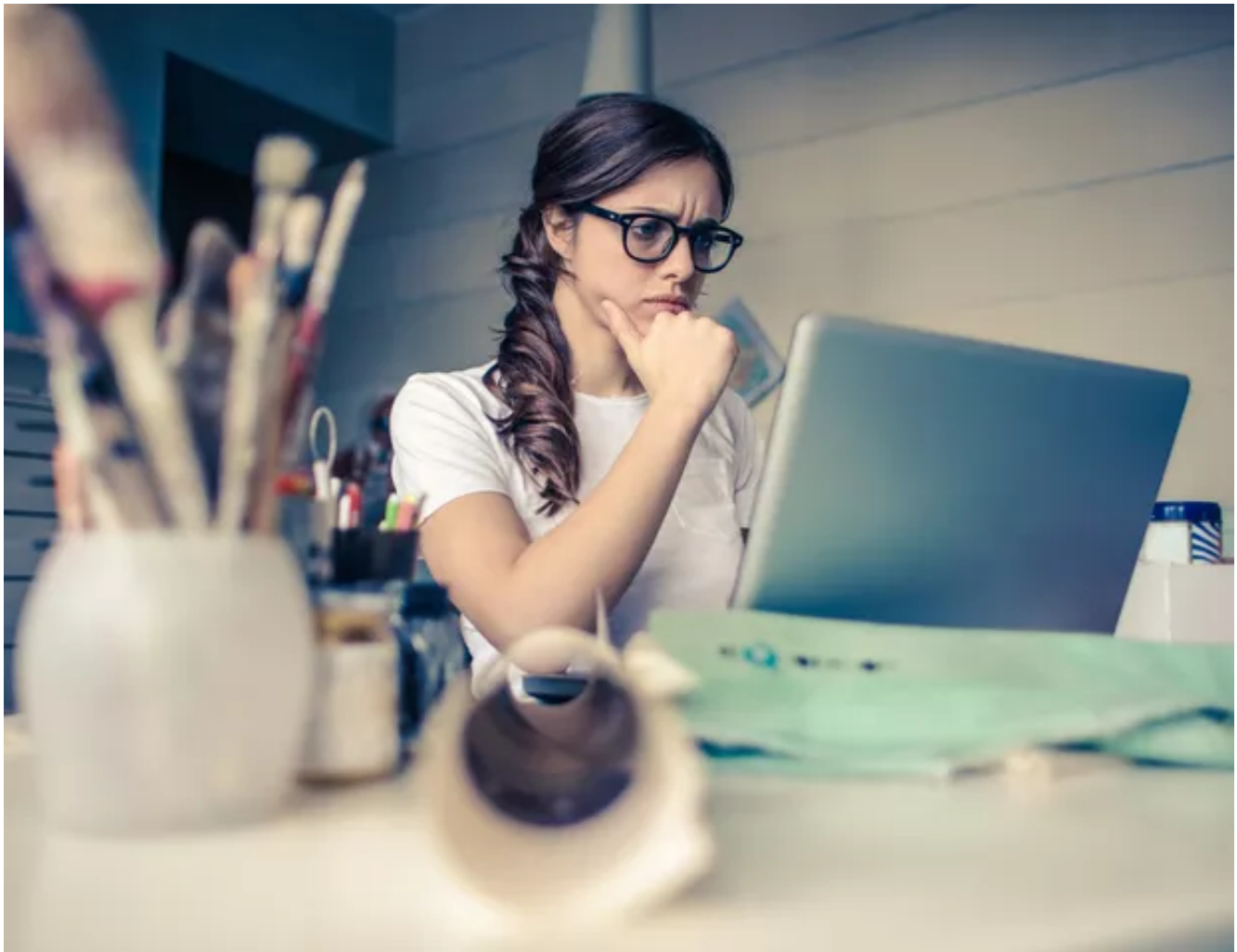


Estudo: mães que trabalham são 40% mais estressadas

Pesquisa britânica revela ainda que a possibilidade de trabalhar de casa e a flexibilidade de horários não exercem diferenças significativas na pressão diária

Por Crescer online - atualizada em 10/02/2019 10h16

Compartilhar



Mães que trabalham são mais estressadas (Foto: Pexels)

Elas já sabiam, mas agora podem usar um estudo para comprovar: [mães que trabalham](#) são, de fato, mais estressadas do que outras pessoas. De acordo com um estudo britânico, o nível de estresse é 18% maior, se comparado a outras pessoas sem filhos. Mas isso para quem tem apenas um filho. Para as mulheres que possuem dois, esse índice é ainda maior: 40%. "O conflito entre trabalho e família está associado a um aumento na tensão psicológica, com níveis mais altos de estresse e níveis mais baixos de bem-estar", explica o professor Tarani Chandola, da Universidade de Manchester.

A conclusão é da Pesquisa Longitudinal do Reino Unido, a maior do gênero no mundo. Ela

analisou 11 indicadores-chave dos níveis de estresse crônico de mais de seis mil pessoas. No geral, os esses indicadores, conhecidos como “biomarcadores”, produzem algo chamado de “carga alostática”, uma medida do desgaste cumulativo nos sistemas fisiológicos do corpo, que pode indicar problemas de saúde e um risco maior de morte. "Repetidos eventos estressantes, decorrentes de combinações de estressores ambientais e sociais e grandes eventos traumáticos da vida, resultam em estresse crônico, que por sua vez afeta a saúde", alerta a pesquisadora Cara Booker, do Instituto de Pesquisa Social e Econômica da Universidade de Essex.

Dois filhos: estresse em dobro?saiba mais

Os pesquisadores descobriram também que os biomarcadores que indicam o [estresse crônico](#), incluindo níveis hormonais e pressão arterial, foram 40% maiores para mulheres que trabalham em período integral enquanto criam dois filhos do que entre mulheres que trabalham em tempo integral sem filhos. As mulheres que trabalhavam em período integral e criavam um filho tinham níveis de estresse 18% mais altos do que as mulheres sem filhos.

Segundo os pesquisadores, [trabalhar de casa - o chamado home office](#) - ou ter um horário flexível, por incrível que pareça, não são capazes de reduzir os níveis de estresse crônico das mulheres. Mas calma, a pesquisa - publicada na revista *Sociology* - também revela o segredo para diminuir essa carga toda. Os cientistas concluíram que o fator com maior influência no estresse diário é o tempo de trabalho. Ou seja, a redução do número de horas trabalhadas por dia é a melhor maneira de equilibrar a vida familiar e profissional.

“O uso de tais arranjos de trabalho flexíveis com jornada reduzida pareceu moderar parte da associação de estressores familiares e profissionais. Mas havia pouca evidência de que os arranjos de trabalho *flexplace* ou *flextime* estivessem associados a respostas mais baixas ao estresse crônico”, conta a pesquisadora Michaela Benzeval. “Os pais de crianças pequenas correm um risco especial de conflitos entre trabalho e família. Condições de trabalho que não são flexíveis para essas demandas familiares, como longas horas de trabalho, podem ter um impacto negativo nas reações de estresse de uma pessoa”, completa o professor Chandola.

Então, se o estresse está batendo na sua porta, que tal [encontrar uma maneira de reduzir a carga diária](#) e impedir que ele entre?

saiba mais