

Bem-estar geral: Muitas mulheres estão estressadas

Os últimos anos foram especialmente difíceis para as mulheres que, em geral, sentiram os maiores impactos da pandemia, comparado com os homens.



A perda do emprego e o estresse econômico

Mais mulheres perderam o emprego durante a pandemia, porque os setores onde elas têm mais possibilidade de trabalhar, como o de serviços, foram mais afetados.^{6,7} Em todo o mundo, as mulheres mantiveram 39% dos empregos mas enfrentaram 54% de perdas do emprego.⁸ Perder um emprego é um fator de estresse e a pobreza em longo prazo pode ter efeitos duradouros de saúde mental. As taxas de depressão e de outras condições de saúde mental são muito mais altas entre as pessoas que vivem na pobreza.⁹



Responsabilidades cada vez maiores com os cuidados

Em casais heterossexuais, as mulheres são responsáveis por cerca de 60% dos cuidados com as crianças⁷ e assumem mais responsabilidades domésticas. Com as escolas fechadas ou funcionando de modo remoto e muitos programas de atenção à criança fechados durante a pandemia, as mulheres assumiram a maior parte da carga. Ao mesmo tempo, um estudo realizado nos Estados Unidos demonstrou que menos mulheres (22%) que homens (28%) têm empregos que permitem o trabalho remoto.⁷

Muitas mulheres se sentiram excluídas da força de trabalho para cuidar das crianças,¹⁰ mas estas não foram a única razão pela qual as mulheres perderam os empregos. Muitas tiveram que cuidar de pais ou outros adultos idosos com deficiência de saúde física ou mental.¹¹

Depressão pós-parto

O desenvolvimento da depressão durante a gravidez ou após o parto é comum. Um estudo global constatou que as taxas variam conforme o país, mas em geral a taxa de depressão pós-parto é de 17,22%.¹² Para mulheres que tiveram bebês durante a pandemia, com preocupações extra e quase sempre amigos ou famílias sem possibilidade de visitá-las, a gravidez e o parto podem ter sido ainda mais estressantes que o normal.

O bem-estar mental certamente foi afetado negativamente pela pandemia, mas é um assunto sempre presente que precisa ser abordado. Para garantir que todas as pessoas obtenham o apoio necessário para o bem-estar mental, precisamos continuar a quebrar o estigma, reconhecer os sintomas de condições de saúde e garantir que as pessoas saibam como buscar ajuda.

54%
das **perdas de emprego**
ocorreram com mulheres em
todo o mundo.⁸

60%
dos **cuidados com crianças**
são responsabilidade
das mulheres em casais
heterossexuais.⁷





Se você se sente estressado por preocupações financeiras, de cuidados, de relações ou outras preocupações pessoais ou acha que pode estar passando por depressão, ansiedade ou outra condição de saúde mental, busque ajuda.

Visite [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) para saber mais sobre os recursos disponíveis para você.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. [cdc.gov/mentalhealth/index.htm](https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm). Last reviewed July 20, 2021. Accessed February 11, 2022.
2. Office on Women's Health (OWH). Good mental health. [womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health). Last updated March 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
3. OWH. Mental health. [womenshealth.gov/mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health). Last updated May 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
4. World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-20172-eng.pdf. 2017. Accessed February 11, 2022.
5. MedlinePlus. Mental disorders. [medlineplus.gov/mentaldisorders.html](https://www.medlineplus.gov/mentaldisorders.html). Last updated December 7, 2021. Accessed February 11, 2022.
6. U.S. Census Bureau. Tracking job losses for mothers of school-age children during a health crisis. [census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html](https://www.census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html). March 3, 2021. Accessed February 11, 2022.
7. U.S. Bureau of Labor Statistics. COVID-19 recession is tougher on women. [bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm](https://www.bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm). September 2020. Accessed February 11, 2022.
8. McKinsey & Company. COVID-19 and gender equality: Countering the regressive effects. [mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects](https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects). July 15, 2020. Accessed February 11, 2022.
9. WHO. Breaking the vicious cycle between mental ill-health and poverty. [who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf](https://www.who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf). Accessed February 11, 2022.
10. American Psychological Association. Millions of women have left the workforce. Psychology can help bring them back. [apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses](https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses). January 1, 2022. Accessed February 11, 2022.
11. CDC. Women, caregiving and COVID-19. [cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html](https://www.cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html). Last reviewed June 21, 2021. Accessed February 11, 2022.
12. Wang Z, Liu J, Shuai H, et al. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Transl Psychiatry*. 2021;11:543. doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais de marcas registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.