

Artigo

Trabalho Extenuante: A Prática do Atendimento Remoto por Psicólogas e as Implicações nas Relações de Gênero e Tempo

*Maria Elisa Gonçalves Muniz**

Resumo

Este artigo propõe investigar as complexidades e as múltiplas implicações do trabalho remoto no âmbito da prática profissional, nas mediações do tempo e subjetividades de psicólogas. A pesquisa, baseada nas experiências relatadas por dez psicólogas, revela que, embora o atendimento mediado por tecnologias digitais seja percebido como um formato eficaz, ele paradoxalmente impõe custos mentais elevados, exacerbando a sobrecarga das profissionais entrevistadas. A disseminada premissa da flexibilidade por vezes, se traduz em uma expectativa de disponibilidade constante, dificultando a mediação entre os tempos sociais. As narrativas das participantes destacam a tensão entre a autonomia e a pressão por produtividade. Esse cenário reflete e intensifica as desigualdades sociais e de gênero presentes na prática remota. Assim, o estudo conclui que o atendimento remoto não é apenas uma mudança técnica no fazer profissional, mas uma reconfiguração significativa que exige uma reflexão crítica urgente sobre as condições de trabalho e a própria formação profissional na área.

Palavras-chave: Trabalho Remoto. Psicólogas. Gênero. Tempo.

Trabajo extenuante: La práctica de la atención remota por psicólogas y las implicaciones en las relaciones de género y tiempo

Resumen

Este artículo propone investigar las complejidades y las múltiples implicaciones del trabajo remoto en el ámbito de la práctica profesional, en las mediaciones del tiempo y las subjetividades de las psicólogas. La investigación, basada en las experiencias relatadas por diez psicólogas, revela que, aunque la atención mediada por tecnologías digitales es percibida como un formato eficaz, paradoxalmente impone altos costos mentales, exacerbando la sobrecarga de las profesionales entrevistadas. La premisa generalizada de la flexibilidad a veces se traduce en una expectativa de disponibilidad constante, dificultando la mediación entre los tiempos sociales. Las narrativas de las participantes destacan la tensión entre la autonomía y la presión por la productividad. Este escenario refleja e intensifica las desigualdades sociales y de género presentes en la práctica remota. Así, el estudio concluye que la atención remota no es solo un cambio técnico en el quehacer profesional, sino una reconfiguración significativa que exige una reflexión crítica urgente sobre las condiciones de trabajo y la propia formación profesional en el área.

Palabras clave: Trabajo remoto. Psicólogas. Género. Tiempo.

* Mestra pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. E-mail: elisamuniz.me@gmail.com

Em tempos de transformação acelerada, o mundo do trabalho se reconfigura, e a prática do atendimento remoto por psicólogas emerge como um fenômeno de relevância significativa para entendermos essas reconfigurações. Este artigo, publiciza parte dos resultados da pesquisa de dissertação da presente pesquisadora, busca explorar as complexidades e nuances dessa nova realidade. Dessa forma, o estudo investigou as experiências de psicólogas que atuam em atendimento remoto, analisando os impactos dessa modalidade sobre sua prática profissional, suas subjetividades e mediações do tempo.

O tempo, conforme Dedecca (2008), representa a pluralidade de vivências que permeiam as trajetórias humanas entre o nascimento e a morte. Essa concepção temporal, de natureza abstrata, está intrinsecamente condicionada pelas especificidades de cada configuração social. O aspecto fundamental reside não apenas na dimensão temporal em si, mas nas modalidades através das quais o tempo é socialmente organizado e individualmente utilizado. Contudo, as decisões sobre a utilização do tempo não são exercidas de maneira autônoma, especialmente nas sociedades capitalistas contemporâneas, e no contexto brasileiro de dependência, onde o uso do tempo se articula com diversos processos sociais e econômicos estruturais (Dedecca, 2008). Portanto, o tempo deve ser compreendido como um elemento mediador das relações sociais inseridas na organização societária mais ampla, manifestando-se concretamente na vida cotidiana e nas diversas configurações do mundo do trabalho (Arrazola, 2010).

A prática profissional remota das psicólogas, especialmente após a pandemia de Covid-19, consolidou-se como uma realidade crescente, caracterizando uma reestruturação no mundo do trabalho. Essa nova modalidade trouxe desafios e mudanças significativas, forçando os profissionais a se adaptarem a novas tecnologias e formas de interação com seus pacientes. Consequentemente, houve um impacto marcante sobre a dimensão do tempo para essas mulheres.

A transição para o atendimento psicológico online trouxe à tona uma multiplicidade de questões relacionadas à gestão do tempo - um recurso precioso em todos os campos, mas especialmente significativo na psicologia. A maneira como as psicólogas se relacionam com o tempo durante a prática clínica remota pode influenciar tanto o processo terapêutico quanto a estrutura de suas jornadas de trabalho. Este artigo, portanto, investiga essa dinâmica e suas implicações na mediação do tempo e suas particularidades na prática clínica remota, além dos impactos nas subjetividades dessas profissionais.

Métodos

Metodologicamente, a pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, sustentada por entrevistas em profundidade com dez profissionais que incorporaram o atendimento remoto em suas rotinas. O recrutamento das participantes deu-se por meio de uma busca ativa, na rede de contatos da pesquisadora; as primeiras entrevistadas foram localizadas por indicação da orientadora da pesquisa na época; a partir das participantes iniciais, foi implementado o método de amostragem "bola de neve", permitindo que cada entrevistada indicasse novas potenciais participantes, expandindo gradativamente a amostra. Além disso, a colaboração de uma amiga psicóloga, que compartilhou o convite em um grupo de mensagens profissional, resultou em cinco mulheres voluntárias, que entraram em contato, por aplicativo de mensagem, e se encaixaram no perfil da amostra estabelecido¹. A amostra atingiu o critério de saturação na coleta de dados, dessa forma, não foram feitas mais entrevistas. Contudo, é essencial reconhecer que esse processo de recrutamento pode ter gerado um viés de autosseleção, consequentemente, uma amostra com considerável homogeneidade.

Dessa forma, a amostra obtida apresentou limitações quanto à heterogeneidade necessária para uma compreensão mais abrangente do fenômeno estudado. As participantes compartilhavam características

sociodemográficas e profissionais semelhantes, o que pode ter restringido a diversidade de experiências e percepções coletadas. Esta homogeneidade constitui uma limitação metodológica que foi conscientemente reconhecida e considerada durante a análise dos dados.

O viés de autosseleção, delineou um perfil de psicólogas dispostas a compartilhar suas experiências sobre o tema proposto. As motivações para participar da pesquisa são diversas, frequentemente ligadas a fatores socioculturais que influenciam as respostas. Essa dinâmica permitiu a identificação de padrões interessantes; por exemplo, alguns achados apontaram que a prática do atendimento online é percebida por muitas como mais extenuante. Observa-se também uma mudança significativa na atuação profissional pós-pandemia, marcada pelo aumento da demanda por terapia online e uma visão acrítica da conciliação dos tempos sociais, mesmo diante da sobrecarga.

É crucial ressaltar que o entusiasmo e a experiência das participantes resultaram em uma coleta de dados mais aprofundada e significativa, à medida que compartilharam não apenas suas vivências, mas também suas percepções, contribuindo para o estudo do tema. Contudo, é igualmente possível que o grupo entrevistado não represente a diversidade de opiniões ou experiências da classe de psicólogas como um todo, resultando em um viés nos dados coletados e potencialmente excluindo vozes importantes, limitando os achados da pesquisa. Assim, a amostra pode não refletir a prática da psicologia em uma escala mais ampla, impossibilitando a generalização dos resultados para outros contextos ou grupos.

Admitimos que, ao trabalhar com um grupo específico que se auto seleciona, perde-se a oportunidade de explorar nuances e variações que poderiam existir em uma amostra mais diversificada, incluindo, por exemplo, psicólogas negras, aquelas sem filhos, bem como psicólogos, impedindo uma análise comparada. A ausência de psicólogas negras na coleta de dados é um limite considerável da pesquisa e um ponto crítico que merece ser enfatizado.

A falta de representatividade de profissionais negras no campo da psicologia é um fenômeno que demanda uma análise aprofundada, especialmente em um contexto onde a diversidade é cada vez mais reconhecida como fundamental para a produção de conhecimento. Embora este artigo não tenha conseguido abordar toda a complexidade desse debate, é evidente que essa discussão se revela essencial e requer mais investigações.

Ao considerar esses aspectos na qualidade de pesquisadora, buscamos abordar a auto seleção de maneira mais crítica e consciente, implementando estratégias que validaram a relevância deste estudo. A proposta é representar uma amostra significativa para uma compreensão aprofundada da mediação dos tempos sociais em interface com o trabalho remoto - uma realidade cada vez mais presente nas relações profissionais, especialmente entre mulheres.

Através da análise dos tempos sociais, buscamos articular possíveis impactos na subjetividade das psicólogas e como isso se relaciona com suas práticas profissionais, a partir dessa restauração da natureza e do fazer profissional. O movimento de análise dos dados coletados ocorreu em etapas. A primeira, uma organização preliminar dos dados levantados, classificando-os em categorias que se relacionem ao arcabouço teórico da pesquisa, tais como trabalho remoto; modelos de conciliação e delegação; a invasão do trabalho na esfera reprodutiva/doméstica e da casa na esfera produtiva. Em um segundo momento, houve o aprofundamento das categorias e uma interpretação dos dados, a partir de conceitos fundamentais da perspectiva feminista, como gênero, divisão sexual do trabalho, uso do tempo, trabalhos de cuidados.

Todas as entrevistas ocorreram remotamente, via videoconferência pelo WhatsApp, sendo gravadas com consentimento prévio e, posteriormente, transcritas integralmente para análise. Essa modalidade de coleta de dados não apenas se alinhou com o objeto de estudo - a prática psicológica online - mas também proporcionou uma experiência imersiva que permitiu à pesquisadora vivenciar, em primeira mão, as dinâmicas, as possibilidades e as limitações do ambiente virtual.

A realização de entrevistas online abriu significativas oportunidades metodológicas: foi possível incluir psicólogas de diferentes regiões do país, enriquecendo a amostra com experiências contextualizadas em realidades socioculturais distintas. Além disso, o formato remoto favoreceu a flexibilidade de agendamento, permitindo acomodar a disponibilidade das participantes, muitas das quais relataram agendas sobrecarregadas.

Entretanto, essa abordagem metodológica não se isentou de desafios que merecem ser discutidos. O ambiente virtual impôs flutuações na qualidade da conexão à internet, ocasionando interrupções momentâneas e fragmentação do discurso. Algumas entrevistas foram brevemente interrompidas por fatores domésticos, como a presença de filhos ou outras demandas familiares, refletindo a realidade do trabalho remoto. Ademais, houve a necessidade de reagendar entrevistas devido a imprevistos pessoais ou profissionais das participantes, evidenciando a complexidade da conciliação de múltiplas responsabilidades. Apesar da transmissão de vídeo, a interpretação de sutilezas da comunicação não-verbal revelou-se desafiadora, espelhando um dos limites da pesquisa, exigindo maior atenção à comunicação verbal.

Reconhecer e contextualizar academicamente as limitações, desafios e potencialidades deste processo de coleta de dados não apenas atende a um requisito de rigor metodológico, mas também enriquece a compreensão do fenômeno estudado, situando os resultados obtidos em seu contexto de produção e interpretação. Essa reflexão não apenas enriquece a pesquisa, mas também contribui para um entendimento mais abrangente das expressões da questão social em análise.

Resultados

A predominância feminina na psicologia posiciona essa área como um campo estratégico para os estudos de gênero. O fator determinante para caracterizar a psicologia como profissão feminina é o peso relativo do gênero

na configuração profissional, referindo-se não aos fundamentos históricos, teóricos e metodológicos da profissão, mas especificamente a quem efetivamente a exerce.

Para exemplificar, em pesquisa realizada pelo Conselho Federal de Psicologia - Censo Psi (2022) - foi questionado aos participantes sobre autores importantes na área, revelando que os três primeiros nomes mencionados são masculinos: Freud (27,53%), Aaron Beck (14,27%) e Lacan (11,37%). Das 15 respostas mais frequentes, apenas duas correspondem a mulheres, ocupando a oitava (Judith Beck, 6,04%) e décima segunda (Melanie Klein, 2,60%) posições. Considerando que se trata de uma profissão feminizada, essa contradição estrutural é evidente: embora a maioria das profissionais seja de mulheres, os principais teóricos reconhecidos são homens.

Guedes (2008) destaca que, com a maior presença feminina no ensino superior, houve uma intensificação da feminização dos cursos voltados à economia do cuidado. No caso da psicologia, que já tinha uma composição majoritariamente feminina (70% de mulheres e 30% de homens na década de 1970), essa proporção aumentou significativamente, alcançando 89% de mulheres e apenas 11% de homens em 2000. Assim, um campo profissional que já era predominantemente feminino tornou-se ainda mais feminizado ao longo do tempo.

O Censo da Psicologia Brasileira (2022) coletou dados de uma amostra de 20.207 participantes graduados em psicologia nas cinco regiões do Brasil, revelando um total de 428.791 psicólogas e psicólogos ativos. A distribuição por gênero mantém a predominância feminina (79,2% mulheres, 20,1% homens e 0,7% como não-binários). Este cenário perpetua a histórica prevalência do gênero feminino na profissão, refletindo um padrão que se mantém na contemporaneidade.

Essa predominância feminina na psicologia pode ser explicada pela divisão sexual do trabalho e pela própria natureza da profissão, que valoriza aspectos relacionados aos cuidados, bem-estar, relações interpessoais e desenvolvimento humano - áreas tradicionalmente associadas a valores

considerados mais femininos na sociedade. A prática de empatia, escuta qualificada e acolhimento, habilidades frequentemente vinculadas ao estereótipo feminino, reforça a ideia de que a psicologia é uma extensão natural das capacidades e interesses que muitas mulheres desenvolvem por meio da socialização de gênero. No entanto, essa forte presença feminina também apresenta desafios, como a reprodução de estereótipos de gênero, a desvalorização do trabalho feminino e a sobrecarga de demandas emocionais.

Finalmente, uma dimensão fundamental para o debate sobre a divisão sexual do trabalho são os cuidados. O trabalho de cuidados é essencial para a sustentabilidade da vida humana (Marcondes; Yannoulas, 2012) e articula-se dialeticamente com as estruturas das relações sociais e práticas cotidianas. Historicamente, esses cuidados foram delegados às mulheres, e essa questão não deve ser uma discussão implícita na análise da divisão sexual do trabalho, mas sim um dos eixos centrais para essa discussão e para as análises sociais contemporâneas.

No contexto da divisão sexual do trabalho, o trabalho de cuidados exercido na esfera produtiva da vida social é essencial para a sociedade e para a sustentabilidade da vida. Esse trabalho envolve atividades voltadas ao bem-estar, saúde e desenvolvimento das pessoas atendidas, englobando cuidados físicos, emocionais, psicológicos e sociais de forma remunerada, impactando diretamente a qualidade de vida e promovendo a dignidade humana.

Entretanto, é crucial destacar que o trabalho de cuidados produtivo enfrenta desafios significativos, incluindo a falta de reconhecimento e valorização, sobrecarga laboral, baixos salários, escassez de recursos e condições inadequadas de trabalho. Historicamente, esses trabalhos, embora remunerados, são considerados femininos e, portanto, frequentemente são desvalorizados no mercado de trabalho.

Os relatos coletados nesta pesquisa, portanto, não representam apenas adaptações técnicas a uma nova modalidade de atendimento, mas inscrevem-se em uma trama social mais densa, revelando como a massificação do trabalho remoto foi atravessada por expectativas, atribuições e sobrecarga

associadas à condição feminina em uma conjuntura pós-crise. A compreensão desta dimensão da experiência profissional estudada oferece uma lente analítica fundamental para interpretar as estratégias adaptativas, os desafios enfrentados e as ressignificações do trabalho relatadas pelas participantes.

A massificação do atendimento psicológico mediado por tecnologias constitui uma transformação substancial na abordagem e no acesso à saúde mental. A crescente incorporação de tecnologias digitais levou um grande número de profissionais de psicologia e consultórios a disponibilizarem serviços de terapia remota, que se tornaram um padrão consolidado. (Correia et al., 2023) Essa massificação do atendimento online associada ao senso de oportunidade que emergiu da possibilidade de captação de pacientes, são elementos que se tornaram centrais na prática profissional contemporânea em psicologia.

Veremos nas falas das entrevistadas, que a prática remota impõe às psicólogas um custo mental e físico mais elevado. Este aspecto contraditório da prática remota evidencia-se pelo fato de que, mesmo com o cansaço digital amplamente vivenciado e percebido pelas psicólogas, a continuidade dos atendimentos e a preferência pela modalidade remota não são alteradas, uma vez que muitas profissionais realizam exclusivamente atendimentos virtuais.

Das entrevistadas, sete se autodeclararam brancas e três pardas, com a maioria concentrada nas regiões Sudeste e Centro-Oeste do Brasil, particularmente nos estados do Rio de Janeiro, Minas Gerais, São Paulo e Brasília. Seis participantes atuam exclusivamente de forma remota, enquanto quatro também realizam atendimentos presenciais. A faixa etária das entrevistadas varia entre 32 e 47 anos.

1. A percepção do tempo no trabalho remoto

A partir das entrevistas, constatou-se que, na modalidade remota, a percepção do tempo pode tornar-se difusa. E as dinâmicas da terapia quando mediada por tecnologias podem gerar uma experiência temporal distinta

daquela vivenciada em consultórios físicos. O ambiente virtual parece propiciar uma simultaneidade de experiências, em que terapeuta e paciente estão conectados, mas inseridos em contextos que podem influenciar a maneira como ambos percebem e experimentam o tempo.

Essa reconfiguração permite o desaparecimento das fronteiras tradicionais entre o trabalho e o ambiente doméstico, transformando a concepção do trabalho de uma atividade que ocorre em um lugar específico para uma que pode ser realizada remotamente em qualquer localização e a qualquer momento (Costa, 2013, p. 463). O trabalho remoto impacta diretamente na estruturação dos tempos sociais, possibilitando que o trabalhador desenvolva suas atividades em localizações diversificadas e em horários não convencionais.

O atendimento presencial proporciona todo um processo terapêutico, antes e depois, a questão de se deslocar até a terapia e poder pensar nas reflexões. É diferente do online, que às vezes os pacientes preferem não abrir a câmera, estava no meio de alguma atividade, ou no carro na hora do almoço - Girassol, 47 anos

É uma profissão que exige muita atenção ali na escuta. E eu acho que no remoto é mais desgastante. Te exige mais, exige mais atenção. Então exige uma atenção maior que a do presencial e tudo que exige mais atenção no final do dia fica mais cansada, se desgasta mais -Rosa, 33 anos.

É fundamental reconhecer que, assim como em outras áreas de cuidados, o trabalho das psicólogas pode envolver demandas emocionais e cognitivas intensas, além do manejo de situações de sofrimento, vulnerabilidade e crises. Portanto, demonstra a densidade da profissão e aponta para rebatimentos na subjetividade dessas profissionais.

Isso implica uma necessidade adicional de vigilância e gerenciamento do tempo, impondo um desafio maior às psicólogas em comparação com as sessões presenciais. A adaptação a essa nova modalidade exige um esforço extra, considerando as particularidades do ambiente virtual, gerando um desgaste maior às psicólogas. Dessa forma, a realização do atendimento online é percebida como mais cansativo.

Se eu atendesse cinco pacientes presencial e cinco online, eu tenho certeza que vou ficar mais cansada no remoto. Eu acho que a atenção é maior que exige. -Hortência, 32 anos.

Então eu chamaria de adaptação no início mesmo. Hoje, não chamo de adaptação, eu chamo de desgaste mesmo, de sensações, de cansaço, de atenção. E te demanda uma atenção porque na psicologia, a escuta é o mais importante, você tem que estar 100%. -Maria Flor, 42 anos

Demonstra-se, através das entrevistas, que a percepção do tempo durante o atendimento online se torna mais complexa e altera sua dinâmica, resultando em um maior desgaste para as psicólogas, o que pode ser observado nas falas acima. Este é um dos principais achados da pesquisa, pois os dados obtidos podem ser aplicáveis a outras áreas que também operam em formato remoto. Essa revelação sublinha a importância de se considerar as implicações do tempo em contextos virtuais, ampliando a compreensão sobre o impacto nas relações profissionais

Um aspecto frequentemente negligenciado no trabalho remoto é a percepção de urgência que pode surgir em um ambiente online. Essa configuração amplifica a intensidade da utilização do tempo disponível em atividades do mundo do trabalho formal, resultando em uma superposição sem precedentes das diferentes jornadas de trabalho (Dedecca, 2008; Castro, 2013).

Conforme a definição de Costa (2007), o trabalho remoto é "uma ferramenta estratégica e simultaneamente produto da reestruturação global do capital, do trabalho e dos mercados, orientada para a fluidez característica da acumulação flexível" (p. 106). É uma modalidade de flexibilização das relações laborais, impulsionada pela disseminação das tecnologias digitais, com o objetivo de aumentar a produtividade e reduzir custos operacionais.

Às vezes não tem muito horário. Então a questão do WhatsApp não tem muito cuidado, é um fato-Rosa, 33 anos. Como tudo que é novo, acredito que tenham muitos desafios na prática, como por exemplo o acesso dos pacientes pelo WhatsApp, recebo mensagens a qualquer hora. Me sinto mais acessada- Girassol, 47 anos

Às vezes recebo mensagens de paciente às 22h para remarcar ou confirmar a sessão. Violeta, 42 anos

Essa expectativa de disponibilidade constante no atendimento online pode ser analisada a partir de um recorte histórico e social, a contemporaneidade tem sido marcada pela conectividade constante, refletindo nas expectativas em torno do atendimento online. Neste contexto, as psicólogas são frequentemente vistas como disponíveis 24/7 devido à facilidade de acesso proporcionada pela tecnologia, obscurecendo a necessidade de limites claros entre a vida profissional e pessoal. Há uma alteração na dinâmica de poder, mediada pela tecnologia, em que os pacientes podem sentir que têm mais direito ao acesso irrestrito da profissional.

A premissa da flexibilização sugere, de maneira implícita, um conceito de 'trabalhador flexível', que deve se adaptar constantemente para atender às novas demandas do trabalho. (Oliveira, 2017) Apesar de a flexibilidade parecer ser atrativa, ela costuma levar a uma sobrecarga de trabalho associada à indistinção da jornada de trabalho. Neste contexto, psicólogas que disponibilizam o atendimento online, podem se sentir compelidas, por exemplo, a atender um número maior de pacientes e em horários não comerciais, frequentemente ampliando suas horas de trabalho sem limites delimitados em função da demanda de pacientes, trazendo um maior desgaste na realização da modalidade remota, associado ao maior nível de exigência, atenção e autogerenciamento.

2. Jornada de trabalho e autonomia relativa

A flexibilização do trabalho possui uma dimensão significativa relacionada ao gênero, sendo o trabalho remoto frequentemente visto como um facilitador da conciliação entre responsabilidades profissionais e familiares. Contudo, essa configuração dissolve as fronteiras entre as esferas pública e privada e enfraquece os mecanismos de regulamentação da jornada de trabalho.

Nesse contexto, destaca-se a relativa autonomia na gestão do tempo. O "Levantamento de informações sobre a inserção dos psicólogos no mercado de trabalho brasileiro", publicado em 2016 pelo Conselho Federal de

Psicologia (CFP) e pelo Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), revelou que 55,2% dos psicólogos entrevistados trabalhavam até 39 horas semanais, sendo 24,6% com jornada de até 20 horas, 23,7% entre 21 e 30 horas, e 6,9% entre 31 e 39 horas. 36,3% dos psicólogos apontam trabalhar 40 horas e 8,5% trabalham mais de 40 horas. A maioria deles era autônoma, com 42% atuando como "conta própria", comparativamente a 20,8% como assalariados.

O Censo Psi (2022) constatou que a carga horária semanal mais expressiva relatada pelos psicólogos é de 36 a 50 horas semanais, opção indicada por 41,55% dos entrevistados, seguida de 24,76% que indicam 21 a 35 horas semanais, 18% relatam trabalhar mais de 50h semanais e 15,69% até 20h.

Esses dados permitem visualizar a autonomia relativa no gerenciamento do tempo de trabalho, embora essa organização temporal também dependa da disponibilidade dos clientes, estabelecendo uma relação de interdependência. A psicóloga pode definir sua jornada, mas precisa considerar a disponibilidade de seus clientes e suas demandas de cuidados.

Mulheres que tentam equilibrar trabalho remunerado com responsabilidades de cuidados, muitas vezes optam por ocupações com carga horária reduzida. Todavia, o tempo dedicado aos cuidados "não é percebido como parte da organização social do tempo; é retirado da vida das mulheres como parte das atribuições femininas determinadas pelas relações de poder de gênero" (Ávila, 2002, p. 39). Assim, mesmo em casos de jornadas profissionais mais curtas as mulheres estão sujeitas a uma maior apropriação do tempo de trabalho reprodutivo.

A natureza das práticas de cuidados exige que quem cuida esteja "à disposição" para atender às necessidades do outro, como por exemplo preocupar-se, estando sempre em alerta, complicando a medição dos tempos sociais. Isso pode significar uma disponibilidade integral (Marcondes; Yannoulas, 2012), levantando a questão de como mensurar o tempo dedicado aos cuidados, especialmente quando não remunerado.

Os dados da PNAD Contínua 2022, disponibilizados na plataforma DataCuidados², mostram que, no Brasil, as mulheres dedicam, em média, aproximadamente o dobro do tempo aos cuidados e atividades domésticas (20,3 horas) em comparação aos homens (11,3 horas), refletindo uma tendência constante ao longo das pesquisas.

A pesquisa de Jordana Jesus, que revela uma subnotificação do tempo destinado ao trabalho de cuidados e doméstico no Brasil. A pesquisa aponta que, apesar da PNAD tentar captar as horas dedicadas aos cuidados, as mulheres frequentemente não incluem o tempo gasto com filhos, dependentes ou idosos em sua carga de trabalho. Essa naturalização dos cuidados como um "trabalho de amor" resulta em uma quantidade imensa de cuidados prestados sem reconhecimento ou remuneração (Jesus, 2023, p.6).

Essa ausência de uma jornada de trabalho definida pode ser percebida como traço mais amplo da mão-de-obra feminina. Essa questão não é apenas sobre horas trabalhadas, mas reflete estruturas sociais, dinâmicas de poder e desigualdades de gênero enraizadas em nossa sociedade. A indefinição da jornada representa um paradoxo significativo na experiência do trabalho autônomo. Embora teoricamente a profissional tenha "liberdade" para estabelecer seus horários e ou a forma de atendimento, na prática essa definição frequentemente é condicionada pela demanda dos pacientes. Essa condição cria uma tensão entre a autonomia e a realidade operacional do trabalho.

Essa condição de autonomia relativa tem implicações significativas para o bem-estar da profissional. A incapacidade de controlar plenamente a própria jornada pode contribuir para o esgotamento, uma vez que o trabalho tende a se expandir para além dos limites desejáveis, especialmente no contexto do atendimento remoto, onde as fronteiras entre os espaços profissional e pessoal já são mais tênues.

3. “Esgotada”: a sobrecarga e estratégias adaptativas

Para as mulheres, o tempo é uma mediação fundamental da opressão-exploração baseada em gênero, raça e classe, refletindo-se no uso diferenciado e na apropriação sistemática dos tempos sociais femininos. Essa relação é marcada pela tensão entre os tempos dedicados ao trabalho reprodutivo e ao trabalho produtivo, dimensões que se entrelaçam na dinâmica de apropriação do tempo de trabalho pelo capital (Arrazola, 2010, p. 01).

Estou realmente sobrecarregada, mas sinto meu trabalho como um escape, me faz bem saber que sou produtiva, que sou também psicóloga mais que só a mãe, só a esposa ou a dona de casa.-Gardenia, 46 anos.

Eu estou extremamente esgotada, eu achava que estava sobrecarregada, mas com o trabalho remoto intensificou bastante, eu sinto uma ansiedade que precisei entrar com medicação -Hortência, 32 anos.

Os relatos de Gardênia (46 anos) e Hortência (32 anos) revelam a complexa dialética entre organização temporal e saúde mental experimentada por psicólogas no contexto do trabalho remoto. Esta relação manifesta-se através de uma tensão fundamental entre liberação e intensificação, entre identidade profissional e sobrecarga de cuidados.

A sobrecarga associada a essas funções está relacionada à desresponsabilização progressiva da esfera pública, particularmente do Estado, em relação à manutenção das condições básicas para a preservação da vida humana. Essa configuração é uma decisão política deliberada que beneficia o sistema capitalista, atribuindo às mulheres a responsabilidade pelos trabalhos de cuidados, um modelo que se demonstra insustentável em termos sociais e humanos. A seguir destacamos algumas estratégias individuais de enfrentamento praticadas pelas entrevistadas no trabalho remoto.

Criei um cronograma estruturado que estabelece limites entre os horários de trabalho e de descanso, para me ajudar com sobrecarga -Tulipa, 38 anos.

Participo do grupo de supervisão e tenho um terapeuta semanal e mentor para discutir experiências desafiadoras na prática clínica. -Hortência, 32 anos.

Eu retomei com dois meses depois que ele nasceu, os atendimentos. Aos poucos fui pegando os casos que eu considerava mais importantes, que dependiam mais do atendimento e fui voltando aos poucos. -Maria Flor, 42 anos.

As falas nos revelam como, em um contexto de falta de direitos trabalhistas, as trabalhadoras precisam seguir com estratégias individuais para enfrentar problemas coletivos da classe. Oliveira (2017) analisa como o trabalho remoto transforma a rotina dos trabalhadores, incluindo a reconfiguração dos horários destinados a pausas e períodos de descanso, que "são frequentemente os primeiros elementos a serem eliminados" (p. 103). Simultaneamente, essa modalidade é percebida como um instrumento estratégico para conciliar responsabilidades profissionais e familiares, ou seja, entre as esferas pública e privada.

A fala de Maria Flor, 42 anos, revela tensões fundamentais da organização social contemporânea, onde direitos sociais, gênero, trabalho e cuidados se entrelaçam de forma complexa. Um importante aspecto da realidade do trabalho autônomo que reflete estruturas sociais contemporâneas é a ausência de licença maternidade, faceta da precarização do trabalho feminino. O retorno ao trabalho apenas dois meses após o parto evidencia a ausência de proteção social para trabalhadores não-formais. O "voltar aos poucos" indica uma negociação constante entre o tempo biológico (recuperação pós-parto, desenvolvimento infantil) e o tempo econômico-produtivo, frequentemente incompatíveis na lógica capitalista.

A psicologia parece não constituir uma carreira desviante no que diz respeito às discriminações sofridas pela mulher: remuneração inferior à masculina; remuneração complementar à renda familiar; número de horas de trabalho fora de casa inferior ao do homem; encargos familiares que competem com a atuação profissional; dificuldades de absorção pelo mercado de trabalho (Rosemberg, 1984, p. 08).

As psicólogas, que compõem a maior parte da profissão, estão submetidas às mesmas discriminações no mercado de trabalho que caracterizam outras carreiras caracterizadas como femininas, especialmente aquelas inseridas no campo dos cuidados, evidenciando uma tendência à desvalorização, precarização e invisibilidade.

4. Lacuna na formação profissional

As entrevistas revelam outro aspecto crucial: a formação acadêmica não preparou adequadamente estas profissionais para a modalidade remota. A lacuna formativa transfere para as trabalhadoras a responsabilidade de desenvolver, individualmente e já no mercado de trabalho, competências para esta modalidade de atendimento, evidenciando um descompasso entre instituições de ensino e as novas configurações do trabalho. Esta transição para o remoto pode ser compreendida através de múltiplas dimensões que elencamos a seguir: 1. Como resposta adaptativa a contradições estruturais entre trabalho e cuidado, historicamente atribuídos às mulheres; 2. Como estratégia individualizada frente à ausência de políticas públicas efetivas de conciliação; 3. Como processo que, paradoxalmente, pode tanto ampliar a autonomia profissional quanto intensificar a sobrecarga feminina, ao dissolver fronteiras entre espaços doméstico e laboral.

Na graduação não era permitido o estágio com atendimento online.- MARIA FLOR, 42 anos

A gente foi meio que aprendendo com a prática. Acredito que não só eu como boa parte dos psicólogos. - Girassol, 47 anos

A transição para o atendimento remoto impôs às psicólogas uma exigência de adaptabilidade sem precedentes, transformando radicalmente práticas profissionais consolidadas. Esta mudança forçada revelou um imperativo duplo: adaptar-se rapidamente para manter a viabilidade econômica da prática e desenvolver novas competências técnicas sem preparação formal prévia.

O mercado atuou como força reguladora desta adaptação, com a preferência dos pacientes pelo formato online exercendo pressão significativa sobre as escolhas profissionais das psicólogas. Aquelas que resistiram à mudança enfrentaram potencial redução de clientela, enquanto as que se adaptaram rapidamente conseguiram não apenas manter, mas frequentemente expandir sua atuação. Esta exigência de adaptabilidade revela também uma característica fundamental do trabalho contemporâneo: a transferência da responsabilidade de qualificação e atualização para as

trabalhadoras individuais, que devem absorver os custos (financeiros, emocionais e temporais) da aquisição de novas competências exigidas pelo mercado.

Considerações finais

O mundo do trabalho foi moldado de maneira incompatível com a grande carga de trabalho reprodutivo que recai sobre as mulheres. Bruschini (2008) identifica uma segregação histórica nas oportunidades e condições de trabalho para homens e mulheres. Essa desigualdade nas relações de gênero é absorvida pelo sistema capitalista, permitindo a precarização das condições de trabalho, especialmente das trabalhadoras. A pesquisa nos permitiu identificar uma reprodução dessa dinâmica estrutural na modalidade remota, uma vez que intensifica a desigualdade vivenciada pelas psicólogas através da dimensão da superexploração.

Nesse contexto, entendemos que o atendimento psicológico mediado por tecnologias, longe de representar uma simples transposição tecnológica do atendimento presencial, constitui uma reestruturação profunda da prática profissional, evidenciando múltiplas reconfigurações na relação entre trabalho produtivo e reprodutivo, com implicações significativas na mediação do tempo e, consequentemente, na saúde mental dessas mulheres.

Os achados desta pesquisa expuseram as dimensões do cansaço e esgotamento intrínsecos às relações de cuidados, sinalizando a urgência de uma revisão social das atitudes históricas de invisibilização, banalização e desvalorização dessas atividades.

* **Maria Elisa Gonçalves Muniz** é Assistente Social, graduação em Serviço Social pela Universidade de Brasília (UNB) e mestrado em Ciências Sociais pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Atualmente é Assistente de Pesquisa e Ciência de Dados Júnior do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) - DF. Pesquisadora participante do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação e Serviço Social no Capitalismo Dependente (GEDUSSC - UnB).

Contato: elisamuniz.me@gmail.com
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5687008797425080>
Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-6451-0720>
Site: <https://mariaelisamuniz.academia.edu/>

Artigo recebido em: 01/06/2025
Aprovado em: 10/10/2025

Como citar este texto: MUNIZ, Maria Elisa Gonçalves. Trabalho Extenuante: A Prática do Atendimento Remoto por Psicólogas e as Implicações nas Relações de Gênero e Tempo. **Perspectivas Sociais**, Pelotas, vol. 11, nº 02, e1129285, 2025.

Referências bibliográficas

ÁVILA, Maria Betânia. O tempo e o trabalho das mulheres. In: COSTA, Ana Alice A. (Org.). **Um debate crítico a partir do feminismo: reestruturação produtiva.** São Paulo: CUT, 2002.

ARRAZOLA, Laura. O estado e os tempos sociais femininos: uma mediação da opressão de gênero das mulheres. In: **Seminário Internacional Fazendo Gênero.** Anais eletrônicos. Florianópolis: UFSC, 2010.

BRUSCHINI, Cristina; LOMBARDI, Maria Rosa. Trabalho, educação e rendimento das mulheres no Brasil em anos recentes. In: HIRATA, Helena; SEGNINI, Liliana (Orgs.). **Organização, trabalho e gênero.** São Paulo: Editora Senac, 2008.

BRUSCHINI, Cristina; RICOLDI, Arlene Martinez; MERCADO, Cristiano Miglioranza. Trabalho e gênero no Brasil até 2005: uma comparação regional. In: COSTA, Albertina de Oliveira et al. **Mercado de Trabalho e gênero: comparações internacionais.** Rio de Janeiro: FGV, 2008.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Brasil); DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS (Brasil). **Levantamento de informações sobre a inserção dos psicólogos no mercado de trabalho brasileiro.** Brasília: Dieese, 2016.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (Brasil). **Quem faz a Psicologia Brasileira? um olhar sobre o presente para construir o futuro.** Brasília, 2022.

CORREIA, Karla Carneiro Romero. Saúde Mental na Universidade: Atendimento Psicológico Online na Pandemia da Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, 2023.

COSTA, Isabela. Controle em novas formas de trabalho: teletrabalhadores e o discurso do empreendedorismo de si. **Cadernos EBAPE.BR**, v. 11, n. 3, p. 462-474, 2013.

COSTA, Isabela. Teletrabalho: subjugação e construção de subjetividades. **Revista de Administração Pública**, v. 41, n. 1, p. 105-124, 2007.

DEDECCA, Claudio Salvadori. Regimes de trabalho, uso do tempo e desigualdade entre homens e mulheres. In: **Mercado de trabalho e gênero: comparações internacionais.** Rio de Janeiro: Editora FGV, 2008.

GUEDES, Moema de Castro. A presença feminina nos cursos universitários e nas pós-graduações: desconstruindo a idéia da universidade como espaço masculino. **História, Ciências, Saúde - Manguinhos**, v. 15, p. 117-132, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua) 2022.** Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

JESUS, Jordana Cristina de; TURRA, Cassio M.; WAJNMAN, Simone. An Empirical Method for Adjusting Time Use Data in Brazil. **Dados**, v. 66, n. 4, e20210093, 2023.

MARCONDES, Mariana; YANNOULAS, Silvia. Práticas Sociais de Cuidado e a Responsabilidade do Estado. **Revista Ártemis**, v. 13, p. 174-186, 2012.

NEVES, Magda. Anotações sobre Trabalho e Gênero. **Cadernos de Pesquisa**, v. 43, n. 149, p. 404-421, 2013.

OLIVEIRA, Daniela. **Do fim do trabalho ao trabalho sem fim:** o trabalho e a vida dos trabalhadores digitais em home office. 2017. 196 f. Tese (Doutorado em Sociologia) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2017.

OLIVEIRA, Míriam Aparecida; PANTOJA, Maria Júlia. Perspectivas e desafios do teletrabalho no setor público. In: Congresso Internacional de Desempenho do Setor Público. **Anais eletrônicos**. Florianópolis: 2018.

ROSEMBERG, Fúlia. Afinal, por que somos tantas psicólogas? **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 4, n. 1, p. 6-12, 19.

Notas

¹ Definiu-se como amostra psicólogas que exerciam a maternidade e realizavam atendimento *online*, a fim de captar as nuances de gênero e cuidados na mediação dos tempos sociais na modalidade remota.

² “O **DataCuidados** é um painel de indicadores que disponibiliza, para acesso público e com revisão periódica, dados relacionados à organização social dos cuidados no Brasil, subsidiando a sociedade civil e o Estado na atuação em relação a políticas de cuidados.” (DataCuidados, 2025)