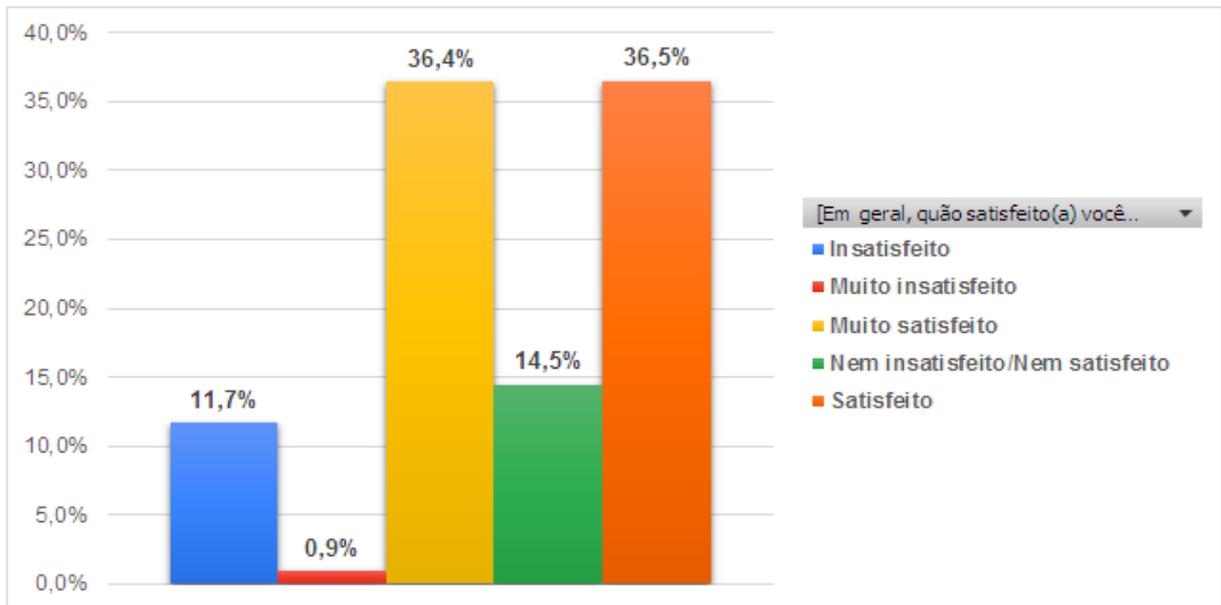
Ao verificar o gráfico 16, é possível perceber que a maioria das respondentes estão satisfeitas com sua capacidade de tomada de decisão, pois, 52,9% disseram que estão “satisfeitas” e 11,8% atestaram que estão “muito satisfeitas”. As que responderam “nem insatisfeita/nem satisfeita” foram 17,6%. Já as que responderam que estavam “muito insatisfeitas” foram 7,8% e “insatisfeitas” totalizaram 9,8%.

Durante a pandemia muitos foram os quadros que evidenciam o aumento dos casos de estresse. O estresse acaba por vezes favorecendo a tomada de decisões de forma impulsiva como encontrado no item 2.1 e página 16 já dito neste estudo. A tabela 01 demonstra que 46% das mulheres com quadro de estresse apresentam o sintoma de dúvidas, e 54% delas apresentação irritação. Acredita-se que tais sentimentos e sintomas atrapalham uma tomada de decisão assertiva.

A última pergunta do domínio psicológico questionou as mulheres da instituição cristã diz respeito a quão satisfeitas elas se encontravam sobre a vida.

Conforme gráfico, 36,5% das pesquisadas demonstraram estar “satisfeitas” com a vida e 36,4% informaram que estão “muito satisfeitas”. 14,5% responderam “nem insatisfeita/nem satisfeita”. Enquanto 11,7% se mostraram “insatisfeitas” e apenas 0,9% disseram que estavam “muito insatisfeitas”.

Gráfico 17 - Sobre a satisfação geral com a vida



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

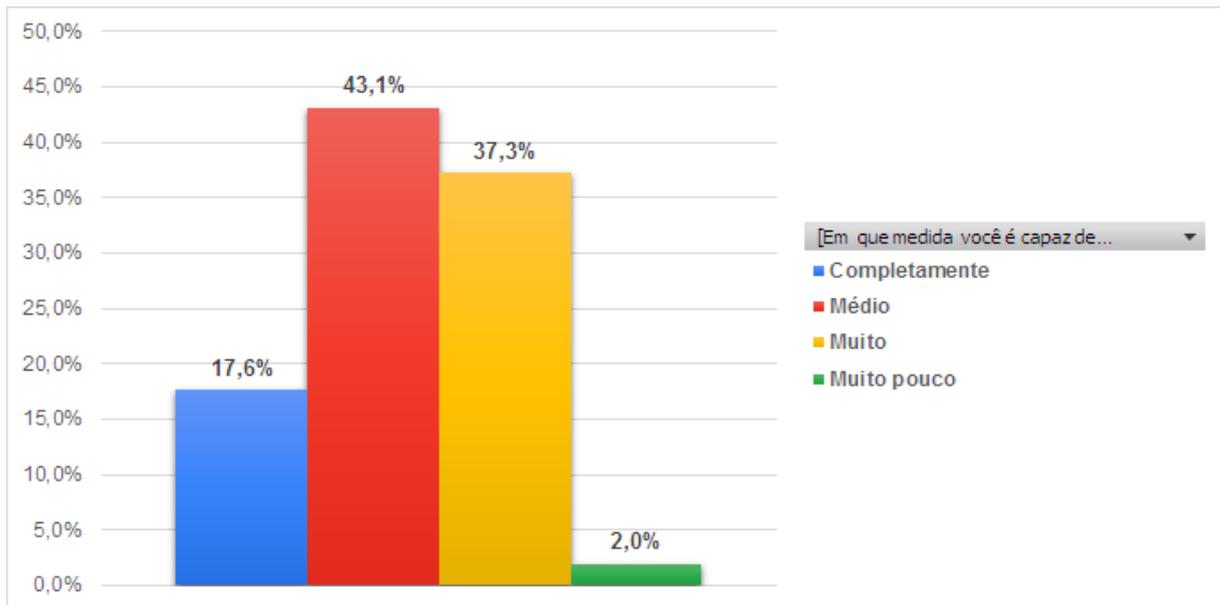
Com os dados apresentados até o momento, infere-se que a satisfação com a vida afirmada pelas respondentes justifica-se pela satisfação apresentada nas demais questões de domínio psicológico. Segundo DIAS (2013, p. 32) “nos seres humanos, grande determinante do potencial nocivo do estresse é um estado interior de insatisfação consigo mesmo e com a vida”.

4.4 Análise do domínio nível de independência

Para este domínio foram apresentadas duas questões às respondentes da instituição cristã.

A primeira, diz respeito à medida que se sente capaz de desempenhar as suas atividades diárias. No gráfico 18 é possível observar que apenas 2% se sentiam “muito pouco” capazes de desempenhar suas atividades, 43,1% acham que sua capacidade é “média”. Em contrapartida, 37,3% acham-se “muito” capazes e 17,6% concordam que são “completamente” capazes para desempenhar suas atividades cotidianas.

Gráfico 18 - Sobre a medida de capacidade no desempenho das atividades cotidianas



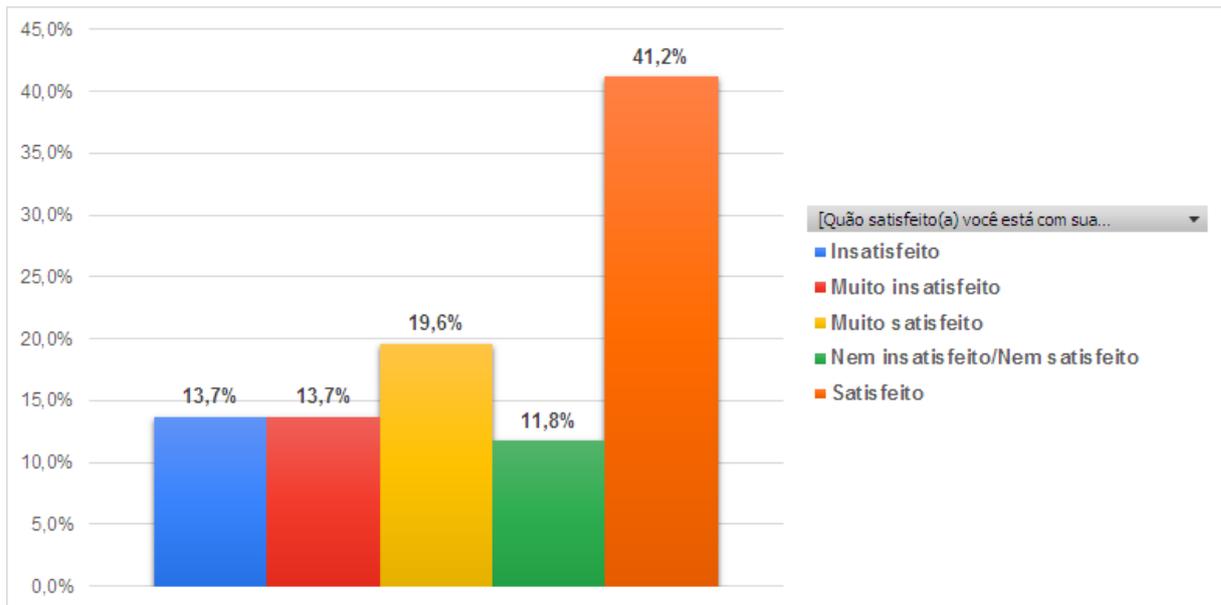
FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Com a chegada da pandemia, as mulheres precisaram adaptar-se à nova situação das tarefas. Elas não diminuíram suas atividades. Na verdade, aumentaram, ou mudaram a forma de fazê-las. O cuidado com os filhos ficou em tempo integral. Em muitos lares empregadas domésticas tiveram que ser dispensadas, aumentando assim a responsabilidade nos afazeres domésticos e nos cuidados com crianças e idosos. É perceptível que para as pesquisadas, esse acúmulo de tarefas não afetou de forma acentuada a capacidade de desempenho, uma vez que mais da metade delas sentiam-se “muito” ou “completamente” capazes. E 43,1% tiveram uma capacidade média.

A segunda pergunta trouxe a seguinte indagação: Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

Assim, 13,7% estavam “muito insatisfeitas” com a capacidade de desempenhar suas atividades, também 13,7% responderam que estavam “insatisfeitas” com sua capacidade. 11,8% ficaram no meio termo, “nem insatisfeita/nem satisfeita”. Já as que acharam-se “satisfeitas” foram 41,2%, e “muito satisfeitas” 19,6%, conforme demonstrado no gráfico 19.

Gráfico 19 - Sobre a satisfação na capacidade em desempenhar as atividades cotidianas



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

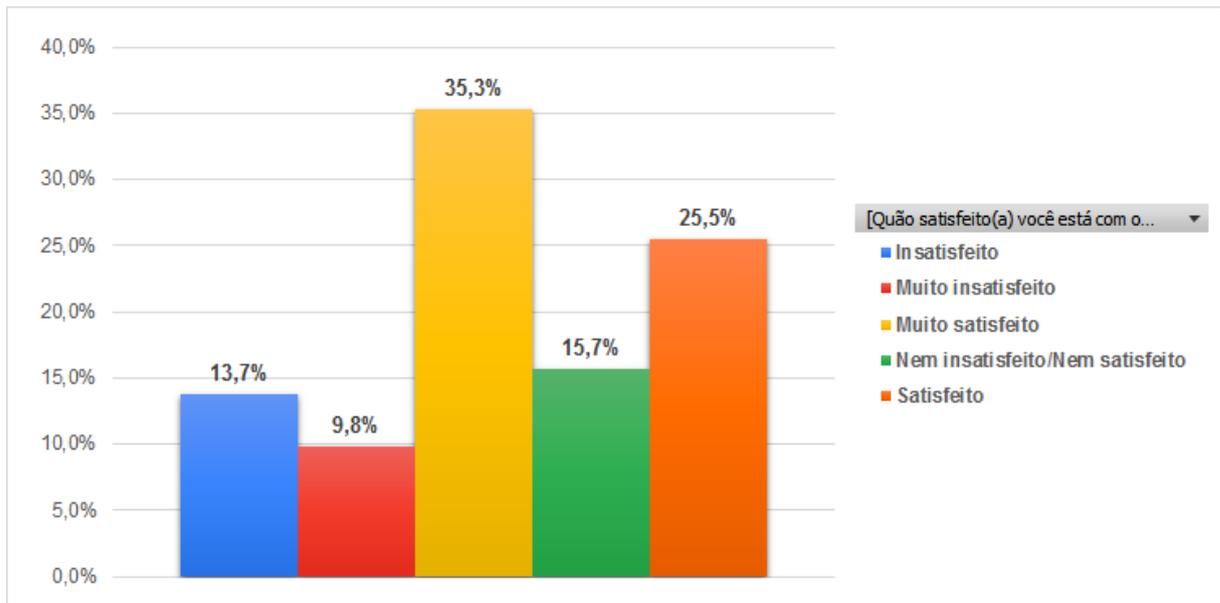
Os números demonstram que apesar das muitas atividades, às mulheres cristãs estudadas estão, em sua maioria, satisfeitas com a sua capacidade de realizar as suas atividades cotidianas.

4.5 Análise do domínio nas relações sociais

Para este domínio, houve uma pergunta, a qual indagava as respondentes sobre o quão satisfeitas elas estavam nas duas últimas semanas que antecederam a pesquisa com o apoio que recebem da família.

As que declaram estar “insatisfeitas” foram 13,7%. Já as que disseram estar “muito insatisfeitas” foram 9,8%. As mulheres que ficaram no meio termo, “nem insatisfeitas/nem satisfeitas” foram 15,7%. Já 35,3% estiveram “muito satisfeitas” e 25,5% consideram-se “satisfeitas”. Ver no gráfico 20.

Gráfico 20 - Sobre a satisfação com o apoio que recebem da família



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

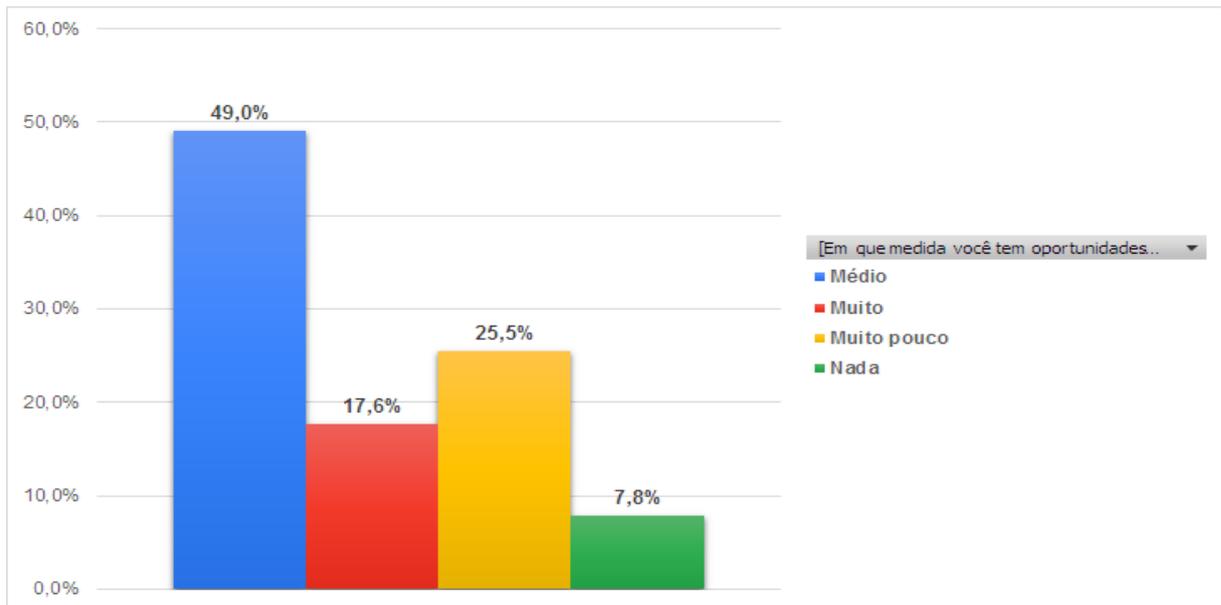
O apoio da família é fundamental. Os números indicam que as mulheres sempre executam mais atividades domésticas que os homens, excedendo em muito a quantidade que trabalham a mais que eles, dados do IPEA, em 2019. Para as mulheres da instituição cristã em estudo, a família mostra-se como uma rede de apoio em seu lar, verificando-se tal afirmação através do grau de satisfação por elas informado.

4.6 Análise do domínio ambiental

Para analisar o domínio ambiental, questionou-se às mulheres pesquisadas sobre a medida que elas têm oportunidade de atividades de lazer.

As mulheres que responderam que não dedicam “nada” em seu lazer foram 7,8%. 25,5% responderam que têm “muito pouca” oportunidade de lazer. Já 49% afirmaram que suas oportunidades são “médias”. E 17,6% delas disseram que tem “muita” oportunidade de lazer. Ou seja, boa parte das pesquisadas tem média ou muita oportunidade de lazer. Os dados estão dispostos no gráfico 21.

Gráfico 21 - Sobre a medida em oportunidades de lazer



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

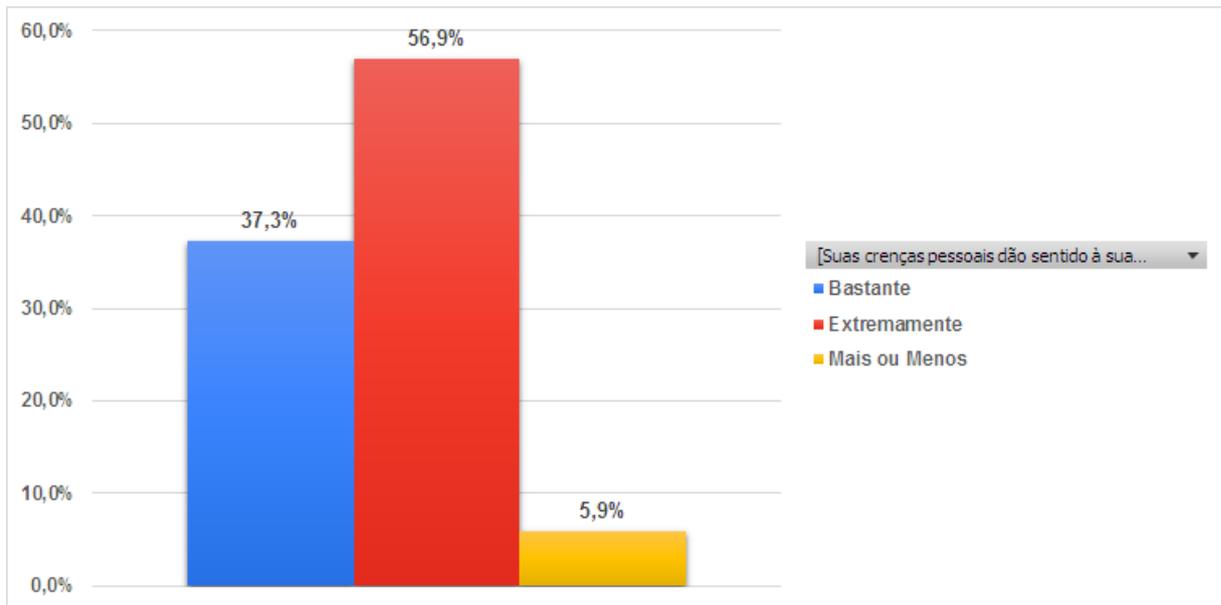
Para cumprir a demanda de atividades cotidianas, muitas vezes as mulheres abrem mão de suas oportunidades de lazer. Além disso, com o advento da pandemia, os momentos de lazer ficaram comprometidos. O problema é que o tempo de lazer constitui um aspecto importante para a melhoria na qualidade de vida. VICENTE (2018, p. 81) afirma que “o tempo de lazer é também considerado um tempo de autocuidado e de promoção da saúde, pois seria importante para o bem-estar psicossocial e emocional”.

4.7 Análise do domínio sobre os aspectos espirituais/religiosos/crenças pessoais

Para o domínio sobre os aspectos espirituais, religiosos e crenças foram apresentadas 2 questões.

Em primeiro lugar foi questionado o quanto as crenças pessoais dão sentido à vida delas. As mulheres que responderam “bastante” somam 37,3%, aquelas que afirmaram que suas crenças influenciam “extremamente” a vida delas foram 56,9%. Já aquelas que responderam “mais ou menos” são apenas 5,9%. Conferir no gráfico 22.

Gráfico 22 - Sobre quanto os aspectos espirituais/religião/crenças dão sentido à vida



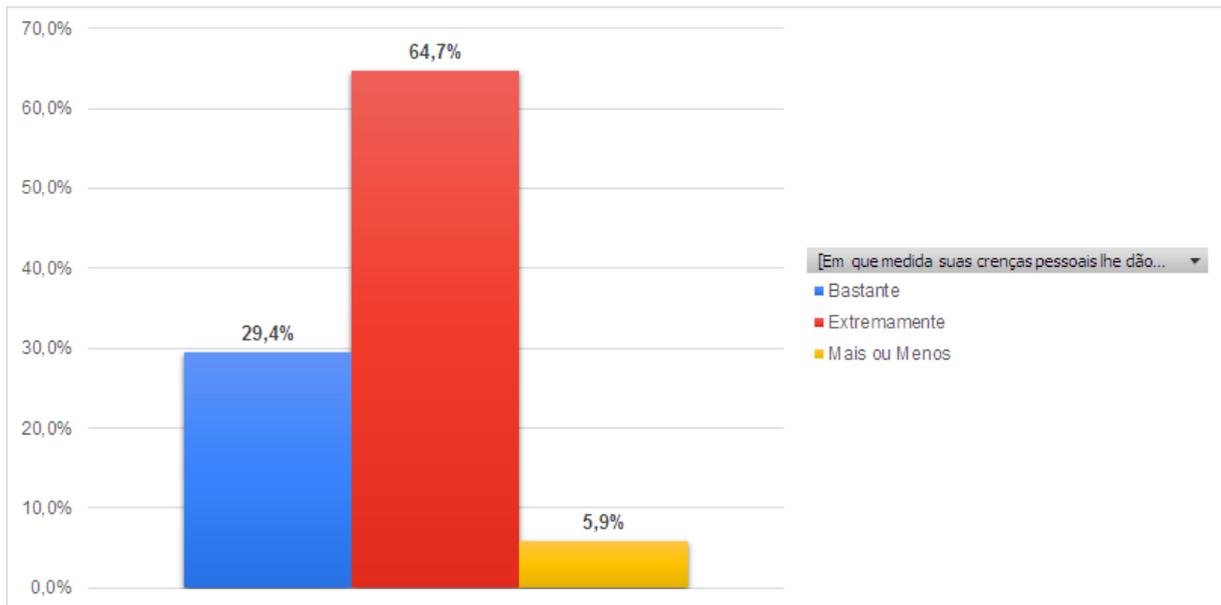
FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Muitos estudos afirmam que a prática religiosa proporciona ao indivíduo receber atenção em situações difíceis de sua vida, como o abandono, além de prestar orientação moral, ajudando esses indivíduos a não praticarem comportamentos autodestrutivos (Matos, 2018). De acordo com Lotufo (2003, apud MEDEIROS, 2010, p. 30):

A cosmovisão religiosa reduz a ansiedade existencial ao oferecer uma estrutura cognitiva que ordena explica um mundo com características caóticas, oferece esperança, sentido de vida, significado e sensação de bem-estar emocional, fornece solução para uma grande variedade de conflitos emocionais e situacionais, estabelece uma orientação moral, a qual auxilia os indivíduos a suprimir práticas e estilos de vida autodestrutivos.

A última questão formulada para as mulheres pesquisadas, perguntou em que medidas as crenças delas dão força para enfrentar as dificuldades. Para 29,4% delas, as suas crenças dão “bastante” força. 64,7% responderam “extremamente”, e apenas 5,9% afirmaram que “mais ou menos”, conforme gráfico 23.

Gráfico 23 - Sobre a medida que as crenças pessoais dão força para enfrentar dificuldades



FONTE: Dados da Pesquisa (2020).

Os números dessa questão são bem parecidos com os números da questão anterior, conforme observado nos gráficos 22 e 23.

Não resta dúvida que para este grupo de mulheres cristãs, as crenças religiosas influenciaram bastante na qualidade de vida e saúde mental durante os tempos de pandemia. Existe preocupação entre alguns estudiosos em relacionar como as crenças podem influenciar a saúde, e como os mecanismos utilizados nas experiências religiosas agem mutuamente com o fomento da melhora da saúde (Medeiros, 2010).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido às transformações que ocorreram ao longo das décadas, o papel feminino, que se restringia ao lar, acabou por ser acrescido de outras funções. Surge a necessidade de entrarem no mercado de trabalho. E dadas as dificuldades trazidas pelas desigualdades de gênero, as mulheres acabam por perceber que precisam também de uma melhor qualificação. Assumindo então, não só uma atividade, mas pelo menos três. Uma vez que, apesar de trabalhar fora e estudar, ela ainda continua desempenhando a maioria das atividades domésticas em seu lar.

Não bastasse isso, há alguns meses atrás, a humanidade começou a viver um período de grandes dificuldades trazidas pela pandemia do Coronavírus. A Covid-19 trouxe um quadro mundial desolador: mortes, desemprego, insegurança, medo, violência. E a mulher que já exercia várias atividades, também teve sua rotina alterada. *Home-office*, cuidado e educação dos filhos em tempo integral, cuidado de idosos, e ainda há aquelas que, movidas de preocupação pela necessidade dos menos favorecidos, acrescia em sua lista de atividades o trabalho voluntário, desempenhados por conta própria ou através de instituições que praticam essas atividades, como é o caso da instituição escolhida para desenvolver para este estudo. Somados a isto, ainda existem os quadros de desigualdade social, preconceito, desemprego e a violência doméstica que em tempos de isolamento acentuou-se ainda mais.

Tal acúmulo de atividades acaba por proporcionar grande desgaste físico e emocional, comprometendo a qualidade de vida e saúde mental dessas mulheres, surgindo assim, o interesse pelo tema proposto.

Acreditou-se na hipótese que, uma vez sobrecarregadas de atividades, as mulheres que frequentam uma instituição cristã estariam estressadas e emocionalmente abaladas, fragilizando assim, a sua qualidade de vida. Entretanto, durante o estudo descobriu-se que, apesar da multiplicidade de papéis exercidos antes e durante a pandemia, as mulheres cristãs encontram-se emocionalmente bem e com uma qualidade de vida equilibrada.

A hipótese foi testada através da aplicação de questionário que levava ao levantamento de dados sobre aspectos físicos, emocionais, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e crenças/religião. Hipótese essa que foi refutada,

uma vez que as mulheres cristãs pesquisadas demonstraram um alto grau de satisfação com a sua qualidade de vida e saúde mental.

A pergunta da pesquisa que norteou este estudo foi: Existem danos à saúde mental e qualidade de vida das mulheres cristãs devido à múltipla jornada de trabalho em meio à pandemia? A qual foi respondida, visto que, as mulheres cristãs estudadas demonstraram que apesar de todo o quadro por elas vivido, não existem danos em sua saúde mental e na qualidade de vida. Acredita-se que isto se dá pelo fato de abraçarem a ideia de que as suas crenças dão sentido a sua vida, além de ser também, uma fonte de força para superarem as dificuldades por elas enfrentadas conforme demonstrado nos gráficos 22 e 23.

Para atingir o objetivo geral deste estudo, foram estabelecidos dois objetivos específicos. O primeiro foi identificar se a qualidade de vida das mulheres cristãs foi comprometida durante a pandemia no período determinado pela pesquisa, o qual foi atendido uma vez que as mulheres responderam um questionário que analisa aspectos como a qualidade do sono, quantidade de energia suficiente e capacidade para exercer suas atividades diárias, além da satisfação com a ajuda que recebem da família. Tais dados ajudaram a identificar que apesar de todas as atividades desempenhadas, estas mulheres conseguem vislumbrar que a sua qualidade de vida não foi afetada de forma prejudicial.

O segundo objetivo foi compreender se a saúde das mulheres sofreu alterações devido a multiplicidade de suas atividades, promovendo assim, fragilidade emocional. Com a análise de aspectos voltados à área psicológica e de crenças pessoais, foi possível compreender que as mulheres cristãs não estão fragilizadas emocionalmente, pois, em sua maioria, conseguem aproveitar a vida, ter pensamentos positivos, estão satisfeitas com a sua capacidade de aprendizagem, concentração e tomada de decisão. Também demonstraram estar satisfeitas com a vida.

Nesse contexto todos os objetivos propostos na pesquisa desenvolvida foram atendidos e conseqüentemente o objetivo geral.

Este trabalho contribuiu para compreender o momento atual que as mulheres vivem frente à uma pandemia pela sua multiplicidade de papéis, e ainda, como a família e as instituições podem contribuir para melhoria de vida destas mulheres nos ambientes em que desenvolvem suas atividades cotidianas. Também abre oportunidades de aprofundamento em temas que levem aos estudos sobre a relação

entre as crenças e bem-estar físico, mental e qualidade de vida, os quais necessitam ser constantemente estudados.

Finalizando este descrito científico, ainda se percebe limitações científicas tanto em relação aos meios disponíveis e estruturais que compuseram este TCC como: acesso aos livros, artigos técnicos recentes, dificuldade na acessibilidade *in loco*, internet falhando, fator emocional enfrentados pela própria orientanda, ainda pela sua orientadora, dificuldade em acesso há uma maior diversidade de autores sobre temáticas como os temas sobre a mulher, sobre a pandemia e suas relações e fragilidades, dados confiáveis sobre crenças e bem estar envolvendo estes assuntos aqui incorporados, e nesse sentido sugere-se continuidade de estudos providos desse momento tão novo e tão importante para as descobertas dos sentimentos, e estratégias de se inserir nesse novo universo imposto pela doença existente.

E aqui espera-se a cura, e enquanto ela não vem, que de forma positiva possa-se encontrar caminhos confortáveis de sobrevivência ao caos instaurado nos ambientes sociais, emocionais, espirituais, intelectuais, científicos, técnicos, políticos e institucionais como um todo. Espera-se neste TCC que a contribuição seja aceita e aproveitada pelos leitores para entendimento de como as mulheres dessa instituição analisada estão enfrentando essa pandemia.

REFERÊNCIAS

- Agência IBGE. **Censo 2010: número de católicos cai e aumenta o de evangélicos, espíritas e sem religião.** 2012. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/14244-asi-censo-2010-numero-de-catolicos-cai-e-aumenta-o-de-evangelicos-espíritas-e-sem-religiao>>. Acesso em: 12 nov. 2020.
- ALMEIDA, Marco Antonio Bettine *et al.* **Qualidade de Vida: Definição, Conceitos e Interfaces com Outras Áreas de Pesquisa.** 1. ed. São Paulo: Edições Each, 2012.
- BARBOSA, Ana Luiza Neves de Holanda. **TENDÊNCIAS NAS HORAS DEDICADAS AO TRABALHO E LAZER: uma análise da alocação do tempo no Brasil.** Rio de Janeiro: IPEA – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2018. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/TDs/td_2416.pdf>. Acesso em: 12 de set. 2020.
- BARONE, Isabelle. **Coronavírus: denúncias de violência doméstica aumentam e expõem impacto social da quarentena.** *in.* Gazeta do Povo. 28/03/2020. Disponível em <<https://www.gazetadopovo.com.br/vida-e-cidadania/coronavirus-denuncias-de-violencia-domestica-aumentam-e-expoem-impacto-social-da-quarentena/>>. Acesso em 06 nov. 2020.
- BUENO, Chris. Notícias Uol. *In:* **Está sentindo uma preguiça constante? Cuidado, pode ser um sinal que a saúde não vai bem....** São Paulo, 20 nov. 2012. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/11/20/esta-sentido-uma-preguica-constante-cuidado-pode-ser-um-sinal-que-a-saude-nao-vai-bem.htm>>. Acesso em: 14 nov. 2020.
- CAIAFA, Ricarda. **#SaúdeDoSono: Por que dormir bem influencia na qualidade de vida?**. *In:* Blog Saúde MG. Minas Gerais, 15 mar. 2019. Disponível em: <<http://blog.saude.mg.gov.br/2019/03/15/saudedosono-por-que-dormir-bem-influencia-na-qualidade-de-vida/>>. Acesso em: 14 nov. 2020.
- CALEGARO, Vitor C. COVID Psiqu: **Evolução de sintomas emocionais durante a pandemia.** UFSM. 2020. Disponível em <<https://www.covidpsiq.org/resultados>>. Acesso em 06 nov. 2020.
- CAMPOS, Ana Cristina. **Desemprego subiu 27,6% em quatro meses de pandemia.** Agência Brasil. 23/09/2020. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-09/desemprego-subiu-276-em-quatro-meses-de-pandemia>>. Acesso em 06 nov. 2020.

CHIAVENATO, Idalberto. **RECURSOS HUMANOS: o capital humano nas organizações**. 9ª ed., Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

COSTA, Fabiana Alves. MULHER, TRABALHO E FAMÍLIA: os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 3, n. 6, p. 434 -452, 12 set. 2018. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/15986>>. Acesso em 07 de out. 2020.

CURADO, Fernando Fleury. **Do plural ao singular: dimensões da reforma agrária e assentamentos rurais em Sergipe** / organizado por Fernando Fleury Curado, Eliano Sérgio Lopes, Mônica Santana. -- Aracaju: Embrapa Tabuleiros Costeiros, 2008. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/512539/do-plural-ao-singular-dimensoes-da-reforma-agraria-e-assentamentos-rurais-em-sergipe>>. Acesso em: 10 nov.2020.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6ª ed., São Paulo: Atlas, 2008.

GRANT THORNTON. **WOMEN in Business 2019: construindo um plano de ação**. [S. l.], 8 mar. 2019. Disponível em: <<https://www.grantthornton.com.br/insights/artigos-e-publicacoes/women-in-business-2019/>>. Acesso em: 10 nov. 2020.

GREGÓRIO, Neto. **Projeto ajuda moradores de rua em meio à pandemia**. Gospel Prime, 2020. Disponível em: <<https://www.gospelprime.com.br/projeto-ajuda-moradores-de-rua-em-meio-a-pandemia/>>. Acesso em: 12 nov. 2020.

IBGE. **Censo Demográfico, 2010**. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv49230.pdf>>. Acesso em: 08 nov. 2020.

IBGE - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua anual – 2019. **Em média, mulheres dedicam 10,4 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27877-em-media-mulheres-dedicam-10-4-horas-por-semana-a-mais-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

IBOPE Inteligência; Rede Nossa São Paulo. **Viver em São Paulo - Mulheres (Pesquisa)**. 2019. Disponível em: <<https://www.nossasaopaulo.org.br/wp-content/uploads/2020/03/ViverEmSP-Mulher-2020-apresentacao.pdf>> Acesso em: 09 nov. 2020.

KALS, Andreia. **Mulheres promovem corrente do bem entre a vizinhança durante a pandemia**. Adventista.Org. Notícias Adventistas, 2020. Disponível em: <<https://noticias.adventistas.org/pt/noticia/comportamento/mulheres-promovem-corrente-do-bem-entre-a-vizinhanca-durante-a-pandemia/>>. Acesso em: 12 nov. 2020.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5ª ed., São Paulo: Atlas, 2003.

LIPP, Marilda Novaes; ANDRADE, Livia Batista; CALAIS, Sandra Leal. Pesquisa: **Diferenças de Gênero na Manifestação de Stress em Adultos Jovens**. São Paulo, 2014. Disponível em <<http://www.estresse.com.br/publicacoes/stress-na-atualidade-qualidade-de-vida-na-familia-e-no-trabalho/>>. Acesso em: 4 nov. 2020.

LIPP, Marilda Novaes. **Pesquisa: Stress Brasil**. São Paulo, 2014. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/publicacoes/stress-na-atualidade-qualidade-de-vida-na-familia-e-no-trabalho/>>. Acesso em: 4 nov. 2020.

MATOS, Myrna Coelho. **Fé e Qualidade de Vida!**. In: REVIDE. [S. l.], 1 nov. 2018. Disponível em: <<https://www.revide.com.br/blog/myrna-e-c-coelho-matos/fe-e-qualidade-de-vida/>>. Acesso em: 16 nov. 2020.

MEDEIROS, Bruno. **A Relação entre Religiosidade, Culpa e Avaliação de Qualidade de Vida no Contexto do HIV/AIDS**. 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - UFPB, João Pessoa/PB, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Biblioteca Virtual. **Estresse**. [S. l.], 10 set. 2015. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse#:~:text=O%20que%20%C3%A9%3A,a%20adapta%C3%A7%C3%A3o%20%C3%A0s%20situa%C3%A7%C3%B5es%20novas>. Acesso em: 4 nov. 2020.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.

OLIVEIRA, Eleanora Menecucci Trabalho. **Saúde e Gênero: Na era da globalização**. São Paulo: Cultura e Qualidade, 1997.

ONU. **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. 2015.** Disponível em:

<http://www.itamaraty.gov.br/images/ed_desenvsust/Agenda2030-completo-site.pdf>
Acesso em 11 nov. 2020>

ONU News. MULHERES. *In*: **ONU quer mulheres líderes na recuperação da crise provocada por pandemia.** [S. l.], 14 jul. 2020. Disponível em:

<<https://news.un.org/pt/story/2020/07/1720071>>. Acesso em: 10 nov. 2020.

ONU News. MULHERES. *In*: **Mulheres são as mais afetadas por pandemia e devem ser ouvidas sobre o futuro.** 22 jul. 2020. Disponível em:

<<https://news.un.org/pt/story/2020/07/1720901>>. Acesso em: 10 nov. 2020.

Pesquisa Pnad Covid-19 do IBGE. Setembro de 2020. Disponível em

<<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101763.pdf>> Acesso em 06 nov. 2020.

PARADELLA, Rodrigo. **Diferença cai em sete anos, mas mulheres ainda ganham 20,5% menos que homens.** Agência IBGE Notícias. Estatísticas Sociais 2019.

Disponível em: < [https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/23924-diferenca-cai-em-sete-anos-mas-mulheres-ainda-ganham-20-5-menos-que-homens#:~:text=Mesmo%20com%20uma%20leve%20queda,Domic%C3%ADlios%20Cont%C3%ADnua%20\(PNAD%20Cont%C3%ADnua\)](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/23924-diferenca-cai-em-sete-anos-mas-mulheres-ainda-ganham-20-5-menos-que-homens#:~:text=Mesmo%20com%20uma%20leve%20queda,Domic%C3%ADlios%20Cont%C3%ADnua%20(PNAD%20Cont%C3%ADnua))>. Acesso em 11 de nov. 2020.

PIMENTA, Tatiana. **Estresse: saiba como ele afeta sua saúde física e emocional.** [S. l.], 22 jan. 2017. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/estresse-saiba-comoele-afeta-sua-saude/>. Acesso em: 15 nov. 2020.

PNAD 2016. **Estatísticas de Gênero Indicadores sociais das mulheres no Brasil.** Biblioteca IBGE, 2018. Disponível em: <

https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101551_informativo.pdf> . Acesso em: 10 de nov. 2020.

PORFÍRIO, Francisco. **"Instituições sociais"; *Brasil Escola*.** Disponível em:

<https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/instituicoes-sociais.htm>. Acesso em 12 de novembro de 2020.

SILVA, Marco Aurélio Dias da. **Quem ama não adoce.** 43ª. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2013.

SOF - Sempre Viva Organização Feminista; Gênero e Número. **SEM PARAR: o trabalho e a vida das mulheres na pandemia.** 2020. Disponível em: <http://mulheresnapandemia.sof.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Relatorio_Pesquisa_SemParar.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2020.

UCS. **Boletim Anual mulheres e mercado de trabalho.** NID Observatório de Trabalho, 2017. Caxias do Sul, RS: UCS, 2018. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/Boletim_Mulheres_2019.pdf> Acesso em 15 set. 2020.

Vatican News. **Igreja Católica no Brasil espalha solidariedade pelo país durante pandemia. 2020.** Disponível em: <<https://www.vaticannews.va/pt/igreja/news/2020-04/igreja-catlica-brasil-espalha-solidariedade-pelo-pais-pandemia.html>> acesso em: 12 nov. 2020.

VICENTE, Tereza Aracena. **As mulheres e seus tempos: dupla jornada de trabalho, cuidado de si e lazer na promoção da saúde.** 2018. Tese (Doutorado em Ciências) - Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, [S. l.], 2018. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5137/tde-02082018-103012/publico/TeresaAracenaVicente.pdf>>. Acesso em: 25 set. 2020.

APÊNDICE A Questionário

Olá!

Este questionário tem objetivo acadêmico, ou seja, ele será usado para elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso em Administração, visando levantar informações sobre o estudo intitulado: “JORNADA MÚLTIPLA E PANDEMIA: Os impactos na qualidade de vida e saúde mental das mulheres que frequentam uma comunidade cristã”. Sendo as informações prestadas, sigilosas, e seus dados mantidos em anonimato.

INSTRUÇÕES

A seguir, você responderá a um questionário que demonstrará como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Essa, muitas vezes, poderá ser a sua primeira escolha.

Muito obrigada por sua ajuda!

1 - CARACTERIZAÇÃO DA RESPONDENTE:

1.1 Idade: () 18 e 29 () 30 e 41 () 42 e 53 () 54 e 65 () 66 ou mais	
1.2 Escolaridade:	
() Não alfabetizado	() Ensino fundamental completo
() Ensino fundamental incompleto	() Ensino médio completo
() Ensino médio incompleto	() Ensino superior completo
() Ensino superior incompleto	() Especialização/Mestrado/Outros
1.3 Estado civil: () Solteira () Casado () Divorciada () Viúva	

1.4 Tem filhos? () Sim () Não

1.5 Atividades desempenhadas (poderá marcar mais de uma atividade):

- () Estudos EAD () Estudos presenciais
 () Ensino dos filhos () Cuidado de idosos
 () Emprego (*home office*) () Emprego (fora do lar)
 () Serviços domésticos () Trabalho voluntário

2 - As questões seguintes são sobre o *quanto* você tem apresentado alguns sentimentos nas últimas duas semanas. Por exemplo, sentimentos positivos tais como *felicidade* ou *satisfação*. Se você teve esses sentimentos "*extremamente*", marque a opção "*extremamente*". Se você não teve estes sentimentos, marque a opção "*nada*". Se você desejar indicar que sua resposta se encontra entre "*nada*" e "*extremamente*", você deve marcar uma opção entre estes dois extremos. As questões se referem às duas últimas semanas.

Sabendo que os números significam:

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

Marque apenas um número para cada pergunta e não deixe nenhuma frase sem resposta.

2.1 Quão facilmente você fica cansado(a)?

- () 1 () 2 () 3 () 4 () 5

2.2 Você tem alguma dificuldade para dormir (com o sono)?

- () 1 () 2 () 3 () 4 () 5

2.3 O quanto você aproveita a vida?

- () 1 () 2 () 3 () 4 () 5

2.4 Quão otimista você se sente em relação ao futuro?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5

2.5 O quanto você experimenta sentimentos positivos em sua vida?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5

2.6 O quanto você consegue se concentrar?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5

3 As questões seguintes perguntam sobre *quão completamente* você tem sentido ou é capaz de fazer certas atividades nestas últimas duas semanas. Por exemplo, atividades diárias tais como lavar-se, vestir-se e comer. Se você foi capaz de fazer estas atividades *completamente*, marque a opção "*completamente*". Se você não foi capaz de fazer nenhuma atividade, marque a opção "*nada*". Se você desejar indicar que sua resposta se encontra entre "*nada*" e "*completamente*", você deve marcar a opção entre estes dois extremos. As questões se referem às duas últimas semanas. Sabendo que os números significam:

nada	muito pouco	médio	Muito	completamente
1	2	3	4	5

Marque apenas um número para cada pergunta e não deixe nenhuma frase sem resposta.

3.1 Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5

3.2 Em que medida você é capaz de desempenhar suas atividades diárias?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5

3.3 Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5

4 As questões seguintes perguntam sobre o quão *satisfeito(a)*, *feliz ou bem* você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. Por exemplo, na sua vida familiar ou a respeito da energia (disposição) que você tem. Indique quão satisfeito(a) ou não satisfeito(a) você está em relação a cada aspecto de sua vida e a opção que melhor represente como você se sente sobre isto. As questões se referem às duas últimas semanas.

Sabendo que os números significam:

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito Nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

Marque apenas um número para cada pergunta e não deixe nenhuma frase sem resposta.

4.1 Em geral, quão satisfeito(a) você está com a sua vida?

1 2 3 4 5

4.2 Quão satisfeito(a) você está com a energia (disposição) que você tem?

1 2 3 4 5

4.3 Quão satisfeito(a) você está com a sua capacidade de aprender novas informações?

1 2 3 4 5

4.4 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de tomar decisões?

1 2 3 4 5

4.5 Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

1 2 3 4 5

4.6 Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de sua família?

1 2 3 4 5

5 As questões seguintes referem-se às suas *crenças pessoais*, e o quanto elas afetam a sua qualidade de vida. As questões dizem respeito à religião, à espiritualidade e outras crenças que você possa ter. Uma vez mais, elas referem-se às duas últimas semanas.

Sabendo que os números significam:

nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
1	2	3	4	5

Marque apenas um número para cada pergunta e não deixe nenhuma frase sem resposta.

5.1 Suas crenças pessoais dão sentido à sua vida?

1 2 3 4 5

5.2 Em que medida suas crenças pessoais lhe dão força para enfrentar dificuldades?

1 2 3 4 5