



POLÍTICAS DE GÊNERO, MULHER NEGRA E BURNOUT: DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL E DA INCLUSÃO LABORAL

Andrisa Cristine da Conceição Vicente¹

INTRODUÇÃO

Este trabalho analisa a interseção entre políticas de gênero, a condição social da mulher negra e a incidência da Síndrome de Burnout. O estudo investiga como o racismo e o sexismo estruturais atuam como determinantes sociais que potencializam o esgotamento mental. A mulher negra enfrenta múltiplas formas de opressão relacionadas à raça, gênero e classe social. Essas condições contribuem significativamente para o aumento da vulnerabilidade psicológica, podendo desencadear a síndrome de burnout, caracterizada pelo esgotamento físico e emocional decorrente de estresse contínuo. Através de uma revisão bibliográfica e análise documental, o estudo utiliza dados de pesquisa que apontam a desigualdade de gênero somada à raça, evidenciando a necessidade de abordagens interseccionais para a promoção da saúde mental e inclusão social.

JUSTIFICATIVA

O presente trabalho tem como tema central a análise das políticas de gênero e sua eficácia no suporte à saúde mental da mulher negra, com foco específico na prevenção e no enfrentamento da Síndrome de Burnout. A justificativa para esta investigação reside na compreensão de que a mulher negra ocupa a base da pirâmide socioeconômica no Brasil, enfrentando o que GONZALEZ (2020) define como uma dupla discriminação: o racismo e o sexismo. A relevância do estudo acentua-se pela necessidade de tratar o burnout não apenas como um transtorno individual, mas como um sintoma de estruturas sociais excludentes.

Diante desse cenário, a pergunta-problema que norteia a pesquisa é: de que maneira a sobreposição de opressões de raça, gênero e classe contribui para o adoecimento mental da

¹ Graduada em Direito pela Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC (2013). Pós-Graduada em Direito Constitucional pela Faculdade Futura (2019). Foi Servidora Pública Municipal do Município de Vale Verde/RS do setor de Finanças e Arrecadação Fiscal (2011-2024). Integrante do Grupo de Pesquisa em Direito e Cidadania e Políticas Públicas (PPGD/UNISC), vinculado ao CNPQ e coordenado pela Dra. Marli Marlene Moraes da Costa. E-mail: andrisa.assessoria@gmail.com



mulher negra e como as políticas públicas podem ser reformuladas sob uma perspectiva interseccional?

DA PROBLEMÁTICA

Sendo essa a problemática, o objetivo geral deste estudo é analisar o impacto das desigualdades estruturais na saúde mental da mulher negra, focando na Síndrome de Burnout. Como objetivos específicos, busca-se definir o burnout sob a ótica das relações raciais, identificar os fatores de estresse psicossocial específicos enfrentados por esse grupo e avaliar a aplicação de marcos legais, como o Estatuto da Igualdade Racial. A metodologia adotada é a revisão bibliográfica de natureza qualitativa, fundamentada no método analítico-descritivo de obras fundamentais do feminismo negro e legislações vigentes.

A mulher negra ocupa uma posição social marcada pela interseccionalidade entre raça, gênero e classe, conforme destaca GONZALEZ (2020). CARNEIRO (2019) aponta que o racismo estrutural limita oportunidades e impacta diretamente a qualidade de vida. Nesse contexto, o acúmulo de responsabilidades e a discriminação contribuem para o surgimento do burnout, condição associada ao esgotamento físico e emocional.

OBJETIVOS

O objetivo geral deste resumo expandido é analisar a relação entre as políticas de gênero, a vulnerabilidade psicossocial da mulher negra e a incidência da Síndrome de Burnout. Como objetivos específicos, busca-se: identificar os fatores de estresse crônico derivados do racismo e do sexismo no ambiente laboral; apresentar dados estatísticos sobre a desigualdade da mulher negra no mercado de trabalho; e discutir exemplos práticos de racismo institucional.

A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica qualitativa, utilizando autores fundamentais do feminismo negro e dados de órgãos oficiais como IBGE e IPEA.

DESENVOLVIMENTO E DISCUSSÃO: DADOS ESTATÍSTICOS E REALIDADE PRÁTICA

O feminismo negro evidencia que as desigualdades enfrentadas pela mulher negra não podem ser analisadas isoladamente. DAVIS (2016) afirma que as opressões de gênero e raça estão interligadas, enquanto hooks (2019) destaca a invisibilidade social. A síndrome de burnout surge como consequência de estresse prolongado, sendo intensificada por fatores como



racismo institucional e desigualdade profissional. PRESTES e PAIVA (2016) apontam que a saúde mental da população negra é frequentemente negligenciada. Dessa forma, políticas públicas inclusivas são essenciais para garantir equidade e bem-estar (ALMEIDA, 2019).

A fundamentação teórica deste resumo expandido ancora-se no conceito de interseccionalidade, que permite visualizar como as opressões de raça e gênero colidem de forma indissociável. AKOTIRENE (2019) reforça que a análise interseccional é indispensável para compreender a vulnerabilidade da mulher negra, que não pode ser fragmentada em categorias isoladas.

Complementarmente, ALMEIDA (2019) oferece a base para entender o racismo estrutural como um processo histórico e político que molda as instituições e as relações de trabalho. No campo da subjetividade, SOUZA (1983) descreve o custo psíquico de "tornar-se negro" em uma sociedade que privilegia o padrão eurocêntrico, gerando um estado de alerta permanente que é o precursor do esgotamento emocional.

Na discussão dos resultados, observa-se que a Síndrome de Burnout na mulher negra é intensificada pelo racismo institucional. Enquanto a definição clássica da OMS foca no estresse ocupacional, para a mulher negra o burnout é alimentado por microagressões diárias e pela invisibilidade social destacada por hooks (2019). DAVIS (2016) aponta que a desvalorização do trabalho da mulher negra é uma herança do sistema escravocrata que se perpetua na precarização atual.

A discussão dos resultados revela um cenário alarmante quando analisamos os dados oficiais. Segundo o DIEESE (2025), as mulheres negras possuem as maiores taxas de desemprego e os menores rendimentos médios do país. Dados do IPEA (2020) indicam que uma mulher negra recebe, em média, menos da metade (cerca de 43%) do salário de um homem branco com a mesma escolaridade. Essa disparidade financeira não é apenas um dado econômico; é um fator de estresse crônico, pois a insegurança financeira impede o acesso a tratamentos de saúde mental e espaços de lazer, essenciais para a prevenção do burnout.

O racismo institucional manifesta-se no dia a dia através de ações que corroem a saúde mental da mulher negra:

Diferença Salarial e "Teto de Vidro": Mulheres negras frequentemente ocupam cargos de execução, mas raramente chegam a postos de diretoria, mesmo sendo mais qualificadas que seus pares brancos.



Microagressões e Estereótipos: O uso do estereótipo da “mulher negra raivosa” para deslegitimar reclamações justas sobre condições de trabalho. Quando uma mulher negra se posiciona, ela é lida como agressiva, enquanto um homem branco na mesma posição é lido como assertivo.

Hipervigilância: A necessidade de monitorar constantemente o próprio comportamento, tom de voz e aparência (como o cabelo) para ser aceita em ambientes corporativos, um esforço psíquico que PRESTES e PAIVA (2016) identificam como um dos maiores desgastes da população negra.

O burnout da mulher negra é, portanto, um burnout racializado. É o esgotamento de quem precisa lutar constantemente para existir em espaços que foram desenhados para sua exclusão.

Jurisprudências recentes, como o acórdão do TRT-9 (ROT 0000114-98.2025.5.09.0029), já reconhecem o "assédio moral racializado" como um fator de degradação da dignidade humana, evidenciando que o ambiente de trabalho é, muitas vezes, um espaço de reiteração de traumas. Outro ponto relevante discutido por CARNEIRO (2019) é o "epistemicídio", que invalida os saberes da mulher negra, gerando uma pressão constante por excelência para justificar sua presença em espaços de poder.

CONCLUSÃO

As considerações finais indicam que as políticas de gênero atuais, ao ignorarem o recorte racial, falham em proteger a mulher negra. A relação entre políticas de gênero, mulher negra e burnout demonstra a necessidade urgente de fortalecer ações públicas voltadas à inclusão e à saúde mental sob uma ótica interseccional. O reconhecimento das desigualdades estruturais é o primeiro passo para promover justiça social e qualidade de vida.

O Estatuto da Igualdade Racial (Lei nº 12.288/2010), em seu Art. 1º, III, define a desigualdade de gênero e raça como uma assimetria que acentua a distância social entre mulheres negras e os demais segmentos. No entanto, a implementação prática dessas diretrizes ainda é incipiente. O burnout na mulher negra é um problema político e social, e não apenas clínico. A superação desse quadro exige o desmonte do racismo estrutural nas instituições e a criação de políticas de gênero que coloquem a mulher negra no centro do debate. Através de uma abordagem que integre raça, gênero e classe será possível garantir que a inclusão social não seja sinônimo de esgotamento, mas de emancipação e saúde.



Conclui-se que o enfrentamento ao burnout na mulher negra exige uma reforma nas estruturas institucionais, conforme previsto no Art. 4º da referida lei, promovendo ações afirmativas que garantam a integridade psíquica no exercício das funções. A saúde mental da mulher negra deve ser tratada como um indicador prioritário de justiça social, demandando um compromisso coletivo para transformar o esgotamento em dignidade.

Palavras-chave: Mulher negra; Políticas de gênero; Burnout; Saúde mental; Inclusão no trabalho.

REFERÊNCIAS

AKOTIRENE, Carla. **Interseccionalidade**. São Paulo: Sueli Carneiro; Editora Jandaíra, 2019.

ALMEIDA, Silvio. **Racismo estrutural**. São Paulo: Pólen, 2019.

BRASIL. [Lei nº 12.288, de 20 de julho de 2010]. Institui o Estatuto da Igualdade Racial. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/legislacao/1024343/lei-12288-10>. Acesso em: 05 maio 2026.

CARNEIRO, Sueli. **Escritos de uma vida**. São Paulo: Editora Jandaíra, 2020.

DAVIS, Angela. **Mulheres, raça e classe**. São Paulo: Boitempo Editorial, 2016.

DIEESE - Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. **Consciência Negra**: desigualdades no mercado de trabalho. São Paulo: DIEESE, 2025. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/boletimespecial/2025/conscienciaNegra.html>. Acesso em: 01 maio 2026.

DIEESE - Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. **Relatório de Desigualdades**: mercado de trabalho e raça. São Paulo: DIEESE, 2025. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/outraspublicacoes/2025/relatorioDesigualdades/index.html?page=34>. Acesso em: 01 maio 2026.

GONZALEZ, Lélia. **Por um feminismo afrolatinoamericano**. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

HOOKS, bell. **E eu não sou uma mulher?**: mulheres negras e feminismo. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2019.

IPEA - Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça**. template-seminario-internacional atualizado.docx

Brasília: IPEA, 2020. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/retrato/indicadores/trabalho-domestico-e-de-cuidados-nao-remunerado/apresentacao>. Acesso em: 29 abril 2026.

PRESTES, Clélia; PAIVA, Vera. Saúde de mulheres negras: para além dos índices, o cuidado. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 610-624, 2016.



SOUZA, Neusa Santos. **Tornar-se negro**: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social. Rio de Janeiro: Graal, 1983.

TRT-9. [Recurso Ordinário Trabalhista: ROT 0000114-98.2025.5.09.0029]. Relator: Ricardo Tadeu Marques da Fonseca. Data de Julgamento: 30/10/2025. 4ª Turma. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/jurisprudencia/trt-9/5454399991>. Acesso em: 29 abril 2026.