

Virou influencer

Mãe de dois meninos, Eduardo, 3 anos, e Felipe, de 6 meses, a jornalista Elisa Langsch lembra que era afeta à rotina de trabalho antes da chegada do primeiro filho, no início da pandemia, quando viu a necessidade de fazer vários ajustes no dia a dia. “Sempre chegava em casa por volta das 22h. Não podia buscar o Dudu na creche e nem amamentá-lo na hora de dormir. Engravidar do Felipe no início de 2022. Ao longo da gestação, tentei imaginar várias possibilidades para dar conta de tudo: filhos na creche integral, babá, diarista... Mas nenhuma dessas opções me deixava tranquila. Ficar em casa 100% dedicada aos filhos também não era uma opção. Gosto de trabalhar, e o salário faria muita diferença na nossa vida”, lembra.

Segundo Elisa, a maternidade fez com que ela descobrisse que é mais forte do que imaginava. Contudo, apesar da força inata, as mães não têm superpoderes e precisam de apoio. Elisa conta com a ajuda do marido, dos pais e da irmã nos cuidados com as crianças. “Amamentar o bebê dá um trabalho que nem todo mundo enxerga. São horas e horas do dia e da madrugada dedicadas a nutrir meu filho, e isso exige uma energia enorme. Se eu durmo pouco, passo nove horas no trabalho, levo 40 minutos para ir e 40 para voltar, fica muito difícil manter a amamentação. E a carga mental da mãe está pesada demais. Você vai para o trabalho lembrando que o bebê precisa tomar vacina, que a despesa está vazia, que esqueceu

a roupa na máquina. A lista não tem fim”, ressalta.

Para conseguir conciliar as demandas como mulher e mãe, Elisa decidiu deixar o emprego na Câmara dos Deputados e começou a empreender. Antes dos dois filhos, a jornalista engravidou em 2018. Na época da gestação, como mãe de primeira viagem, ela se sentia confusa com tantas informações sobre maternidade. “Eu nunca tinha trocado uma fralda na vida e não tinha ideia do que fazer com um cueiro. Para a nossa tristeza, eu perdi aquele bebê com 12 semanas de gestação. No ano seguinte, quando eu engravidar do Eduardo, sabia que queria fazer um enxoval bem organizado, sem exageros, com aquilo que fosse realmente útil para o bebê e para mim. Eu já tinha a formação em personal organizer e comecei a desenvolver um método prático para montar e organizar um enxoval de bebê sem erros, sem desperdício”, relata Elisa.

E foi a partir daí que surgiu o curso on-line Enxoval Inteligente, que auxilia as mães a montar um enxoval com peças de qualidade, garantindo segurança ao bebê. Segundo Elisa, embora ela tenha recebido apoio dos colegas de trabalho, essa não é a realidade da maioria das mulheres. “A sociedade quer crianças saudáveis, bem cuidadas e felizes, mas não garante às mães o tempo e as condições para fazer isso acontecer. É uma conta que não fecha: a mãe precisa de tempo e disposição para cuidar dos filhos, mas o mercado de trabalho exige cada vez mais de nós”, afirma.

Experiência de maternar

Para a empresária Flávia Cecílio, mãe do Lucca, de 13 anos, e do Noah, 1 ano, é impossível cuidar do outro sem estar bem. E essa perspectiva ela foi aprendendo com o tempo. Entre a chegada do primeiro filho até o nascimento do caçula, Flávia diz que houve um intenso processo de amadurecimento pessoal. Segundo ela, amor e fragilidade andam juntos na experiência de maternar. “Faço meu planejamento semanal: nos dias em que vou atender os clientes, chamo a babá, ou em algum momento minha vó fica com o

Noah. Minha prioridade sempre são os filhos. Já aconteceu de o bebê ficar doente e eu ter que desmarcar compromissos”, diz Flávia. Como especialista em consultoria de alimentos, ela está elaborando o projeto Ama Baby, focado em introdução alimentar, para ajudar as mães. A ideia surgiu da autopercepção do quanto é difícil dedicar um tempo para si mesma em meio à maternidade. “Estou formulando para que as mães, mesmo no puerpério, que é uma fase desafiadora, não deixem de cuidar delas”, explica Flávia.

Divulgação/Adriana Lacobelli



Empresária Hayane Calaça:
“Já entendi que perfeição não existe, mas tento conciliar fazendo o que posso”

Além de mãe, mulher

Ouvir a primeira palavra, ver os primeiros passos, apoiar nas primeiras conquistas... a experiência de ser mãe é carregada de pequenos prazeres. No entanto, acompanhar o desenvolvimento dos filhos demanda bastante energia. E, por vezes, a dificuldade que as mulheres sentem em conciliar as tarefas do cotidiano acaba gerando um sentimento de culpa. A empresária Hayane Calaça, mãe do Davi, de 3 anos, conta que viver a maternidade foi difícil no início, pois ela recebeu o diagnóstico de depressão pós-parto. “A maternidade, para mim, é a coisa mais ambígua que pode existir, porque, ao mesmo tempo que é dolorosa e nos enche de culpa, é a experiência mais linda e prazerosa que uma mulher pode desfrutar na vida”, diz.

“Já entendi que perfeição não existe, mas tento conciliar fazendo o que posso. Normalmente, na parte da manhã, consigo fazer minhas tarefas de casa, então aproveito para estar mais perto do meu filho. A maior dificuldade foi passar o primeiro ano dele tentando ser mãe, tratando a minha depressão e ainda dar conta do trabalho. Nesse período não tive rede de apoio, quis me dedicar a essa função ao máximo que eu podia. Hoje conto com ajuda da babá e dos avós”, acrescenta. Hayane, que nunca cogitou deixar o trabalho, tenta “equilibrar a balança”. E deixar a culpa de lado é a principal estratégia. “Cada mãe tem a sua realidade de vida, sua rotina familiar, sua condição social. Eu tenho tranquilidade em saber que tudo o que faço pelo meu filho, faço o melhor dentro das minhas condições e realidade. Além de mãe, eu também sou uma pessoa, que tem vontades, sonhos e desejos, e, mesmo não sendo possível fazer tudo ao mesmo tempo, a gente vai ajeitando uma coisa aqui, outra ali, e vai levando conforme dá, dentro do melhor que podemos fazer”, diz a empresária e especialista em empreendedorismo.

Divulgação/Leilane Zanganelli



Flávia Cecílio, mãe de Lucca e de Noah:
“Minha prioridade sempre são os filhos”, diz