

SAÚDE PSICOLÓGICA DA MULHER MODERNA

# Família, trabalho e bem-estar

MARÇO É O MÊS DA MULHER!  
 CONHEÇA UM POUCO DA HISTÓRIA  
 DA MULHER AO LONGO DOS TEMPOS,  
 OS DESAFIOS DA MULHER ATUAL E  
 SAIBA COMO ALCANÇAR O BEM-ESTAR  
 PSICOLÓGICO PERANTE AS MÚLTIPLAS  
 EXIGÊNCIAS DOS TEMPOS MODERNOS.

**N**O MÊS em que celebramos o Dia Internacional da Mulher (8 de Março) felicitamos todas elas pelas inúmeras conquistas e desafios superados ao longo da História e dedicamos-lhes "uma palavra" sobre a saúde psicológica da mulher moderna!

## UM POUCO DE HISTÓRIA...

Se remontarmos ao passado, aos tempos nômadas, verificamos que as mulheres desempenhavam inúmeras funções, muitas delas idênticas às dos homens, como caçar e pescar. Por sua vez, na cultura romana, existem registos de diversas funções desempenhadas por mulheres, como

lavadeiras, parteiras, costureiras e cabeleireiras (ainda que não lhes fosse atribuído qualquer valor!).

Com a evolução das sociedades ocidentais, os papéis da mulher foram sofrendo alterações até ficarem limitados à procriação e ao trabalho doméstico.

Com a Revolução Industrial deu-se a inserção em massa das mulheres na indústria. Constituindo mão-de-obra mais barata, as mulheres trabalhavam arduamente (16 horas diárias), recebendo salários inferiores aos dos homens. As condições abusivas e de inferioridade a que estavam sujeitas deram origem a uma série de reivindicações, nas quais eram exigidas melhores condições de vida e de trabalho (acesso à educação, participação política na sociedade e igualdade de direitos entre géneros). Um dos resultados destas reivindicações foi a constituição do Dia Internacional da Mulher, que se comemora a 8 de Março (ainda que esta data tenha sido oficializada pela Organização das Nações Unidas apenas em 1975). Por esta altura, em muitos países, além das comemorações, realizam-se conferências, debates e reuniões onde é discutido o papel da mulher na sociedade atual.

## DESAFIOS DA MULHER ATUAL

A inserção da mulher no mercado de trabalho permitiu-lhe que hoje ela possa contribuir para o orçamento familiar (tal como o homem!) e responder aos seus desejos de independência financeira, realização pessoal e profissional. Casar ou manter-se solteira, ter ou não ter filhos, abraçar uma profissão, são hoje opções que já não implicam ter de escolher entre

liberdade e sujeição. Atualmente, a mulher tem a possibilidade de tomar as suas decisões livremente e de ser "dona" do seu destino. As suas tarefas já não se limitam apenas ao casamento e à maternidade, sendo cada vez maior o número de mulheres profissionais liberais e empreendedoras, com elevadas qualificações académicas.

Hoje, as mulheres respondem a múltiplas exigências no desempenho dos seus papéis – como filhas, esposas/parceiras, donas de casa, mães... –, possuindo, à semelhança dos homens, uma carreira profissional e contribuindo de igual forma para o conhecimento científico e tecnológico. Porém, um dos maiores desafios da mulher moderna consiste em responder, com "sucesso", às expectativas que ela própria e a sociedade lhe colocam nas mais variadas áreas da sua vida: família, trabalho, saúde, beleza...

O adiamento da maternidade surge assim como uma consequência inevitável do desejo de realização profissional e da dificuldade em conciliar as exigências profissionais com as responsabilidades pessoais, familiares e domésticas da mulher atual.

Para responder às exigências dos tempos modernos, novos paradigmas de conjugalidade e parentalidade propõem hoje a divisão equilibrada das tarefas e a partilha equitativa das responsabilidades familiares e domésticas, entre homens e mulheres. Surge assim um novo modelo de família que se adapta melhor à atual situação da mulher.



PELA  
**DRA. CLÁUDIA MADEIRA  
 PEREIRA**

Psicóloga Clínica e Pediátrica  
[www.claudiamadeirapereira.com](http://www.claudiamadeirapereira.com)



## SAÚDE PSICOLÓGICA

A dificuldade em conciliar a realização profissional, pessoal e familiar, pode fazer com que a mulher atual se sinta dividida, culpada por dedicar mais tempo ao trabalho do que à família e frustrada por não conseguir lidar com essa situação.

O desequilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar pode conduzir a uma vida insatisfatória, com implicações para a saúde psicológica da mulher. A depressão e a ansiedade constituem as principais consequências psicológicas, para as quais as mulheres são mais suscetíveis. Segundo a Orga-



▶ Aprenda a gostar de si, dos resultados do seu trabalho e do seu desempenho como mãe, esposa/companheira e dona de casa. Não se culpabilize quando achar que podia ter feito melhor. Ao superar os sentimentos de culpa e ganhar maior autoconfiança, o seu desempenho irá melhorar nas diversas áreas.

▶ Converse com o seu marido/companheiro para lhe dar a oportunidade de ajudá-la. Fale-lhe de como se sente e de como a sua ajuda pode ser importante

« O desequilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar pode conduzir a uma vida insatisfatória, com implicações para a saúde psicológica »

### COMO ALCANÇAR O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

▶ Lembre-se, o trabalho não constitui a única fonte de realização pessoal. Uma vida profissional saudável tem como consequência uma vida pessoal e familiar saudável e vice-versa. Tente gerir de forma equilibrada e equitativa o tempo (em quantidade e qualidade!) que dedica ao seu trabalho e à sua família.

▶ As excessivas preocupações com o trabalho interferem com a sua qualidade de vida e bem-estar pessoal. Procure reservar algum tempo para si, relaxe, "recarregue" energias e "abasteça-se" de pensamentos e sentimentos positivos (a prática de desporto, yoga ou meditação pode ajudar).

▶ Lembre-se, quanto mais procurar a perfeição nas diversas áreas da sua vida (família, trabalho, saúde, beleza, etc.), maior será a probabilidade de encontrar defeitos e imperfeições. Não seja demasiado exigente para consigo e com os outros à sua volta. Não se deixe "consumir" pelo perfeccionismo que somente a deixarão mais frustrada, deprimida e ansiosa, o que irá inevitavelmente interferir com a sua autoestima.

para que se sinta melhor. Não receie pedir-lhe ajuda nas tarefas familiares e domésticas. Ele vai gostar de vê-la mais descontraída e feliz!

▶ Se achar que não consegue lidar com a situação, poderá procurar a ajuda especializada de um psicólogo.

Não faltarão razões para que os seus familiares a admirem e se orgulhem de ter uma mulher como você na vida deles!

### Sabia que...?

Segundo o Instituto Nacional de Estatística, em Portugal...

▶ ...a idade média das mulheres no primeiro casamento, em 2010, era de 29,2 anos e no nascimento de um filho era de 30,6 anos?

▶ ...o número de doutoramentos realizados pelas mulheres mais do que duplicou no período compreendido entre 2001 e 2009, registando-se um acréscimo de 100,5%? Em 2009, registaram-se 1569 doutoramentos em Portugal, dos quais mais de metade (810) eram de mulheres.

▶ ...o número de mulheres investigadoras registou um acréscimo de 120,3%, entre 2003 e 2009? Em 2009, representavam 43,8% do total de investigadores no país, verificando-se um aumento de investigadoras no Ensino Superior (190,4%) e nas Empresas (166,2%).

▶ ...mais de um quinto das mulheres (21,8%) exerce funções dirigentes e de carácter intelectual e científico, proporção superior à da população empregada total (20,4%)?



nização Mundial da Saúde, cerca de 73 milhões de mulheres, em todo o mundo, sofre um episódio depressivo a cada ano e 13% manifesta perturbações psicológicas, incluindo depressão, no período de um ano após o parto. A somar a isto, um em cada três suicídios ocorre em mulheres entre os 25 e os 44 anos de idade, estando entre os fatores de risco as diferenças de género nos papéis sociais.

