

Modos de enfrentamento, trabalho doméstico, sobrecarga e particularidades de mães trabalhadoras na pandemia

Coping strategies, domestic work, overload, and the unique experience faced by working mothers during the pandemic

Luciana Maria Caetano é Professora Associada do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2068-7375>.

Contato: mcaetano@usp.br

Betânia Alves Veiga Dell'Agli é Docente do Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino – FAE. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8805-2838>.

Contato: betaniadellagli@gmail.com

Cintia Paloma Lopes Lima é Doutoranda em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2368-0251>.

Contato: palomalopes@usp.com.br

Jackeline Maria de Souza é Professora Adjunta da Universidade de Pernambuco – UPE, campus Garanhuns. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3402-3481>.

Contato: Jackeline.souza@upe.edu.br

Ana Vergínia Mangussi da Costa Fabiano é Professora do Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino – FAE. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0676-8646>.

Contato: verginia.fabiano@gmail.com

Pedro Fernando da Silva é Docente do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4219-0282>.

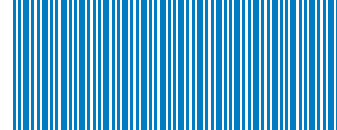
Contato: pedrofernando.silva@usp.br

Mariana Inés Garbarino é Docente do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9544-9625>.

Contato: marianagarbarino@usp.br

Lívia Braga de Sá Costa é Docente da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba – FCM/PB. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9421-1145>.

Contato: liviabsc@hotmail.com



Resumo

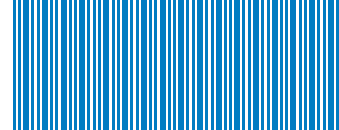
Investigaram-se os modos de enfrentamento de mães inseridas no mercado de trabalho durante a pandemia e as correlações com as variáveis: dados sociodemográficos, pandemia e sobrecarga de trabalho durante a pandemia. Participaram 284 mães trabalhadoras brasileiras. Utilizou-se um questionário elaborado pelos autores e a Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas. A pesquisa tem caráter inferencial de análise quantitativa. O principal modo de enfrentamento identificado foi o foco no problema, seguido do suporte social e religioso. Grupos distintos recorreram a diferentes modos de enfrentamento. Os resultados reforçam a necessidade de políticas públicas e pesquisas voltadas para a diminuição da sobrecarga do trabalho feminino e suporte às mães trabalhadoras.

Palavras-chave: Modos de enfrentamento. Maternidade. Trabalho doméstico. Pandemia. Sobrecarga feminina.

Abstract

This study investigated the coping strategies of mothers in the workforce during the pandemic and their correlations with variables such as sociodemographic data, pandemic-related factors, and work overload. A total of 284 Brazilian working mothers participated. Data were collected using a questionnaire developed by the authors and also using the Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas. The study employed a quantitative, inferential analysis. The primary coping strategy identified was problem-focused coping, followed by social and religious support. Distinct groups relied on different coping strategies. The results underscore the need for public policies and research aimed at reducing the work overload experienced by women and providing support to working mothers.

Keywords: Coping strategies. Motherhood. Domestic work. Pandemic. Women's overload.



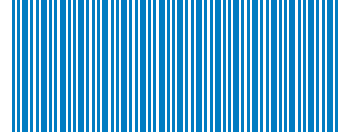
Introdução

Em 2020, o mundo se deparou com uma pandemia resultante do novo coronavírus (Covid-19), que alterou a rotina de grande parte das pessoas. Dentre as medidas recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para o combate à pandemia, destacaram-se o isolamento dos casos suspeitos e o distanciamento social, estratégias fundamentais para conter o aumento exponencial dos casos da doença e a sobrecarga no serviço de saúde (Matrajt; Leung, 2020).

As mulheres representam o grupo que majoritariamente ocupa os empregos mais precários ou informais, ficando, ainda, obrigadas a cuidar das tarefas relacionadas à manutenção da casa, da economia doméstica, dos filhos e da saúde de toda a família (Picanço; Araújo, 2019). A dupla jornada comumente se soma à obrigação de cuidado em tempo integral e à desigual divisão de tarefas domésticas que sobrecarrega especialmente as mulheres que são esposas, mães e profissionais (Hirata, 2022).

Durante a pandemia de Covid-19, o avanço tecnológico possibilitou a migração de parte das atividades profissionais para o modo remoto e, com isso, para o interior das casas. Essa nova forma de organização do processo do trabalho atendeu à demanda de isolamento social, mas também consolidou a ocupação da casa, símbolo da vida privada, pelos processos e atividades do trabalho profissional (Picanço; Araújo, 2019). Se, por um lado, o trabalho remoto é uma atividade que permitiu ficar mais tempo em casa e desfrutar da companhia dos familiares, por outro, configurou um desafio, especialmente para as mulheres com filhos, que necessitam conciliar trabalho e família, sobretudo quando não contam com a participação ativa de outras pessoas para os cuidados com o lar e com os filhos (Lemos; Barbosa; Monzato, 2020).

Além de toda a sobrecarga que já faz parte da cultura brasileira na distribuição de atividades domésticas entre os gêneros (Biroli; Vaggione; Machado, 2020), a pandemia aumentou consideravelmente a ansiedade e o medo causados pela gama

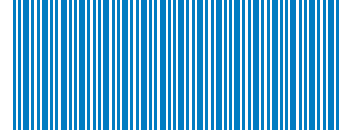


de informações, que nem sempre condiziam com a verdade, bem como aumentou os níveis de estresse e emoções intensas associadas ao isolamento social, como a raiva e a solidão (Silva; Santos; Soares, 2020). Alguns estudos indicaram que, em casos mais severos, esses estados desencadearam quadros de transtornos de pânico e Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), sintomas psicóticos e até mesmo depressão e suicídio (Brooks *et al.*, 2020).

No Brasil, as mulheres preencheram 63% das vagas de emprego consideradas de grande risco em relação à Covid-19, enquanto são 52,8% da força de trabalho do país (Brasil, 2025). Estudos que investigaram as percepções dos professores, cuja maioria é constituída por mulheres, revelaram a ampliação do adoecimento mental dessas pessoas durante a pandemia, devido à sobrecarga de trabalho, além das dificuldades relacionadas ao trabalho *on-line* (Souza *et al.* 2021). Assim como investigaram fatores protetivos utilizados por tais profissionais, como o bem-estar espiritual (Caetano *et al.*, 2022).

Considerando todas as dimensões afetadas negativamente pela pandemia, emergiu a necessidade da manutenção do bem-estar por meio da utilização de estratégias afetivas e comportamentais direcionadas a alterar ou a diminuir as fontes de estresse, colaborando para sua adaptação ante as situações adversas. Os estudos nessa área são denominados na Psicologia como modos/formas de enfrentamento ou *coping* (Gabarra, 2010) e têm recebido maior destaque nas últimas duas décadas. Lazarus e Folkman (1984) definem o *coping* como um conjunto de empreendimentos cognitivos e comportamentais para enfrentar demandas ameaçadoras, quer sejam internas ou externas. Vale destacar que esses recursos podem se alterar constantemente, sendo suscetíveis a ações psicoeducativas (Carvalho, 2009).

Nesse modelo clássico de *coping*, há duas funções principais: as estratégias com foco no problema e as que têm foco na emoção. No enfrentamento com foco no problema, observa-se um direcionamento para alterar a situação vivenciada, enfrentando de forma realista o problema. Por isso, essa forma é considerada na

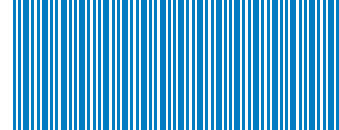


literatura a mais útil para eliminação ou diminuição do estímulo estressor. No enfrentamento com foco na emoção, evidenciam-se processos de negação, fuga e esquiva em relação ao estímulo estressor, além de emoções como raiva, culpa e culpabilização de terceiros (Lima, 2013).

Neste presente estudo, além do foco no problema e nas emoções, mensurou-se também o foco na religiosidade e no suporte social. O modo de enfrentamento com foco na religiosidade pode ser descrito como um modo de enfrentamento que tem como base a esperança e a fé, independentemente de um vínculo religioso específico ou de explicações fantasiosas para solução da adversidade. O foco no suporte social indica uma tendência a utilizar apoio externo de diferentes naturezas para o enfrentamento para lidar com as adversidades (Seidl; Tróccoli; Zannon, 2001).

De modo geral, os estudos recentes sobre modos de enfrentamento utilizados por mulheres indicam maior mobilização de estratégias ativas de enfrentamento entre mães submetidas a diferentes situações de sobrecarga familiar e de cuidado. O enfrentamento focalizado no problema apresentou maior frequência em mulheres no período pós-parto (Alshowkan *et al.*, 2023), enquanto, entre mães de crianças com transtornos do neurodesenvolvimento, observaram-se perfis predominantemente adaptativos e a utilização expressiva de recursos de suporte social (Berenguer *et al.*, 2024). Por sua vez, as estratégias focalizadas na emoção parecem assumir caráter mais circunstancial, podendo ser particularmente mobilizadas em momentos iniciais de maior impacto e incerteza, bem como diminuir à medida que ocorre a adaptação à situação estressora (Rattaz *et al.*, 2023).

Embora a literatura tenha documentado a reconfiguração abrupta nas dinâmicas laborais e familiares, aprofundando assimetrias históricas de gênero associadas à dupla jornada (Aiello-Vaisberg; Gallo-Belluzzo, 2020), observa-se uma lacuna crítica na literatura: o desconhecimento sobre quais modos específicos de enfrentamento (*coping*) foram efetivamente mobilizados por essas mães para manejar tais adversidades. Sem

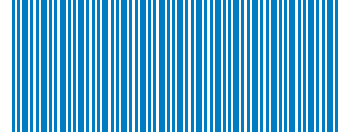


mapear essas estratégias, torna-se impossível compreender os recursos psicológicos e práticos que viabilizaram a subsistência dessas rotinas em um momento de ruptura global (Lima, 2013). Outra lacuna na literatura diz respeito ao papel desempenhado pelos companheiros dessas mulheres, do ponto de vista de entender se sua presença ou ausência interferiria nos modos de enfrentamento por ela utilizados (Wakai *et al.*, 2023). Além disso, as próprias atividades de autocuidado, comumente consideradas protetivas ao estresse e ao adoecimento, representam variáveis pouco investigadas como contextos favoráveis a modos de enfrentamento mais adaptativos (Ribeiro *et al.*, 2020).

Para preencher essa lacuna empírica, este estudo tem como objetivo principal investigar os modos de enfrentamento de mães inseridas no mercado de trabalho durante a pandemia e as correlações com variáveis oriundas de dados sociodemográficos, dados sobre a pandemia e dados sobre a sobrecarga de trabalho durante o período pandêmico.

A partir do panorama delineado, sustentaram-se as seguintes hipóteses norteadoras da investigação: diferentes arranjos estruturais e de rotina, tais como o formato de trabalho e a sobrecarga de tarefas domésticas, gerarão variações significativas na escolha e no uso dos modos de enfrentamento pelas participantes. O perfil socioeconômico e demográfico (como idade, renda e escolaridade) deverá correlacionar-se de forma heterogênea com os modos de enfrentamento. A presença do companheiro e de atividades de autocuidado deve favorecer o uso de modos de enfrentamento mais adaptativos.

No âmbito acadêmico, o artigo avança ao preencher a lacuna sobre os mecanismos de enfrentamento materno na pandemia, aplicando a Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP) sob uma perspectiva inferencial e quantitativa, investigando correlações com variáveis ainda não investigadas. Os resultados contribuem para discutir os modos de enfrentamento comumente utilizados por mães trabalhadoras em situações de adversidades, as associações entre os modos mais adaptativos



e variáveis de sobrecarga e presença ou não de companheiro, reforçando a necessidade de políticas públicas e práticas educacionais pautadas na diminuição da sobrecarga do trabalho feminino e suporte às mães trabalhadoras.

Método

O presente estudo consiste em uma pesquisa exploratório-descritiva de relação, de caráter quantitativo. O estudo seguiu todas as diretrizes legais e éticas envolvendo pesquisas com seres humanos e foi aprovado pelo CEP do Instituto de Psicologia da USP, com o número de registro CAAE 35364820.0.0000.5561.

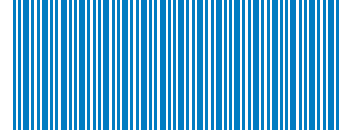
Participantes

Participaram deste estudo 284 mulheres brasileiras ($M=41,38$, $DP=7,34$). Os critérios de inclusão adotados foram: ser brasileira, ser mãe de ao menos um filho, ter mais de 18 anos e estar inserida no mercado de trabalho. O critério de exclusão foi o não preenchimento total do *link* do *Google Forms* contendo os instrumentos da pesquisa. Ao todo foram eliminados 30 participantes. Também não foram realizados levantamentos a respeito da cidade ou estado de origem das participantes.

Instrumento

Para atender ao objetivo da pesquisa, foram utilizados os seguintes instrumentos:

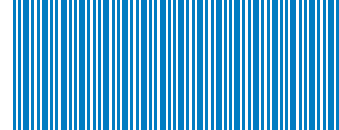
1- Questionário de perguntas fechadas elaborado pelos pesquisadores, dividido em três partes: a primeira, intitulada *dados sociodemográficos*, contendo nove questões – idade, número de filhos, fase do desenvolvimento dos filhos, estado civil, nível de escolaridade, profissão, renda familiar, raça/etnia e religião; a segunda parte, nomeada *dados relacionados a pandemia*, contendo quatro questões – formato de trabalho durante a pandemia (remoto ou presencial), variabilidade da renda familiar na pandemia (aumentou, manteve igual ou diminuiu), avaliação



do nível de gravidade da pandemia (real e grave, real moderada, não é um problema real) e adesão à política de afastamento social (afastamento social, saída para atividades essenciais, sair menos que quando não havia pandemia); e a terceira parte, *sobrecarga de trabalho no período pandêmico* – quantidade de responsabilidade sobre os cuidados com as atividades de vida diária dos filhos, sobre o acompanhamento de atividades escolares dos filhos, sobre as atividades domésticas, além da variabilidade na carga horária de atividades laborais na pandemia, bem como a participação das mulheres em três atividades de autocuidado (lazer, atividade religiosa e exercício físico). O intuito desse questionário foi obter informações (variáveis independentes) sobre características sociodemográficas da amostra (particularidades), opinião das participantes sobre a pandemia e sobre as condições de vida, rotina e sobrecarga que a pandemia impôs às mães inseridas no mercado de trabalho.

2- *Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP).*

Esta escala foi traduzida e validada para a população brasileira por Seidl, Tróccoli e Zannon (2001) e contém 45 itens que investigam os pensamentos e as ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas e externas de um evento estressante específico. É subdividida em quatro fatores: Fator 1 – enfrentamento focalizado no problema (aproximação em relação ao estressor, manejo da situação) com 18 itens (1, 3, 10, 14, 15, 16, 17, 19, 24, 28, 30, 32, 33, 36, 39, 40, 42, 45), o fator apresentou excelente confiabilidade na presente amostra ($\alpha = 0,94$), superando o índice do estudo original ($\alpha = 0,84$) (Cronbach, 1951); Fator 2 – enfrentamento focalizado na emoção (esforços cognitivos cumprindo função paliativa e/ou afastamento do estressor) com 15 itens (2, 5, 11, 12, 13, 18, 20, 22, 23, 25, 29, 34, 35, 37, 38,) também demonstrou boa consistência interna ($\alpha = 0,85$), alinhado ao estudo de validação ($\alpha = 0,81$); Fator 3 – busca de práticas religiosas/ pensamento fantasioso (possibilidade de auxílio no enfrentamento através da esperança e fé) com sete itens (6, 8, 21, 26, 27, 41, 44), o fator apresentou um decréscimo na confiabilidade, passando de ($\alpha = 0,70$) no estudo original para $\alpha = 0,65$ na amostra atual. Embora este último valor se situe ligeiramente abaixo do limiar clássico de



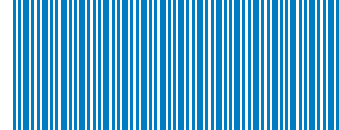
0,70, índices entre 0,60 e 0,70 são frequentemente considerados aceitáveis na literatura psicológica para fatores que possuem um número reduzido de itens (Kline, 2011); Fator 4 - faz menção à busca de suporte social com cinco itens (4, 7, 9, 31, 43). O fator repetiu exatamente o mesmo índice do modelo original ($=0,74$). Para a análise dos dados, foi obtida a média do grupo em cada fator. O escore mais elevado revela o modo de enfrentamento mais utilizado pela participante.

Procedimentos

Após obtida a aprovação do comitê de ética, o formulário de pesquisa foi enviado, via mídias sociais (*WhatsApp, Facebook, Instagram*), às participantes, que poderiam acessá-lo por meio de um *link* do *Google Forms*, bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Quanto ao número de participantes, foi utilizada a técnica “bola de neve” (*snowball*), que é uma técnica para amostras não probabilísticas (Vinuto, 2014). O formulário foi compartilhado durante dois meses, no período de agosto a outubro de 2020, com novos disparos a cada semana.

Foram conduzidas análises descritivas e inferenciais, utilizando-se do *software IBM SPSS Statistics*, versão 23, para examinar as associações entre variáveis independentes e os modos de enfrentamento adotados pelas mães, bem como para comparar os escores de enfrentamento entre grupos definidos. Para variáveis contínuas, utilizou-se a correlação de Pearson, adequada para estimar a direção e a magnitude da relação linear entre variáveis em escala intervalar ou de razão (Field, 2018). A magnitude das correlações foi interpretada conforme os critérios propostos por Cohen (1988): valores de $r=0,10$ efeito pequeno, $r=0,30$ efeito moderado e $r=0,50$ efeito grande.

Nas comparações entre dois grupos independentes, aplicou-se o teste *t* de Student; quando havia três ou mais grupos, empregou-se a análise de variância de uma via (ANOVA) (Field, 2018). O *d* de Cohen foi utilizado como medida de tamanho de efeito em comparação entre duas amostras independentes. Os critérios convencionais de magnitude propostos por Cohen



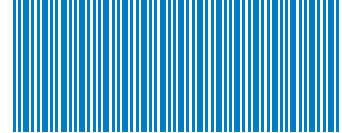
(1988) são: 0,20 magnitude do efeito pequena, 0,40 magnitude moderada e 0,60 grande magnitude. Para a ANOVA, utilizou-se η^2 , a fim de expressar a proporção da variância explicada pelo fator independente (Field, 2018). Os valores de magnitudes do tamanho de efeito (η^2) para ANOVA foram aproximadamente 0,01 = pequeno, 0,06 = médio e 0,14 = grande (Cohen, 1988).

Embora a inspeção preliminar dos dados tenha indicado, em alguns casos, desvios da normalidade, optou-se por procedimentos paramétricos em razão do tamanho amostral ($n=284$), considerando sua robustez a violações moderadas desse pressuposto em amostras de porte médio e grande (Schmider *et al.*, 2010). Essa decisão é consistente com recomendações metodológicas da literatura. O material suplementar das análises pode ser requerido diretamente com os autores.

Resultados

Tal como foi apresentado anteriormente, a pesquisa teve como critério de inclusão ser mulher, ter pelo menos um filho e ter atuado profissionalmente durante o período de pandemia: 50% das participantes da pesquisa tinham apenas um filho, 40% afirmaram ter dois filhos, as demais (10%) afirmaram ter três ou mais filhos.

Sobre a idade e fase de desenvolvimento dos filhos (trata-se de categorias não excludentes/múltipla resposta): 12% da amostra declarou ter filho bebê (zero a 2 anos); 36% ter filho pequeno (2 anos e um mês a 6 anos); 40% ter filho criança (6 anos e um mês a 11 anos); e 41% declararam ter filho adolescente (12 anos até 18 anos). Uma parte significativa das participantes se declarou casada ou em união estável durante o período de participação na pesquisa (77%, $n=220$), enquanto 23% declararam não ter cônjuge ou companheiro fixo; sendo 7% solteiras ($n=19$), 14% divorciadas/separadas ($n=40$) e 2% viúvas ($n=5$); 81% ($n=229$) da amostra se autodeclararam brancas. No que diz respeito à escolaridade, observou-se uma amostra composta majoritariamente por mulheres com formação ao nível de pós-graduação (61%, $n=174$) ou Ensino Superior (24%, $n=69$), outras declararam ter Superior incompleto (8%, $n=21$) ou Ensino Médio (7%, $n=19$). As

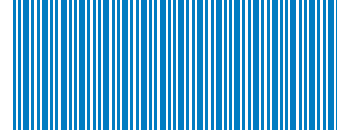


participantes também relataram ter alguma religião (79%; n=225), sendo a grande maioria cristã (76% da amostra total), enquanto 18% declararam não ter religião.

Sobre a atuação profissional, optou-se por agrupar a amostra em três grupos: área da saúde (22%, n=61), educação (31%, n=88) ou outras profissões (47%, n=135), uma vez que estudos apontaram a sobrecarga maior de profissionais mulheres na área da saúde (Borloti *et al.*, 2020) e na área da educação (Souza *et al.*, 2021; Caetano *et al.*, 2022) ao longo do período pandêmico, sendo que 69% das participantes afirmaram estar atuando profissionalmente em formato de *home office* e 31% continuaram atuando presencialmente no seu espaço de trabalho. Quanto à renda familiar: observou-se maior concentração na faixa de mais de sete salários mínimos (n= 131; 46,1%); renda entre três e cinco salários mínimos (n=67; 23,6%); entre dois e três salários mínimos (n=44; 15,5%); entre cinco e sete salários mínimos (n=34; 12,0%); renda de até um salário mínimo (n=8; 2,8%). Do ponto de vista do impacto que a pandemia causou na renda familiar das participantes, 47% responderam que, após a pandemia, a sua renda familiar diminuiu; para 48% delas, não houve alteração; 5% declararam que sua renda aumentou nesse período.

Diante da magnitude da pandemia para o cenário da saúde, buscou-se conhecer a opinião dessas mulheres a respeito da Covid-19 e constatou-se que 90% afirmaram ser um problema real e grave; 9,5%, embora tenham considerado um problema real, classificaram-no de gravidade moderada; enquanto 0,5% discordaram de que seja um problema real. É sabido que o afastamento social foi uma das medidas de proteção contra a proliferação do coronavírus. Diante desse cenário, 82% das mulheres relataram sair de casa apenas para atividades essenciais, 13% saíram de casa para outras atividades além das essenciais, porém em menor frequência do que antes das medidas de quarentena, e 5% afirmaram ter ficado em isolamento social.

O afastamento social impactou o acesso a espaços e atividades de socialização e autocuidado, sendo que, conforme os resultados apresentados na Tabela 1, apenas 16% das participantes relataram ter participado frequentemente de atividades físicas durante a



pandemia. No que diz respeito às vivências religiosas e acesso a momentos de lazer, as porcentagens foram ainda menores. Em contrapartida, a mesma tabela revelou que a rotina familiar e o trabalho doméstico aumentaram, ocasionando a sobrecarga de atividades realizadas pelas mulheres no que tange aos cuidados com os filhos, com a casa, com o acompanhamento escolar das crianças e com a carga horária de jornada laboral.

Tabela 1 – Frequência e percentual de realização de atividades de autocuidado, trabalho doméstico e atividades laborais pelas mulheres durante o período da pandemia.

Atividades de autocuidado

	Atividade Física		Atividade Religiosa		Lazer	
	n	%	n	%	n	%
Não participa	130	46%	184	65%	98	34%
Participa às vezes	107	38%	68	24%	169	60%
Participa frequentemente	47	16%	32	12%	17	6%
Total	284	100%	284	100%	284	100%

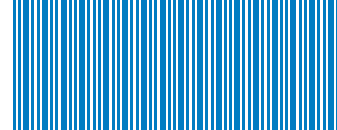
Atividades de trabalho doméstico

	Responsável pelos cuidados dos filhos		Acompanhamento de atividades escolares dos filhos		Atividades domésticas	
	n	%	n	%	n	%
Não realiza essa atividade	14	5%	72	25%	1	0,5%
Realiza menor parte da atividade	24	8%	30	11%	38	13%
Divide essas atividades igualmente com outra pessoa	46	16%	26	9%	51	18%
Realiza maior parte da atividade	136	48%	53	19%	125	44%
Única responsável por realizar essa atividade	64	23%	103	36%	69	24,5%
total	284	100%	284	100%	284	100%

Atividades laborais – Mudança na carga horária de trabalho após a pandemia

	n	%
Trabalhou menos tempo que antes	49	17%
Trabalhou a mesma carga horária que antes	63	22%
Trabalhou mais tempo que antes	172	61%
total	284	100%

Fonte: elaborado pelos autores (2026). Legenda: n=número de participantes; %=percentual.



Os resultados quanto aos modos de enfrentamento utilizados por mulheres que eram mães e desempenharam atividade profissional durante o período são descritos na Tabela 2. Observa-se que o modo de enfrentamento mais utilizado pelas mulheres nesse cenário de sobrecarga em virtude da pandemia foi o modo *com foco no problema* ($M=3,7$; $DP=0,74$), ou seja, apresentaram atitudes que têm como objetivo a tentativa de lidar com os eventos estressores de modo a extrair dessas situações soluções que demonstraram criatividade e aprendizado. Já o modo de enfrentamento menos utilizado pelas mulheres da amostra foi o enfrentamento *com foco na emoção* ($M=2,7$; $DP=0,67$), ou seja, valeram-se mais frequentemente de estratégias que compreenderam a utilização de esforços cognitivos, como o uso da função paliativa e/ou do afastamento do fator estressor, sendo um bom exemplo mães que aproveitaram o maior tempo das crianças em casa para práticas de leitura compartilhada ou reforço escolar.

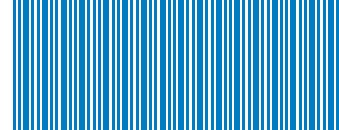
Tabela 2 – Estratégias de enfrentamento de mães inseridas no mercado de trabalho durante a pandemia por COVID-19

MODO DE ENFRENTAMENTO	N	MÍNIMO	MÁXIMO	M	DP
FOCO NO PROBLEMA	284	1,39	5,00	3,66	0,74
FOCO NA EMOÇÃO	284	1,33	5,00	2,69	0,67
SUPORTE RELIGIOSO	284	1,14	5,00	3,12	0,82
SUPORTE SOCIAL	284	1,40	5,00	3,28	0,75

Fonte: elaborado pelos autores (2026). Legenda: n =número de participantes; M =média; DP =desvio-padrão. Os escores correspondem às médias obtidas pelas participantes em cada modo de enfrentamento avaliado. Os valores apresentados foram arredondados para duas casas decimais.

Com médias semelhantes, houve ainda as estratégias baseadas em componentes sociais ($M=3,3$; $DP=0,75$) e religiosos ($M=3,1$; $DP=0,82$). O enfrentamento social diz respeito à busca de suporte social, seja em sua dimensão de apoio instrumental, emocional ou informacional; enquanto a estratégia religiosa busca o enfrentamento por meio da esperança e fé.

Dentre os modos de enfrentamento categorizados, o modo suporte religioso foi o que apresentou maior diversidade de médias entre os grupos de participantes. Observaram-se correlações negativas fracas, porém significativas, entre esse modo de enfrentamento e escolaridade ($r=-0,18$; $p=0,002$) e renda familiar ($r=-0,15$; $p=0,01$). De acordo com esse dado, quanto maior for a escolaridade e a renda familiar, menor é o suporte religioso como modo de enfrentamento, sendo pequeno o tamanho do efeito dessa associação (Tabela 3). Esse mesmo padrão de resposta foi observado entre trabalhadoras da área de saúde [$F(2)=4,34$;



$p=0,014$; $\eta^2=0,03$], as quais recorreram menos ao modo de enfrentamento com suporte religioso ($M=2,89$; $DP=0,86$) se comparadas com as mulheres que trabalharam em outras áreas ($M=3,26$; $DP=0,83$), sendo a magnitude do efeito pequena.

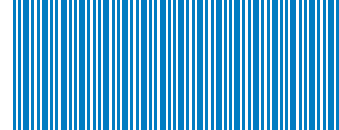
O modo de enfrentamento religioso foi mais observado entre as mulheres que participaram de alguma atividade religiosa [$F(2)=17,77$; $p=0,000$; $\eta^2=0,11$], nesse caso, o tamanho de efeito foi médio. Em ambos os casos, a participação esporádica ($M=3,50$; $DP=0,76$) ou frequente ($M=3,48$; $DP=0,50$) apresentou médias superiores nesse fator quando comparadas às que declararam não participar de atividades dessa natureza ($M=2,92$; $DP=0,82$).

O modo de enfrentamento religioso se mostrou mais frequente entre mulheres que relataram não realizar atividades de lazer [$F(2)=4,46$; $p=0,012$; $\eta^2=0,03$] ($M=3,32$; $DP=0,73$), sendo a magnitude do efeito pequena. Essa média foi estatisticamente diferente da atingida pelas mulheres que realizavam atividades de lazer esporadicamente ($M=3,02$; $DP=0,87$), utilizando-se menos desse recurso de autocuidado.

Apesar de o modo de enfrentamento com foco no problema ter sido o recurso mais utilizado pelas mulheres durante a pandemia, esse recurso não foi usado de forma igualitária por todas, uma vez que se observou correlação positiva com a participação em atividade religiosa ($r=0,15$; $p=0,001$), bem como uma correlação significativa com idade. No que tange à idade, quanto mais velhas as participantes, mais elas utilizaram o modo de enfrentamento com foco no problema ($r=0,18$; $p=0,001$), ainda que o tamanho de efeito tenha sido pequeno.

Quem afirmou não ter religião ($M=3,46$; $DP=0,76$) ou não participar de alguma atividade religiosa ($M=3,56$; $DP=0,77$) se utilizou menos do foco no problema como modo de enfrentamento quando comparadas às que tinham religião ($M=3,70$; $DP=0,73$) e que participavam esporadicamente de atividades religiosas ($M=3,86$; $DP=0,67$). Essas diferenças foram estatisticamente significativas [$F(2)=4,83$; $p=0,009$; $\eta^2=0,03$], apesar de o tamanho do efeito ter sido pequeno.

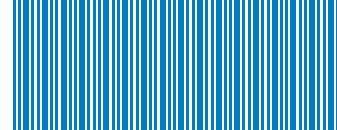
O modo de enfrentamento baseado no recurso de suporte social apresentou correlação de magnitude baixa, significativa e positiva com atividade religiosa ($r=0,14$; $p=0,01$) e médias diferentes entre as mulheres em função da vivência de alguma atividade



religiosa [$F(2)=4,75$; $p=0,009$; $\eta^2=0,03$] e do número de filhos [$F(2)=4,39$; $p=0,013$; $\eta^2=0,03$], sendo o tamanho de efeito para as duas variáveis pequeno. De acordo com os dados, as mulheres que afirmaram participar algumas vezes de atividades religiosas apresentaram mais essa estratégia de enfrentamento ($M=3,50$; $DP=0,73$), se comparadas às mulheres que não participaram dessas atividades ($M=3,18$; $DP=0,73$). Já as mulheres que tinham três ou mais filhos ($M=2,91$; $DP=0,67$) apresentaram menor frequência desse recurso de enfrentamento se comparadas às mulheres que tinham um filho ($M=3,28$; $DP=0,78$) ou dois ($M=3,37$; $DP=0,72$).

O modo de enfrentamento com foco na emoção foi utilizado de forma diferente entre mulheres que afirmaram ter apenas um filho ($M=2,76$; $DP=0,69$), se comparadas às mulheres que tinham três ou mais filhos ($M=2,39$; $DP=0,60$), sendo esse modo de enfrentamento mais frequente entre as mulheres com apenas um filho [$F(2)=3,60$; $p=0,029$; $\eta^2=0,03$], e o tamanho de efeito pequeno. Observa-se que as mulheres que têm três ou mais filhos utilizaram-se menos das estratégias de enfrentamento elencadas neste estudo. O modo de enfrentamento baseado na emoção foi mais utilizado também entre as participantes mais jovens, sendo observada uma correlação negativa entre essa variável e a idade, ou seja, quanto menor foi a idade, mais a participante relatou utilizar essa estratégia ($r=-0,27$; $p=0,001$), sendo o tamanho de efeito moderado. Também apresentou associação negativa e baixa com o número de filhos ($r=-0,15$; $p=0,01$) e com as atividades de lazer ($r=-0,12$; $p=0,01$), porém apresentou correlação positiva com a variabilidade da renda, demonstrando que as mulheres cuja renda na pandemia diminuiu utilizaram mais foco na emoção que as mulheres cuja renda não sofreu alteração ($r=0,12$; $p=0,01$).

Além das variáveis mencionadas, os modos de enfrentamento foram investigados quanto às comparações entre grupos, considerando investigar diferenças entre as mulheres que estavam trabalhando em formato *home office* ou presencialmente no ambiente de trabalho, estado civil, raça/etnia, avaliação do nível de gravidade da pandemia e adesão à política de afastamento social, sendo que não se encontraram diferenças significativas entre os grupos ($p>0,05$). Do ponto de vista das correlações, investigaram-se as associações entre as mães que faziam atividade física ou não, que desempenharam diferentes realizações de trabalhos domésticos, cuidados com os filhos, acompanhamento de atividades escolares. Nenhuma dessas



variáveis esteve associada a diferentes formas de modos de enfrentamento ante a sobrecarga assumida no período de pandemia por Covid-19 ($p > 0,05$), sendo que os resultados podem ser observados na Tabela 3.

Tabela 3 – Matriz de Correlação de Pearson entre Variáveis de Enfrentamento e Sociodemográficas (n = 284)

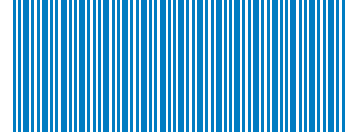
Variáveis	1. FP	2. FE	3. SR	4. SS	5. ET	6. I	7. E	8. RF	9. NF	10. VR	11. AF	12. AR	13. L	14. TD	15. CF	16. AE
1	–	,19**	,51**	,58**	,78**	,19**	,04	,10	–,01	–,06	,08	,15*	,04	,02	–,02	,06
2		–	,41**	,29**	,62**	–,27**	–,09	–,01	–,15*	,12*	–,06	–,02	–,12*	,01	–,07	–,07
3			–	,35**	,79**	,03	–,18**	–,15*	–,07	–,04	,02	,30**	–,16**	,10	–,01	–,02
4				–	,75**	,02	,03	,07	–,10	,04	,08	,14*	,04	–,04	–,11	,03

Fonte: elaborada pelos autores (2026). Legenda: 1-FP: modo de enfrentamento de foco no problema; 2-FE: modo de enfrentamento na emoção; 3-SR: modo de enfrentamento no suporte religioso; 4-SS: modo de enfrentamento no suporte social; 5-ET: escala total; 6-I: idade; 7-E: escolaridade; 8-RF: renda familiar; 9-NF: número de filhos; 10-VR: variabilidade de renda; 11-AF: atividade física; 12-AR: atividade religiosa; 13-L: lazer; 14-TD: trabalho doméstico; 15-CF: cuidados dos filhos; 16-AE: atividades escolares. * $p < ,05$; ** $p < ,01$. A magnitude do efeito (r de Cohen) é interpretada como: pequeno ($,10$), médio ($,30$) e grande ($,50$).

Discussão

Esta pesquisa objetivou investigar os modos de enfrentamento de mães inseridas no mercado de trabalho durante a pandemia e as correlações com variáveis oriundas de dados sociodemográficos, dados sobre a pandemia e dados sobre a sobrecarga de trabalho durante o período pandêmico. A pandemia não fez surgir as diferenças de gênero nas desigualdades sociais e nas relações de trabalho, mas foi um contexto que reafirmou um quadro fortemente presente na cultura brasileira (Picanço; Araújo, 2019; Hirata, 2022), sendo que os dados desta pesquisa ratificaram, portanto, a sobrecarga marcada pelo aumento de horas direcionadas para as atividades laborais, ampliação da responsabilidade do trabalho doméstico (Aiello-Vaisberg; Gallo-Belluzzo, 2020), ampliação da responsabilidade com os filhos (Picanço; Araújo, 2019) e com o acompanhamento das tarefas escolares dos mesmos (Lemos; Barbosa; Monzato, 2020).

No tocante ao autocuidado, apesar de as participantes deste estudo afirmarem não ter participado de atividades físicas (46%) e religiosas (65%), 60% delas relataram participação esporádica em atividades de lazer. Compreendendo o lazer como atividades

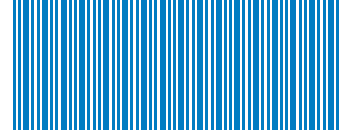


lúdicas de manifestações culturais necessárias à vida dos cidadãos, com importância de tal prática comparada à importância do trabalho e da educação, a prática do lazer é associada a benefícios biológicos e sociais, afetando diretamente a qualidade de vida e a manutenção da saúde na totalidade (Ribeiro *et al.*, 2020). Sendo, portanto, um fator que tende a estar associado a modos de enfrentamento mais adequados (Lima, 2013).

O principal modo de enfrentamento utilizado pelas mães da amostra foi com foco no problema. Assim, elas lidaram diretamente com os fatores estressores e buscaram formas alternativas de solucionar as adversidades enfrentadas pelo período. O foco no problema foi utilizado por mulheres no enfrentamento de outras situações adversas, tais como violência doméstica (Costa, 2020), mulheres no pós-parto (Alshowkan *et al.*, 2023), mães de crianças e adolescentes com TEA e TDAH (Rattaz *et al.*, 2023; Berenguer *et al.*, 2024), mães solo durante a pandemia (Wakai *et al.*, 2023). Juntamente com o modo de enfrentamento no suporte religioso, o foco no problema também foi utilizado por mulheres com câncer de mama (Leite *et al.*, 2012) e pacientes amputados (Gabarra, 2010).

Não houve diferença nas estratégias de enfrentamento em função das variáveis: local de trabalho (remoto ou presencial), ter ou não companheiro, fazer atividade física, ampliação da responsabilidade do trabalho doméstico, ampliação da responsabilidade com os filhos e com o acompanhamento das tarefas escolares deles. Considerando as particularidades da amostra desta pesquisa, maioria de mulheres brancas, com escolaridade de nível superior, com renda acima de sete salários mínimos, que consideraram a pandemia um problema real e que relataram sair de casa apenas para atividades essenciais, pode-se inferir que a sobrecarga de trabalho, para essas mulheres, não tenha representado, necessariamente, fonte de conflitos trabalho-família. Os motivos mencionados para isso na literatura são: possibilidade de estar mais próximo dos filhos e marido, mais tempo para atividades físicas e de lazer e apoio do marido nas atividades domésticas (Lemos; Barbosa; Monzato, 2020).

A presença ou ausência de companheiro não interferiu nos modos de enfrentamento por elas utilizados; em média, mais da metade dos lares brasileiros são encabeçados por mulheres, ou seja, elas são responsáveis sozinhas pela manutenção da família (Biroli; Vaggione; Machado, 2020). Pode-se reiterar uma

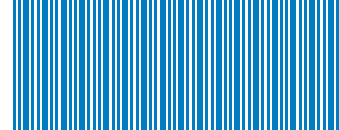


capacidade positiva das mulheres de lidarem com as adversidades, independentemente do seu estado civil. É importante destacar que o casamento foi apontado como um fator de proteção à depressão para os homens, mas não para as mulheres, sendo que o desempenho da função de “chefe de família”, que se soma a outras funções maternas, como a responsabilidade colocada socialmente pelos cuidados domésticos e gerais com a manutenção do casamento e educação dos filhos, é normalmente, para as mulheres, fator de risco e não de suporte ou enfrentamento (Santos; Kassouf, 2007).

O modo de enfrentamento focado no problema pode ter se consolidado como uma estratégia benéfica à saúde mental das participantes desta pesquisa, visto que essa forma de lidar com os eventos estressores tem sido descrita na literatura como estando associada a menor adoecimento psíquico e a respostas adaptativas, como melhora da autoestima e autoconceito (Leite *et al.*, 2012). Os autores ainda destacam a incompatibilidade entre, diante de uma adversidade, utilizar as estratégias de enfrentamento com foco na emoção e no problema simultaneamente, o que foi observado também nos resultados desta pesquisa.

O enfrentamento ativo, foco no problema, contrapõe-se ao focalizado na emoção e é mais frequente entre pessoas com maior escolaridade. Essa contraposição se dá pelo fato de, ao focar no problema, a mulher buscar se adaptar à situação e aprender diante da adversidade, enquanto o foco na emoção tende predominantemente a desencadear um sentimento de culpa em relação ao outro e a si (Seidl; Tróccoli; Zannon, 2001).

Diferenças sociodemográficas foram observadas na presente pesquisa no que se refere ao grupo de mães que mais utilizou o foco na emoção: mais jovens e com apenas um filho, o que está associado à menor idade e ao fato de que quanto menor for a criança, mais dependente é de cuidados, o que pode exigir mais tempo para o cuidado com atividades diárias e consequentemente mais sobrecarga para os cuidadores. Outro fator que esteve associado ao uso desse modo de enfrentamento foi a variabilidade na renda familiar. Logo, as mães que tiveram maior perda de renda utilizaram mais o enfrentamento focado na emoção, ou seja, vivenciar problemas financeiros teve um efeito de magnitude moderada (superior às demais variáveis) e foi a variável que teve maior impacto nos modos de enfrentamento da presente amostra.



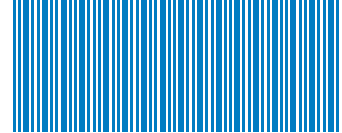
Dessa forma, a diminuição da renda familiar causada pela pandemia impactou as participantes mais jovens, mães de filhos pequenos, levando-as a terem um enfrentamento com foco na emoção, o que pode ter ampliado estratégias de fuga e negação do problema, além de dificuldades emocionais como raiva, culpa e culpabilização de terceiros (Lima, 2013). Por outro lado, o *coping* focalizado na emoção pode apresentar maior relevância em períodos iniciais de crise ou transição, mas não necessariamente permanece predominante ao longo do tempo (Wakai *et al.*, 2023).

Essa relação entre características de grupos e modos de enfrentamento de mulheres já foi descrita anteriormente por Leite e colaboradores (2012), em um estudo com mulheres que vivenciavam o câncer de mama. Na presente pesquisa, essa diferença entre grupos foi observada principalmente no modo de enfrentamento com suporte religioso. As maiores médias de uso desse modo de enfrentamento foram encontradas entre mulheres que participaram ao longo da pandemia de alguma atividade religiosa, mulheres com menor escolaridade, menor renda e que não eram profissionais oriundas da área da saúde.

O bem-estar espiritual, apesar de ser um construto mais amplo, voltado para a transcendência, também se mostrou como um fator protetivo ao estresse, à ansiedade e à depressão de docentes no período pandêmico (Caetano *et al.*, 2022). A relação entre menor escolaridade e renda, de um lado, e enfrentamento baseado no suporte religioso, de outro, também foi identificada por Leite e colaboradores (2012).

Esse modo de enfrentamento, baseado no suporte religioso, precisa ser compreendido considerando a presença e importância das atividades religiosas na cultura brasileira e o pouco controle individual diante do fator estressor (Mensorio; Kohlsdorf; Costa Júnior, 2009). Esse modo é descrito no estudo de Costa (2020) como otimista em relação ao futuro, baseado na confiança no cuidado de Deus, satisfação com a vida e manutenção de um bom desempenho nas atividades diárias, concentração e sono entre mulheres cristãs que desenvolveram trabalhos religiosos durante a pandemia no Brasil e, apesar das adversidades vivenciadas, essas mulheres não experimentaram danos em sua saúde mental e qualidade de vida.

Apesar desse momento ser marcado por diversos discursos a respeito da perda da rede de apoio social, tais como escola,



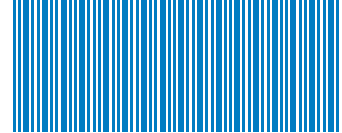
creches, secretárias do lar ou auxílio dos avós nos cuidados com os filhos (Lemos; Barbosa; Monzato, 2020), o suporte social ainda é o segundo modo de enfrentamento mais utilizado pelas participantes. Esse dado pode ser compreendido pelo fato de que o suporte social mensurado pela escala faz menção não apenas ao apoio instrumental, mas também emocional ou de informação. De fato, observa-se uma expansão da troca de informações e suporte emocional *online* durante esse momento, os quais variaram desde grupo de apoio e trocas de experiências e psicoeducação até na oferta de serviços de saúde mental no ambiente virtual (Ferreira; Rodrigues, 2021).

Considerações finais

Mesmo diante da ampliação e da simultaneidade das demandas profissionais e domésticas impostas pelo período pandêmico, as participantes mantiveram predominantemente estratégias orientadas para o enfrentamento das situações e de suas demandas evidenciando a capacidade de adaptação dessas mulheres diante das condições de trabalho e cuidado que caracterizaram o período investigado, independentemente de contarem ou não com um companheiro.

As atividades de lazer e religiosas também se mostraram relevantes para a compreensão dos modos de enfrentamento positivos. Por outro lado, a diminuição da renda durante a pandemia apresentou associação significativa com o maior emprego de estratégias focalizadas na emoção. A predominância do foco na emoção indicou maior vulnerabilidade, probabilidade de manutenção ou o agravamento das dificuldades ao longo do tempo, pela dificuldade de resposta adequada ao estresse. Desse modo, tais resultados reforçam a necessidade de políticas públicas pautadas na diminuição da sobrecarga do trabalho feminino, e práticas educacionais voltadas para aprendizagem emocional que favoreçam o desenvolvimento de estratégias de *coping* mais adaptativas.

Os achados devem ser interpretados à luz das particularidades da amostra, o que limita a generalização dos resultados para mães com outras condições sociodemográficas. Também devem ser considerados o contexto específico da pandemia e o emprego de análises inferenciais baseadas em correlações e comparações



entre grupos, que não permitem examinar relações mais complexas entre as variáveis. Novas pesquisas, com amostras mais diversificadas e delineamentos que possibilitem aprofundar a análise das relações entre condições de trabalho, responsabilidades familiares, recursos disponíveis e modos de enfrentamento, são necessárias para ampliar a compreensão desses processos.

REFERÊNCIAS

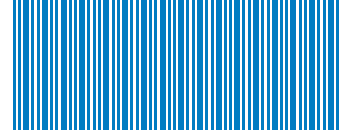
AIELLO-VAISBERG, T.M.J.; GALLO-BELLUZZO, S.R. Maternidade e Sofrimento Social em Tempos de Covid 19: Estudo de Mommy Blogs. *SciELO Preprints*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.356>. Acesso em: 27 ago. 2026.

ALSHOWKAN, A. *et al.* Coping strategies in postpartum women: exploring the influence of demographic and maternity factors. *BMC Women's Health*, v. 23, pp. 582, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02751-z>. Acesso em: 27 ago. 2026.

BERENGUER, C. *et al.* Coping strategies in mothers of children with autism and attention deficit hyperactivity disorder: latent profile analysis. *International Journal of Developmental Disabilities*, v. 72, n. 2, pp. 203-214, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/20473869.2024.2331748>. Acesso em: 27 ago. 2026.

BIROLI, F.; VAGGIONE, J.M.; MACHADO, M.D.C. *Gênero, neoconservadorismo e democracia: disputas e retrocessos na América Latina*. São Paulo: Boitempo, 2020. Disponível em: <https://www.boitempoeditorial.com.br/produto/genero-neoconservadorismo-e-democracia-152625>. Acesso em: 27 ago. 2026.

BORLOTI, E. *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas durante a pandemia da COVID-19: um panorama. *Revista Brasileira de Análise do Comportamento*, v. 16, n. 1, pp. 23-31, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18542/rebac.v16i1.8885>. Acesso em: 27 ago. 2026.



BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. *Boletim mulheres no mercado de trabalho*. Brasília, DF: MTE, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/assuntos/estatisticas-trabalho/publicacoes/boletim_mulheres_8m_20250307.pdf. Acesso em: 27 ago. 2026.

BROOKS, S.K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, v. 395, n. 10227, pp. 912–920, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 27 ago. 2026.

CAETANO, L.M. *et al.* A saúde mental dos professores: a espiritualidade como estratégia protetiva em tempos de pandemia. *Saúde e Pesquisa*, v. 15, n. 2, pp. 1–16, e10334, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2022v15n2.e10334>. Acesso em: 27 ago. 2026.

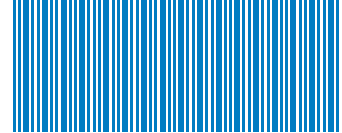
CARVALHO, F.T. de. *Contribuições de uma intervenção psico-educativa para as estratégias de enfrentamento e a qualidade de vida de gestantes portadoras de hiv/aids*. 2009. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/17212>. Acesso em: 27 ago. 2026.

COHEN, J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2. ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988. Disponível em: https://books.google.com/books/about/Statistical_Power_Analysis_for_the_Behav.html?id=cIJH0lR33bgC. Acesso em: 27 ago. 2026.

COSTA, C.F. *Jornada múltipla e pandemia: os impactos na qualidade de vida e saúde mental das mulheres que frequentam uma comunidade cristã*. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/handle/177683/1082>. Acesso em: 27 ago. 2026.

CRONBACH, L.J. Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, v. 16, n. 3, pp. 297–334, 1951. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/BF02310555>. Acesso em: 27 ago. 2026.

FERREIRA, L.P.; RODRIGUES, M.A.F. Saúde mental em tempos de coronavírus: vídeos psicoeducativos como intervenção relevante na atenção primária à saúde. *Health Residencies Journal*, v. 2, n. 9, pp. 145–168, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51723/hrj.v2i9.111>. Acesso em: 27 ago. 2026.



FIELD, A. *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. 5. ed. London: SAGE, 2018. Disponível em: https://books.google.com/books/about/Discovering_Statistics_Using_IBM_SPSS_St.html?id=QMI-DwAAQBAJ. Acesso em: 27 ago. 2026.

GABARRA, L.M. *Estados emocionais, formas de enfrentamento, rede de apoio e adaptação psicossocial em pacientes amputados*. 2010. 226 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/93889>. Acesso em: 27 ago. 2026.

HIRATA, H. *O cuidado: teorias e práticas*. Tradução de Monica Stahel. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2022. Disponível em: <https://www.boitempoeditorial.com.br/produto/o-cuidado-152749>. Acesso em: 27 ago. 2026.

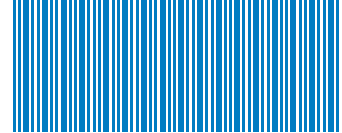
KLINE, R.B. *Principles and practice of structural equation modeling*. 3. ed. New York: Guilford Press, 2011. Disponível em: https://books.google.com/books/about/Principles_and_Practice_of_Structural_Eq.html?id=mGf3Ex59AX0C. Acesso em: 27 ago. 2026.

LAZARUS, R.S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LEITE, F.M.C. *et al.* Estratégias de enfrentamento e relação com condições sociodemográficas de mulheres com câncer de mama. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 25, n. 2, pp. 211–217, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000200009>. Acesso em: 27 ago. 2026.

LEMOS, A.H.C.; BARBOSA, A.O.; MONZATO, P.P. Mulheres em *home office* durante a pandemia da COVID-19 e as configurações do conflito trabalho-família. *Revista de Administração de Empresas*, v. 60, n. 6, pp. 388–399, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-759020200603>. Acesso em: 27 ago. 2026.

LIMA, J.S.T. *Estratégias de enfrentamento em mulheres que sofrem violência por seus parceiros*. 2013. Dissertação (Mestrado em Saúde e Ambiente) – Universidade Tiradentes, Aracaju, 2013. Disponível em: <https://ppg.unit.br/psa/wp-content/uploads/sites/6/2016/05/Jamile-Santana-Teles-Lima.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2026.



MATRAJT, L.; LEUNG, T. Evaluating the effectiveness of social distancing interventions to delay or flatten the epidemic curve of coronavirus disease. *Emerging Infectious Diseases*, v. 26, n. 8, pp. 1740–1748, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3201/eid2608.201093>. Acesso em: 27 ago. 2026.

MENSORIO, M.S.; KOHLSDORF, M.; COSTA JÚNIOR, Á.L. Cuidadores de crianças e adolescentes com leucemia: análise de estratégias de enfrentamento. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, pp. 158–176, 2009. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682009000100010. Acesso em: 27 ago. 2026.

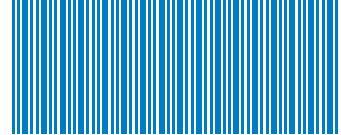
PICANÇO, F.S.; ARAÚJO, C.M.O. Conflitos desiguais: homens e mulheres na articulação casa – trabalho no Brasil. *Século XXI: Revista de Ciências Sociais*, v. 9, n. 3, pp. 720–749, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2236672540286>. Acesso em: 27 ago. 2026.

RATTAZ, C. *et al.* Changes in mothers' and fathers' stress level, mental health and coping strategies during the 3 years following ASD diagnosis. *Research in Developmental Disabilities*, v. 137, pp. 104497, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2023.104497>. Acesso em: 27 ago. 2026.

RIBEIRO, O.C. F. *et al.* Os impactos da pandemia da Covid-19 no lazer de adultos e idosos. *Licere: Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, v. 23, n. 3, pp. 391–428, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25456>. Acesso em: 27 ago. 2026.

SANTOS, N.J.; KASSOUF, A.L. Uma investigação dos determinantes socioeconômicos da depressão mental no Brasil com ênfase nos efeitos da educação. *Economia Aplicada*, v. 11, n. 1, pp. 5–26, 2007. Disponível em: <https://revistas.usp.br/ecoa/article/view/940>. Acesso em: 27 ago. 2026.

SCHMIDER, E. *et al.* Is it really robust?: Reinvestigating the robustness of ANOVA against violations of the normal distribution assumption. *Methodology*, v. 6, n. 4, pp. 147–151, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1027/1614-2241/a000016>. Acesso em: 27 ago. 2026.



SEIDL, E.M.F.; TRÓCCOLI, B.T.; ZANNON, C.M.L.D.C. Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 17, n. 3, pp. 225–234, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722001000300004>. Acesso em: 27 ago. 2026.

SILVA, D.S.C.; SANTOS, M.B.; SOARES, M.J.N. Impactos causados pela COVID-19: um estudo preliminar. *Revista Brasileira de Educação Ambiental*, v. 15, n. 4, pp. 128–147, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/revbea.2020.v15.10722>. Acesso em: 27 ago. 2026.

SOUZA, J.M. *et al.* Docência na pandemia: saúde mental e percepções sobre o trabalho on-line. *Teoria e Prática da Educação*, v. 24, n. 2, pp. 142–159, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/tpe.v24i2.59047>. Acesso em: 27 ago. 2026.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, Campinas, v. 22, n. 44, pp. 203–220, 2014. Disponível em: <https://econtents.sbu.unicamp.br/inpec/index.php/tematicas/article/view/10977>. Acesso em: 27 ago. 2026.

WAKAI, H. *et al.* Stressors and coping strategies among single mothers during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, v. 18, n. 3, p. e0282387, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282387>. Acesso em: 27 ago. 2026.

Submetido em: 13/03/2026

Avaliado em: 01/06/2026

Aceito em: 02/09/2026

