

## **ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA: A DUPLA JORNADA DE TRABALHO DE EMPREENDEDORAS FEMININAS**

Prof.<sup>a</sup> M.Sc Calina Santos Machado – Docente do Curso de Estética e Cosmética e Administração – Centro Universitário Universo Juiz de Fora - [calina.Santos@jf.universo.edu.br](mailto:calina.Santos@jf.universo.edu.br)

Prof.<sup>a</sup> Lillian Cherrine Rodrigues – Docente do Curso de Administração – Centro Universitário Universo Juiz de Fora – [coord.administracao@jf.universo.edu.br](mailto:coord.administracao@jf.universo.edu.br)

Juliana Ribeiro Mendes - Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética – Centro Universitário Universo Juiz de Fora – [juribeiomendes2016@gmail.com](mailto:juribeiomendes2016@gmail.com)

Livia Carolina Fonseca Silva - Acadêmica do Curso de Administração – Centro Universitário Universo Juiz de Fora – [livia.carolina.27@gmail.com](mailto:livia.carolina.27@gmail.com)

### **Resumo:**

Este trabalho objetiva discutir a Dupla Jornada de Trabalho (DJT) de empreendedoras femininas, considerando a interferência deste fenômeno no estresse e na qualidade de vida (QV) desta população. O método bibliométrico realizado com as bases *Scientific Eletronic Libery* online - SciELO e *Scopus* levantou o estado da arte das palavras-chave Empreendedorismo Feminino, Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), Dupla Jornada de Trabalho (DJT) e Estresse no Trabalho (ET), em inglês e português, e ajudou na definição de questões recorrentes desta temática para as reflexões propostas. Desta forma foi realizado uma revisão bibliográfica para análise de dados. Os resultados indicaram que o empreendedorismo feminino reflete uma sociedade em transição, onde as mulheres se tornam cada vez mais capacitadas para o mercado de trabalho, mas lhes é imposta a DJT. O estresse é visível no desgaste físico e emocional delas, com ênfase no sentimento de culpa por tenderem a se cobrar pelo equilíbrio entre a vida profissional e familiar. Esta dinâmica interfere na QVT. Pesquisas que analisem os processos culturais que incidem sobre a histórica divisão de papéis em distintas classes sociais no empreendedorismo feminino são desejáveis.

Palavras-chave: Empreendedorismo Feminino; Empreendedoras; Dupla Jornada de Trabalho; Qualidade de Vida no Trabalho; Estresse no Trabalho.

Keywords: FemaleEntrepreneurship; Entrepreneurs; Double Working Hours; Quality of Life at Work; Stress at Working

## INTRODUÇÃO

A reestruturação produtiva dos anos 80 e 90 alavancaram um novo processo de entrada das mulheres no mercado de trabalho apresentando um conjunto de inéditas experiências e comportamentos dentro das organizações e no contexto mais amplo da sociedade. Destacam-se fatores como a modernização, mudanças culturais e aumento da formação educacional, que impulsionam o empreendedorismo feminino, além de mudanças na família e no mercado de trabalho, favoráveis ao crescimento, nos últimos anos, do empreendedorismo de gênero (AVENI et al, 2012). Strobino e Teixeira (2014) evidenciaram que motivadas por vislumbrar alguma oportunidade ou impulsionadas pela necessidade, mulheres empreendedoras escrevem atualmente um novo capítulo na história do empreendedorismo mundial. Segundo Nicolás e Rúbio (2016) as empresas criadas por mulheres representam uma parte substancial do empreendedorismo atual. Filculescu (2016) observa que tais empresas são vistas mundialmente como um veículo para o bem-estar econômico e social. De acordo com o GEM – *Global Entrepreneurship Monitor* (2021), atualmente as mulheres brasileiras conseguem criar empreendimentos na mesma proporção que os homens, porém enfrentam maiores dificuldades para fazê-los prosperar. Tal evento está associado, entre outros fatores, ao estorvo que é conciliar as demandas da família e do empreendimento, fenômeno intitulado Dupla Jornada de Trabalho (DJT) que precisa ser levado em consideração. Natividade (2009) defende que para haver uma participação equânime das mulheres nos espaços do labor e econômico, existem entraves e desafios na elaboração e execução das políticas públicas sob a perspectiva de gênero.

No mundo em transformação, à medida que as mulheres assumem o papel de empreendedoras e mantêm responsabilidades extrafamiliares, intensifica-se a ocorrência do fenômeno da DJT para este grupo. Por um lado, a evolução do comportamento humano, as mudanças e a quebra de tabus se naturalizam nas novas gerações, aonde novos padrões de comportamento vão se tornando aceitáveis. Por outro lado, podemos ver uma luta para diminuir as diferenças entre o que as mulheres podem fazer e o que está reservado aos homens. Trata-se de um movimento em grande parte favorecido pelo viés econômico. A mulher tem sido igualmente responsável pelos acréscimos financeiros dentro da instituição familiar e, muitas vezes, a principal provedora do lar, o que nos faz concluir que a alavancada da economia se deve em grande parte a essa mão de obra (ONU 2021). No entanto, isso não significa que as mulheres tenham sido poupadas das tarefas tradicionais, relacionadas ao trabalho em casa. Assim, intensifica-se o processo da Dupla Jornada de Trabalho marcado pela existência dos papéis e das prescrições sociais sexistas (FRANÇA &

SCHIMANSKI, 2009). Kodagoda (2018) salienta que com o duplo ônus do trabalho e da família, além de trabalhar longas jornadas, limita as aspirações de carreira das mulheres. Teixeira e Bonfim (2016) observam que os cuidados consigo próprias nas empreendedoras estão condicionados à falta de tempo. Elas se negligenciam para dar assistência afetiva aos que lhes são caros e porque a busca pelo equilíbrio entre as demandas conflitantes gera um desgaste emocional e/ou físico, chegando a afetar a autoestima e a moral das empresárias. França e Schimanski (2009, p.74) afirmam que “as mulheres são responsáveis pela maioria das horas trabalhadas no mundo e que elas se desdobram em múltiplos papéis”. As autoras reiteram que a inserção da mulher em espaços por muito tempo considerados majoritariamente masculinos acabou fazendo com que ela assumisse tanto o trabalho fora de casa quanto o trabalho doméstico, sobrecarregando-se.

Para tratar destas questões, este trabalho está dividido em três seções, além desta introdução: na primeira será discutida a relação entre Empreendedorismo e Dupla Jornada de Trabalho (DJT), a segunda tratará da relação deste problema com o estresse e a qualidade de vida e a terceira apresentará a metodologia.

### **Empreendedorismo e Dupla Jornada de Trabalho**

A abertura de uma empresa marca a trajetória das empreendedoras onde a multiplicidade de papéis desempenhado pelas mulheres sublinha a ideia de que a família interfere na dinâmica dos negócios, assim como seus lares são por eles atravessados. Este fenômeno é chamado de Dupla Jornada de Trabalho (DJT). Amorim e Batista (2012) destacam que o Empreendedorismo Feminino (EF) contribui para o desenvolvimento econômico das mulheres e da sociedade, aumenta sua autonomia revertendo à lógica que as julgava “improváveis” e “desnecessárias”, mas também chama a atenção para a administração da dupla jornada que elas vivem. Gomes et al (2014) se referem ao empreendedorismo feminino como a participação feminina de empregadora e dona de seu próprio negócio. Teixeira e Bonfim (2016) reiteram que as mulheres vêm conquistando cada vez mais espaço no campo do empreendedorismo. É reconhecido que elas enfrentam muitas dificuldades ao tentar conciliar sua empresa com sua família, sendo a DJT uma das mais relevantes e foco deste trabalho. Strobino e Teixeira (2014) evidenciaram que motivadas por vislumbrar alguma oportunidade ou impulsionadas pela necessidade, as mulheres tendem a acreditar que sendo donas da própria empresa poderão compatibilizar trabalho e família. Contrariamente, o que ocorre é que são raras as empreendedoras que conseguem manter uma fronteira bem definida entre o trabalho e a vida pessoal.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE detectou que, em 2016, no Brasil, as mulheres dedicaram aos cuidados de pessoas e/ou afazeres domésticos cerca de 73% a mais de horas que os homens (18,1 horas contra 10,5 horas). A pesquisa por região verificou que a maior desigualdade neste quesito está na Região Nordeste, onde elas dedicam cerca de 80% a mais de horas do que eles à DJT, alcançando 19 horas semanais de diferença. Os indicadores pouco variam quando se considera cor, raça ou região de residência. As diferenças, contudo, se ampliam nas faixas etárias mais elevadas, o que sugere a interferência histórico-cultural-familiar neste processo. Bruschini e Ricoldi (2012) observam que o trabalho doméstico é composto pelo conjunto de atividades e responsabilidades familiares que se circunscrevem ao domicílio e ao arranjo familiar nele contido.

### **Estresse e Qualidade de Vida: associação com a DJT**

O estresse é um fenômeno estudado há algum tempo, podendo estar diretamente relacionado ao mundo do trabalho, associado aos ambientes organizacionais (RONCHI, 2015). Albrecht (1988) define estresse como um conjunto de condições bioquímicas do corpo humano, resultado de um esforço para se adequar ao meio e seus estressores. Especificamente, a velocidade nas mudanças do cenário econômico pressiona as mulheres empreendedoras a se depararem com um agente potencialmente estressor: a interface casa e trabalho que inclui a busca pelo equilíbrio entre o empreendimento, o relacionamento e a dedicação à família, cônjuge e filhos, ou seja, à DJT em si. Neste contexto, Queiroz & Aragón (2015) elucidam que embora a participação feminina na força de trabalho tenha se elevado, a mulher ainda enfrenta DJT, ou seja, tem que dividir seu tempo entre a jornada de trabalho e os afazeres domésticos, os quais, geralmente, são a ela atribuídos. Para Bryan & Servile (2017) a capacidade de combinar trabalho e a qualidade do tempo com a família está no centro do conceito de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Rodrigues (2016) defende que a personalidade do indivíduo determina o limite para aceitação do estresse, e na DJT isso pode ser um agravante. Akin et al (2017) defendem que separar-se psicologicamente do trabalho no ambiente privado é crucial para uma pessoa se recuperar do estresse laboral e promover seu bem-estar. Ressaltam ainda que o estresse do trabalho afeta a qualidade do relacionamento cotidiano entre os parceiros. Por conseguinte, em dias de maior estresse as pessoas se desligam menos dos afazeres e, conseqüentemente, se comportam menos afetivamente com o parceiro, resultando em queda no relacionamento diário. Noutra perspectiva, Sanaz et al (2016) destacam que as mulheres que vivenciam alto nível de conflitos entre papéis podem sofrer distúrbios do sono, relacionados ao estresse no trabalho.

Ao discutir o estresse ocupacional associado às questões de gênero Sadir, Bignotto e Lipp (2010) confirmam a primazia de efeitos negativos sobre as mulheres relativas à DJT e observam que ele interfere na qualidade de vida modificando a maneira como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua existência. Para Walton (1973) a expressão qualidade de vida tem sido usada com crescente frequência para descrever certos valores ambientais e humanos, negligenciados pelas sociedades industriais em favor do avanço tecnológico, da produtividade e do crescimento econômico. Assim, para o autor, a relação entre o trabalho e o espaço total da vida, associado ao conceito de equilíbrio, deve considerar a relação do tempo e energia extras de dedicação ao trabalho e as deficiências na vida familiar.

Sadir, Bignotto e Lipp (2010) lembram que hoje qualidade de vida é vista numa totalidade, considerando um estado de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doenças, definição também aceita pela Organização Mundial de Saúde. A felicidade pessoal é atribuída ao sucesso nas áreas social, afetiva, saúde e profissional.

## **METODOLOGIA**

Além de uma extensa pesquisa bibliográfica, este trabalho utilizou o método bibliométrico nas bases *Scientific Electronic Library* online - SciELO e *Scopus* com a finalidade de identificar o estado da arte das palavras-chave Empreendedorismo Feminino, Qualidade de Vida no Trabalho, Dupla Jornada de Trabalho e Estresse no Trabalho, em inglês e português, sendo selecionados 31 artigos afins aos nossos objetivos. A mineração bibliográfica realizada seguiu as etapas: definição da amostra; pesquisa na amostra, com as palavras chaves; identificação dos autores com o maior número de publicação; levantamento da cronologia da produção. Procurou-se identificar ciclos de maior produção e seleção de artigos para a composição do “núcleo de partida” da pesquisa bibliográfica (COSTA, 2010). Foram assinalados inicialmente 22.043 artigos e, após a triagem por título, resumo e aderência ao tema, selecionados 31 estudos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após a aplicação da pesquisa, seguindo os princípios da análise de conteúdo, os dados obtidos foram decompostos em unidades de análise e codificados em categorias e subcategorias organizadas a partir de todas as respostas produzidas pelo estudo (SAMPIERI, COLLADO E LUCIO, 2006).

## **Resultados e análise dos dados**

### **Relação entre QV nos empreendimentos e DJT em mulheres empreendedoras**

Oliveira et al (2013) defendem que as transformações no contexto do trabalho e uma maior preocupação com o equilíbrio entre vida pessoal e vida profissional têm contribuído para ampliar o interesse pelo tema DJT. Queiroz e Aragón (2015) elucidam que embora a participação feminina na força de trabalho tenha se elevado, as mulheres ainda enfrentam a dupla jornada, ou seja, tem que dividir seu tempo com a jornada de afazeres domésticos, os quais, geralmente, lhes são atribuídos. Oliveira et al (2013) relata que o entendimento sobre a dinâmica dos conflitos entre vida pessoal e profissional pode auxiliar as organizações no desenho de políticas e no fomento de práticas voltadas ao equilíbrio entre esses dois universos, permitindo uma maior eficiência na aplicação de recursos e a criação de um ambiente organizacional mais estável e produtivo.

Quando nos reportamos à interferência da QV na DJT e vice-versa foi diagnosticado na literatura que a casa se torna uma extensão do empreendimento feminino quando elas têm que resolver assuntos empresariais nos momentos em que estão com a sua família. Ferreira e Nogueira (2013) enfatizam que a multiplicidade de papéis e a concorrência entre espaços sociais sublinha a ideia de que a família interfere na dinâmica dos negócios e vice-versa. Mais que isso, a forma como as mulheres empreendem é delimitada pelas condições concretas em que vivem/viveram.

Também investigamos o significado do investimento em QV nos empreendimentos e os resultados mostraram que esta questão está fortemente relacionada às horas de trabalho. Leite et al (2014) defendem que a infraestrutura para o trabalho, a maturidade e a autonomia profissional, a sobrecarga, a satisfação e a identificação com o trabalho, o esforço em equipe e o relacionamento interpessoal são aspectos que tanto podem facilitar como dificultar o cotidiano do trabalho. De fato, os resultados indicam que existe o interesse das empreendedoras em melhorar seus empreendimentos, mas geralmente faltam recursos e conhecimento para que isso seja possível. Acredita-se que os bons resultados são reflexos dos investimentos, mas pouco tem sido feito para uma melhor utilização de estratégias que tragam melhorias para este setor da sociedade. É importante destacar que as preocupações como ergonomia na realização do trabalho e relacionamento interpessoal na empresa são pontos poucos considerados na literatura, assim como estratégias para uma melhor execução das tarefas domésticas.

No trabalho de Oliveira et al (2013) observou-se de que a flexibilidade de horário de trabalho não reduz o conflito trabalho-família, indicando que essa política deve ser tratada

com cautela. Segundo os autores, a adoção de horários flexíveis pode ter consequências danosas que neutralizam os benefícios agregados em sua adoção. Para Bryan e Servilha (2017) a capacidade de combinar trabalho com o tempo de qualidade junto com a família está no centro do conceito de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Os autores evidenciam que isso vai além do tempo total disponível para atividades fora do trabalho. Repousa crucialmente na capacidade de coordenar o tempo com os outros, por exemplo, para desfrutar mais tempo de lazer juntos.

Teixeira e Bonfim (2016) salientam que a presença de sócio na administração da empresa tem efeito minimizador nos conflitos da Dupla Jornada de Trabalho para as empreendedoras.

#### **Problemas associados à DJT na ótica das empreendedoras**

Sobre as estratégias adotadas pelas empreendedoras para lidar com os conflitos pessoais, familiares e profissionais estão a paciência, a calma e o entendimento da existência dos conflitos entre trabalho e família. Barcaui e Limongi-França (2014) defendem que alguns impactos causados pelo estresse na vida dos indivíduos são amenizados quando se adota estratégias de controle e administração de seus sintomas. Teixeira e Bonfim (2016) destacam que a percepção da busca do ponto de equilíbrio entre as demandas conflitantes na vida das empreendedoras gera desgaste emocional e/ou físico.

No que se refere às atividades associadas à DJT, fica evidente na literatura atual, que essas mulheres se desdobram em múltiplos papéis enfrentando um trabalho remunerado e, em uma segunda jornada de seu dia, encaram os afazeres domésticos. Ademais, todas buscam o equilíbrio entre a dinâmica Família/empreendimento em suas vidas. Neste contexto, Strobino e Teixeira (2016) enfatizam que o gênero feminino ainda é associado ao trabalho doméstico e defendem que é perceptível que as mulheres continuam a se ocupar dele, em particular nas esferas tidas como tipicamente femininas causando problemas no seu reconhecimento social, além de contribuir para a divisão injusta de tarefas, tanto no trabalho como dentro de casa.

Quanto aos problemas que a DJT provoca na vida das empreendedoras, os resultados corroboram com os achados de Oliveira et al (2013) com relação às consequências dos conflitos trabalho-família e conflitos família-trabalho, onde o estresse teve um impacto negativo na vida dos trabalhadores.

As preocupações das empreendedoras quanto à dupla jornada se identificam com uma das dificuldades levantadas na literatura sobre a DJT que refere à cobrança de desempenho

que atravessa a vida pessoal e profissional das mulheres. Sobre isto, Queiroz e Aragón (2015) afirmam que a mulher sofre dificuldade em permanecer no mercado de trabalho devido ao seu ciclo de vida, considerando a formação da família e maternidade. Isto foi visto no trabalho de campo. Assim, entre as preocupações das empreendedoras quanto à DJT, estão a forte cobrança para ser a melhor profissional, dar resultados e ainda ser uma mãe presente e amorosa que saiba educar os filhos. Neste sentido, Oliveira et al (2013) ressaltam que a exacerbação de demandas nos dois mundos, profissional e familiar, teria consequências deletérias tanto sobre o bem-estar individual quanto sobre os fatores associados ao desempenho das organizações. Strobino e Teixeira (2016) destacam que falta de ânimo para que as empreendedoras administrem as suas rotinas, o mau humor no trato com a família como consequência dos problemas do trabalho e a falta de motivação constante, causadas pela rotina estressante ou pelo retorno financeiro baixo, são as preocupações mais recorrentes do comportamento das empreendedoras. Ainda neste item, há a preocupação com o próprio empreendimento. Apesar de se desdobrarem em múltiplos afazeres as empreendedoras dos estudos analisados relatam que não conseguem dar conta de todas as atividades que se propuseram a fazer.

No item sobre o tempo para qualificação das empreendedoras, Silva e Ferreira (2013) destacam que as oportunidades de uso e desenvolvimento das próprias competências caracteriza como um preditor positivo e significativo da qualidade de vida e bem-estar no trabalho.

No que tange ao item problemas relacionados à saúde e bem-estar, para Souza e Araújo (2016), o adoecimento pode ser acarretado pelas vivências relacionadas ao trabalho. Dentre os problemas relacionados à saúde e ao bem-estar das empreendedoras estão em primeiro lugar as dores de cabeça, muitas vezes frequentes, e enxaqueca.

A questão do apoio marital, filhos ou outro alguém na administração da casa, é estudado por Pertali et al (2015), observando que o suporte marital pode atenuar o estresse. Para eles, o núcleo familiar atuaria como aporte social, mediando a percepção dos indivíduos sobre os estressores ambientais. Teixeira e Bonfim (2016) destacam que na tentativa de conciliar bem os múltiplos papéis, as mulheres se deparam com as frustrações e sentimento de culpa, sendo neste momento evidenciada a importância do aporte emocional do marido e dos filhos.

#### Análise da relação ET e DJT

No item presença e influência do estresse na vida das empreendedoras a literatura demonstrou que elas percebem esta relação como negativa. Bezerra et al (2014) corroboram com este resultado e defendem que a grande demanda profissional exige que as mulheres levem “para dentro de casa os problemas do serviço”. Ficou evidente que para as empreendedoras que o não desligamento do trabalho e das tarefas pendentes afeta diretamente o relacionamento delas com a família e, em particular com os filhos, pois quando elas não conseguem dar a atenção devida a eles, isso gera sentimento de culpa e ansiedade. Ademais consideraram que o estresse é a epidemia do século. Senicato et al (2012) defendem que a saúde mental das donas de casa, especialmente daquelas de menor nível socioeconômico, deve ser alvo de atenção dos serviços de saúde na perspectiva de propiciar a detecção dos comprometimentos relativos ao estresse e de oferecer melhores estratégias de controle para elas. Para Greco et al (2013) a minimização dos efeitos nocivos do estresse laboral no indivíduo é associada ao estímulo à realização de atividades de lazer ou atividade física.

Segundo Tapas et al (2017) a exposição excessiva a estressores no trabalho é considerada um risco potencial à saúde e pode afetá-la adversamente, assim como a qualidade de vida. Anik et al (2014) consideram que o estresse laboral afeta a qualidade do relacionamento cotidiano do parceiro, e que as associações de ator e parceiro são mediadas pelo fato de que, em dias de maior estresse, as pessoas desligam menos do trabalho e, conseqüentemente, há quedas nos relacionamentos diários.

Na pesquisa sobre os principais estressores advindos da DJT que afetam a vida das empreendedoras estão o conflito entre a realidade que elas vivem e a expectativa que buscam; a percepção de que a dupla jornada é a principal fonte de estresse que influencia a vida; a associação entre estresse e a dupla jornada advinda da sobrecarga de tarefas; a cobrança de educar os filhos e estar com a casa arrumada, junto com a auto cobrança para ter resultados como profissional; a busca pela qualificação e a falta de barreira entre o trabalho e vida familiar. Assim, Costa e Ferreira (2014) defendem que o estresse ocupacional pode afetar negativamente a saúde do trabalhador. Turk et al (2014) explicam que, os mais importantes fatores de estresse a serem considerados são o fato de que o ambiente de trabalho é organizado ao longo de linhas de gênero e conflitos entre trabalho-família. Sobre isto, Strobino e Teixeira (2014) afirmam que as expectativas frustradas com a falta de divisão das tarefas domésticas com o conjugue ou com os demais membros da família, a necessidade de maior dedicação de horas às atividades relativas ao trabalho e a ambigüidade entre a objetividade profissional e a ternura familiar também contribuem para a incompatibilidade

de pressões entre trabalho família, gerando custos sociais não quantificáveis como estresse, afastamento do trabalho por doenças físicas e emocionais, falta de acompanhamento dos dependentes e até mesmo o divórcio. Anik et al (2017) consideram que separar-se psicologicamente do trabalho no ambiente privado é crucial para se recuperar do estresse laboral e promover o bem-estar.

O último item investigado foi o sono das empreendedoras. Corroborando com a literatura Bezerra et al (2014) realizaram grupos focais com mulheres e descobriram uma forte associação entre tensão e problemas com o sono e com as relações interpessoais. Relataram que as mulheres participantes de suas pesquisas, ao chegarem casa, em alguns períodos de maior tensão no trabalho, sentem-se sem energia para as trocas familiares, preferem dormir ou ficar sozinhas. De acordo com Sanaz et al (2017), as mulheres que vivenciam um alto nível de conflitos entre os papéis família-trabalho podem sofrer distúrbio do sono, o que varia de acordo com sua faixa etária.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho discutiu a relação entre DJT, QV e Estresse na vida de mulheres empreendedoras, observando uma forte relação entre estas variáveis na literatura. Apesar da administração da DJT pelas empreendedoras, a dinâmica de intenso estresse reflete-se no desgaste físico e emocional delas e na perda de QV. Os achados deste estudo evidenciaram que este público se dedica ao seu trabalho, a seus lares e à sua qualificação deixando o cuidado pessoal em último lugar. Com a maioria do tempo dedicado ao equilíbrio entre vida familiar e empreendimento, a instância pessoal é desconsiderada ou carregada de culpa. Entre os problemas advindos da DJT está a falta de apoio marital e dos filhos, fato que revela uma sociedade separatista e injusta na distribuição de afazeres para homens e mulheres. Tradicionalmente a dedicação à construção da família reduziu a oferta de trabalho para as mulheres, mas hoje elas são incentivadas a empreender. Muitas vezes elas começam seus empreendimentos dentro das próprias casas ou criam negócios cuja estrutura física comporte seus filhos, porém essa estratégia dificulta a separação casa/empreendimento e facilita a DJT. Num processo em que o aumento da qualificação escolar, a independência financeira e a possibilidade de exercer a maternidade junto com o trabalho, colaboram para o aumento da inserção feminina no mercado de empreendedorismo, as mulheres se sentem culpadas e se cobram de ser melhores profissionais, dar resultados e ainda ser mães e esposas, presentes e amorosas, que saibam educar seus filhos. Neste clima de estresse, elas enfrentam o medo de

não corresponder às expectativas mediante os objetivos planejados, não ter tempo de se dedicar aos filhos, nem aos negócios e à sua profissão.

As evidências dos estudos nos mostraram que um menor nível de educação das empreendedoras elevou a chance de mais horas destinadas aos seus empreendimentos e que as mulheres com nível superior mais elevado trabalham menos e têm um maior suporte na administração da DJT. Coloca-se aqui a importância de investigar futuramente processos culturais e educacionais que incidem sobre a histórica divisão de papéis em diferentes classes sociais.

A elaboração desta revisão bibliográfica se desenvolveu rica em aprendizado e interações com o campo pesquisado. Acreditamos que os resultados desta pesquisa podem instigar mais estudos sobre os temas aqui apresentados, ampliando a compreensão dos efeitos da DJT sobre a saúde das mulheres para a sociedade como um todo. Espera-se que as informações contidas nesse trabalho possam também servir de suporte a políticas públicas com diretrizes que priorizem a saúde da mulher empreendedora, principalmente daquelas com maior vulnerabilidade social. A importância de políticas públicas sociais voltadas a ampliar o acesso das mulheres à qualificação e capacitação mostrou-se um desejo das empreendedoras para realizar um trabalho mais qualificado. A criação de políticas públicas de apoio à criação dos filhos, principalmente o suporte ao cuidado das crianças na primeira infância, também as incentivaria a investir em seus empreendimentos, minimizando a culpa por terem uma DJT.

A título de finalização à proposta deste estudo, sugerimos ainda que sejam realizadas pesquisas qualitativas com mulheres que exercem a profissão de professoras que, segundo os estudos, é um grupo que merece atenção quanto aos temas aqui discutidos.

## REFERÊNCIA

AMORIM, Rosane Oliveira; BATISTA, Luiz Eduardo. **Empreendedorismo feminino: razão do empreendimento**. Núcleo de Pesquisa da Finan, UNIESP, São Paulo, v. 3, 2012. Disponível em: <http://uniesp.provisorio.ws/finan/pitagoras/downloads/numero3/empreendedorismo-feminino.pdf>.

ANIK, Debrot *et al.* Daily Work Stress and Relation Ship Satisfaction: Interaction Quality. **Journal of Happiness Studies**, Fribourg, n.22, p. 1-19, Sept. 2017. Disponível em:

<https://link-springer-com.ez24.periodicos.capes.gov.br/article/10.1007%2Fs10902-017-9922-6>.

BARBOSA Felipe Carvalho, *et al.* Empreendedorismo feminino e estilo de gestão feminina: estudo de casos múltiplos com empreendedoras na cidade de Aracaju – Sergipe. **Revista da Micro e Pequena Empresa**, Campo Limpo Paulista, v.5, n.2, p.124-141, 2011. Disponível em: <http://ri.ufs.br:8080/handle/123456789/401>.

BARCAUI, André; LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. Estresse, enfrentamento e qualidade de vida: um estudo sobre gerentes brasileiros, **Revista de Administração Contemporânea**, Curitiba, v.18, n.5, p. 670-694, set./out. 2014. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141565552014000500670&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141565552014000500670&lang=pt).

BEZERRA, Claudia de Magalhães, et al. **Estresse Ocupacional em mulheres policiais**. Revista Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v.18, n.3, p. 657-666, Mar. 2013. Disponível em: [https://scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232013000800011&lang=pt](https://scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232013000800011&lang=pt).

BRUSCHINE, Maria Cristina Aranha; RICOLDI, Arlene Martinez. Revendo estereótipos: O papel dos homens no trabalho doméstico, **Estudos Feministas**, Santa Catarina, n. 20, v. 1, p. 259-287, jan./abr. 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/ref/v20n1/a14v20n1>.

BRYAN, Mark L.; SERVILLA, Almudena. Flexible working in tem UK and impact on couplestima coordination, **Review of Economics of the Household**, San Diego, v.15, n.4, p.1415-1437, dez. 2017. Disponível em: <https://link-springer-com.ez24.periodicos.capes.gov.br/article/10.1007%2Fs11150-017-9389-6>.

COOPER, C., SLOGAN, S. WILLIAMS, S. **Occupational stress indicator management guide**. London: Thorbay Press, 1988.

COSTA, Helder Gomes. Modelo para webibliomining: proposta e caso de aplicação, **Revista FAE**, Curitiba, v. 13, n.1, p. 115-126, jan./jun. 2010. Disponível em: <https://revistafae.fae.edu/revistafae/article/view/226/146>.

COSTA, Maria de Fátima Antunes Alves; FERREIRA, Maria Cristina. Sources and Reactions to Stress in Brazilian Lawyers, **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 24, n. 57, p. 49-56, jan./Apr. 2014. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103863X2014000100049&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103863X2014000100049&lang=pt).

DOLORS, Celma et al. Socially responsible HR practices and their effects on employees' wellbeing: Empirical evidence from Catalonia, Spain, **European Researchon Management and Business Economics**, v. 24, n. 2, p. 82-29, Girona, May/August, 2018. Disponível em:<https://www-sciencedirect-com.ez24.periodicos.capes.gov.br/science/article/pii/S2444883417300633?via%3Dihub>.

FERREIRA, Jane Mendes; NOGUEIRA, Eloy Eros Silva. Mulheres e suas histórias: razão, sensibilidade e subjetividade no empreendedorismo feminino, **Revista de Administração Contemporânea**, Curitiba, v.17, n.4, p.3 98-417, jul./ago. 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-65552013000400002&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-65552013000400002&lang=pt).

FERREIRA, Mário César. Qualidade de vida no trabalho (QVT): do assistencialismo à promoção efetiva, **Laboreal, Porto**, v.11, n.2, p. 28-35, dez. 2015. Disponível em:[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S164652372015000200003&lang=pt](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S164652372015000200003&lang=pt).

FILCULESCU, Adina. The heterogeneous landscape of innovation in femaleled-businesses - Cross-country comparisons, **Management and Marketing**, Romania, v.11, n. 4, p. 610-623, Dec. 2016 Disponível em: [https://www-degruyter-com.ez24.periodicos.capes.gov.br/downloadpdf/j/mmcks.2016.11.issue-4/mmcks\\_2016-0019/mmcks-2016-0019.pdf](https://www-degruyter-com.ez24.periodicos.capes.gov.br/downloadpdf/j/mmcks.2016.11.issue-4/mmcks_2016-0019/mmcks-2016-0019.pdf).

FRANÇA, Ana Letícia de; SCHIMANSKI, Édina. Mulher, trabalho e família: uma análise da dupla jornada de trabalho feminina e seus reflexos no âmbito familiar. **Revista Emancipação**, Ponta Grossa, v. 9, n. 1, p. 65-78, 2009. Disponível em: <http://177.101.17.124/index.php/emancipacao/article/view/687>.

**GEM – Global Entrepreneurship Monitor Empreendedorismo no Brasil - 2021**. Coordenação de Maria de Souza Silveira Greco e diversos autores. Curitiba: IBQP 2016. Disponível em: [http://www.bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS\\_CHRONUS/bds/bds.nsf/941a51d04d5e55430088db11a262802/\\$File/7592.pdf](http://www.bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/941a51d04d5e55430088db11a262802/$File/7592.pdf).

GRANDE, Antônio José et al. Determinantes da qualidade de vida no trabalho: ensaio clínico controlado e randomizado por clusters, **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.19, n.5, p. 371-375, Sept./Oct., 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922013000500015&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000500015&lang=pt).

GRAY, David E. **Pesquisa no Mundo Real**, 2 ed. Porto Alegre, Editora Penso, 2012.

GRECO, Patrícia Bitencourt et al. Job stress in agents at the socio-educational service center in the state of Rio Grande do Sul. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Santiago, v.34, n.1, p. 94-103, March, 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S198314472013000100012&lng=pt&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198314472013000100012&lng=pt&tlng=pt).

**IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Estatística de Gênero: Indicadores sociais das mulheres no Brasil, Estudos e Pesquisas – Informações Demográficas e Socioeconômicas, n. 38, junho, 2018 – Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>.

KODAGODA, Thilakshi D. Working Long Hours and Its Family Life: Experiences of Women Professional and Managers in Sri Lanka, **Indian Journal of Gender Studies**, New York, v. 25, n.1, p. 108-126, February, 2018. Disponível em: <http://journals.sagepub.com.ez24.periodicos.capes.gov.br/doi/10.1177/0971521517738432>.

LEITE, Denise Fernandes et al. Qualidade de vida no trabalho de profissionais do NASF no município de São Paulo, **Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro**, v. 24, n. 2, p. 507-525, 2014. Disponível em: [https://scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010373312014000200507&lang=pt](https://scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010373312014000200507&lang=pt).

MORGAN, D. Focus group as qualitative research. Qualitative Research Methods Series. 16, Sage Publications, London, 1997.

NATIVIDADE, Daise Rosas de. Empreendedorismo feminino no Brasil: Políticas Públicas sob análise, **Revista de Administração Pública**, v. 43, n. 1, Rio de Janeiro, jan./ Feb. 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003476122009000100011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003476122009000100011&script=sci_arttext).

NICOLÁS, C.; RUBIO, A. Social enterprise: Gender gap and economic development, *European Journal of Management and Business Economics*, Uni Ted Kindom, v. 25, n. 2, p. 56-62, Murcia, May, 2016. Disponível em: <https://www-sciencedirect-com.ez24.periodicos.capes.gov.br/science/article/pii/S2444845116000161?via%3Dihub>.

NUNES, Nilza Rogéria de Andrade. **Mulher de Favela – o poder feminino em territórios populares**, Rio de Janeiro, Gramma, 2018.

OLIVEIRA, Lucia Barbosa de et al. Antecedentes e consequências dos conflitos entre trabalho e família, *Revista de Administração Contemporânea*, Curitiba, v. 17, n. 4, p. 418-437, jul./ago. 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141565552013000400003&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141565552013000400003&lang=pt).

PETARLI, Glenda Blaser et al. Estresse ocupacional e fatores associados em trabalhadores bancários – Vitória ES, Brasil. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n.12, p. 3925-2934, dez. 2015. Disponível em: [https://scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232015001203925&lang=pt](https://scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232015001203925&lang=pt).

QUEIROZ, Vivian dos Santos; ARAGÓN, Jorge Alberto Orellana. Alocação de tempo em trabalhos pelas mulheres brasileiras, **Estudos Econômicos**, São Paulo, v.45, n.4, p.787-819, Oct./Dec. 2015. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010141612015000400787&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010141612015000400787&lang=pt).

SAMPIERI, R.H; COLLADO, C.F.; LUCIO, P.B. **Metodologia de Pesquisa**; 3a ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2006.

SANAZ, Aazami et al. Work-family conflict and sleep disturbance: The Malaysian working women study, **Industrial Walt**, v. 54, n. 1, p. 50-57, January 2016. Disponível em: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/indhealth/54/1/54\\_2015-0086/\\_pdf/-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/indhealth/54/1/54_2015-0086/_pdf/-char/en).

SAPSFORD, R. **Survey Research**, 2nd edn, Sage, London, 2006.

SEKARAN, U. **Research Methods for Business**, 3rd edn, JonhWiley, New Work, 2007.

SENICATO, Caroline et al. Ser trabalhadora remunerada ou dona de casa associa-se à qualidade de vida relacionada à saúde? **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32,

n. 8, ago. 2016. Disponível em:  
[https://scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102311X2016000805001&lang=pt](https://scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102311X2016000805001&lang=pt).

SILVA, Cleide Aparecida da; FERREIRA, Maria Cristina. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v.29, n.3, p. 331-339, July/Sept. 2013. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010237722013000300011&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010237722013000300011&lang=pt).

SOUZA, Viviane da Silva; ARAÚJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira de. Estresse ocupacional e Resiliência entre profissionais de Saúde, **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v.35, n.3, p. 900-915, jul./Sept. 2015. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141498932015000300900&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932015000300900&lang=pt).

STROBINO, Márcia Regina Campos; TEIXEIRA, Rivanda Meira. Empreendedorismo Feminino e o conflito trabalho-família: estudo de multicasos no setor de comércio de material de construção de Curitiba, **Revista de Administração (São Paulo)**, São Paulo, v.49, n.1, p.59-76, jan./Mar. 2014. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-21072014000100006&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-21072014000100006&lang=pt).

TEIXEIRA, Rivanda Meira; BONFIM, Lea Cristina Silva. Empreendedorismo feminino e os desafios enfrentados pelas empreendedoras para conciliar os conflitos trabalho e família: estudos de casos Múltiplos em agências de Viagens, **Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 44-54, jan./Apr. 2016. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S198261252016000100044&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198261252016000100044&lang=pt).

TANRIKULU, Ceyda. Diferenças de sexo e identidade de gênero em resultados psicológicos relacionados ao trabalho entre vendedores, **Revista Brasileira de Gestão e Negócio**, São Paulo, v.19, n.66, p. 499-519, Oct./Dec. 2017. Disponível em:  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-48922017000400499&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-48922017000400499&lang=pt).

TAPAS, K. Ray et al. Employment arrangement, job stress, and health-related quality of life, **Safety Sciene**, v. 100, p. 46-56, Dec. 2017. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com.ez24.periodicos.capes.gov.br/science/article/pii/S0925753517308172?via%3Dihub>.

TURK, Meral et al. Organizational stressors, work-family interface and the role of gender in the hospital: Experiences from Turkey, **British Journal of Health Psychology**, Washington, v. 19, n. 2, p. 442-458, May, 2014. Disponível em: <https://onlinelibrary-wiley.ez24.periodicos.capes.gov.br/doi/abs/10.1111/bjhp.12041>.

VEIGA, Luciana; GONDIM, Sônia Maria Guedes. A utilização de métodos qualitativos na ciência política e no marketing político. **Opinião Pública**, Campinas, v. 2, n.1, p. 1-15, 2001. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-62762001000100001&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-62762001000100001&script=sci_arttext&tlng=pt).