

## FILHOS&amp;CARREIRA

# "Estar bem para cuidar bem"

» MARINA RODRIGUES

Em 2014, Denise decidiu se mudar para o Chile, acompanhando a carreira do marido e deixando sua vida para trás. Ao chegar no país, ainda não tinha documentação, portanto não podia trabalhar. Passou pela área de turismo, para aprender o idioma e conhecer a cultura local, mas decidiu buscar outras oportunidades. Foi então que conheceu uma plataforma de criptomoedas, em 2018, e decidiu se aventurar como customer care.

Enquanto crescia profissionalmente, ela e o marido tentavam ter um filho. "Fizemos tentativas de inseminação artificial in vitro e, depois da quarta tentativa sem sucesso, o médico disse que teríamos menos de 1% de chance de ter um filho biológico." Com a notícia, ela decidiu focar ainda mais no trabalho, alcançando um cargo de chefia. No entanto, o desejo de ter um filho ainda era grande.

Em outubro de 2021, ocorreu um verdadeiro milagre: "Fui passar as férias no Brasil antes de iniciar um novo processo para a transferência de embrião e, de maneira inesperada, descobri que estava grávida de seis semanas. Apesar de estarmos planejando, o fato de ter sido de maneira natural realmente nos surpreendeu, antecipando os planos".

## Liderança

No mês passado, Denise foi promovida a diretora de operações da CryptoMarket, obtendo reconhecimento internacional. Como gestora, ela defende que uma cultura organizacional inclusiva faz toda a diferença. "Algumas empresas não promovem a igualdade de gênero, fazendo com que a carga dupla de uma mulher que se tornou mãe seja um obstáculo para avançar na carreira. Além disso, algumas mulheres enfrentam discriminação no local de trabalho devido à gravidez ou à maternidade, sendo vistas como menos comprometidas com suas carreiras ou menos

Mauricio Vega/Divulgação



Denise Cinelli e o filho, Murilo, de 2 anos



**A ideia de Mulher Maravilha é linda e estive presa a essa filosofia no começo, mas era muita frustração e sofrimento"**

Denise Cinelli, 42

capazes de desempenhar papéis de liderança."

Ela conta que pensou inúmeras vezes em desistir da carreira para se dedicar apenas à maternidade, mas a empatia e a flexibilidade da empresa a fizeram permanecer. "Quando voltei da licença-maternidade, assumi somente o mercado do Brasil, para ter um volume menos intenso de trabalho e que pudesse voltar aos poucos. E isso foi uma proposta dos donos da empresa. Com o passar do tempo, fui retomando as atividades e aprendendo a ser a nova Denise: que era mãe, mas

também gerenciava uma empresa multinacional."

## Prioridades

Nesse sentido, manter uma comunicação aberta e transparente é fundamental, tanto com a família quanto no trabalho. "Planejamento e organização começaram a fazer parte da minha rotina, estabelecendo limites para ambas as áreas e delegando tarefas. Mas o mais importante que eu aprendi foi que nunca vou dar conta de fazer tudo, e está tudo bem! Estabelecer prioridades e urgências

e ir lidando com cada coisa ao seu momento. E assim, como 'mãelabaristas', vamos levando o dia a dia", conclui.

## Espaço

Sobre autocuidado, Denise reflete: "No início da maternidade, como a gente se esquece, não é? Na verdade, a gente perde nossa identidade e precisa se redescobrir. E o autocuidado, nesse caminho, é uma coisa que sempre deixamos para depois. Mas outro aprendizado que a maternidade me

trouxe é que eu preciso estar bem para cuidar bem. Então tenho buscado espaço para ter alguns cuidados que me fazem sentir bem".

"A mente, cuido com terapia e coach de desenvolvimento pessoal, além de ler livros. Mas acho que só um (livro) por ano desde que o Murilo nasceu", brinca. "Também faço exercícios físicos pelo menos três vezes na semana e não abro mão do meu skincare, porque faz eu me sentir bonita. Fundamental estar bem para poder cuidar de todos, seja em casa ou no trabalho".