

Relato de mães

A lista de afazeres das mães parece ser interminável. E a analista administrativa Caroline Conde, mãe de três, conta que sem a ajuda do esposo, da mãe e das irmãs não seria possível lidar com todas as demandas. “Temos uma rotina hiper pesada, moramos longe dos locais das atividades dos filhos. Moramos na Ponte Alta, saio de casa às 6h da manhã e deixo as crianças em Taguatinga Norte, de lá vou para a Asa Norte trabalhar. O mais velho faz espanhol, natação e futebol. Aí de alguma forma, o João (de 12 anos) também é peça fundamental na minha rede de apoio, porque além de colaborar com as atividades dos irmãos, ele se vira no que é possível”, relata Caroline. Para ela, o mercado de trabalho não costuma acolher as mães. “Por vezes, ficamos constrangidas em precisar apresentar um atestado porque o filho está doente ou para participar de reunião na escola. Mas eu não abro mão. Enfrento qualquer coisa para estar no campeonato de natação, nas apresentações escolares”, afirma.

Se com a rede de apoio já é desafiador, sem ela a jornada pode se tornar ainda mais difícil. E na busca de encontrar mulheres com quem pudesse conversar sobre os desafios cotidianos como mãe solo, a escritora Joice Melo criou a revista colaborativa *Mães que escrevem*, que reúne mais de mil relatos sobre maternidade. A ideia partiu do pressuposto de que a escrita tem caráter terapêutico e que a internet poderia ser uma rede de apoio às mulheres. “Algumas mães falam: ‘eu quero compartilhar minha história, porque eu sei que alguém vai ler e se identificar’. Isso é uma troca com uma pessoa que você nunca viu na vida. As mulheres se ajudam. Eu li um texto recentemente e me identifiquei, eu sou mãe solo e fica muito pesado às vezes. Isso gera dois sentimentos: alívio, porque sei que não estou sozinha, e o outro é revolta, pois tem mais alguém passando por situação semelhante e isso não é legal”, pontua a escritora, mãe de Juan, de 12 anos.

Joice lembra que já teve de levar o filho quando ele ainda era bebê para o trabalho, por

Siga estas orientações

A mentora em carreira e liderança feminina Gisele Miranda, que também é autora do livro *A Coragem de se apaixonar por você*, listou outras dicas para ajudar as mulheres a conciliar a maternidade com a carreira, evitando a sobrecarga e o sentimento de culpa.



ORGANIZAÇÃO É PRIMORDIAL

Isso inclui ter horário certo para realizar determinadas tarefas, deixar coisas como roupas e refeições separadas, preferencialmente na noite anterior, ou seja, sempre se programar com antecedência. É claro que imprevistos acontecem, mas quanto mais houver organização, mais fácil será a rotina.



ACEITE AJUDA

Uma parcela das mulheres que têm muitas tarefas no dia a dia resiste em aceitar ajuda — seja no trabalho, com os filhos ou nas tarefas domésticas. Muitas delas não querem, por exemplo, que os avós levem ou busquem as crianças na escola, ou não aceitam contratar uma pessoa que ajude na limpeza da casa. A orientação de Gisele é para aceitar ajuda seja ela uma pessoa contratada ou da sua família. Essa pessoa, segundo ela, vai livrar você de tarefas que podem estar contribuindo para essa sobrecarga excessiva. “Não temos que dar conta, o tempo todo e de forma perfeita, dos papéis que são esperados de nós”, disse a especialista.

não ter quem pudesse ficar com a criança. A escritora também deixou de ser chamada para uma vaga de emprego de professora por ter filho pequeno. “Ao mesmo tempo que sou grata pela saúde do meu filho e por tê-lo por perto, às vezes a sensação é de que eu não queria ser mãe. Não por ele. As pessoas acham que quando você expõe os percalços da maternidade e diz que está cansada, significa que não há amor. Pelo contrário. Maternidade deveria ser sinônimo de rede de apoio. Não o de que uma mulher é guerreira por lidar com tudo sozinha e ficar sobrecarregada”, desabafa Joice.

Divisão de tarefas e diálogo

Cofundadora da Sonata Brasil, Natália Leite, define a ideia de que a mulher só pode se dedicar à maternidade ou ao trabalho como “eco do passado”, pois a sociedade costuma atribuir todo o papel de cuidado às mulheres. Por muito tempo, Natália, que é mãe do Leon, de 3 anos, pensou que ter filhos não era uma opção, pois estava focada na carreira. Ela entende que no mercado de trabalho impera uma “lógica industrial”, que exige que a mulher seja uma mãe integralmente dedicada



DESCONECTAR-SE É PRECISO

Se estivermos sempre conectadas, também seremos sempre demandadas e, conseqüentemente, trabalharemos mais. Caso seja necessário, utilize um celular específico para trabalhar, e o desligue depois que sair do trabalho.



TIRE UM TEMPO PARA SI

Na hora de fazer a agenda de suas responsabilidades, é importante reservar um tempo, mesmo que seja curto, para tarefas prazerosas. Nesses momentos, você relaxa e ganha mais energia para continuar com suas demandas. É importante entender que o principal não é quantos afazeres foram ou não cumpridos, e sim ter clareza de quais são as suas prioridades, a cada dia, semana, mês ou ano. Dessa forma, a rotina fica mais leve e menos desgastante.

Arquivo pessoal



Caroline Conde, com os filhos João (12), Tomás (7) e Alice (5)

mas eu vejo que eu construo uma relação de maternidade e carreira que todos nós, enquanto sociedade, precisamos atentar para o fato que a gente tem de repensar essa relação. Não vai ser igual para todas nós, mas, definitivamente, tem mudanças importantes a serem feitas do ponto de vista das empresas e dentro das famílias também”, frisa a especialista.

Por isso, ouvir as demandas de cada mãe é uma das principais maneiras das empresas agirem, a fim de colaborar para que o ambiente de trabalho seja mais acolhedor. “Muitas vezes isso se traduz em uma sala de amamentação, pois não são raros os exemplos de mulheres que tiram leite para seus filhos nos banheiros e não tem nada mais inadequado. Então, às vezes, uma sala de amamentação com frigobar, uma coisinha bonitinha, um mural para cada uma trazer a foto do seu filho, já muda tudo. A técnica mais vencedora aqui é ouvir, conversar com as mães, perguntar o que elas gostariam. E praticar a escuta e a sensibilidade. Líderes precisam ser sensíveis, para sentir como as pessoas estão, do que precisam. Isso reduz turnover, processos trabalhistas, aumenta performance e resultados”, recomenda Natália.

à maternidade, como se não tivesse trabalho, mas que também seja um modelo de profissional como se não tivesse filho.

“Como eu empreendo e toco as minhas coisas, posso construir um jeito de maternas diferente. Então, consigo fazer uma conciliação entre carreira e maternidade que não seria possível de outro modo. Não tenho problema nenhum em fechar o áudio da reunião e acolher a criança que acabou de cair ali, tropeçar, brincando no mesmo ambiente onde eu trabalho. Claro que eu tenho uma série de facilidades, de privilégios, de rede de apoio, que sei que nem todas as mulheres têm,