



**CONCILIAÇÃO DE PAPÉIS E DESIGUALDADES DE GÊNERO: A EXPERIÊNCIA
DE MÃES COMISSÁRIAS DE BORDO**

Mara Solange da Silva Amaral

mara.amaral@online.uscs.edu.br

Nataly Sofie Kraschowetz

nataly.kraschowetz@uscsonline.com.br

Palavras-chave: Comissárias de bordo. Mães. Saúde mental. Coping.

1. INTRODUÇÃO

A profissão de comissária de bordo é marcada por rotinas que exigem conhecimento técnico, demandas físicas e emocionais, além de períodos de afastamento do lar. Embora a percepção popular considere viajar a trabalho uma experiência prazerosa, a realidade da função envolve isolamento, frequentes mudanças de fuso horário e escalas imprevisíveis, fatores que podem impactar negativamente a saúde mental (Silva *et al*, 2014).

No caso das mães comissárias de bordo (doravante MCB), esses desafios se intensificam, pois precisam conciliar carreira e maternidade em um contexto permeado por dificuldades no ambiente profissional e familiar. Essas profissionais enfrentam desigualdades de gênero, evidenciadas por expectativas rígidas de aparência, comportamento e padrões que reforçam estereótipos femininos idealizados. As exigências do trabalho consomem tempo, energia e atenção que poderiam ser melhor equilibradas com a vida familiar, colocando em perspectiva o aumento da complexidade em conciliar o papel maternal e profissional (Corrêa, 2009).

Diante dessas condições, as MCB adotam estratégias de *coping* para lidar com os impactos emocionais e organizacionais da rotina, buscando preservar vínculos familiares e equilibrar simultaneamente as demandas pessoais e profissionais. Tais mecanismos de enfrentamento contribuem para a gestão da vida pessoal e profissional, que se influenciam e misturam-se mutuamente (Folkman *et al*, 1986).

No aspecto profissional, sabe-se que o esforço e as estratégias de coping utilizadas pelas MCB têm colaborado para a manutenção de suas carreiras, no entanto, barreiras, invisíveis na maioria das vezes, vão dificultando os movimentos e a ascensão de carreira para estas trabalhadoras.

1.1. Pergunta Problema e Objetivos

As MCB enfrentam um contexto laboral marcado por instabilidade, jornadas de trabalho prolongadas e situações inesperadas, que se somam às exigências inerentes à vida familiar. A sobreposição desses papéis repercute diretamente na saúde mental das MCB, o que conduz à seguinte questão de pesquisa: como as mães comissárias de bordo conciliam as demandas da vida familiar com as exigências de uma profissão em constante mudança e quais os impactos dessa conciliação em sua saúde mental, carreira e qualidade de vida?

O objetivo geral da pesquisa consiste em identificar os principais fatores de risco psicossociais associados à esta conciliação entre funções familiares e profissionais, analisando os

efeitos de rotinas instáveis e exigências sobre o equilíbrio psicológico e sobre a perspectiva de carreira das MCB.

De forma complementar, os objetivos específicos são: (I) mapear os desafios decorrentes da conciliação entre maternidade e profissão; (II) identificar as estratégias de enfrentamento utilizadas, considerando a distinção entre estratégias focadas no problema e estratégias focadas na emoção, conforme o modelo de *coping* de Folkman *et al.* (1986); (III) analisar os impactos dessa dinâmica sobre a saúde mental, a carreira e a qualidade de vida; (IV) contribuir para o debate acadêmico e profissional acerca de práticas que favoreçam a integração entre trabalho e maternidade; e (V) compreender se há telhado de vidro.

1.2 Justificativa

A investigação do tema se justifica pela complexidade dos papéis sociais desempenhados pelas MCB, bem como pelos impactos que essa dinâmica exerce na saúde mental, na carreira e na qualidade de vida.

Apesar da relevância do tema, ainda há escassez de estudos que abordem especificamente estas profissionais, sobretudo no que se refere à conciliação entre os papéis materno e profissional. A lacuna evidencia a necessidade de investigação científica que explore suas experiências, desafios e estratégias de enfrentamento, contribuindo para a compreensão de como equilibrar suas responsabilidades familiares e laborais, além de pensar o processo de carreira e a qualidade de vida.

Ademais, a pesquisa se mostra relevante por seu potencial de ampliar o debate sobre o bem-estar das mulheres-mães no mercado de trabalho, destacando a importância de práticas organizacionais que favoreçam a integração entre vida profissional e familiar além de compreender a presença de obstáculos organizacionais, como *glass ceiling* para o desenvolvimento de carreiras.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A saúde mental das MCB deve ser compreendida considerando as interações entre demandas profissionais e familiares, destacando-se a influência de fatores psicossociais. O modelo biopsicossocial de Engel (1977) oferece um referencial integrativo para analisar os efeitos das rotinas instáveis, privação do sono, estresse e isolamento social sobre o bem-estar, refletindo diretamente na capacidade de conciliar maternidade e carreira.

A perspectiva de gênero se apresenta pela importância de compreender a experiência das MCB. Conforme Corrêa (2009), a rotina é marcada por desigualdades de gênero, que se manifestam por padrões rígidos de apresentação pessoal, expectativas comportamentais e exigências de flexibilidade organizacional, reforçando estereótipos de feminilidade e ampliando a sobrecarga. A necessidade de atender simultaneamente às demandas profissionais e familiares evidencia a relevância de investigar como essas mulheres gerenciam essas pressões, considerando a escassez de estudos que abordem especificamente essa população.

As estratégias de enfrentamento adotadas pelas MCB podem ser analisadas a partir do modelo de coping de Folkman *et al.* (1986), que distingue esforços focados no problema e na emoção para lidar com demandas avaliadas como excessivas. Segundo Tamayo e Tróccoli (2002), fatores como sobrecarga de trabalho e expectativas frustradas contribuem significativamente para o esgotamento emocional, sendo a adoção de estratégias de *coping* um elemento determinante para a manutenção do equilíbrio psicológico. Estudos recentes indicam que mulheres tendem a recorrer com maior frequência a estratégias emocionais, como ruminação e reavaliação positiva da situação, além de expressarem mais suas emoções, refletindo maior sensibilidade às demandas externas (Ovsyanik, 2022). Compreender esses mecanismos é crucial para identificar padrões de adaptação e planejar intervenções voltadas à promoção da saúde mental das MCB.

O conceito de *glass ceiling* ou teto de vidro revela-se importante para a compreensão dos limites impostos à trajetória profissional das MCB. Trata-se de barreiras invisíveis que restringem a ascensão a cargos de liderança e impactam diretamente nas possibilidades de reconhecimento e remuneração. Embora mulheres componham parcela significativa da força de trabalho, sua presença em posições de alto escalão permanece minoritária, refletindo desigualdades estruturais persistentes (Moraes *et al.*, 2024). Para as MCB, essas barreiras adquirem contornos ainda mais expressivos, uma vez que se somam às exigências da maternidade e às demandas específicas da aviação. A presença do teto de vidro pode limitar a mobilidade profissional dessas mulheres, além de repercutir no bem-estar, o que reforça a necessidade de maior compreensão sobre o fenômeno.

3. METODOLOGIA

A pesquisa adotará o método misto, considerando que as abordagens qualitativa e quantitativa são perspectivas distintas, porém integráveis (Creswell & Creswell, 2021). O estudo seguirá o delineamento sequencial explanatório, com uma fase quantitativa inicial, seguida de fase qualitativa, permitindo interpretar os achados de forma aprofundada.

As participantes serão recrutadas de maneira online, em redes sociais e grupos relacionados à aviação e à maternidade. Serão incluídas mães que atuem como comissárias de bordo há, no mínimo, dois anos e aceitem participar voluntariamente; serão excluídas mulheres que não se enquadrem nesse perfil ou não forneçam consentimento formal. O processo será acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), informando objetivos, procedimentos e garantias éticas.

Na fase quantitativa, será aplicado um questionário digital com perguntas abertas e fechadas com aplicação de teste-piloto. As respostas serão analisadas por estatística descritiva, segundo Pasquali (2017), permitindo organizar e interpretar os dados, identificar tendências e padrões significativos.

Na fase qualitativa, será aplicada uma entrevista semi-estruturada para as participantes que indicarem disponibilidade no questionário da etapa anterior. A análise das respostas se apoiará no método de análise de conteúdo, segundo Bardin (1995), com intenção de categorizar os dados, interpretar significados e gerar a compreensão do fenômeno pesquisado.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O teste-piloto possibilitou ajustes nos instrumentos de pesquisa e revelou as primeiras percepções sobre a experiência das MCB. A participante relatou sentir-se mais cansada em casa do que no trabalho e destacou a saudade diária dos filhos, indicando o peso do afastamento prolongado. Também emergiram dificuldades em manter práticas espirituais e a percepção de que rotinas de beleza e autocuidado se tornaram, ao longo da carreira, mais ligadas a exigências profissionais do que a escolhas pessoais. Outro achado, diz respeito ao fato de que seus colegas ingressantes na carreira à mesma época, progrediram em torno de cinco anos enquanto sua progressão ocorreu em torno de 17 anos. Esses achados preliminares apontam para a sobreposição de demandas que intensificam a sobrecarga psicossocial e reforçam desigualdades de gênero no contexto da aviação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados preliminares do teste-piloto indicam a presença de sentimentos de frustração e imposições que refletem desigualdades de gênero, reforçando a pertinência do estudo. Com o avanço da coleta e análise de dados, ainda em fase inicial, pretende-se não apenas mapear os principais fatores de risco psicossociais, e também identificar estratégias de enfrentamento utilizadas por essas mulheres, contribuindo para a produção científica em Psicologia e para o

desenvolvimento de práticas organizacionais mais sensíveis à integração entre maternidade e trabalho no setor da aviação.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70. 2016.

CORRÊA, Diana B. M. Comissárias de voo: um olhar sobre a relação entre os tempos do trabalho e da vida familiar. **Fiocruz.br**. Rio de Janeiro, 2009.

CRESWELL, John W.; CRESWELL, John D. **Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Porto Alegre: Penso, 2021. Edição Kindle.

ENGEL, George L. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. **Science**, v. 196, n. 4286, p. 129-136. New York, 1977.

FOLKMAN, Susan.; LAZARUS, Richard S. D. S; DELONGIS, Anita.; GRUEN, Rand J. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**, 50, 992-1003. Berkeley, 1986.

OVSYANIK, Olga A.; NESTEROVA, Albina A.; SIDYACHEVA, Natalia V. Gender Features of Coping Strategies in Men and Women. **RUDN Journal of Psychology and Pedagogics**. Moscow, 2022.

MORAES, J. *et al.* Teto de vidro no mercado de trabalho formal brasileiro: estudo comparativo dos Pequenos Negócios com as Médias e Grandes Empresas do Brasil. **Revista Ciências do Trabalho**, 2024.

PASQUALI, Luiz. **Psicometria: Teoria dos testes na psicologia e na educação**. Vozes. Rio de Janeiro, 2017.

SILVA, Flaviany R. D. S.; UZIEL, Ana P.; ROTENBERG, Lúcia. Mulher, tempo e trabalho: o cotidiano de mulheres comissárias de voo. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, n. 2, p. 472–482, ago. Rio de Janeiro, 2014.

TAMAYO, Mauricio R.; TRÓCCOLI, Bartholomeu T. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. **Estudos de Psicologia**. p. 37–46. Brasília, 2002.