

## DIA DAS MÃES

Ser mãe é descrito como uma das melhores experiências da vida. No entanto, o maternar também é rodeado de desafios, e conciliar com a carreira é um deles

# Como equilibrar maternidade e carreira

» ALINE GOUVEIA

Quando a licença maternidade de Elisa Langsch terminou, ela se deparou com duas alternativas: matricular o pequeno Felipe, de seis meses, na creche, para voltar ao trabalho, ou ficar em casa para cuidar dos filhos. Elisa, que trabalhava na Câmara dos Deputados havia 12 anos, escolheu a segunda opção com a sensação de “frio na barriga”. Conciliar maternidade e carreira é um desafio.

A psicóloga Monique Stony chama a atenção para o fato de que as mulheres gastam pelo menos 50% a mais de tempo nos cuidados com a casa e com os filhos, em comparação com os homens. E, embora sejam maioria nas universidades, a qualificação das mulheres acaba não sendo traduzida em números. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), apenas 37% dos cargos de liderança no país são ocupados por mulheres. E 54,6% das trabalhadoras com filhos pequenos estavam empregadas em 2021. Entre os homens, esse percentual era de 89%.

Elisa Langsch optou pela dedicação total à família. “A chegada dos meus filhos mudou completamente os meus caminhos. Comecei a sonhar e a fazer planos de uma vida com mais presença, menos correria”, conta Elisa, que deixou o emprego e começou a empreender. Assim como ela, inúmeras mães se deparam com este desafio: como conciliar maternidade com a carreira? E chegam à conclusão de que não há uma receita pronta para esse desafio. Enquanto umas escolhem deixar o emprego para se dedicar aos filhos, outras permanecem no trabalho e enfrentam jornadas triplas.

Mariana Lins/Esp.CB/D.A Press



Elisa Langsch e os filhos Eduardo e Felipe: “A chegada deles mudou completamente meus caminhos”

Arquivo pessoal



Claramente existe um degrau quebrado na trajetória de ascensão profissional, que impede a mulher de chegar ao topo das organizações”

Monique Stony, Psicóloga

“Como na nossa sociedade a mulher acaba assumindo o papel de principal cuidadora, toda essa falta de estrutura e sobrecarga acaba levando à saída da mulher do mercado de trabalho. Quando se tornam mães, metade das mulheres tem seus sonhos profissionais interrompidos. Claramente

existe um degrau quebrado na trajetória de ascensão profissional, que impede a mulher de chegar ao topo das organizações”, explica Monique Stony, autora do livro *Vença a síndrome do degrau quebrado — Como conciliar carreira, maternidade e revolucionar o mundo*.

Segundo ela, desenvolver autoconhecimento é essencial para conseguir conciliar bem a maternidade com a carreira. “A mulher que concilia bem normalmente considera que a maternidade não é seu único papel e nem fator exclusivo determinante de sua identidade, mas, sim, um

deles”, analisa a psicóloga. Outro ponto importante é dividir as responsabilidades diárias de forma equilibrada com o parceiro e formar uma rede de apoio. “Pode ser uma rede de apoio espontânea, formada por familiares e amigos próximos ou, ainda, remunerada, como creche, escola ou babá, por exemplo. Para extrair o melhor dessa rede de apoio, alinhamento de expectativas, treinamento, boa comunicação e relação de confiança são elementos a serem desenvolvidos. Quando a relação de confiança é estabelecida, a mulher precisa saber delegar e pedir ajuda”, aconselha a psicóloga.