

Sob o risco de estresse: as consequências da emancipação feminina na revista *Veja* (2000 - 2018)

Under the risk of stress: consequences of the women emancipation in the Brazilian *Veja* magazine (2000 - 2018)

En riesgo de estrés: consecuencias de la emancipación femenina en la revista brasileña *Veja* (2000 - 2018)

João Batista de Macedo Freire Filho^{1,a}

joaofreirefilho@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0003-4907-3297>

Bruna Werneck de Andrade Bakker^{1,b}

bruna.bakker@gmail.com | <https://orcid.org/0000-0001-6213-773X>

¹ Universidade Federal do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Comunicação. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

^a Doutorado em Literatura Brasileira pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

^b Doutorado em Comunicação e Cultura pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Resumo

Considerado uma ‘epidemia global’ pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o estresse figura como um dos principais transtornos contemporâneos. Neste artigo, examinamos as construções discursivas do estresse feminino, ou seja, aquele especificamente relacionado às mulheres. Para isso, realizamos uma análise discursiva da revista *Veja* de 2000 a 2018. Nosso intuito é observar como o semanário trata as consequências da chamada ‘emancipação feminina’ em termos de estresse, a partir de duas principais vertentes: (1) a relação entre estresse, hormônios e TPM; (2) o estresse como consequência da ‘tripla jornada’ (o acúmulo dos papéis de profissional, esposa e mãe). Concluímos que tais discursos sobre o estresse feminino colaboram para reassegurar que certas fontes de tensão, bem como a forma de lidar com elas, sejam moralmente e fisiologicamente concernentes às mulheres.

Palavras-chave: Estresse; Risco; Mulheres; Discurso; Mídia.

Abstract

Considered as a ‘global epidemic’ by the World Health Organization (WHO), stress figures as one of the major contemporary disorders. In this article, we examine the discursive constructions on female stress, that is, when the term is specifically related to women. In order to do so, we conduct a discursive analysis of the Brazilian *Veja* magazine from 2000 to 2018. Our intention is to observe the ways in which the magazine reviews the consequences of the so-called ‘feminine emancipation’ in terms of stress from two main sources:

(1) the relationship between stress, hormones and PMS; (2) stress as a consequence of the ‘triple working time’ (the accumulation of the roles played by women: worker, wife and mother). We conclude that such discourses on female stress collaborate to confirm that certain sources of tension, as well as how to deal with them, are regard as been morally and physiologically concerned to women.

Keywords: Stress; Risk; Women; Discourse; Media.

Resumen

Considerado una ‘epidemia global’ por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés figura como uno de los principales trastornos contemporáneos. En este artículo, examinamos las construcciones discursivas sobre el estrés femenino, o sea, cuando el término está específicamente relacionado con las mujeres. Para cumplir nuestro objetivo, se realizó un análisis del discurso de la revista brasileña *Veja* de 2000 a 2018. Nuestra intención es observar las formas como esta revista estima las consecuencias de la ‘emancipación de la mujer’ concerniente al estrés a partir de dos aspectos principales: (1) la relación entre estrés, hormonas y TPM; (2) el estrés como consecuencia de la ‘triple jornada de trabajo’ (la acumulación de sus papeles de profesional, esposa y madre). Concluimos que tales discursos sobre el estrés femenino colaboran para asegurar que algunas fuentes de tensión, así como el modo de hacer frente a ellas, sean moralmente y fisiológicamente relacionadas con las mujeres.

Palabras clave: Estrés; Riesgo; Mujeres; Discurso; Medios de comunicación.

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Contribuição dos autores: os autores foram responsáveis por todas as etapas de preparação do artigo.

Declaração de conflito de interesses: não há.

Fontes de financiamento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, através de bolsa aos autores.

Considerações éticas: não há.

Agradecimentos/Contribuições adicionais: não há.

Histórico do artigo: submetido: 16 abr. 2019 | aceito: 10 maio 2019 | publicado: 12 set. 2019.

Apresentação anterior: não houve.

Licença CC BY-NC atribuição não comercial. Com essa licença é permitido acessar, baixar (*download*), copiar, imprimir, compartilhar, reutilizar e distribuir os artigos, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte, conferindo os devidos créditos de autoria e menção à Reciis. Nesses casos, nenhuma permissão é necessária por parte dos autores ou dos editores.

Introdução

Em 2009, em sua coluna na revista *Veja*, a escritora Lya Luft identificou o estresse como “um filho de nossa geração obsessivo-compulsiva”, fruto dos excessos de trabalho e de cobranças externas e internas – “uma praga moderna”, como ela mesma definiuⁱ. A autora, porém, constata algumas mudanças no estatuto do estresse: “o que antes era coisa de maridos e de pais mortos de cansaço”, agora também seria um “privilégio da mulher”: “De eficientes faxineiras a competentíssimas executivas, passamos de nervosas a estressadas, *stress* daqueles que faz cair cabelos aos tufos. Não sei se a calvície feminina vai ser um dos preços dessa nossa entrada no mercado de trabalho a todo vapor – pois ainda temos a casa, o marido, os filhos, a creche, o pediatra, o ortodontista, a aula de dança ou de judô dos meninos, de inglês ou de mandarim (acho o máximo, ‘meu filhinho fala mandarim’) –, mas a verdade é que o *stress* nos domina. É nosso novo amante, novo rival da família e da cortiça de todas as coisas boas da vida”ⁱ.

As estressadas do século XXI a que se refere Luft exibem uma nova roupagem para as angústias femininas: naturalmente diligentes e propensas às tarefas domésticas, elas agora também estariam se dedicando à vida profissional. Embora direcionada a todas as mulheres, a fala da colunista endossa atividades caras a um determinado perfil socioeconômico e descreve vivências específicas de maternidade e de casamento como aflições extensíveis a todo o gênero – apresentadas como valores capazes de traduzir ‘todas as coisas boas da vida’. Assim, o pujante ingresso das mulheres no mercado de trabalho ameaça a harmonia familiar e, sob o rótulo de estresse, não só se torna uma relação de infidelidade com as bases do papel social feminino, como também castiga o corpo, deixando indícios físicos do sofrimento emocional e estético que provoca.

Desde meados dos anos 1990, articulações similares sobre o estresse e as novas atribuições dadas tanto às mulheres quanto aos homens vêm ganhando espaço nas páginas de *Veja*. A ascensão profissional e o empoderamento feminino foram elementos que contribuiriam para o que a revista chamou de ‘nocaute do macho’ – uma desorientação do homem na sociedade que lamentava perder a função de provedor da família e descobria-se insatisfatório na cama e, até mesmo, desnecessário como par biológico de reprodução². O estresse apareceu como uma das evidências fisiológicas desses abalos emocionais, podendo acarretar disfunção erétilⁱ e, inclusive, diminuir a produção de esperma³. A relação entre infertilidade e estresse, no entanto, não se restringiria aos homens. Em 1995, a reportagem ‘Cólica moderna’ alerta para o aumento de endometriose entre mulheres acima dos 30 anos, uma afecção ginecológica que é mencionada por *Veja* como “um mal das profissionais que adiam a gravidez”⁴. Enquanto o estresse masculino estaria associado às tensões do cotidiano, o estresse feminino seria, especificamente, decorrente da dedicação de “corpo e alma à carreira profissional”⁴.

Dos anos 2000 em diante, o que se observa é a flagrante presença feminina, tanto na imagem das capas quanto nas declinações de gênero no material publicado (Figura 1)ⁱⁱ. Dessas reportagens, destacam-se, sobretudo, as explicações da revista acerca do processo de emancipação das mulheres, em grande parte voltadas para a construção discursiva do que Leal chamou de mulher poderosa, termo que alude ao imaginário feminino de sucesso de quem ‘chegou lá’, conseguindo ter êxito na esfera profissional, familiar e amorosa, ao mesmo tempo em que se mantém bela e atraente. Segundo a autora, os discursos midiáticos sobre essa mulher poderosa “engendram subjetividades conformadas, ao mesmo tempo, aos ideais tradicionais de feminilidade e às demandas produtivistas do capitalismo neoliberal”⁵.

i Do material publicado por *Veja* sobre o assunto, o que mais se destaca é a campanha publicitária da empresa farmacêutica Pfizer sobre disfunção erétil, de 1998 a 2002. Em todas essas peças – ilustradas, majoritariamente, por fotos em preto e branco de homens e mulheres com semblante triste e desolado –, a Pfizer reforça que a disfunção erétil não tem, necessariamente, relação com a idade, mas sim com “problemas comuns da vida moderna como a ansiedade, depressão e o estresse” ou com o uso abusivo de álcool e de cigarros.

ii De 2001 a 2010, foram identificadas, pelo menos, cinco edições especiais ‘Mulher’. São elas: Ed. 1729a, dezembro de 2001; Ed. 1765a, agosto de 2002; Ed. 1816a, agosto de 2003; Ed. 2062A, maio de 2008; Ed. 2166a, março de 2010.



Figura 1 – Compilação de capas das edições especiais 'Mulher', publicadas por Veja de 2001 a 2010, apresentadas em ordem cronológica da mais antiga à mais recente
 Fonte: Acervo digital revista Veja⁶.

Ao mesmo tempo em que os discursos da revista celebram essas mulheres que chegaram lá, eles também alertam às postulantes ao cargo de mulher poderosa de que o caminho para se alcançar esse ideal de sucesso e felicidade terá ‘desafios’ estressantes. Dificuldades em organizar o tempo para atender às exigências da família e do trabalho; a tarefa de agradar o parceiro e, eventualmente, satisfazer a si mesma nas relações sexuais; a tristeza ao observar a decrepitude de sua pele e traços de expressão conforme a idade avança; as instabilidades hormonais da tensão pré-menstrual (TPM) e da menopausa. Esses são apenas alguns dos ‘desafios’ reunidos pelo semanário sob a rubrica do estresse.

Os variados diagnósticos que Veja oferece sobre as consequências da emancipação feminina para a saúde e a qualidade de vida de homens e mulheres são condizentes com a missão que ela mesma se atribui como a maior, a mais influente e a mais prestigiada revista brasileira⁷. Especialmente a partir da virada do milênio, é possível observar uma guinada subjetivista da revista e a sua adesão a um tipo de jornalismo de autoajuda^{8,9}, que se caracteriza por um modo específico de redação e estruturação das reportagens. Sob a premissa de incitar o leitor a exercer o autoconhecimento e o autoaperfeiçoamento, esse tipo de jornalismo delinea “os roteiros de práticas e cuidados necessários para a conquista da saúde, da desejabilidade, do equilíbrio interior e da harmonia doméstica”⁹.

Diante dessa conjuntura, o conceito de estresse surge, com frequência, no material publicado por Veja, geralmente enquadrado como um dos mais insistentes vilões da vida moderna ao graal da felicidade e da qualidade de vida. As reportagens apresentadas aqui são parte do *corpus* de análise de uma pesquisa de maior fôlego, na qual foram examinados os discursos sobre o estresse na revista, de 1968 a 2018¹⁰. Com esse extenso recorte de análise, foi possível observar uma clara distinção de gênero ao longo do tempo. Enquanto até a década de 1980, o termo estava vinculado à figura masculina, especialmente ao público executivo,

como um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares; a partir da década de 1990, mulheres, jovens e crianças começam a despontar também como suscetíveis ao estresse. Na amostra que considerou os anos 2000 em diante, o vasto repertório de estresses direcionados exclusivamente às mulheres nos causou inquietação. Como se dá a articulação de determinados agentes estressores ao universo feminino? De que maneira certas preocupações e responsabilidades são atribuídas ao gênero e, em que medida, as singularidades da fisiologia feminina participam dessa vivência específica de estresse?

Neste artigo, portanto, examinamos as construções discursivas sobre o estresse feminino, ou seja, quando o termo é especificamente direcionado às mulheres. Para isso, realizamos uma análise de discurso, de inspiração foucaultiana, do material publicado por *Veja*, de 2000 a 2018. Embora a revista não apresente especificamente a expressão estresse feminino, pode-se observar uma clara diferenciação entre os ‘estresses’ de cada gênero, seja pela percepção de que algumas fontes de tensão e aborrecimentos cotidianos são ‘naturalmente’ relacionados às mulheres (como os cuidados com a casa, com a família e com cônjuge) ou aos homens (na competitividade do mercado de trabalho e na dedicação à carreira); seja pelas singularidades biológicas de cada um, com frequência focada na atuação dos hormôniosⁱⁱⁱ. Desse modo, o que chamamos aqui de estresse feminino remete ao modo pelo qual a revista considera certos agentes estressores, bem como os modos de lidar com eles, como sendo naturalmente circunscritos à sociabilidade e ao organismo das mulheres.

Para sustentar tais hipóteses, as reportagens de *Veja* amiúde estão ancoradas nos discursos médicos e científicos contemporâneos, como indica a predileção por vagas formulações do tipo o ‘mais recente estudo’ ou ‘a mais nova descoberta’ de alguma universidade estrangeira (estadunidense, de preferência). Os textos da revista também convidam o leitor a generalizações de comportamento (o que se observa no uso de expressões como ‘toda mulher’, ‘as mulheres’, ‘a mulher’), bem como a naturalização dessas condutas e das estruturas sociais como existentes desde sempre e, portanto, imutáveis. Nesse último caso, geralmente validam-se questões do senso comum através da fala de especialistas, o que se evidencia em enunciados do tipo: ‘como já se sabe há algum tempo’; ‘isso, todo mundo já sabe’; ‘a ciência já descobriu que...’.

Nas próximas seções deste artigo, analisaremos as reportagens de *Veja* a partir de dois eixos principais: a relação entre estresse, hormônios e TPM; e o estresse como consequência da ‘tripla jornada’ (o acúmulo das funções de profissional, esposa e mãe).

Hormônios: a ‘feminização das doenças masculinas’ e a TPM

Em uma das edições especiais ‘Mulher’ da revista *Veja*, publicada em maio de 2008¹¹, o sintomático título de ‘Iguais, jamais!’ já prenuncia o tipo de abordagem das diferenças entre homens e mulheres. As singularidades de cada gênero estariam irremediavelmente inscritas nos aparatos biológicos, influenciando aptidões específicas de cada um, como, por exemplo, a incontestável superioridade das mulheres no desempenho escolar e, dos homens, na vida profissional. Hierarquias que também foram destacadas na composição gráfica da reportagem, em que são atribuídas diferentes proporções às imagens de uma menina e um menino com roupas escolares; e de um homem e uma mulher em trajes executivos (Figura 2).

iii Os hormônios considerados como ‘femininos’ ou ‘masculinos’ se apresentam na constituição do organismo de ambos, mas em concentrações diferentes que podem variar também ao longo das fases da vida. Desse modo, ao mencionar os hormônios a partir desse recorte de gênero, nosso intuito não é recusar ou ratificar a relevância dos mesmos na propensão a doenças ou na explicação para certos comportamentos. O que pretendemos aqui é salientar, justamente, o uso retórico de tais categorias e como elas contribuem na produção discursiva do ‘estresse feminino’.



Figura 2 – Reportagem da revista Veja, publicada em 2008
 Fonte: Revista Veja¹¹.

Para sustentar suas hipóteses, a revista oferece explicações bastante variadas. Ainda nas primeiras linhas, a matéria faz alusão à passagem bíblica da destruição de Sodoma e Gomorra, narrando os deslizes da mulher de Ló que, mesmo tendo sido advertida sobre os perigos de olhar para trás, rendeu-se à natural curiosidade feminina e deu uma ‘espiadinha no caos’¹¹. Afinal, como a ciência já havia constatado, as mulheres têm audição, olfato e visão periférica mais apuradas do que os homens e, portanto, como poderia a mulher de Ló obedecer às ordens divinas “se sentiu cheiro de enxofre, ouviu gritos de horror e percebeu as chamas pelos cantos dos olhos?”¹¹.

Aliando constatações científicas a narrativas bíblicas, a reportagem insiste em desmistificar que as diferenças entre homens e mulheres sejam apenas ‘folclore’ ou infundados motes para ‘piadas sexistas’. Segundo Veja, as peculiaridades de cada gênero são efetivamente avalizadas pela neurologia, fisiologia e psicologia e não se restringem a faculdades biológicas específicas, manifestando-se também “no modo como ambos compreendem o mundo e interagem com ele”¹¹.

Em um quadro explicativo, a reportagem ilustra de que maneira a constituição orgânica de cada gênero influencia o uso das capacidades cerebrais, dos sentidos e da concentração; podendo conferir maior propensão à agressividade ou à cooperação, à longevidade ou ao desenvolvimento das doenças. Nesses últimos quesitos, a expectativa de vida masculina tende a ser menor em comparação à das mulheres, uma vez que eles estariam tradicionalmente predispostos a infartos e doenças cardiovasculares. A mudança desse cenário, no entanto, estava em curso. Segundo a matéria, as mulheres passaram a apresentar maior incidência de doenças tipicamente masculinas. Mesmo que protegidas pelos hormônios femininos até a menopausa, a suposta razão para essa alteração estaria na “adoção, por elas, de um modo de vida ‘masculino’ – mais competitivo –, que resulta em maior *stress* e aumenta os fatores de risco para as doenças *deles*”¹¹.

Embora a revista não explicita para o leitor em que consiste esse ‘modo de vida mais masculino’, não é difícil concluir que se trata da maior participação das mulheres no mercado de trabalho formal (e mais competitivo), mesmo que elas estejam biologicamente menos propensas para tal tarefa, conforme a própria reportagem já havia salientado. A menção a essa invasão feminina do universo masculino, tanto em termos profissionais quanto em quadros patológicos, não foi um caso isolado em Veja. Em outra reportagem, publicada em 2011, tais premissas ganham o nome de “feminização das doenças coronarianas”¹², fenômeno que estaria ocorrendo desde a década de 1960, de modo lento e silencioso. Para Veja, com a emancipação

feminina, o gênero foi sendo cada vez mais exposto aos mesmos fatores “que ‘sempre’ fustigaram o coração masculino: *stress*, tabagismo, dietas desequilibradas, entre outros”¹². As mulheres citadas na reportagem personificam trajetórias profissionais exitosas no meio empresarial: ocupam cargos de direção, chefia ou sociedade de grandes marcas como a vinícola Salton, a rede de hotéis Blue Tree e o banco Santander. Com idades entre 28 e 60 anos, as entrevistadas, assim como seus colegas de profissão homens, necessitam resguardar-se do estilo de vida desregrado caro aos executivos de alto desempenho, que não têm tempo para manter uma alimentação saudável e, com frequência, adquirem hábitos prejudiciais à saúde como o tabagismo e uso frequente de álcool. Desse modo, para fazer jus aos postos que ocupam e, ao mesmo tempo, cuidar do agora combalido coração feminino, elas revelam à revista as mudanças que empreenderam em sua rotina, com a adesão a uma dieta apropriada e a implementação de uma rotina de exercícios físicos. Dos fatores de risco ‘masculinos’ citados, o estresse foi o único quesito que não constava nas estratégias de gestão do cotidiano, aparecendo como uma consequência implícita e necessária para as aspirações das profissionais de alto escalão.

As preocupações de *Veja* em relação à atual suscetibilidade das mulheres aos males do estresse não se atêm, apenas, à eventual manifestação de doenças masculinas. De acordo com a revista, essa desmedida adesão das mulheres aos assuntos do sexo oposto estaria afetando sua própria estrutura corporal. Essa é a hipótese apresentada em uma insólita reportagem sobre o novo padrão estético das rainhas de bateria do carnaval carioca¹³, na qual se argumenta que a predileção nos desfiles por formas musculosas e avantajadas (em contraste ao tradicional ‘corpo violão’ das brasileiras) não é apenas resultante de alterações nos parâmetros sociais de beleza, mas também decorre de alterações bioquímicas no organismo feminino. Tal alegação é embasada numa pesquisa de uma universidade americana na qual as silhuetas menos curvilíneas são relacionadas à mudança comportamental das mulheres com trabalho remunerado, uma vez que isso ampliaria os níveis de hormônios masculinos no sangue (como a testosterona) e, portanto, proporcionaria quadris mais estreitos e pouca cintura. Nesse caso, a associação do mundo do trabalho como um terreno masculino ‘por natureza’ é ainda mais flagrante, uma vez que não alude apenas à maior exposição a situações de tensão e pressão por resultados no emprego; ou à adesão, por tabela, a comportamentos negligentes com a própria saúde. Aqui, há uma relação intrínseca entre o universo profissional e a fisiologia masculina que não só se manifesta nos fluxos hormonais caros a este gênero, como também se exterioriza, molda e masculiniza as formas corporais das mulheres^{iv}. Os argumentos da reportagem ficam ainda mais obscuros quando se revela que, em contrapartida a esse dano estético à figura feminina, esse incremento de testosterona dotaria a mulher de faculdades consideradas masculinas, como o aumento da competitividade e a capacidade de lidar melhor com situações de estresse¹³.

As explanações da revista sobre a relação que se estabelece entre os fluxos hormonais e as situações de estresse não se limitam às influências masculinas. Os hormônios ditos ‘femininos’ também são apresentados por *Veja* como fatores importantes para o estresse das mulheres no século XXI.

Ao longo da história, o corpo da mulher foi objeto de estudos para diversas áreas científicas que buscaram desvendar sua suposta natureza. Com destaque para o diagnóstico de histeria e das doenças nervosas na passagem do século XIX ao XX, a fisiologia feminina é historicamente associada a oscilações de humor, com súbitos rasgos de irritabilidade, que contrastam com a cordialidade e amabilidade associadas ao temperamento do gênero¹⁴. Atualmente, os discursos que parecem predominar como chave explicativa para esse desequilíbrio emocional são os que destacam a ação dos hormônios (estrogênio, progesterona, ocitocina etc.) e, especialmente, a influência da TPM (tensão pré-menstrual).

iv Há de se ressaltar que não se trata de esmiuçar as formas das rainhas de bateria do carnaval da capital do Rio de Janeiro e o eventual uso que estas fariam de hormônios como a testosterona, mas sim de um fenômeno global e abrangente.

Usualmente associada à irritação e à raiva, a TPM aparece em algumas reportagens de Veja relacionada ao estresse. Em mais um especial ‘Mulher’, publicado em 2010, questiona-se se é possível delimitar as influências biológicas e as ambientais para o comportamento feminino. Na matéria, a flutuação mensal dos hormônios seria parcialmente responsável pelos sintomas emocionais de depressão, depressão pós-parto, menopausa e TPM. Em relação a esse último, o estresse crônico é considerado um dos fatores que contribuem para aumentar a irritabilidade da mulher “para além dos hormônios”¹⁵. A equivalência dos sintomas desse desequilíbrio hormonal e os de estresse é mencionada como um alerta para o público feminino, especialmente para aquele que está acima dos 30 anos, já tem filhos e ‘trabalha fora’. Tidas como ‘as principais vítimas do problema’, essas mulheres teriam uma rotina mais estressante que a habitual, o que poderia simular variações hormonais típicas da TPM. Apesar das semelhanças entre a síndrome e o estresse, há validações morais implícitas a cada um deles. A TPM, por prescindir de circunstâncias que incitem essa variação emocional e estar associada à fisiologia de todas as mulheres, não tem o mesmo respaldo que o estresse, que se supõe ser motivado por alguma situação reconhecida como um problema, como fonte de tensão ou de angústia. Essa distinção é evidenciada no depoimento de uma das entrevistadas pela matéria, uma dermatologista, de 40 anos: “Até então, TPM, para mim, era ‘coisa de dondoca’, de mulher com tempo sobrando. No período pré-menstrual, se eu ficava irritada, ‘achava que era *stress*’”¹⁶.

Ainda que, no contexto da reportagem, essa declaração corrobore o diagnóstico de TPM, a distinção entre as dondocas e as profissionais estressadas é fundamentada na abundância ou escassez de ‘tempo’, em que tê-lo ‘sobrando’ soa quase ofensivo, uma vez que está associado à futilidade e à improdutividade. Na avaliação da dermatologista, portanto, sua irritação estaria fundamentada pelo volume de seus afazeres profissionais e, portanto, estaria mais próxima da condição de estresse do que de um vago queixume de ‘dondoca’. Se, neste caso, o estresse surgiu como um elemento que distingue a entrevistada das demais mulheres à mercê de suas flutuações hormonais, em outras ocasiões o que legitima os discursos sobre o estresse feminino é, justamente, a exposição de, virtualmente, todas as mulheres às mesmas fontes de tensão.

A seguir, examinaremos os discursos de Veja sobre o estresse feminino como consequência da chamada tripla jornada de trabalho das mulheres. Nestes casos, os quesitos para avaliar o grau de estresse se referem às confluências das demandas profissionais e dos cuidados com os filhos, com o marido e com as tarefas domésticas.

A tripla jornada de trabalho

Uma das bases centrais para o que chamamos, aqui, de estresse feminino reside no acúmulo de tarefas que foi imposto às mulheres como consequência do longo processo de emancipação. Diante desse cenário, as reportagens de Veja sobre o assunto parecem compartilhar uma certeza: dos 30 aos 50 anos, a mulher está mais vulnerável ao estresse. Isto porque, com a conquista do mercado de trabalho e o consequente ‘adiamento’ da maternidade, esse seria um período em que coincidiriam duas grandes fontes de tensão: o aumento das demandas profissionais para garantir a consolidação na carreira e a criação dos filhos. Embora essas não sejam prerrogativas exclusivas do gênero, pode-se observar a descrição de algumas aflições como particularmente ‘femininas’.

Na reportagem ‘Pais, profissionais e estressados’¹⁷, essa fase da vida é apresentada como um momento de desafios e preocupações para os casais, especialmente para aqueles que ocupam cargos executivos e possuem longas jornadas de trabalho. Embasada nos resultados de uma pesquisa da International Stress Management Association (ISMA), realizada nos Estados Unidos e no Brasil, a matéria aborda o ‘*stress* parental’ e o ‘*stress* executivo’ que atravessaria a rotina tanto de homens quanto de mulheres. Essa equivalência, no entanto, é relativa, conforme destaca a psicóloga, Ana Maria Rossi, responsável pela

pesquisa: “Elas estão sujeitas a uma avalanche de cobranças: o trabalho, a casa, as crianças, o marido... O que gera, ‘na maioria delas’, a angústia de não poder dedicar mais tempo ao marido e aos filhos”¹⁷.

Essa inconteste ‘avalanche de cobranças’ que afligiria, sobretudo, as mulheres não parece condizer com o recorte temático da reportagem que aponta, justamente, para a vivência da ‘estressante’ tripla jornada do casal. Embora a reportagem, aparentemente, não desconsidere a desigual atribuição de tarefas entre marido e esposa no que tange à esfera doméstica, o que parece sustentar a formulação da psicóloga é a menção ao ‘estresse’ como uma angústia experimentada não só por uma mulher, mas por virtualmente todas. Ao enfatizar a angústia da ‘maioria das mulheres’, a psicóloga associa o estresse a uma espontânea manifestação emocional relacionada à culpa de não poder dedicar mais tempo à família e ao cônjuge. Desse modo, parece despropositado efetuar uma análise conjuntural de um genuíno sofrimento individual. Além desse fator, a reportagem não está focada em qualquer tipo de diagnóstico social, mas sim em orientar essas mulheres sobre como conciliar suas agendas profissionais com os tradicionais papéis de esposa e mãe. A pertinência desse tipo de estresse, segundo a matéria, poderia ser comprovada a partir da popularidade do assunto naquele momento, constatada pela multiplicidade de sites, blogues, livros e até publicações dirigidas a mulheres no mercado de trabalho, entre elas, a revista americana *Working Mother*, com tiragem mensal de 850 mil exemplares e pautas como ‘100 melhores empresas para uma mãe trabalhar’ e ‘Como conciliar o bebê com Wall Street’¹⁷.

Em outra edição de *Veja*, as dificuldades de equilibrar as demandas profissionais e familiares seriam apenas alguns dos dilemas enfrentados pelas mulheres a partir dos 40 anos, considerada como “a década do *stress*”¹⁸. Nessa idade, supõe-se que elas têm de administrar os flutuantes humores dos filhos adolescentes, a sua própria oscilação hormonal decorrente da menopausa e a flagrante ‘sensação de decadência real’ de sua aparência. Esse estresse seria ainda maior para as mulheres solteiras ou separadas: “É a década em que elas começam a se sentir infelizes com o corpo. As que trabalham percebem mais próximo o risco de demissão e o espectro de não encontrar quem as empregue”¹⁸.

Mesmo que expostas a conjunturas profissionais e familiares reconhecidas como extenuantes, as mulheres são convocadas pela revista a conduzirem sua rotina e organizarem seu tempo de modo a preservar a saúde e a forma física, sem descuidar da família e da profissão. Caso contrário, o cotidiano pode tornar-se uma receita para ‘sucumbir ao *stress*’: “Pegue uma quantidade mínima de tempo livre para se divertir e conviver com a família, misture bem e, em seguida, salpique algumas pitadas esparsas de atividade física – uma caminhada de vez em quando, e olhe lá. Coloque, agora, o máximo possível de dedicação ao trabalho, recheada de reuniões intermináveis e perdas de arquivos importantíssimos por causa do computador. Acrescente a gosto muitas horas perdidas no trânsito, alimentação desbalanceada, medo da violência urbana e este ou aquele problema pessoal: eis a receita ideal para sucumbir ao *stress* do dia a dia”¹⁹.

A descrição desse cenário, no entanto, vem acompanhada de seu antídoto: um estilo de vida com dieta equilibrada, atividade física e relaxamento – preferencialmente, a adesão à meditação, considerada como um método eficaz para “reduzir os efeitos do *stress* e da ansiedade”¹⁹. Em interpelação direta à leitora, a reportagem ainda sugere o melhor modo para abrandar as consequências de eventuais rugas conjugais sem engordar: “Brigue com ele comendo bem, exercitando-se e relaxando”¹⁹.

Preocupação semelhante aparece na reportagem ‘Infernos femininos’, em que a obesidade é apresentada como um dos efeitos colaterais do estresse decorrente dessas pressões da tripla jornada²⁰. O hábito de comer ou beber em excesso é esquadrihado pela revista no formato de um teste: “Qual o seu tipo de *stress* e por que ele engorda?”²⁰. Nele, alguns hábitos alimentares são identificados como válvulas de escape para as tensões do cotidiano, como: beliscar doces à tarde; deliciar-se com salgadinhos em frente à televisão; beber taças de vinho ou “comer até explodir”²⁰. As classificações finais descrevem quatro tipos de estresse: (a) “mulheres com responsabilidades demais”; (b) “mulheres que atingiram seu limite físico e psicológico”; (c) “pessoas deprimidas, ansiosas, entediadas e infelizes”; (d) “mulheres que de tão cansadas e estressadas se tornaram autoindulgentes e

deixaram de se preocupar com a própria aparência”²⁰. Nessa última (a única a ser considerada como ‘um perigo’), a recomendação da revista para expurgar o estresse é, acima de tudo, evitar “comer ou beber demais” e encontrar outras formas para relaxar, seja passar “uma hora num massagista”, comprar roupas ou presentear-se com um “lindo vaso de flores”²⁰. Os outros conselhos sugerem de banhos de chuveiro relaxantes e racionalização das tarefas diárias a conversas com a família (para “que ela seja compreensiva”) e consultas a um médico psiquiatra. Em seu laudo final, a reportagem conclui: “A participação feminina em todas as atividades da vida moderna tem sido custosa, do ponto de vista do equilíbrio emocional e da manutenção da forma física. E não é fácil enfrentar tanto problema [...]. Os especialistas recomendam que a mulher relaxe. Não há como ser perfeita em tudo”²⁰.

Nessa reportagem, o diagnóstico da revista se repete: atualmente, há um efetivo aumento de cobranças que recaem sobre as mulheres. Tal afirmação, porém, supõe a existência de uma categoria ‘mulher’, cuja unidade se daria pelo ingresso no mercado de trabalho competitivo (que consome grande parte de seu tempo), pela vivência comum da maternidade, do casamento e da manutenção da casa. Entretanto, aliado a isso, ‘a mulher’, além de padecer de uma “aflição” natural relacionada à dificuldade de dedicar o tempo necessário à família e ao marido, também é constrangida por um perfeccionismo atroz, tornando-a mais suscetível aos estresses de seu cotidiano.

Apesar dos muitos reveses da emancipação feminina, a profissionalização e a maior independência financeira também proporcionaram às mulheres maior desinibição e liberdade sexual. Ao menos, é o que se observa com a ampla presença de matérias sobre esse assunto na revista, especialmente voltadas para o público feminino e repletas de conselhos para uma vida sexual ativa e saudável. Afinal, o sexo, ‘se bem feito’, alerta a revista, pode ‘proteger o coração’; ‘elevantar a autoestima’; ‘melhorar o humor’; ‘aliviar o *stress*’; ‘remover’; e, até mesmo ‘quando não é lá grande coisa’, ‘ajudar a queimar calorias’.

Para além das contribuições para a saúde, o sexo se tornou também uma questão de prazer, bem-estar e, sobretudo, de performance. A frequência sexual, o que ‘funciona ou não funciona’ para satisfazer não apenas a si mesma, mas, sobretudo ao parceiro; a importância do sexo para a felicidade conjugal; e conselhos sobre como ‘recuperar’ a libido são alguns dos temas que permeiam o amplo manual ofertado pela revista para se alcançar a normalidade sexual feminina. Como destacou Foucault²¹, ainda na década de 1970, a celebrada ‘liberdade sexual’ que aparentemente se vivenciava como uma forma de resistência estaria sendo arregimentada por novas técnicas de poder. Falar sobre sexo (e praticá-lo, sem o mesmo pudor de antes), em certa medida, deixava de ser um tabu para converter-se em algo compulsório. Passa-se, portanto, de um ‘controle-repressão’ do corpo sexual para um ‘controle-estimulação’: “Fique nu... mas seja magro, bonito, bronzado!”²¹.

Na edição especial ‘Mulher’ da *Veja*, de 2001, uma reportagem constatou não só a maior felicidade sexual feminina – agora “menos submissa e reprimida” –, mas também detectou que, “como trabalha e se estressa mais”, a mulher estaria “reclamando de falta de desejo”²². No amplo rol de causas para a diminuição da libido feminina, além do estresse, são mencionados também problemas hormonais, incompatibilidade com o parceiro, inibição ou cansaço.

A emancipação feminina também teria impactado no cotidiano do matrimônio. Em uma pequena nota na seção ‘Para usar’, as brigas dos casais são parcialmente atribuídas ao descuido com as atividades domésticas, uma vez que, maridos e esposas agora “trabalham fora”²³. Com base em um estudo da Queen Mary University, na Inglaterra, argumenta-se que há menor incidência de estresse entre trabalhadores que têm um parceiro cuidando das tarefas domésticas, como o preparo das refeições. Apesar de curta, a nota não se furta a esclarecer, “antes que as feministas protestem”, que “a pesquisa não faz distinção de sexo”, e completa: “a descoberta pode levar muitos maridos para a cozinha”. Se a pesquisa científica não fazia essa distinção, *Veja* certamente sublinhou essa diferença entre os gêneros ao colocar, quase como um fio de esperança, que (muitos) maridos “podem”²³ vir a assumir essa tarefa doméstica.

Considerando os textos que formam esse *corpus* de análise, a emancipação feminina sobre a qual a revista discorre aparentemente não valeu a pena. A hipótese de um aumento do estresse entre as mulheres aponta

para as lacunas deixadas por elas na vida em família, na relação conjugal, nos cuidados com o lar. Há casos, porém, em que esta variedade de atribuições femininas é vista como um modo de abrandar o estresse.

Com o sugestivo título ‘Sem tempo para ninharias’, a reportagem divulga os números de mais uma pesquisa da ISMA-Brasil, desta vez sobre os níveis de estresse das mulheres que têm ‘dupla jornada’, definida na ocasião como “a obrigação feminina de cuidar da casa e dos filhos depois de um dia inteiro de escritório”²⁴. Ao contrário do que se imaginava, argumenta a revista, apenas 25% das mulheres que possuem dupla jornada se consideram estressadas, porcentagem inferior aos 37% das que ocupam apenas uma função. Outro indicio utilizado para aferir o grau de estresse é, novamente, a taxa de obesidade nos dois grupos: das donas de casa, 40% tornaram-se obesas; o que ocorreu com 20% das mulheres que fazem dupla jornada²⁴. A explicação para tal fenômeno estaria na ansiedade e insatisfação gerada pela dedicação exclusiva a uma única tarefa. De acordo com a matéria, a mulher quando é instada a se dividir em duas importantes funções tenderia a se sentir menos pressionada e a valorizar menos os eventos que ocorrem no trabalho ou em casa. Supondo um ‘excesso feminino’ quase natural, o estresse, portanto, não seria decorrente de uma sobrecarga de trabalho profissional ou doméstico, mas sim do modo de lidar com as circunstâncias adversas que surgem. Como já destaca o título da reportagem, a mulher menos “estressada” seria aquela que, portanto, não tem “tempo para ninharias”²⁴.

Considerações finais

Com este artigo, apresentamos o potencial do conceito de estresse para reforçar, justificar e, por vezes, naturalizar determinadas condutas, relações de trabalho e papéis de gênero ainda vigentes na sociedade. Ao atribuir a determinadas aflições a palavra estresse – uma condição bioquímica que é associada mal-estares mais tangíveis (dores, patologias cardíacas e gástricas, calvície, entre outros) – orienta-se o sujeito a buscar formas individuais de lidar com as tensões diárias. A legitimidade dos agentes estressores ocorre quando há respaldo moral para o sofrimento: a mulher angustiada por não atender a todas as demandas domésticas e profissionais. Questões que, com frequência, são amparadas pelo jornalismo de autoajuda da revista²⁵, com textos embasados em pesquisas científicas ou no conteúdo de livros do filão da autoajuda (às vezes com a convergência de ambos).

Assim como ocorre na abordagem de outros temas, como autoestima²⁵, o relato de Veja questiona o impacto dos privilégios e dos constrangimentos sociais na configuração de uma existência respeitável e próspera. Ao que tudo indica, precisamos deixar de lado as ociosas explanações sociológicas, concentrando nossa atenção nas capacidades e nas motivações individuais solicitadas pelas oportunidades e pelos desafios circundantes²⁵. A mensagem que o semanário parece transmitir é a de que devemos aprender a identificar em nós mesmos as potencialidades e os parâmetros de conduta que nos servirão de apoio para progredir em um mundo com ‘enormes cargas de *stress*’. As reportagens não discutem nenhuma forma de ação organizada capaz, eventualmente, de alterar as fontes de estresse preferencialmente orientada para as mulheres. Em vez de subsídios para o estímulo do pensamento crítico, a revista disponibiliza técnicas para a adaptação unilateral do leitor a um ritmo de vida sobrecarregado de decisões e de tarefas urgentes. Os esforços para a conquista de aspirações como saúde, bem-estar, qualidade de vida e empregabilidade são deslocados, integralmente, para o domínio da administração privada do *self*²⁵.

Desse modo, a versatilidade do conceito de estresse permite que ele se torne uma poderosa ferramenta discursiva de integração dos sujeitos ao *statu quo*. Imbuído tanto do prestígio científico – por tratar de fluxos hormonais (e toda a rede de implicações fisiológicas que dependem deles) – quanto da vertente psicológica e emocional que individualiza a experiência de tensão, pressão, ansiedade, o estresse constitui-se como uma unidade de medida que serve para revelar o alinhamento do sujeito com os princípios morais prevalentes em dado momento. As construções discursivas sobre o estresse feminino colaboram, portanto, para reassegurar que certas responsabilidades e preocupações sejam moralmente e fisiologicamente concernentes às mulheres.

Referências

1. Luft L. A praga moderna. *Veja* (Abril). 2009 dez. 48;2141:28.
2. A angústia do macho: inseguro diante da mulher, preocupado com a forma física e o desempenho sexual, o homem está acuado. *Veja* (Abril). 1996. 29;1428:4.
3. O cansaço do esperma: o homem moderno produz cada vez menos a semente da vida. *Veja* (Abril). 1996. 29; 1428:4.
4. Cólica moderna – um mal das profissionais que adiam a gravidez. *Veja* (Abril). 1995. 28;1377:5.
5. Leal T. A mulher poderosa: construções da vida bem-sucedida feminina no jornalismo brasileiro. [dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2015.
6. *Veja.com* [Internet]. 2019 [citado em 2019 mar. 23]. Disponível em: <https://acervo.veja.abril.com.br>.
7. *PubliAbril* [Internet]. 2019. [citado em 2019 fev. 18]. Disponível em: <http://publiabril.abril.com.br/marcas/veja>.
8. Freire Filho J. Fazendo pessoas felizes: o poder moral dos relatos midiáticos. In: Anais do 19º Encontro Anual da Compós, 2010 jun. 8-11. Rio de Janeiro: Compós; 2010.
9. Freire Filho J. Apologias da ambição: a ética e a ciência do sucesso em VEJA e ISTOÉ. In: Anais do 22º Encontro Anual da Compós. 2013 jun. 4-7. Salvador: Compós; 2013.
10. Bakker B. Estresse na mídia: a construção discursiva de um mal-estar contemporâneo. [tese]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2019.
11. Venturoli, T. Iguais, jamais. *Veja* (Abril). 2008. 41;2062A:18-22.
12. O perigo mora do lado esquerdo do peito. *Veja* (Abril). 2011.44;2215:18.
13. Rogar S. Querida, expandi as rainhas. *Veja* (Abril). 2009. 42;2098:5.
14. Leal T, Bakker B. A mulher bioquímica: invenções do feminino a partir de discursos sobre a pílula anticoncepcional. *R Eletron. Comunic. Inf. Inov. Saúde* [Internet]. 2017 jul.-set. [citado em 2019 jul. 17];11(3):1-15. doi: <http://dx.doi.org/10.29397/reciis.v11i3.1303>.
15. Venturoli T. É tudo hormônio? *Veja* (Abril). 2010. 43;2166a:21.
16. Buchalla AP, Neiva P. Muita calma nessa hora... *Veja* (Abril). 2007. 40;2011:22.
17. Neiva P. Pais, profissionais e estressados. *Veja* (Abril). 2007. 40;1994:5.
18. A década do stress: 40 anos. *Veja* (Abril). 2001. 34;1729a:48.
19. Dê um basta ao cansaço. *Veja* (Abril). 2008. 41;2062a:21.
20. Infernos femininos. *Veja* (Abril). 2001. 34;1729a:48.
21. Foucault, M. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Graal; 2009.
22. O prazer de não se esconder. *Veja* (Abril). 2001. 34;1729a:48.
23. Alguém tem de cuidar da louça e do fogão. *Veja* (Abril). 2001. 34;1729a:48.
24. Zabaki R. Sem tempo para ninharias. *Veja* (Abril). 2006. 39;1959:66.
25. Freire Filho J. O poder em si mesmo: jornalismo de autoajuda e a construção da autoestima. *R. Famecos*. 2011 set./dez;18(3):717-745.