



## O SOFRIMENTO PSÍQUICO DA MULHER ADVINDO DAS EXPECTATIVAS SOCIAIS: UMA ANÁLISE FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

*Women's psychological suffering from social expectations:  
a phenomenological-existential analysis*

*El sufrimiento psíquico de la mujer derivado de las expectativas  
sociales: un análisis fenomenológico-existencial*



Delaine Martins Corrêa



Ana Paula Constantino Fernandes



1 Parte da estruturação inicial deste texto contou com o auxílio de ferramentas de **inteligência artificial** para organização textual, revisada adaptada e validada pelos autores e autoras.

### **Resumo**

As mulheres contemporâneas enfrentam padrões e papéis sociais que impactam sua saúde mental. Este estudo teve como objetivo investigar como as expectativas sociais contribuem para o sofrimento psíquico feminino sob a perspectiva fenomenológico-existencial. Trata-se de uma revisão sistematizada da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório-descritivo, realizada nas bases SciELO e Periódicos CAPES, abrangendo publicações entre 2009 e 2025. A análise identificou três eixos temáticos: a sobrecarga dos papéis sociais femininos, o impacto das mídias e dos padrões estéticos e as contribuições da fenomenologia-existencial. Os resultados evidenciam pressões relacionadas à aparência, à vida familiar e ao desempenho profissional, associadas à angústia, ansiedade e sentimentos de inadequação. Conclui-se que práticas voltadas à autonomia, autenticidade e equidade de gênero são essenciais para a promoção da saúde mental feminina.

**Palavras-chave:** Papéis de gênero, fenomenologia, existencialismo, mulheres, saúde mental.

### **Abstract**

Women in contemporary society face social norms and gender expectations that impact their mental health. This study aimed to investigate how social expectations contribute to psychological distress among women from an existential-phenomenological perspective. A qualitative, exploratory-descriptive systematized literature review was conducted using the SciELO and CAPES Periodicals databases, covering publications from 2009 to 2025. The analysis identified three thematic axes: the overload of women's social roles, the influence of media and beauty standards, and the contributions of existential phenomenology. The results indicate that pressures related to appearance, family life, and professional performance are associated with distress, anxiety, and feelings of inadequacy. It is concluded that practices promoting autonomy, authenticity, and gender equality are essential for women's mental health.

**Keywords:** Gender roles, phenomenology, existentialism, women, mental health.

### **Resumen**

Las mujeres contemporâneas aún enfrentan patrones y roles que afectan significativamente su salud mental. Este estudio tiene como objetivo investigar cómo las expectativas sociales contribuyen al sufrimiento psíquico femenino desde una perspectiva fenomenológico-existencial. Se realizó una revisión bibliográfica sistematizada, exploratoria descriptiva y de enfoque cualitativo, en las bases de datos SciELO y Periódicos CAPES, que recopilan bibliografía entre 2009 y 2025. El análisis identificó tres ejes temáticos: la sobrecarga de los roles sociales femininos, el impacto de los medios de comunicación y de los estándares estéticos, y las contribuciones de la fenomenología existencial para la comprensión del sufrimiento psíquico. Los resultados evidencian presiones relacionadas con la apariencia, la vida familiar y el desempeño profesional, asociadas con angustia, ansiedad y sentimientos de inadecuación. Se concluye que las prácticas orientadas a la autenticidad, la autonomía y la equidad de género son esenciales para la promoción de la salud mental femenina.

**Palabras clave:** Rol de género, fenomenología, existencialismo, mujeres, salud mental

## Introdução

De um modo amplo, cabe ser dito que, ao longo da história humana, é possível observar uma forte discriminação da mulher que tem sido marcada por imposições da sociedade que acabam limitando sua autonomia e liberdade, o que direta ou indiretamente tem levado à produção de forte impacto na sua saúde mental. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), quando se analisa o sofrimento psíquico humano, as mulheres são mais afetadas do que os homens, com uma em cada cinco mulheres experimentando algum transtorno mental durante a vida, em comparação com um em cada oito homens (Silva, 2023).

Existem vários fatores que podem impactar o comportamento humano, especialmente no caso das mulheres. Os mais comuns envolvem raça, fatores genéticos, socioeconômicos, experiências traumáticas e a falta de uma rede de apoio. Assim como exposição constante às expectativas sociais e atitudes preconceituosas, cite-se a título de exemplo, expectativa de papel de gênero tradicional, preconceito baseado na aparência e submissão no ambiente de trabalho, podem levar à ocorrência de uma série de efeitos adversos, contribuindo para o aumento do estresse, ansiedade e diminuição do bem-estar geral das mulheres (Teixeira et al., 2024).

Quando as mulheres são mantidas em padrões irrealistas e julgadas com base em ideais estreitos de beleza ou papéis estereotipados, elas frequentemente internalizam esses julgamentos, fomentando sentimentos de inadequação e dúvida. A pressão para atender às expectativas da sociedade pode criar um ciclo interminável de busca por uma perfeição que nunca será alcançada, o que pode causar estresse e ansiedade constantes (Guimarães & Hirata, 2021).

É imprescindível destacar que a discriminação em relação às mulheres pode ocorrer em vários âmbitos, seja social, profissional ou até mesmo dentro de casa. O preconceito de gênero tem a capacidade de erodir a autoconfiança de uma mulher, fazendo com que ela duvide de suas competências e do seu valor. A influência da violência de gênero e/ou do sexismo se estende aos relacionamentos interpessoais, afetando como as mulheres se percebem como parceiras românticas (Pinheiro et al, 2022).

O fardo de não atender às expectativas sociais como esposas, mães e cuidadoras frequentemente coloca maior estresse na vida das mulheres, o que compromete seu bem-estar mental. Essa tensão é exacerbada quando as normas sociais desencorajam as mulheres de expressarem suas necessidades ou perseguirem ambições fora dos papéis tidos como tradicionais pela sociedade (Souza & Simplício, 2022).

Embora a sociedade contemporânea tenha evoluído em muitos aspectos, ainda é possível verificar que a mulher experimenta grande sofrimento psíquico em face do exercício do seu papel perante a sociedade, o que torna evidente a necessidade de mudanças de comportamento sociais para que tal situação tenha novos contornos (Schmidt, 2016).

É importante fomentar o debate acerca de temas envolvendo questões de gênero no campo da saúde mental, promovendo uma reflexão crítica sobre o impacto das normas sociais no desenvolvimento das mulheres. A pressão para atender a expectativas irrealistas não apenas compromete o bem-estar psicológico, mas também perpétua desigualdades estruturais que limitam o pleno desenvolvimento do potencial feminino.

Ao investigar o sofrimento psíquico das mulheres decorrente das expectativas sociais, é possível identificar alguns fatores de risco e desenvolver estratégias de intervenção que fortaleçam

a resiliência das mulheres, como: suporte psicoterapêutico, educação para a igualdade de gênero e a desconstrução de estereótipos. Além disso, compreender esses processos ajuda a construir ambientes mais equitativos, onde as mulheres possam se desenvolver sem o peso de pressões opressivas. As mulheres têm enfrentado altos níveis de estresse e ansiedade devido às expectativas sociais, o que pode perpetuar ciclos de sofrimento e desigualdade social.

Diante desse contexto, estabelece-se como questão de pesquisa: de que maneira as expectativas sociais influenciam a constituição do sofrimento psíquico feminino, à luz da perspectiva fenomenológico-existencial? Este estudo busca contribuir para a compreensão desse fenômeno, articulando os fundamentos teóricos da fenomenologia-existencial com a literatura contemporânea em saúde mental, a fim de ampliar a análise das experiências vividas pelas mulheres frente às demandas sociais.

### Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica sistematizada de caráter descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa. O levantamento foi conduzido nas bases científicas SciELO e Periódicos CAPES, com o objetivo de identificar produções relacionadas ao sofrimento psíquico feminino diante das expectativas sociais contemporâneas, sob enfoque fenomenológico-existencial.

### Procedimento

As informações foram obtidas nas bases científicas SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Periódicos CAPES. Foram utilizados descritores padronizados e combinações booleanas, tais como: “saúde mental” AND “mulheres”; “papéis de gênero” AND “saúde mental”; e “fenomenologia” AND “identidade de gênero”.

A busca abrangeu publicações no período de 2009 a 2025, priorizando estudos disponíveis nos idiomas português e inglês, com acesso ao texto completo.

### Processo de seleção dos estudos

Foram incluídos artigos científicos, livros e dissertações que abordassem a temática em consonância com a perspectiva teórica adotada. Como critérios de exclusão, consideraram-se editoriais, resenhas, registros duplicados e estudos que não apresentavam aderência direta ao objeto investigado. A seleção foi realizada de acordo com as etapas mostradas na Tabela 1:

Tabela 1 - Etapas do processo de seleção dos estudos

Etapa	Descrição	Número de estudos
Identificação	Estudos encontrados nas bases SciELO e CAPES	52
Triagem	Leitura de títulos e resumos	40
Elegibilidade	Leitura completa e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão	28
Excluídos	Estudos removidos por não atenderem aos critérios	7
Inclusão Final	Estudos selecionados para análise qualitativa	21

Os trabalhos incluídos estão representados na tabela 2 com suas principais contribuições, assim como os excluídos e a justificativa de sua exclusão estão representados na Tabela 3.

Tabela 2 - Estudos incluídos na revisão

Autor / Ano	Título do Estudo	Principais Contribuições
Anjos & Ferreira (2021)	Saúde Estética: Impactos Emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade.	Padrão de beleza e sofrimento psíquico.
Benevides & Boris (2002)	A experiência vivida de mulheres na conjugalidade contemporânea: uma perspectiva fenomenológico-existencial.	Destaca sobrecarga emocional e papéis sociais.
Beauvoir (2009)	O Segundo sexo.	Base teórica para o conceito de mulher existencial.
Cunha (2022)	O impacto das redes digitais nas relações sociais e econômicas.	Cultura de comparação e ansiedade feminina.
Guimarães & Hirata (2021)	A mulher na sociedade de classes: inspirações e impactos internacionais.	Trabalho e desigualdade de gênero.
Hermann (2014)	A questão do outro e o diálogo.	Escuta empática e intersubjetividade.
Kataoka et al. (2024)	A influência das mídias sociais na decisão pela cirurgia plástica.	Exposição constante e expectativas irracionais.
Morais & Barreto (2016)	A psicologia em uma perspectiva fenomenológica existencial: uma breve contextualização.	Singularidade da experiência vivida.
Pinheiro et al. (2022)	“Eu me sentia um nada”: História oral de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares.	Invisibilização das experiências femininas.
Rodrigues (2020)	Psicologia existencial, humanas e fenomenológica.	A experiência humana em sua totalidade.
Santos et al. (2020)	A objetificação dos corpos femininos: uma reflexão fenomenológica existencial.	Objetificação e sofrimento psíquico.
Santos & Diniz (2018)	A questão do outro e o diálogo	Sobrecarga doméstica e sofrimento psíquico.
Morais & Barreto (2016)	A psicologia em uma perspectiva fenomenológica-existencial	Singularidade da experiência vivida.
Santos & Diniz (2018)	Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial.	Sobrecarga doméstica e sofrimento psíquico.
Sartre (2010)	Sartre no Brasil: a conferência de Araraquara.	A angústia como condição inerente à existência humana.
Schmidt (2016)	Subjetividade feminina e sofrimento psíquico.	Sofrimento e padrões culturais.
Silva (2023)	Mulheres e Saúde Mental: Reflexões a Partir da Bibliografia e de um Relato de Experiência.	As experiências de violência contra a mulher.
Silva & Moreira (2020)	A condição social da mulher na história do Brasil contemporâneo.	Desigualdades estruturais e saúde mental.
Souza & Simplício (2022)	A condição de gênero como fator para o sofrimento psíquico em mulheres e a psicologia feminista	Pressões sociais e psicologia feminista.
Spiegelberg & Curvello (2021)	A fenomenologia de Husserl e o existencialismo.	O surgimento fenomenológico e do existencialismo.
Teixeira et al.	Representações sociais sobre ser mulher na sociedade contemporânea.	Padrões internalizados e identidade.

Tabela 3 - Estudos excluídos na revisão

Autor / Ano	Título do Estudo	Motivo da Exclusão
Alves (2020)	Mulher e trabalho: uma análise da desigualdade no contexto da pandemia	Foco socioeconômico, não aborda sofrimento psíquico.
Barros, Ribeiro & Paquiela (2024)	Influência das redes sociais na auto estima e autoimagem corporal da mulher	Repetição parcial com outro artigo incluído.
Costa et al. (2019)	Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos	Discussão clínica sem enfoque existencial.
Machado (2018)	Ressignificando o envelhecimento: Autoestima e o corpo feminino	Não apresenta discussão fenomenológica.
Marques & Xavier(2018)	A gênese do movimento feminista e sua trajetória	Estudo histórico sem abordagem psicológica.
Silva (2014)	Religião e Saúde mental	Abordagem teológica, sem base fenomenológica.
Simões (2012)	Mulher, mercado de trabalho e as configurações familiares do século XX	Fora do recorte temporal (antes de 2009).

### Análise dos dados

Os artigos selecionados foram lidos com atenção e agrupados por temas, ressaltando: as teorias acerca do sofrimento psíquico e gênero; a abordagem fenomenológico-existencial na investigação da mulher; e as contribuições e falhas na literatura. A abordagem descritivo-exploratória permitiu traçar comparações, semelhanças e diferenças teóricas entre os autores. A análise foi de natureza interpretativa, pautada no método fenomenológico-existencial, buscando compreender o fenômeno do sofrimento psíquico feminino em seu contexto de sentido.

A análise exploratória traz um enfoque geral da pesquisa, que busca explorar os conteúdos coletados e analisados, identificando relações e padrões entre conceitos e temas. Para tanto, será desenvolvida em três sessões, que abordarão temas relevantes para a compreensão do sofrimento psíquico da mulher e as expectativas sociais sobre o papel da mulher.

#### As expectativas sociais quanto ao papel feminino

Esta sessão irá investigar as normas sociais e culturais que recaem sobre as mulheres, examinando de que maneira essas normas podem impactar a saúde mental e o bem-estar das mesmas.

#### As lutas invisíveis de saúde mental das mulheres

Serão abordados temas específicos relacionados à saúde mental das mulheres, incluindo: O estigma em torno da saúde mental das mulheres: análise do estigma e da discriminação que as mulheres enfrentam ao buscar ajuda para problemas de saúde mental.

A saúde das mulheres e a falta de atenção às suas necessidades psicológicas: análise de como o sistema de saúde frequentemente ignora as necessidades psicológicas das mulheres.

O impacto das mídias sociais e da cultura de comparação: exame do impacto das mídias sociais e da cultura de comparação na saúde mental das mulheres.

### **Apoio Às Necessidades De Saúde Mental Das Mulheres**

Esta seção teve como foco estratégias e abordagens voltadas ao atendimento das necessidades de saúde mental das mulheres, incluindo a relevância da abordagem fenomenológico-existencial. Nesse contexto, a análise buscou identificar contribuições e aspectos relevantes que pudessem aprofundar a compreensão do tema. A reflexão crítica mostrou-se fundamental para a construção de conclusões consistentes e para o aprofundamento analítico da discussão.

### **Resultado**

Com o objetivo de ampliar a compreensão de como as expectativas sociais influenciam a constituição do sofrimento psíquico feminino à luz da perspectiva fenomenológico-existencial, a análise dos estudos selecionados permitiu identificar três eixos temáticos centrais: (1) a sobrecarga dos papéis sociais femininos; (2) o impacto das mídias sociais e dos padrões estéticos, e; (3) as contribuições da abordagem fenomenológico-existencial para a compreensão e enfrentamento do sofrimento psíquico feminino. Esses eixos orientaram a interpretação dos achados e possibilitaram uma articulação mais consistente entre literatura revisada e discussão analítica.

Os estudos analisados indicam que as mulheres enfrentam pressões sociais relacionadas à aparência, à vida familiar e ao desempenho profissional, as quais estão diretamente associadas a sentimentos de angústia, ansiedade e inadequação (Silva, 2023; Souza & Simplício, 2022; Teixeira et al., 2024). Nesse sentido, observa-se convergência entre os autores ao apontar que a multiplicidade de papéis atribuídos às mulheres contribui para uma sobrecarga emocional e psicológica significativa (Benevides & Boris, 2020; Santos & Diniz, 2018; Guimarães & Hirata, 2021).

A sociedade contemporânea é marcada por uma complexidade de papéis e expectativas em relação às mulheres. Embora tenha havido progresso na redução do estigma em torno dos problemas de saúde mental, as mulheres ainda enfrentam desafios significativos em sua busca por igualdade e bem-estar (Hermann, 2014; Morais & Barreto, 2016). Os estereótipos antigos sobre diferenças de gênero continuam a influenciar as expectativas sociais, levando a uma pressão adicional sobre as mulheres para se conformarem a certos padrões. “Mesmo considerando todas as mudanças ocorridas na vida das mulheres até o presente momento, é preciso fazer uma relação entre os fatores econômicos, históricos e culturais que estão implicados nessas transformações” (Benevides & Boris, 2020, p. 15).

Nesse contexto, o papel da mulher na sociedade contemporânea é multifacetado e muitas vezes contraditório. As mulheres são esperadas a serem mães, esposas, profissionais e cuidadoras, ao mesmo tempo em que são incentivadas a serem independentes e autossuficientes. Rodrigues (2020) e Santos e Diniz (2018) sugerem que essa multiplicidade de papéis pode levar a uma sobrecarga emocional e física, contribuindo para o estresse, a ansiedade e a depressão.

Para melhor analisar essa multiplicidade de papéis da mulher em sociedade, a fenomenologia traz um novo pensamento através de uma profunda investigação no qual se forma e se articula junto com suas estruturas. “A fenomenologia, um método adequado para indagar as questões humanas,

oferece uma abordagem em que o outro aparece no plano da experiência, ou seja, trata-se de como o outro nos é dado pela experiência, numa relação existencial” (Hermann, 2014, p. 483).

Além disso, os estudos evidenciam que fatores estruturais, como desigualdade de gênero e invisibilização das experiências femininas, também contribuem para o agravamento do sofrimento psíquico (Silva & Moreira, 2020; Pinheiro et al., 2022). A sobreposição entre demandas sociais e limitações impostas por contextos históricos e culturais reforça a necessidade de uma análise que considere tais atravessamentos (Schmidt, 2016).

Sob a perspectiva fenomenológico-existencial, destaca-se a importância de compreender a experiência subjetiva das mulheres em seu contexto de vida, considerando seus modos de ser-no-mundo e as interpretações atribuídas às suas vivências (Hermann, 2014; Morais & Barreto, 2016; Rodrigues, 2020; Spiegelberg & Curvello, 2021). Essa abordagem possibilita uma compreensão mais aprofundada do sofrimento psíquico, ao valorizar a singularidade da experiência e os sentidos construídos pelas próprias mulheres.

Ao mesmo tempo em que a angústia é algo que pode ser percebido como ameaçador e frequentemente evitado, ela também se apresenta como uma condição fundamental da existência humana, despertando o indivíduo para o seu poder-ser mais próprio e para a construção de sentidos na vida (Sartre, 2010). Nesse sentido, “a angústia é algo que literalmente apavora e é tirada de cena, mas também desperta o humano em direção ao seu poder-ser mais próprio” (Morais & Barreto, 2016, p. 83).

Diante desse pensamento sobre o sentido da vida, é fundamental reconhecer que essas expectativas sociais são muitas vezes baseadas em estereótipos e preconceitos e que as mulheres têm o direito de definir seus próprios papéis e objetivos. Ao esclarecer a função da mulher na sociedade atual, começamos a compreender os desafios que elas enfrentam, o que nos permite nos empenhar na construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Nesse sentido, é importante destacar a necessidade de uma abordagem mais ampla e inclusiva dentro da Psicologia para abordar os problemas de saúde mental das mulheres. Essa abordagem inicial reconhece que “a relação das donas de casa com o meio familiar e com a sociedade, atinge proporção social e econômica muito maior e mais relevante do que é mensurado e reconhecido” (Santos & Diniz, 2018, p. 9).

Isso abrange a promoção da igualdade entre os gêneros, a diminuição do estigma relacionado às questões de saúde mental e o estabelecimento de serviços de apoio que considerem as necessidades específicas das mulheres, já que a ausência desses serviços e a prevalência de estereótipos de gênero podem resultar em uma sobrecarga emocional e física, o que, por sua vez, pode levar ao estresse, à ansiedade e à depressão.

A abordagem fenomenológica-existencial oferece uma perspectiva valiosa para entender o sofrimento psíquico das mulheres em relação às expectativas sociais. Essa perspectiva enfatiza a necessidade de compreender como as mulheres vivem, sentem e dão sentido às expectativas sociais que lhes são impostas (Hermann, 2014; Morais & Barreto, 2016).

A fenomenologia existencial considera que a experiência humana é única, e cada indivíduo tem sua própria perspectiva sobre o mundo. Isso significa que as mulheres têm experiências e

interpretações diferentes das expectativas sociais, e que essas experiências devem ser entendidas em seu contexto específico.

Compreender a vivência subjetiva das mulheres e suas interpretações das expectativas sociais possibilita criar estratégias para reduzir o sofrimento psíquico e favorecer a saúde mental. A perspectiva fenomenológico-existencial pode ser especialmente valiosa para apoiar as mulheres na reconfiguração de suas identidades e papéis, de uma maneira que seja mais autêntica e isenta de imposições externas.

Além disso, a abordagem fenomenológica-existencial destaca a importância do apoio social e da empatia no processo de cura (Santos & Diniz, 2023; Rodrigues, 2020). Ao oferecer apoio e empatia, é possível ajudar as mulheres a se sentirem mais seguras e confiantes, e a desenvolverem estratégias para lidar com as expectativas sociais de forma mais eficaz.

Essas expectativas são comprovadas nos obstáculos diários:

Essas mulheres lidam com problemas e obstáculos diários com atitudes que transitam entre a indignação e a conformação, chegando, grande parte das vezes, a reproduzir os discursos que reforçam sua situação desprivilegiada com relação aos cônjuges, que parecem gozar de mais liberdade, autonomia e tempo para o lazer, além de serem menos obrigados com as atividades domésticas e de cuidados com os filhos. (Benevides & Boris, 2020, p. 24)

Esta situação desprivilegiada leva ao sofrimento psíquico, que é uma experiência comum entre as mulheres, mas que pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sua idade, gênero ou profissão. Causando um desconforto ou dor emocional que pode surgir de diferentes fontes, como estresse, ansiedade, depressão, traumas ou problemas em relacionamentos.

Por isso é importante pensar na questão do outro:

Pensar uma ação educativa que faça justiça à singularidade do outro requer um esforço interpretativo que remova as travas decorrentes da metafísica da subjetividade. [...] A expectativa do outro só é percebida se nos desvencilhamos de nossos enclausuramentos epistemológicos e éticos. (Hermann, 2014, p. 491)

Nessa ação educativa, o diálogo se torna uma ferramenta fundamental para mitigar o sofrimento psíquico. O diálogo não apenas permite que as pessoas expressem seus sentimentos e pensamentos, mas também cria um espaço para a escuta ativa e a compreensão. É na comunicação que conseguimos criar um espaço de confiança e acolhimento, onde as pessoas se sentem respeitadas e ouvidas.

Ainda de modo singular, o olhar de inclusão é fundamental nesse processo. É importante reconhecer que cada pessoa tem uma experiência única e válida, e que o sofrimento psíquico pode se manifestar de maneiras diferentes em diferentes pessoas. Ao adotar um olhar de inclusão, podemos criar um espaço onde todas as pessoas se sintam bem-vindas e apoiadas.

Este olhar deve se estender para outros âmbitos da vida: visto que as mulheres pleiteiam um espaço de poder dentro da sociedade para que sejam rompidas as atuais barreiras de gênero, posto que a inclusão da mulher não é uma tarefa simples. (Silva, 2023, p. 22)

Neste enfoque, a Psicologia desempenha um papel fundamental no entendimento do sofrimento psíquico e no desenvolvimento de estratégias para mitigá-lo. A Psicologia pode nos ajudar a entender as causas subjacentes do sofrimento psíquico e a desenvolver intervenções eficazes para reduzi-lo.

As consequências desse descompasso entre idealização e realidade são vivenciadas diretamente por inúmeras mulheres que enfrentam desafios físicos, emocionais e psicológicos em suas jornadas maternas. Portanto, é imperativo reconhecer, compreender e abordar essas questões com criticidade e, sobretudo, pela perspectiva feminista de gênero. (Silva & Moreira, 2023, p. 53)

É fundamental abordar essas questões com uma perspectiva feminista de gênero, que reconhece as desigualdades de gênero e as expectativas sociais que são colocadas sobre as mulheres. Essa perspectiva pode nos ajudar a entender como as normas de gênero e as expectativas sociais contribuem para o sofrimento das mulheres já na maternidade e a desenvolver estratégias para desafiar e mudar essas dinâmicas.

A Psicologia pode, por meio da empatia, proporcionar um ambiente seguro e acolhedor para que os indivíduos se sintam à vontade para compartilhar suas vivências e emoções. Isso possibilita uma compreensão mais profunda das causas do sofrimento psíquico e a criação de intervenções personalizadas e eficazes.

### **As lutas invisíveis de saúde mental das mulheres**

O desafio das mulheres na sociedade contemporânea só pode ser compreendido através do contexto sociocultural e histórico em que este corpo está inserido. Por isso, estudar a imagem feminista através da abordagem fenomenológico-existencial pode contribuir significativamente para entender a invisibilidade das lutas das mulheres e o impacto das pressões sociais na saúde mental das mulheres (Rodrigues, 2020; Silva, 2023).

Foi necessário avançar várias épocas para que emergisse a obrigatoriedade de se escrever a história das mulheres e tentar compreender sua passagem pelo mundo (Souza & Simplício, 2022, p. 8691). E, apesar do custo significativo para a saúde mental que essas pressões sociais exigem, as lutas das mulheres são muitas vezes invisíveis ou minimizadas. Há muitas razões para isso, como: o estigma sobre a saúde mental das mulheres, a falta de atenção às necessidades psicológicas das mulheres na saúde, e a influência das mídias sociais e da cultura da comparação (Schmidt, 2016; Silva, 2023).

## O estigma em torno da saúde mental das mulheres

O estigma em torno da saúde mental ainda está muito vivo em muitas culturas, e esse estigma é frequentemente de gênero (Santos & Diniz, 2018; Silva, 2023). Embora as lutas pela saúde mental nos homens sejam cada vez mais reconhecidas, o discurso em torno da saúde mental das mulheres permanece carregado de estereótipos. Por exemplo, os problemas de saúde mental das mulheres, como depressão ou ansiedade, são frequentemente descartados como um subproduto natural de sua natureza “emocional” ou “sensível”. Essa estigmatização pode fazer com que as mulheres não busquem a ajuda de que precisam ou se sintam invalidadas quando expressam sua dor emocional.

Além disso, a pressão social para que as mulheres sejam “fortes” e “resilientes” pode dificultar o reconhecimento de vulnerabilidades ou lutas relacionadas à saúde mental. As mulheres podem internalizar essas mensagens e se culpar ou se envergonhar por vivenciarem sofrimento emocional, acreditando que deveriam ser capazes de lidar com tudo sozinhas, sem necessitar de ajuda. Como resultado, muitas mulheres sofrem em silêncio e suas necessidades de saúde mental não são atendidas (Schmidt, 2016; Silva & Moreira, 2023).

### A negligência das necessidades psicológicas das mulheres na área da saúde

Pinheiro et al (2022) e Souza e Simplicio (2022) apontam que os sistemas de saúde também muitas vezes ignoram as necessidades psicológicas das mulheres, principalmente quando se trata de problemas de saúde mental relacionados ao gênero. Condições como depressão pós-parto, transtorno disfônico pré-menstrual e depressão pré-menopausa geralmente não são totalmente reconhecidas ou são diagnosticadas incorretamente. Essa falta de reconhecimento pode levar a cuidados inadequados e atraso no tratamento para mulheres que estão enfrentando esses desafios psicológicos únicos.

Os problemas de saúde mental das mulheres às vezes são vistos como secundários aos problemas de saúde física (Pinheiro et al., 2022). No caso de mulheres com condições crônicas, como fibromialgia ou doenças autoimunes, seu sofrimento emocional é frequentemente descartado como um sintoma da doença física, e não como um problema de saúde mental também.

Benevides & Boris (2020) e Silva (2023) destacam que isso significa que as mulheres não estão recebendo os cuidados abrangentes que precisam para lidar com suas preocupações de saúde física e mental simultaneamente.

### O impacto das mídias sociais e da cultura de comparação

Na era digital, a mídia social tornou-se um ator significativo na exacerbação das pressões sociais sobre as mulheres. Redes sociais como Instagram e Facebook alimentam a comparação, fazendo com que as mulheres frequentemente avaliem suas vidas em relação a imagens selecionadas de outras (Cunha, 2022; Kataoka, 2024).

O contato constante com imagens editadas e idealizadas pode criar padrões de beleza inalcançáveis, aumentando a insatisfação com a própria aparência. Além disso, a popularidade das redes sociais e a influência dos “influenciadores digitais” contribuem para a normalização e banalização das cirurgias plásticas, tornando-as mais aceitáveis e desejáveis.

No Brasil, é possível observar um aumento significativo no número de cirurgias plásticas realizadas ao longo dos anos. Anjos e Ferreira (2021) analisam que ao longo dos anos, comparando os dados disponíveis, as cirurgias plásticas estéticas aumentaram significativamente. Em 2020, o aumento significativo da procura por esses procedimentos é claro, apontando para uma tendência crescente na busca por cirurgias plásticas no país.

Em 2021, foram realizados 19,3% mais procedimentos do que em 2020. Mais de 12,8 milhões de cirurgias e mais de 17,5 milhões de procedimentos estéticos foram realizados no mundo em 2021, sendo a lipoaspiração e, em seguida, o aumento primário da mama (colocação de implantes e retiradas de pele) os procedimentos mais realizados. (Kataoka, 2024, p. 2)

Essa busca incansável pode ser resultado direto da influência das mídias sociais, que frequentemente apresentam imagens editadas e irreais, distorcendo as expectativas sobre beleza e perfeição. Por isso, é essencial que os médicos estejam preparados para enfrentar as questões emocionais e psicológicas que podem surgir dessa busca pela estética ideal (Anjos & Ferreira, 2021).

Além disso, as mídias sociais exercem uma influência significativa na decisão de realizar cirurgias plásticas, uma vez que as imagens idealizadas que circulam nessas plataformas podem gerar sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão, levando as pessoas a buscar soluções cirúrgicas para alcançar um padrão de beleza inatingível.

A participação nas mídias digitais é um elemento legítimo em uma democracia e deve ser estimulada e fortalecida. Porém, é importante compreender que esta é uma realidade em mutação, uma dinâmica, cujos movimentos devem ser acompanhados de perto com todas as suas nuances. (Cunha, 2022, p. 49)

Embora a mídia social possa promover a conexão e fornecer uma plataforma para a autoexpressão, ela também contribui para a perpetuação dos padrões de beleza, consumismo e idealização do “sucesso”.

Morais & Barreto (2016) e Schmidt (2016) observam que a pressão para parecer perfeita em um mundo online, onde filtros e ferramentas de edição podem facilmente alterar a realidade, pode contribuir para um senso distorcido de identidade e aumentar as lutas de saúde mental para as mulheres.

A influência das mídias sociais e a cultura da comparação podem levar a uma perda da autenticidade e da individualidade. As pessoas podem sentir a necessidade de se mostrar de uma forma específica, em vez de serem genuínas e fiéis a si mesmas. Isso pode levar a uma sensação de desconexão e desorientação.

A abordagem fenomenológica-existencial pode contribuir para a compreensão da experiência subjetiva das pessoas do sexo feminino que são impactadas pelas redes sociais e pela cultura da comparação. Ela identifica as maneiras pelas quais as pessoas se relacionam com as mídias sociais e como elas são afetadas por elas.

A esperança por uma vida mais ajustada e contente baseia-se na ideia de que devemos assumir mais responsabilidade por nós mesmos e ter menos expectativas em relação aos outros. Estando comprometido consigo mesmo no projeto de vir a ser, se tornar melhor usando como elemento de comparação o próprio sujeito no eterno devir, que é a longa jornada dentro do ciclo vital. (Rodrigues, 2020, p. 12)

Para abordar efetivamente as lutas de saúde mental das mulheres nesta perspectiva, é necessária uma abordagem multifacetada - uma que reconheça os desafios psicológicos únicos que as mulheres enfrentam e forneça o apoio que precisam diante desta longa jornada.

### **Apoio às necessidades de saúde mental das mulheres**

A saúde mental feminina tem se tornado um assunto cada vez mais relevante, uma vez que as expectativas e demandas sociais podem ter um impacto profundo na saúde mental e no bem-estar das mulheres. Nesse sentido, a fenomenologia existencial se apresenta como um recurso importante para a compreensão do sofrimento psíquico feminino, priorizando a experiência própria e a subjetividade (Hermann, 2014; Santos & Diniz, 2018).

Esse olhar possibilita uma compreensão mais rica e nuançada das intrincadas teias que constituem a saúde mental feminina, levando em conta as dimensões existenciais e sociais que influenciam essa vivência. É essencial explorar essas sutilezas e contribuir para a formação de práticas terapêuticas que sejam mais eficazes e que empoderem os indivíduos.

A conexão terapêutica que se fundamenta na autenticidade, empatia e aceitação incondicional é crucial para a saúde mental, o bem-estar e a autoestima feminina. Promovendo a autorreflexão e o autoconhecimento, essa metodologia pode contribuir para o estabelecimento de relações saudáveis e a prevenção de questões relacionadas à saúde mental, com ênfase na totalidade e na busca pela realização pessoal. Nessa perspectiva, a meta do terapeuta centrado na pessoa é:

Participar da experiência imediata do cliente, ou seja, ao invés de julgar, avaliar, analisar, interrogar, deve-se seguir o caminho natural do próprio cliente, em suas respostas, a partir de seu pensamento, buscando englobar os significados deste, ao ponto de retomá-lo e lhe dar uma forma equivalente ou, pelo menos, suscetível de ser reconhecida como sua. (Rodrigues, 2020, p. 8)

Especialmente quando consideramos as questões específicas que as mulheres enfrentam em sua vida, Santos & Diniz (2018) observam que essa abordagem é bastante útil em questões relacionadas à (a) autoestima; (b) ansiedade e estresse; (c) relações difíceis, e; (d) trauma e abuso. Benevides & Boris argumentam que “representam um recorte que pode subsidiar a compreensão de como é vivida a situação de algumas mulheres no exercício dos papéis sociais a elas atribuídos” (2020, p. 12).

Estudos são essenciais para entender como as mulheres vivem os relacionamentos hoje em dia. Cada investigação oferece uma perspectiva única e contribui para o conhecimento dessas experiências, mas não esgota o assunto. Ainda há muito a ser investigado e descoberto, tornando necessários mais estudos para uma compreensão mais profunda.

Benevides e Boris (2020) e Guimarães e Hirata (2021) observam que a abordagem centrada na pessoa pode ajudar as mulheres a desenvolverem uma visão mais positiva de si mesmas e a superar problemas de autoestima. Assim como a lidar com o estresse e a ansiedade, promovendo a relaxação e a autoconfiança; a desenvolver habilidades de comunicação eficazes e a melhorar suas relações e no tratamento de trauma e abuso, pois enfatiza a importância da segurança e do controle.

A abordagem centrada na pessoa pode contribuir para o empoderamento, o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal das mulheres. Nesse contexto, é fundamental adotar uma abordagem que reconheça os desafios psicológicos específicos enfrentados pelas mulheres e forneça o apoio necessário para superá-los. Para reduzir o impacto negativo das expectativas sociais sobre a saúde mental das mulheres, algumas medidas podem ser implementadas, como: promoção de cuidados de saúde mental feminina, redefinição de papéis e expectativas de gênero, incentivo a conversas sobre saúde mental, apoio a cuidadores e mães que trabalham, e oferta de recursos para autoaceitação.

Hermann (2014) e Santos e Diniz (2018) destacam a importância da liberdade e responsabilidade humanas na perspectiva fenomenológico-existencial. Embora a liberdade seja situada no mundo real e possa ser influenciada por circunstâncias, é a pessoa que tem o poder de escolher e determinar seu próprio caminho. Isso significa que podemos escolher nossa atitude em relação às situações e criar nosso próprio significado e propósito na vida.

Neste sentido, os profissionais de saúde devem ser treinados para reconhecer e atender às necessidades específicas de saúde mental das mulheres. Isso inclui entender como as mudanças hormonais, a saúde reprodutiva, os encargos de cuidados e as expectativas da sociedade podem afetar o bem-estar mental de uma mulher. Cuidar da saúde mental das mulheres de forma sensível ao gênero significa adotar uma perspectiva holística que integre o que é físico e o que é psicológico.

Para conseguir perceber e atender às necessidades e expectativas do outro, é essencial que estejam atentos e que vejam o que o outro precisa e sente. Ao nos tornarmos mais conscientes de nossos próprios vieses e limitações poderemos entender melhor as expectativas e necessidades dos outros e podemos desenvolver uma compreensão mais profunda e empática e atender às necessidades específicas de saúde mental das mulheres (Morais & Barreto, 2016, Rodrigues, 2020).

Essa compreensão e empatia devem ser úteis para reduzir a carga psicológica imposta às mulheres, pois, é preciso haver uma mudança na forma como a sociedade define os papéis de gênero. Isso inclui quebrar as expectativas tradicionais sobre a aparência, o comportamento e os papéis das mulheres como cuidadoras. Incentivar homens e mulheres a adotarem papéis mais equitativos e flexíveis pode ajudar a aliviar a pressão sobre as mulheres para fazer tudo e promover um equilíbrio mais saudável entre vida profissional e pessoal.

Às vezes essa mudança e ajuda consiste no que algumas colaboradoras chamaram de “rede de apoio”, quando outras mulheres, principalmente familiares, ajudam com as atividades do lar para que elas possam exercer suas atividades profissionais e terem alguns momentos de lazer. (Benevides & Boris, 2020, p. 23)

É nesse cenário que contar com uma rede de apoio se torna um recurso valioso e capaz de transformar a vida das mulheres para melhor. Ao compartilhar responsabilidades, empoderar as

mulheres e reduzir o estresse, a rede de apoio pode ter efeitos positivos duradouros na vida das mulheres e de suas famílias.

Mas é inegável que um dos melhores caminhos para reduzir o estigma em torno da saúde mental das mulheres é abrir espaço para conversas autênticas e honestas (Hermann, 2014; Santos & Diniz, 2018). Elas devem se sentir capacitadas a compartilhar suas dificuldades sem temer críticas ou perda de emprego. Isso pode ser feito através de campanhas de conscientização pública, programas no local de trabalho e serviços de saúde mental que desestigmatizam a busca por ajuda e colocam o autocuidado como uma prioridade.

Se a própria mulher não exercer sua autonomia no mundo e se posicionar de forma autêntica, sua realidade provavelmente não mudará (Santos et al. 2020, p. 159). Isso quer dizer que, essa autonomia é um ato de amor-próprio e empoderamento. Ao fazer isso, a mulher experimentará uma série de benefícios que irá transformar sua vida de forma positiva.

Também é importante mencionar que, para mulheres que vivenciaram por muito tempo ou ainda vivenciam impossibilidades de se expressar, o próprio ato de romper com o silenciamento pode ser também terapêutico (Pinheiro et al. 2022, p. 13). É fundamental que as mulheres sejam encorajadas a se posicionar de forma autêntica e a exercer sua autonomia, para que possam viver vidas mais autênticas e felizes.

Afinal, muitas mulheres aspiram um crescimento pessoal profundo e significativo. Entretanto, esse caminho é frequentemente cheio de obstáculos e dúvidas. Aqui é onde a filosofia pode ser especialmente valiosa, pois proporciona uma nova maneira de enfrentar esses desafios.

À medida que a mulher se aprofunda na compreensão da vida em sua totalidade, ela tende a cultivar uma autorregulação que é ao mesmo tempo flexível e adaptável, resultante da compreensão e aceitação, em vez de um controle rigoroso. Isso nos permite aceitar nossas imperfeições, aprender com nossos erros e construir relacionamentos mais genuínos e significativos (Benavides & Boris, 2020; Guimarães & Hirata, 2021).

Essa observação destaca que o diálogo é fundamental dentro dessa rede de apoio para construir tais relacionamentos, pois é um processo valioso para o crescimento pessoal e o desenvolvimento. Quando a mulher está exposta às perspectivas dos outros e questiona suas próprias crenças, pode superar obstáculos emocionais e alcançar um maior autoconhecimento. É através do diálogo e da troca de ideias que ela aprende, cresce e se torna sua melhor versão.

Portanto, as políticas de apoio aos cuidadores, como licença familiar remunerada, horários de trabalho flexíveis e creches a preços acessíveis, são essenciais para reduzir a carga mental que muitas mulheres carregam. Essas políticas não apenas ajudam as mulheres a equilibrarem seus papéis de cuidadoras, mas também permitem que elas mantenham sua saúde mental e bem-estar geral.

A aceitação e compreensão de nossas características e limitações são fundamentais para o crescimento pessoal. Para superar esses desafios, é essencial questionar os padrões de beleza estabelecidos e fomentar a autoaceitação e a conscientização sobre saúde mental, promovendo uma imagem corporal positiva. É na compreensão, e também por ela, que nos movimentamos e criamos espaços para poder-ser (Morais & Barreto, 2016, p. 26). Principalmente em uma sociedade que impõe padrões de beleza inalcançáveis, encontrar uma autoimagem saudável e positiva é um desafio diário.

## Considerações finais

O sofrimento psíquico feminino precisa ser ouvido e entendido. A perspectiva fenomenológico-existencial pode ser muito útil para compreender a experiência subjetiva das mulheres e para planejar intervenções que sejam eficazes.

Este estudo destaca a importância de uma abordagem mais ampla e inclusiva para abordar os problemas de saúde mental das mulheres. É fundamental promover a igualdade de gênero, reduzir o estigma em torno dos problemas de saúde mental e criar serviços de apoio que atendam às necessidades específicas das mulheres.

As lutas de saúde mental das mulheres são reais, difundidas e muitas vezes invisíveis. As expectativas da sociedade em torno da aparência, cuidado e comportamento criam uma pressão avassaladora que afeta psicologicamente o bem-estar das mulheres.

É essencial que os profissionais de saúde estejam capacitados a lidar com as questões emocionais e psicológicas relacionadas à busca pelo padrão estético idealizado, adotando uma abordagem integral de suporte à saúde mental das mulheres.

Mesmo que essas lutas sejam ignoradas ou minimizadas pela sociedade, é essencial que as necessidades únicas de saúde mental das mulheres sejam reconhecidas e atendidas. Ao promover cuidados de saúde sensíveis ao gênero, redefinir as expectativas da sociedade e promover conversas abertas sobre saúde mental, podemos ajudar a aliviar as lutas invisíveis que muitas mulheres enfrentam e fornecer a elas o apoio que precisam para prosperar.

Este estudo reforça a importância de compreender o sofrimento psíquico feminino para além de perspectivas individualizantes, considerando os atravessamentos sociais, culturais e existenciais que configuram a experiência das mulheres na contemporaneidade.

## Referências

- Anjos, L. A., & Ferreira, Z. A. B. (2021). Saúde estética: Impactos emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade. *Revista de Psicologia*, 15(55), 595–604.
- Benevides, R. F. C., & Boris, G. D. J. B. (2020). A experiência vivida de mulheres na conjugalidade contemporânea: Uma perspectiva fenomenológico-existencial. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 26(1), 13–25.
- Cunha, M. do N. (2022). O impacto das redes digitais nas relações sociais e econômicas. *Revista Maxwell*.
- Guimarães, N. A., & Hirata, H. S. (2021). A mulher na sociedade de classes: Inspirações e impactos internacionais. *Revista de Estudos Feministas*, 29(1), 1–14.
- Hermann, N. (2014). A questão do outro e o diálogo. *Revista Brasileira de Educação*, 19(57), 477–493.
- Kataoka, A., et al. (2024). A influência das mídias sociais na decisão pela cirurgia plástica. *Revista Brasileira de Cirurgia Plástica*, 39(2), e0853.

- Morais, S. R. S., & Barreto, C. L. T. (2016). A psicologia em uma perspectiva fenomenológica existencial: Uma breve contextualização. In Edufba (pp. 61–89).
- Pinheiro, E. M. N., Severo, A. K. de S., & Ramalho, D. C. (2022). “Eu me sentia um nada”: História oral de mulheres em sofrimento psíquico na Atenção Básica sob uma perspectiva de gênero e a repercussão de práticas integrativas e complementares. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 32(1), 1–21.
- Rodrigues, F.A.A. (2020). Psicologia existencial, humanista e fenomenológica. *Revista Interdisciplinar de Filosofia e Educação*, 20(1), 1–15.
- Santos, A. C. H., Silva, J. M., & Souza, L. R. (2020). A objetificação dos corpos femininos: Uma reflexão fenomenológica existencial. *Revista Mosaico*, 11(2), 154–160.
- Santos, L. S., & Diniz, G. R. S. (2018). Saúde mental de mulheres donas de casa: Um olhar feminista-fenomenológico-existencial. *Psicologia Clínica*, 30(1), 37–59.
- Sartre, J.-P. (2010). *Sartre no Brasil: A conferência de Araraquara*. Paz e Terra.
- Schmidt, M. H. (2016). *Subjetividade feminina e sofrimento psíquico: Uma abordagem fenomenológica* (1ª ed.). Paulus.
- Silva, A. C., & Moreira, C. A. (2020). A condição social da mulher na história do Brasil contemporâneo. *Revista Raízes no Direito*, 9(1), 111–130.
- Silva, S. M. P. (2023). Mulheres e saúde mental: Reflexões a partir da bibliografia e de um relato de experiência. *PsicoFAE*, 12(2), 43–56.
- Sistema Integrado de Bibliotecas da PUC Minas. (2025). *Orientações para elaboração de citações e referências: Conforme a American Psychological Association (APA) 7ª edição*. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.
- Souza, J. C. P., & Simplício, A. T. M. (2022). A condição de gênero como fator para o sofrimento psíquico em mulheres e a psicologia feminista. *Brazilian Journal of Health Review*, 5(3), 8688–8712.
- Spiegelberg, H., & Curvello, F. V. (2021). A fenomenologia de Husserl e o existencialismo. *Phenomenology, Humanities and Sciences*, 22, 310–316.
- Teixeira, A. A., Souza, M. B., & Oliveira, R. S. (2024). Representações sociais sobre ser mulher na sociedade contemporânea. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, 1–17.