



O EQUILÍBRIO DELICADO: DESAFIOS E IMPACTOS DA TRIÁDE MATERNIDADE, TRABALHO E ESTUDO NA SAÚDE MENTAL FEMININA

CRISTIANI LUNA GOMES DUARTE

Introdução: A tríade maternidade, trabalho e estudo é uma realidade cada vez mais presente na vida das mulheres modernas. No entanto, essa combinação de papéis muitas vezes é mal compreendida e pode levar a um aumento do estresse, da solidão e do adoecimento mental. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar a interação entre os papéis de mãe, profissional e estudante, considerando também outros papéis como esposa e as relações interpessoais, e entender como essa nova versão da mulher contemporânea pode levar ao adoecimento mental. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão da literatura sobre os desafios enfrentados pelas mulheres que equilibram maternidade, trabalho e estudo, assim como os impactos desses desafios na saúde mental, mulheres que vivenciam essa tríade de papéis, a fim de compreender suas experiências, dificuldades e estratégias de enfrentamento. **Resultados:** Os resultados preliminares indicam que as mulheres que se encontram nessa tríade de papéis enfrentam uma série de desafios, incluindo falta de tempo para si mesmas, dificuldades para conciliar os diferentes aspectos de suas vidas e pressão para atender às expectativas sociais e familiares. Essa sobrecarga de responsabilidades muitas vezes leva a sentimentos de solidão, estresse e ansiedade, podendo resultar em problemas de saúde mental, como depressão e burnout. **Conclusão:** A tríade maternidade, trabalho e estudo, juntamente com outros papéis como esposa e as relações interpessoais, representa um desafio significativo para as mulheres contemporâneas, podendo levá-las ao adoecimento mental se não forem devidamente apoiadas e compreendidas pela sociedade e pelas políticas públicas. É crucial oferecer suporte emocional, acesso a recursos de cuidados de saúde mental e políticas que promovam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional para garantir o bem-estar dessas mulheres.

Palavras-chave: **MATERNIDADE; BEM ESTAR FEMININO; SAÚDE MENTAL; ADOECIMENTO MENTAL; BURNOUT**