



MULHER EM FOCO

Saúde mental e os desafios
da mulher no trabalho



As **mulheres**
representam cerca
de **43% da força**
de trabalho no Brasil.

A mulher conquistou espaço no mercado de trabalho.

Hoje ela **lidera**, produz, empreende, sustenta equipes e resultados.

Mas também enfrenta:

- ✓ Dupla jornada
- ✓ Pressão constante
- ✓ Falta de acolhimento após a maternidade
- ✓ Assédio moral ou sexual

Ser forte não significa
não se cansar.





O que os **dados** mostram?

Transtornos mentais já estão entre as 3 principais causas de afastamento pelo INSS no Brasil.

A ansiedade atinge mulheres em proporção significativamente maior.

Mais de 70% das denúncias de assédio no ambiente de trabalho são feitas por mulheres.

O burnout foi reconhecido como doença ocupacional, e cresce principalmente entre mulheres economicamente ativas.

Entre trabalhadores afastados por transtornos mentais, a maioria é do sexo feminino.

Esses números mostram que o adoecimento não é individual. É estrutural.



A **sobrecarga** feminina muitas vezes **é invisível.**

Estudos apontam que mulheres dedicam quase o dobro do tempo às atividades domésticas em comparação aos homens.

Isso significa menos descanso, menos tempo de recuperação e mais exaustão.

O resultado pode ser:

- ✓ Ansiedade crônica
- ✓ Depressão
- ✓ Insônia
- ✓ Exaustão emocional
- ✓ Afastamentos prolongados

O adoecimento começa de forma silenciosa.

A background image showing two female workers wearing orange hard hats. They are looking down at a tablet or document. The image has a soft, pinkish-red tint. In the top left corner, there are faint white concentric circles and a crosshair, resembling a target or a technical drawing.

Por que isso
importa?

Quando o ambiente de
trabalho é saudável:

- ✓ Há mais equilíbrio
- ✓ Mais produtividade
- ✓ Mais respeito
- ✓ Mais segurança
- ✓ Mais qualidade de vida

Cuidar da **mulher
trabalhadora** é cuidar do
ambiente como um todo.



Onde há trabalho,
deve haver **cuidado.**

A Espaço SST possui um programa completo para adequação à NR-1, com foco na identificação e gestão de riscos psicossociais.

Além disso, oferece o processo de **Certificação de Empresa Promotora de Saúde Mental**, fortalecendo a cultura organizacional, a prevenção e o compromisso com ambientes mais seguros e saudáveis.

Cuidar da **saúde mental feminina** é promover um ambiente melhor para todos.



MULHER EM FOCO



ESPAÇO SST
Saúde & Segurança do Trabalhador