



QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM TRIPLA JORNADA: MÃES, ESTUDANTES E PROFISSIONAIS

THE WOMEN'S QUALITY OF LIFE ON THE TRIPLE JOURNEY: MOTHER'S, STUDENTS AND PROFESSIONALS

Daiane Guimarães Salgado¹

RESUMO: O trajeto deste trabalho voltou-se para a compreensão da qualidade de vida de mulheres com tripla jornada (mães, estudantes e profissionais) ao conciliar vida profissional, maternidade e vida acadêmica, além das demais atividades do cotidiano. Para tal, foi feita uma revisão histórica sobre a evolução do papel da mulher desde os primórdios até o alcance da posição atual, seguido de uma reavaliação do conceito “qualidade de vida”, para assim apresentar o estudo de campo realizado com 23 mulheres do curso de psicologia da PUC- BETIM, mães e profissionais de diversas áreas. Utilizou-se do método semiestruturado, com questionário fechado da OMS e três questões abertas. O contexto de significados foi esclarecido a partir das categorias de domínios do WHOQOL bref (físico, social, psicológico e meio ambiente). O estudo mostrou que apesar do conceito qualidade de vida ser externamente subjetivo e internamente particular, nenhuma das entrevistadas encontra-se com escore acima de 67,4% no total esperado, considerando que quanto mais próximo de 100% maior satisfação.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida; História da mulher; Tripla jornada.

ABSTRACT: The course of this work turned to the understanding the women's quality of life with triple journey (mothers, students and professionals) to combine the professional's life, maternity and academic life, and other daily activities. For this purpose, it has made one review's of the history of the evolution of the role of women since the early day until the present position, followed by a reassessment of the concept of "quality of life", and thus to present the field study conducted of 23 women of psychology's course at PUC-BETIM, mothers and specialists from various areas. The findings were made using the semi-structured method, with an OMS' closed questionnaire with three open-ended questions. The context of meanings was clarified from categories of WHOQOL bref domains (Physical, social, psychological and environmental). The study showed that although of quality of life concept's to be externally subjective and internally private, and none of the interviewees are above 67.4% with good quality of life, and considering that the be closer to 100% the greater satisfaction.

KEYWORDS: Quality of life; Women's History; Triple journey.

1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DO PAPEL DA MULHER

Desde os primórdios da civilização as mulheres foram subordinadas e oprimidas. Seu papel sempre foi o de cuidar da casa e dos filhos, sem o direito de trabalho externo, impossibilitada assim, de adquirir conhecimento e ter sua independência.

Até o final da década de 60, a sociedade vivia sob um modelo patriarcal, no qual o homem era o provedor do lar, aquele que sustentava e dava conforto a sua família. As mulheres, por sua vez, eram educadas com o objetivo de reprodução e cuidados domésticos com a casa. (ESPÍNDOLA, 2014, p. 02).

Existem várias hipóteses sobre essa subordinação feminina e dizem do fato de serem naturalmente mais frágeis fisicamente que os homens, ou de uma questão cultural advinda de

¹ Estudante da Faculdade de Psicologia da PUC Minas, unidade Betim. daianeguimaraes05@hotmail.com

civilizações antigas como os gregos e os romanos que foram o prelúdio da instituição familiar. Sendo assim, o homem assumiu o papel de direção e a mulher o de subordinação. Porém, essa ideia só prosperou por haver plena aceitação da sociedade em acatar essas funções. Desde a origem das civilizações a mulher era designada como propriedade do marido. (BICEGLIA, 2002)

A mulher era vista como objeto para propiciar prazer ao seu companheiro e não tinha direito ao mesmo, era como se tivesse sido designada para procriação e satisfação do homem, embora fosse cortejada e cantada na literatura. Pode-se observar ainda hoje um modelo patriarcal, porém, muito mais corpulento no século passado, onde mulher e filhos deviam submissão ao pai. Pateman, (1993), nos traz esclarecimentos sobre a existência de um contrato original por volta dos séculos XVII e XVIII que era tanto social quanto sexual e que deferia ao homem o direito político e sexual sobre as mulheres. O contrato cria a “lei do direito sexual masculino” que é o meio pelo qual se constituiu o patriarcado moderno. “O patriarcado deixou de ser paternal a muito tempo. A sociedade civil moderna não está estruturada no parentesco e no poder dos pais, no mundo moderno, as mulheres são subordinadas aos homens enquanto homem”.

Biasoli-Alves, (2000), traz em seu estudo observações feitas nos relatos de idosos e idosas que passaram a infância no século XIX e ficam evidentes as diferenças nos conjuntos de valores entre meninos e meninas. Alguns desses valores são dirigidos tanto a meninos como a meninas, como respeito, obediência, honestidade e trabalho, porém, alguns são direcionados especificamente às meninas e são esses: submissão, delicadeza no trato, pureza, capacidade de doação, prendas domésticas e habilidades manuais.

Pode-se constatar uma moral diferente para os dois sexos. Segundo a autora: De fato, o que havia era uma dupla moral, que, paralelamente a seu expresso puritanismo, preceituava tacitamente condutas divergentes para homens e mulheres. No entanto, esse mundo de moral dupla não é algo natural, mas sim fruto de construção social em torno do que é masculino e do que é feminino. (RESENDE apud STEIN, 1984, p.33).

Perpetuava-se nas mais diversas famílias a condição na qual as moças precisavam ter características que as tornassem “desejáveis” como esposa, contudo, isso não era o bastante, pois em última instância ainda se tinha o controle do pai sobre com quem essa moça iria se casar. Era a família que se ajuntava e decidia o que para eles era considerado o melhor. Moças com muitos pretendentes tinham seu pai e seus irmãos para escolher com imposição com quem ela iria desposar-se e por isso não precisava estudar e eram ditas como justificativas frases diversas como: “mulher aprende a ler e escrever só para ficar lendo romances e escre-

vendo bilhetes para namorado”, “moça direita não perde tempo com essas bobagens de ficar lendo romances, pois, isso é ocasião para perdição”. Na verdade, o que não queriam eram as mudanças advindas dos estudos e assim poderem manter um total controle sobre elas (BIASOLI-ALVES, 2000).

A evolução do papel da mulher para muitos representa uma “crise” familiar, como se em algum outro momento a família tivesse sido uma instituição em sua essência estável. Talvez a tomada de consciência e a evolução da mulher para o que ela pode ser, tenha chegado para alguns como uma grande ameaça ao equilíbrio e a ordem familiar, depois de um longo período em que ela sempre esteve atrás das cortinas em silêncio.

Gobbi (2016), citando Coutinho (1994), diz que o papel das mulheres vem mudando há décadas e que as ciências sociais acreditavam no ponto de vista masculino de que o poder exercido pela mulher era ilegítimo e menos importante, voltando assim suas pesquisas para a autoridade e o poder dos homens. Após muitos estudos e lutas das mulheres, hoje é possível pensar que ser homem ou ser mulher é uma categoria socialmente construída.

Segundo Probast (2016), o ingresso das mulheres ao mercado de trabalho começou sutilmente com a primeira e segunda guerras mundiais onde os homens eram enviados às frentes de batalha e as esposas precisavam assumir os negócios da família e a posição dos homens no mercado de trabalho. Antes disso era responsabilidade do homem o sustento da família e as mulheres não tinham ocupação fora de casa. As poucas que trabalhavam eram de uma classe econômica menos favorecida, muitas vezes viúvas que precisavam cuidar de seus filhos, porém, sempre com tarefas de cunho doméstico.

De acordo com Espíndola (2014), foi a partir de eventos como a Revolução industrial, em meados do século XVIII, com o desenvolvimento tecnológico e o crescimento da maquinaria, juntamente com a primeira e segunda guerras mundiais e a revolução feminista da década de 70, que as mulheres foram requisitadas ao mercado de trabalho como mão de obra. Esse acontecimento favoreceu a conquista de um maior espaço na sociedade e no mercado de trabalho.

No final século XIX e início do século XX, a mulher começa a ter acesso à educação, porém, de maneira controlada, e será que tais valores até então infiltrados sobre ela desapareceram ou surgiram novos conceitos? A resposta provável seria que foram mantidos.

Durante todo um período que se poderia classificar como de transição, há um “pano de fundo” contra o qual a mulher continua sendo avaliada, ainda que a análise do quadro que se desenha nos anos 30, 40 e 50 mostre, já, uma abertura maior para a sua escolarização. No entanto, as diferenças permanecem muito grandes entre as ex-

pectativas da família em relação à vida escolar e profissional de seus “filhos homens” e a das meninas/moças. (BIASOLI-ALVES, 2000, p. 236).

Com sua entrada no mercado de trabalho, depois das guerras mundiais e a revolução industrial, as mulheres começam sua luta por melhores condições de trabalho.

O movimento social que surgiu em defesa dos direitos de igualdade entre homens e mulheres, para assegurar a liberdade em seu aspecto mais amplo, recebeu a denominação que hoje conhecemos por Feminismo, que renasceu com força redobrada no período que prosseguiu após a Segunda Grande Guerra. No Brasil, ele teve papel fundamental nas principais conquistas, concernente à evolução da situação jurídica da mulher. (BICEGLIA, 2002, p. 22).

Os movimentos feministas são apresentados em forma de ondas que caracterizam períodos cronológicos que auxiliam na compreensão de suas demandas. Caetano (2017), nos ajuda a entender as três fases do movimento feminista e explica que em meados do século XIX houve o início da primeira onda, onde as reivindicações eram pelo reconhecimento dos direitos sociais, políticos e econômicos das mulheres e é essa primeira fase do movimento que foi motivada pela revolução industrial e a segunda guerra mundial. Em 1.930 o movimento de primeira onda sucumbiu, ressurgindo com maior impulso nos anos sessenta.

A segunda onda feminista ressurgiu então na década de sessenta com maior expressividade no Brasil durante o regime militar em 1.964. Esse é um movimento que não desiste de suas reivindicações anteriores em relação ao lugar da mulher no trabalho, vida pública e na educação, porém, seguem exigências associadas a forma de relacionamento entre homens e mulheres, onde as mulheres possam ter autonomia sobre suas vidas e corpos, trazendo assim, a compreensão de que além da dominação de classe, existia uma dominação, também de gênero. Foram levantados questionamentos como violência doméstica e sexual, autoridade sobre o próprio corpo, busca pelo prazer sexual, decisões sobre o aborto e realização pessoal.

Em 1.968 o golpe militar se torna uma ditadura rigorosa. Surgia assim, neste momento um “feminismo de resistência” em consequência da resistência das mulheres à ditadura.

A terceira fase do movimento busca apresentar o próprio conceito da categoria “mulher”, pois, percebe-se que as mulheres não são iguais entre si, tendo em vista diferenciadores como classe e raça que concedem relações de subordinação. Assim, entende-se que a questão de gênero está ligada também a questões como etnia, sexualidade e classes.

Desses acontecimentos temos hoje o Dia Internacional da Mulher que se comemora em 08 de março, data marcada pela luta das funcionárias de uma fábrica em Nova Iorque que requeriam direitos a licença maternidade, redução da jornada de trabalho, salários iguais aos dos homens e um incêndio, do qual não há consenso sobre sua real intenção, levou à morte de

mais de 120 mulheres. A ONU então estabelece anos depois a data como homenagem à luta feminina por igualdade.

Segundo Ministério da Educação, atualmente as mulheres são maioria nas escolas partir da quinta série do fundamental, passando pelo ensino médio, graduações e especializações. Há cerca de meio milhão de mulheres a mais do que homens nas universidades do Brasil. Isso nos leva a entender que a mulher tem cada vez mais se dedicado ao saber e à profissionalização, o que explica o aumento delas no mercado de trabalho.

O número de mulheres em postos de direção cresce exponencialmente em diversas empresas e essa ascensão se dá em diversos países, como se houvesse um pacífico levante de senhoras e senhoritas no sentido da inclusão qualificada no mundo do trabalho. Segundo analistas, esse processo se dá a falência do modelo masculino de processo civilizatório (PROBAST, 2016).

Toda essa conquista não foi sem preconceito, pois como já dito anteriormente, essa mudança na estrutura tradicional familiar empoderada desde os primórdios causa “crise” ao modelo patriarcal acostumado a ter o controle.

Silva e Ribeiro, (2014) ao citarem Velho, (2006) dizem que, “a trajetória das mulheres na ciência é constituída numa cultura baseada no "modelo masculino de carreira", envolvendo tempo integral, produtividade nas pesquisas, relação acadêmica competitiva e isso dificulta a participação das mulheres.

A mulher mesmo assumindo o desafio de ser provedora do lar, ainda traz consigo resquícios de toda essa cultura machista onde foi e é criada, pois, ainda que independente, na grande maioria das vezes, não abre mão da obrigação de ser mãe e vivenciar a maternidade, em muitos casos não como uma obrigação e sim como a realização de um sonho, mas em outras situações acontece ainda por enfrentar a imposição da sociedade, que até aceita parcialmente sua independência profissional e financeira, desde de que não se abdique a maternidade. Sendo assim, a mulher se coloca diante uma múltipla e intensa jornada (mãe, estudante, trabalhadora, dona de casa...). Administrar essa “múltipla jornada” com a exigência de ser bem-sucedida em todas as atribuições, não é tarefa fácil.

Nessa perspectiva, é importante considerar que a entrada das mulheres na ciência, esfera pública, necessariamente, não as tem desobrigado das responsabilidades com o cuidado da casa e filhos, já que persiste a tradicional divisão sexual do trabalho. Desse modo, a mulher-mãe-pesquisadora, se depara com uma jornada excessiva, na qual precisa dar conta das exigências da vida acadêmica e das responsabilidades familiares. (SILVA; RIBEIRO, 2014, P. 460).

Pensando na maternidade como um evento importante na vida da mulher, considerando também todo seu contexto histórico já falado no decorrer deste artigo, e também na satisfação pessoal em ser independente, importa-nos saber a qualidade de vida dessa mulher que se coloca diante todas essas tarefas com a responsabilidade de ser bem-sucedida em todas elas.

2 QUALIDADE DE VIDA

Silva e Heleno (2012), citando Minayo, Hatz & Buss, (2000), explicam que, pelo fato de ser considerado um conceito subjetivo, o termo “qualidade de vida”, abrange muitos significados que mostram conhecimentos, experiências, valores individuais e coletivos que relacionam-se a várias épocas, espaços e histórias diferentes, desta forma é uma construção social e de relatividade cultural. Esclarece-se então que quem decide pelo que considera qualidade ou não de vida é o sujeito em questão.

A OMS (Organização Mundial da Saúde), a partir de 1964, passou a definir saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Desse modo, o aspecto físico não é o único em destaque quando se refere a saúde, que também está totalmente associada às áreas mental e social (CALVETTI et al, 2006).

Qualidade de vida é caracterizada pela percepção da pessoa sobre seu estado de saúde e os impactos que os aspectos sociais, psicológicos, físicos e ambientais exercem sobre ela. Essa percepção infere não somente a relação dos fatores relacionados à saúde, mas também os aspectos mais gerais como renda, liberdade e qualidade do meio ambiente. (MACIEL et al, 2016, p. 92).

Com a necessidade de um instrumento de avaliação, a OMS elaborou um questionário de nível internacional para avaliar, nos diferentes grupos sociais de diferentes países e culturas, o nível da qualidade de vida. O instrumento consiste em cem perguntas referentes a seis domínios, sendo físico, psicológico, independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/ religiosidade/ crenças pessoais. Esses domínios são divididos em 24 facetas. Cada faceta é composta por quatro perguntas. Além das 24 facetas específicas, o instrumento tem uma 25ª composta de perguntas gerais sobre qualidade de vida (FLECK, 2000).

3 MÉTODO

Tendo em vista o estudo acima, decidiu-se como proposta de pesquisa, investigar como a qualidade de vida dessa mulher que se coloca diante todas essas tarefas e com a respon-

sabilidade em ser bem-sucedida em todas elas. Para isso trabalhamos com as mulheres universitárias do curso de psicologia da PUC MINAS- Betim.

Utilizou-se pesquisa semiestruturada, com início em março de 2017. Dispõe - se do questionário WHOQUOL-bref que é uma versão abreviada do WHOQOL-100 da OMS com 24 questões envolvendo quatro domínios sendo eles físico, social, psicológico, ambiental e ainda 03 questões abertas, criadas pelo grupo com objetivo de dar as entrevistadas a oportunidade de se expressarem. Foram feitas visitas as turmas de Psicologia do primeiro ao décimo período, noturno da PUC-BETIM, com intuito de identificação da amostra que foi de 23 mulheres numa população de 27 que estão dentro do critério de tripla jornada (mães, estudantes e profissionais), com idades entre 21 e 56 anos. O questionário foi aplicado assim como as três questões após contato telefônico e marcação de um encontro geralmente nos intervalos entre as aulas em momentos mais tranquilos para as entrevistadas.

As respostas do WHOQOL- Bref são dadas em uma escala Likert, quanto mais próximo a 100% melhor a qualidade de vida. As perguntas abertas desenvolvidas pelo grupo foram as seguintes: Quais dificuldades você enfrenta no dia- a- dia decorrente da tripla jornada? Como você lida com essas dificuldades? Qual sua motivação para enfrentar a tripla jornada? As questões abertas foram formuladas discutidas e decididas pelo grupo por se entender que auxiliariam para uma melhor compreensão da rotina tripla, seus impactos na vida das entrevistadas e como lidam com a mesma.

Resultados e discussão:

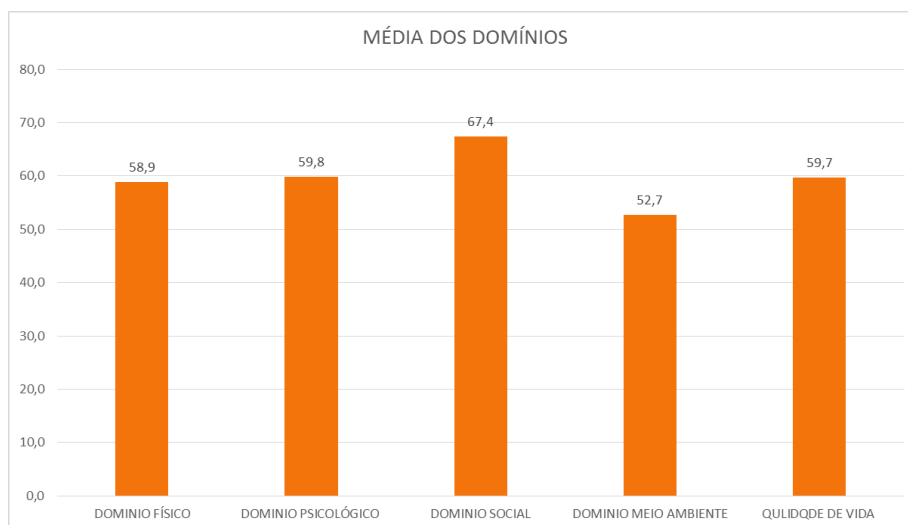
Na pesquisa referida utilizou-se a versão abreviada do WHOQOL-100, o WHOQOL-bref composta por quatro domínios sendo: físico, psicológico, social e meio ambiente, composto por suas facetas da seguinte maneira, apresentada na tabela 1:

Tabela 1: Domínios e facetas do WOQOL-BREF

DOMÍNIO E FACETAS DO WHOQOL-BREF:	
DOMÍNIO 1- Domínio físico	
Dor e desconforto	
Energia e fadiga	
Sono e repouso	
Atividade da vida cotidiana	
Dependência de medicação ou de tratamentos	
Capacidade de trabalho	
DOMÍNIO II- Domínio psicológico	
Sentimentos positivos	
Penar, aprender, memória e concentração	
Autoestima	
Imagem corporal e aparência	
Sentimentos negativos	
Espiritualidade/ religiosidade/crenças pessoais	
DOMÍNIO III- RELAÇÕES SOCIAIS	
Relações pessoais	
Suporte (apoio) social	
Atividade sexual	
DOMÍNIO IV- Meio ambiente	
Segurança física e proteção	
DOMÍNIO E FACETAS DO WHOQOL-BREF:	
Domínio IV- Meio ambiente	
Ambiente no lar	
Recursos financeiros	
Cuidado de saúde e social: disponibilidade e qualidade	
Oportunidade de adquirir novas informações e habilidades	
Participação em, e oportunidade de recreação/ lazer	
Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/ clima)	
Transporte	

Fonte: FLECK, 2000.

Ao final da pesquisa com o levantamento de dados chegamos aos seguintes resultados apresentados na tabela 2 sobre a satisfação das mulheres quanto á sua qualidade de vida.

Gráfico 1: Avaliação da qualidade de vida-média dos domínios

Fonte: Elaborado pelos autores da pesquisa.

No que se refere ao domínio físico, foram avaliadas situações relacionadas a dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho Fleck, (2000). Obteve-se uma média de 58,9% de satisfação e, para ilustrar esse resultado utilizou-se das falas das entrevistadas:

A maior dificuldade é o cansaço. O cansaço é complicado, uma vez que não tenho tempo suficiente para descansar. (E8).

A maior dificuldade é não ter tempo para todas as coisas. Meus filhos ficam sozinhos a maior parte do tempo, a qualidade do meu trabalho cai e eu não consigo acompanhar o ritmo das atividades na faculdade (E1).

Observa-se que prevaleceram sobre a questão da falta de tempo para descansar, o acúmulo do sono e a dificuldade para organizar todas as tarefas.

No domínio psicológico, com média 59,8% de satisfação, foram avaliadas as seguintes situações: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória, e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais (FLECK, 2000), as entrevistadas apresentam sentimentos positivos como, superação, realização pessoal, amor e cooperação com o próximo, podendo ser observado nas seguintes falas:

[...] eu me posiciono da melhor maneira possível porque eu escolhi ser mãe, eu escolhi ser professora e eu escolhi ser psicóloga. Então, as três posições que eu ocupo são de escolha e de responsabilidade minha... (E10).

[...] trabalhar, estudar, tudo isso é para ter um futuro melhor... (E8).

Porém, também apresentam sentimentos negativos, como a frustração:

[...] Passo muito tempo longe das pessoas que eu amo... (E20).

[...] meu coração já dói de ter que deixá-lo (o filho) para trabalhar e estudar... (E12).

Analisando, o domínio social é o que se encontra com a maior média, porém não ultrapassando score de 67,4% de satisfação. Nesta situação são avaliadas relações pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual (FLECK, 2000).

Nas entrevistas, as mulheres sugerem atividades da vida cotidiana para auxiliar no desgaste causado pela tripla jornada, como percebemos no seguinte relato: “Na medida do possível, quando tem possibilidade eu vou mexer na horta, nas plantas, que é uma coisa que

me distrai bastante e eu consigo assim sair daquela rotinha pesada e que parece que aumenta minhas energias quando eu faço isto...” (E15).

Além disso, foi identificado na fala a seguir a inserção na vida acadêmica como forma de buscar uma realização e satisfação pessoal:

[...] É mesmo, acho que a satisfação pessoal mesmo, de fazer alguma coisa que me dê prazer... tem 23, 24 anos que eu trabalho no mesmo ramo, e é um ramo, é na área administrativa, eu acho assim, não sou eu não, sabe? Ah... sempre quis trabalhar na área da psicologia. (E5).

O quarto e último domínio refere-se ao meio ambiente e avalia situações de segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte. (FLECK, 2000), a média obtida neste domínio foi de 52,7% e as entrevistadas relatam ter como motivação para enfrentar a tripla jornada o desejo de adquirir melhores recursos financeiros e possuir novos conhecimentos:

[...] A primeira coisa que me motiva é um futuro melhor para os meus filhos... eu tenho o sonho de um dia trabalhar em um lugar para ganhar um pouco melhor, fazendo atividades que demandem menos esgotamento... (E8).

[...] É um mundo novo, onde estou aprendendo muito, está me acrescentando enquanto pessoa, enquanto mulher, enquanto ser humano e está abrindo minha cabeça. (E18).

Eu penso também na questão assim, de dar um futuro melhor para minha filha, de dar a oportunidade que muitas das vezes eu não tive na infância e estou tendo agora né? Que muitos, igual, por exemplo, eu sou a primeira da minha família a ir para universidade. (E22).

As mulheres entrevistadas descrevem que utilizam as oportunidades de recreação e lazer como estratégia para lidar com a tripla jornada, como podemos observar nas seguintes falas:

Muita música... Amo no final de semana me desligar, fazer o que eu gosto, sair com minhas amigas e ir para cachoeira, ficar sozinha... (E10).

Eu busco uma questão assim, de estar o mais próximo da natureza possível, momento para mim, que eu penso, que eu reflito. (E18).

Por último, expõem, também como dificuldade, o meio de transporte, como percebe-se nos relatos a seguir:

São muitas as dificuldades, porque tenho dificuldades de locomoção, eu trabalho em BH, estudo em Betim... (E1).

[...] principalmente dificuldade de locomoção por ter que andar muito de ônibus, acho que a pior parte do meu dia é essa... (E5).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer da história a mulher foi marcada por submissão, acatando sempre as vontades do pai, irmãos mais velhos, sucessivamente de seus maridos e em alguns casos até de seus filhos homens. Com o passar dos anos veio a tomada de consciência, percepção de seus direitos, possibilidades e potencial, tomando assim, frente de uma luta por igualdade onde reivindicaram direitos sociais, políticos e econômicos, autonomia sobre suas vidas e corpos e o conceito da categoria “mulher”.

Hoje é perceptível o aumento das mulheres no ingresso às universidades (de 53,4% para 63,4%) e no mercado de trabalho (de 18% para 25%). Atualmente ainda enfrentando preconceitos e dificuldades com relação ao gênero, mulheres ocupam cargos importantes em empresas e em todos os ramos profissionais.

Porém, culturalmente a mulher ainda é vista com a obrigação dos afazeres domésticos e cuidado com os filhos, com isso toda a independência acarreta sobre ela maior responsabilidade e aumento de sua carga horária, pois, mesmo trabalhando fora e estudando, ainda cuidam dos filhos e de suas casas gerando assim uma carga múltipla de tarefas, que conseqüentemente se reflete em sua qualidade de vida.

Com o trabalho realizado utilizando o instrumento de avaliação de Qualidade de Vida WHOQOL-Bref, podemos concluir que a qualidade de vida das mulheres que vivem a tripla jornada está mediana não ultrapassando 67,4% de satisfação das mesmas.

Os resultados médios para a qualidade de vida das mulheres entrevistadas se devem a diversos fatores: físicos, psicológicos, sociais e do meio ambiente.

As participantes da entrevista revelaram durante o processo que enfrentam a tripla jornada com a motivação de que todos os seus sacrifícios lhes trarão resultados de melhores condições de vida com independência financeira, emocional e psicológica e que apesar de todos os desafios enfrentados durante o percurso histórico da mulher existe desde o início dessa luta a certeza da capacidade de se realizar enquanto profissional, mulher, mãe, esposa e

todas as atribuições as quais desejarem.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Rosiane H. A inserção da mulher no mercado de trabalho. In. Congresso virtual brasileiro de administração, VI, 2009.

BIASOLI- ALVES, Zélia M. M. Continuidades e rupturas no papel da mulher brasileira no século XX. **Psicologia: teoria e pesquisa**. São Paulo. Vol. 16, N. 3, 2000, pp. 233- 239.

BICEGLIA, Tânia, R. A mulher e a evolução histórica de suas conquistas na legislação civil e constitucional Brasileira. São Paulo. 2002.

BRASIL. Ministério da educação. **A trajetória da mulher na educação Brasileira**. <http://portal.mec.gov.br/component/content/article/202-noticias/264937351/5710-sp-1216879868?Itemid=164> . – Acessado às 12hs e 21min. Do dia 13 de outubro, 2017.

CAETANO, Ivone F. O feminismo brasileiro: uma análise a partir das três ondas do movimento feminista e a perspectiva da interseccionalidade. Rio De Janeiro. 2017.

CALVETTI, Prisca Ukcer et al. Psicologia da saúde e qualidade de vida: pesquisas e intervenções em psicologia clínica. **Mudanças- psicologia da saúde**. Vol. 14, n.1, p. 18-23, 2006.

ESPÍNDOLA, Gabriela. **Psiciclo- treinamento- desenvolvimento- profissional**. A trajetória do poder da mulher: Do lar ao mercado de trabalho. Sl.2014.

FLECK, Marcelo P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência e saúde coletiva**. Rio De Janeiro. Vol. 5, n. 1, 2000.

GOBBI, M. A. Tecendo por trás dos panos. **Pro-Posições**, vol. 6, n. 2, p. 87-88, 16 mar. 2016.

MACIEL, Nicolay Machado et al. Morbidades referidas e qualidade de vida: estudo de base populacional. **Fisioterapia e pesquisa**. São Paulo. Vol. 23, N. 1. Pp. 91-97,2016.

PATEMAN, Carole. **O contrato sexual**. Fazendo contratos. Rio de Janeiro. Marta Avancini. Paz e terra. 1993.

PROBAST, Elisiana R. **A evolução da mulher no mercado de trabalho**. Sl. 2016. Disponível em: <http://www.mobilizadores.org.br/wp-http://www.mobilizadores.org.br/wp-content/uploads/2014/05/artigo_jan_gen_a_evolucao_da_mulher_no_mercado_de_trabalho.pdf>. Acesso em: 10 out.2017.

SILVA, Érika C.; HELENO, Maria Geralda V. Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. **Psicologia e saúde**. São Paulo. Vol. 4, n. 1, pp 69-76, 2012.

RESENDE, Lourenço C. História e gênero: A condição feminina no século XIX a partir dos romances de Machado De Assis. **Revista eletrônica discente história.com**. Cachoeira. Vol. 1, n. 2, 2013.

SILVA, Fabiane F.; RIBEIRO, Paula R. C. Trajetórias de mulheres na ciência: “ser cientista” e “ser mulher”. **Ciência e educação**. Bauru. Vol. 20, n. 2, P. 449- 466, 2014.