

Sumário executivo

# Mães

em quarentena

Um olhar aos desafios do  
isolamento social a partir das  
experiências maternas  
2020

**ECO**  
**LABORATIVA**



JANELA 8

**TISTU**   
saberes para uma sociedade em transição

**© Projeto Mães em Quarentena, novembro de 2020.**

O Projeto Mães em Quarentena é uma iniciativa independente e colaborativa de mães vivendo a realidade do confinamento em diferentes contextos. Este documento foi idealizado e co-redigido por Carolina Alves de Jongh, Márcia Alexandre e Sheila Prado Saraiva.

As autoras agradecem às pessoas que generosamente contribuíram para que fosse possível a sua realização, da coleta de dados a revisão dos resultados, assim como o aporte de informações, difusão de informações e eventos, conversas e análises complementares que enriqueceram o desenvolvimento do documento: Amelia Sanchís Vidal, Amélia Siegel Correa, Auxi León, Carla Stoicov, Ceila Santos, Dayana Zdebsky, Fabiana Kuriki, Fabiana Toyama, Haia Haser, Juliana Soares, Leticia Cortellazzi Garcia, Maimuna Sila, Margarida Saraiva, Nadiane Smaha Krug, Nayara Lago Cunha, Patrícia Kanashiro, Regina Tchelly, Sara Ruiz Cazalla, Thais Prado Saraiva, Thompson Loiola, Tiago Koch, Vanesa Requejo García, Viviane Abukater.

Este trabalho está sob uma licença Creative Commons CC BY NC 4.0 BR. Esta licença permite que o material seja remixado, adaptado e gere obras derivadas sobre a obra original, desde que com fins não - comerciais e que atribuam crédito às autoras.

Para outros uso, para conhecer a versão completa do relatório ou para obter mais informações sobre o ©Projeto Mães em Quarentena, envie um e-mail para [projeto.maesnaquarentena@gmail.com](mailto:projeto.maesnaquarentena@gmail.com).



# Colaboratório de mães

**Três mães.** Uma empreendedora, uma migrante autônoma e uma mãe do meio corporativo, todas com filhos entre 1 e 5 anos de idade. Lá fora, um contexto inesperado que impacta imediatamente a vida dentro das casas e a rotina com as crianças. E agora?

Foi assim, tomando nossa experiência como ponto de partida e somando nossas inquietudes, desafios pessoais e profissionais, nossas maternidades, dúvidas, emoções e incertezas que gestamos juntas o Projeto Mães em Quarentena em maio de 2020, a partir do qual ouvimos cerca de 200 mães profissionais e seguindo o diálogo para aprofundar nosso entendimento ao longo de 7 meses.

Por que Colaboratório? Primeiro porque este projeto vem sendo realizado de forma colaborativa, cocriativa, flexível e respeitosa com nossos contextos maternos e em diálogo com outras mães – e não poderia ser de outra forma. Segundo, porque a vida pessoal e a jornada no projeto nos possibilitaram vivenciar um laboratório dos temas tratados. Enquanto ouvíamos, também experimentamos as mudanças em tempo real, compartilhamos reflexões sobre o agora e o futuro e buscamos, nesses intercâmbios, respostas, ajustes e soluções para esses desafios. Por último, porque muitas mães, respondentes e outras participantes do processo, contribuíram com reflexões, idéias, casos e práticas que estão neste refletidas neste documento.

A partir dessa experiência, reforçamos nosso entendimento de que apoiar ao materno, os cuidados, a corresponsabilidade, a conciliação, os processos e estruturas necessárias para promoção de uma infância saudável são responsabilidades da sociedade como um todo. Esperamos que este trabalho, que é parte do nosso materno político, possa contribuir com essa reflexão e inspirar mudanças.

*Carol, Marcia e Sheila*



## 'Mães estão no limite': famílias vivem estresse inédito com crise e quarentena

Paula Adamo Idoeta - @paulaidoeta  
Da BBC News Brasil em São Paulo

5 agosto 2020

 Infográficos Estadão

Com pandemia, participação das mulheres no mercado de trabalho é a menor em 30 anos - Infográficos

Mãe de um bebê de um ano e meio e uma menina de sete anos, sustentava as crianças sozinha antes da pandemia fazendo trabalhos ...

3 days ago

## Mães na pandemia: 'Sinto pânico só de pensar em ficar doente'

Como o coronavírus escancara a desigualdade social, racial e de gênero e isola mães que lutam contra falta de renda ...

SÃO PAULO  
Fabíola Perez, do R7

## Pandemia exclui mães do mercado e força empreendedorismo

Pnad aponta que 4 milhões de mulheres ficaram desempregadas

## Sobrecarga feminina

Mesmo pais (e sobretudo mães) que não estão viram os níveis de estresse crescerem em casa, trabalho com cuidados da casa e atividades cor

 BBC Brasil

As mães demitidas durante a pandemia: "Tentei conciliar trabalho com meu bebê, mas perdi o emprego"

É difícil, porque eu me esforcei bastante, trabalhava dia e noite, com uma sobrecarga emocional enorme. Você se sente desvalorizada como ...

3 weeks ago

MULHERES

## Como a quarentena escancara a sobrecarga de mães dentro de casa

Em uma sociedade que atribui majoritariamente às mulheres as tarefas domésticas, é possível equilibrar home office, atividades de casa e o cuidado com os filhos durante o isolamento?

## Mães em quarentena: 79% relatam sintomas de ansiedade

Segundo pesquisa conduzida pela Catho, uma das grandes dificuldades do atual momento é conciliar trabalho, tarefas domésticas e filhos

 UOL

Após meses de home office e filhos em casa, mães estão à beira do colapso

Ela não é a única. Segundo estudos, as mães são dos grupos que mais apresentam problemas de saúde mental durante a pandemia. Uma ...

6 days ago

 EL PAÍS Brasil

A dificuldade de ser mãe trabalhadora em plena pandemia

É o que revela uma recente análise feita nos Estados Unidos pela consultoria McKinsey e a Fundação Lean In. A necessidade de compatibilizar ...

2 weeks ago

CIÊNCIA

## Produção científica de mulheres e mães despenca em meio à pandemia de coronavírus

Questionário enviado para mais de 6 mil estudantes de pós-graduação, professores e pós-docs revela dificuldades; entre as pós-graduandas, apenas 10% estão conseguindo realizar suas pesquisas. 'Estadão' traz relatos dessas cientistas

 Giovana Girardi

18 MAI 2020 15h12 atualizado às 18h25

# 1 DESAPARECIMENTO SÚBITO DA REDE DE APOIO

Escolas, creches, cuidadores, avós, parentes, vizinhos.

# 2 NOVAS FUNÇÕES A DESEMPANHAR

Professoras, apoio emocional da família, atenção aos filhos, cuidadoras, gestora de crise, entretenimento familiar, agente sanitária

# 3

## TRABALHO SIMULTÂNEO AOS CUIDADOS

A vida não para no horário laboral

# 7

## IMPACTO EMOCIONAL

Sobrecarga de tarefas, ansiedade, pressão, autocobrança, preocupação, incerteza, medos, necessidade de apoiar emocionalmente outros membros da família, impossibilidade de se dedicar a si mesma

# Principais

# desafios do contexto

# 6 DIVISÃO DESIGUAL DAS TAREFAS DE CUIDADO

Mulheres como principais responsáveis pelo cuidado da casa e das crianças.

# 5 AMPLIAÇÃO DO HORÁRIO DE TRABALHO

Acordar mais cedo, dormir mais tarde, trabalhar de madrugada e nos finais de semana.

# 4 FALTA DE ESTRUTURA E CONDIÇÕES PARA TRABALHAR

Local adequado, privacidade, silêncio, equipamentos, conexão, horários, prazos, demandas que não cabem

# O projeto

## # Mães em Quarentena

O projeto Mães em Quarentena tem como propósito escutar o relato de mães sobre os impactos do isolamento e do distanciamento social em seus cotidianos e abrir diálogo com diferentes interlocutores sobre os principais eixos identificados. **Nosso foco são mães que trabalharam de casa.**



a saúde e o equilíbrio emocional



a conciliação da maternidade e o trabalho



os cuidados com a casa e com as crianças

### ENFOQUE QUALITATIVO

Pesquisa (escutas)

Entrevistas

Depoimentos

Relatório

+ Estudos, pesquisas e notícias divulgadas no período

## Contexto

1

### SOBRECARGA

As mães são um grupo fortemente afetado pela mudanças no cotidiano trazidas pela pandemia e pelo isolamento social (perda da rede de apoio, sobreposição de funções e sobrecarga de trabalhos).

2

### GESTÃO EMOCIONAL

Além da sobrecarga física, há impactos emocionais e psicológicos importantes para as mulheres mães, com reflexos em sua saúde e bem-estar.

3

### CORRESPONSABILIDADE

A distribuição dos trabalhos de cuidado é desigual dentro de casa, com menor participação dos homens nas famílias bi parentais cis.

4

### CONCILIAÇÃO

As medidas e o apoio para facilitar a conciliação entre os trabalhos de cuidado e o trabalho considerado produtivo são mínimas ou inexistentes, em âmbito público ou privado.



# Processo de escuta

**199** escutas de mães: formulário + entrevistas + depoimentos (151 do Brasil | 48 da Espanha)

**Perfil** das respondentes do **formulário: 163 mães** (133 do Brasil e 30 da Espanha)

**70%** têm entre **36 e 45 anos**

Funcionárias de empresas privadas e organismos públicos, profissionais liberais, autônomas, empreendedoras, estudantes e pesquisadoras.

**76%** está exercendo **atividade remunerada**

**23%** está desempregada **ou trabalha sem remuneração**

**230 crianças** sendo cuidadas em tempo contínuo prioritariamente por essas mães, sendo 174 de mães que estavam trabalhando em casa.



**26%** são **família monoparental ou divorciada**, em que a mãe é a principal cuidadora e/ou provedora.

**97%** trabalhando em casa

**2%** com guarda compartilhada

**80%** moram no **Brasil**, **18%** na **Espanha** e **2%** **brasileiras** em outros países

**10%** são imigrantes, sendo **6%** brasileiras e as demais de países da Europa e América Latina

# Como estamos?

## O que dizem as mães sobre como estão se sentindo

Esgotadas, sem pausas, preocupadas, sem tempo para si, com alto nível de ansiedade, estresse físico e emocional.

E isso não é pouco. O que já estava presente no cotidiano das mães, com o acúmulo e sobreposição de tarefas e distribuição desigual dos cuidados, foi acentuado pelos novos papéis assumidos durante a pandemia, pela falta de rede de apoio e infraestrutura, instabilidade e insegurança geradas pelo contexto ou perda de renda.

**As mães estão também cansadas de ocupar o papel de responsável principal** – quando não único – dos cuidados com a casa e com as pessoas dependentes e filhos. **Sentem-se invisíveis e pouco valorizadas no âmbito familiar e pela sociedade como um todo.** Sentem que tudo isso já estava aí, mas que a pandemia colocou tudo junto, num mesmo espaço. Como se morássemos no trabalho ou levássemos as crianças para o escritório diariamente. A vida também precisa ser cuidada no horário comercial. A rotina passou a começar ainda mais cedo e terminar mais tarde. A gestão do lar virou gestão de crise. O ideal de conciliação desmoronou mesmo para quem estava em condição privilegiada. O sonho do home office converteu-se em caos. Sabem que há mães em situação de maior vulnerabilidade, sentem preocupação e solidariedade por elas também, mas reconhecem que ainda dependem do trabalho de outras mulheres.

Em relação ao trabalho, **sentem que estão “menos produtivas”** – apesar das inúmeras tarefas que realizam ao longo do dia. Sentem a pressão externa e também a autocobrança, a síndrome da impostora, a culpa e o preconceito sutil que aos poucos contamina as relações e as dinâmicas profissionais. Sentem-se numa espiral de silêncio dentro das organizações onde é melhor garantir o pássaro na mão. Afinal, mães sabem que não é fácil conseguir trabalho com filhos para criar. Sentem que não está tudo bem, mas o que é possível fazer? As inúmeras reuniões, a jornada extensa, o assédio moral, o escanteio em projetos, os prazos e a sobrecarga que desconsideram que há que viver a vida também, há que cuidar. A incompreensão do que é o cotidiano real das mães, assim como a ausência de rede, de infraestrutura de apoio e, não menos importante, da participação dos homens nesse espaço.

**Olhando tudo isso, as mães estão sentindo que não dá mais para ficar mais assim.**

**E aqui começa um grande desejo de ver mudanças na sociedade.**



## Apesar disso, as mães dessa pesquisa...



reconhecem estar em um **lugar privilegiado e seguro**.



demonstram **preocupação com outras mulheres** e com a cadeia de desigualdades que é sustentada a partir da necessidade de contar com o serviço de outras mães mais vulneráveis.



estão em **reconexão com filhos e família** e percebendo **valor** nessa presença maior no lar.



gostariam de **conciliar carreira e trabalho** de forma mais equilibrada.



estão **mais conscientes de sua força, capacidade e valor** frente a contextos adversos.



ênfaticam: **não estão reclamando da maternidade, mas questionam o contexto social** que não enxerga ou valoriza o exercício dos cuidados e a infância como etapa fundamental do desenvolvimento do ser humano.

# Resumo dos principais dados

## Saúde emocional



**3 em cada 4 mulheres** perceberam-se mais **tristes e desamparadas**.



**8 em cada 10 mulheres** estavam mais irritadas a partir do aumento da sobrecarga e pressão.



**1 em cada 4 mulheres** não se sentiu cuidada em nenhum momento, apesar de cuidar continuamente.

**60% sentiam-se sozinhas**, sem ter com quem compartilhar seu estado emocional ou suas preocupações.



**84% das mulheres citam como muito importante ter tido contatos com outras mulheres** para compartilhar dificuldades e sentimentos, o que ocorreu principalmente por redes sociais, de forma pontual ou regular, e entre mulheres conhecidas e desconhecidas também.

## Trabalho de cuidados



Para as mães de crianças até 5 anos de idade em casa, estimamos que são realizadas no **mínimo 15 tarefas diárias de cuidados**.



As mães são responsáveis por no mínimo **60% a 70% das tarefas com a casa e de cuidados**.

As mães são quase **100% responsáveis pela gestão dos cuidados** com a casa e as crianças e um dos principais desafios é a redistribuição.

As mães são as principais **responsáveis pelo acompanhamento da saúde, da escola online e dos grupos de whatsapp da escola durante a pandemia**.

# Resumo dos principais dados

## Desafios em relação ao teletrabalho no contexto da pandemia

### Trabalho em casa

*“É como viver no trabalho ou levar as crianças para o escritório todos os dias...”*



- Espaço compartilhado e não preparado para o trabalho, dificultando o desempenho e a concentração
- Jornadas de cuidados e de trabalho entrelaçadas e concomitantes
- Gestão dos tempos
- Excesso de atividades online
- Aumento da jornada e trabalho de madrugada para “dar conta”



- Falta de empatia do entorno profissional
- Aumento da pressão e do controle
- Preconceito, assédio e mudanças no comportamento da equipe com as mães
- Impossibilidade de falar sobre o tema
- Atenção somente quando as mulheres chegam “ao limite”

### Parentalidade



Falta de apoio e incentivo das empresas para que os homens possam exercer a parentalidade.

Percepção no ambiente profissional de que “a mulher é mãe” e o “homem é profissional”.

Apoio assimétrico entre casais cis, com mulheres apoiando mais o trabalho dos companheiros.

### Maternidade e carreira



Desvalorização da carreira e da profissional após a maternidade, principalmente pela associação da mulher como principal responsável aos trabalhos de cuidados, o que repercute em sua permanência no mercado, renda, autonomia e oportunidades de desenvolvimento.

# Economia dos Cuidados

## Resumo

Aspectos sociais e culturais

As atividades de cuidados, **relacionadas à reprodução e manutenção da vida na sociedade**, são quase exclusivamente delegadas ao ambiente familiar e, dentro dele, às mulheres.

Essa lógica de distribuição dos cuidados **limita as possibilidades de participação social, política e econômica das mulheres**, pois cabe quase que totalmente a elas o desafio de adaptação e conciliação entre os trabalhos de cuidados e outras atividades.

Rede de apoio

No cotidiano regular, para que seja possível exercer outras atividades, **parte deste trabalho é redistribuído com as escolas, creches, cuidadores, avós, familiares e trabalhadoras domésticas**, que são quase em sua totalidade mulheres, sendo a maioria mulheres negras no Brasil e mulheres imigrantes na Espanha.

- **SOBRE OS CUIDADOS:** (i) não são percebidos como trabalho, (ii) não há valorização social nem econômica de quem o realiza e (iii) são vistos como uma forma de afeto inata (principalmente da mãe e de mulheres)
- **HÁ NECESSIDADE DE:** (i) redistribuir os cuidados na sociedade, (ii) aumentar a participação masculina, (iii) fomentar redes de apoio aos cuidados

## NA PANDEMIA...

**A carga de trabalho de cuidados aumentou**, principalmente pela eliminação das alternativas de rede de apoio e pela transferência do cotidiano de toda a família para a casa

**As mães foram as principais responsáveis por pelo menos 60% a 70% das tarefas com a casa e de cuidados:** lavar, limpar, cozinhar, comprar, acompanhar as aulas etc. Para as **mães solo, essa responsabilidade é de 90 a 100%**.

**A carga mental delas.** Além da execução das tarefas, as mães são as principais gestoras dos cuidados com crianças e familiares, com a casa e educação.

**A jornada se tornou mais intensa e sem pausas:** cuidar da casa, cuidar da crianças e da escola, de familiares e realizar o trabalho remunerado, aumentando a pressão e reduzindo o tempo de descanso.

Para as mães de crianças até 5 anos de idade em casa, estimamos que são realizadas no **mínimo 15 tarefas diárias de cuidados**.

Mesmo para as mães que vivem com companheiros, uma das **maiores dificuldades foi distribuir a responsabilidade pelos cuidados**. Em geral, quando há, a contribuição é em tarefas e as mães relatam ter que fazer o papel de cobrança, o que é entendido como reclamação.

**1 em cada 4 mulheres não se sentiu cuidada** em nenhum momento, apesar de cuidar continuamente.

**Estimamos que as 200 mulheres que participaram do processo de escuta realizaram, entre março e setembro de 2020, pelo menos 180.000 horas de trabalhos de cuidados, considerando a média 4 horas diárias.**

# Economia dos Cuidados

## AS PRINCIPAIS TAREFAS E TEMPO DE CUIDADO NO COTIDIANO DAS MÃES NA PANDEMIA

Levantamos atividades a partir de depoimentos e referências disponíveis. É uma estimativa de tempo médio gasto que pode variar bastante em cada contexto de acordo com número de crianças, idades, estrutura, espaço da casa e número de adultos envolvidos.

Com as crianças	min	Com a casa/ diário	min	Semanal e outros	min
1. Amamentação (8 x 15 min)	120	1. Preparar café da manhã, lavar e guardar a louça	30	1. Verificar o que falta , de comida a itens da casa	30
2. Apoio para higiene e troca matinal (roupa, escovar os dentes e limpeza em geral)	20	2. Preparar almoço, lavar e guardar a louça	60	2. Fazer lista de mercado	15
3. Troca de fraldas e/ou apoio higiene (idas ao banheiro)	60	3. Preparar jantar, lavar e guardar a louça	40	3. Planejar as refeições	30
4. Auxiliar a alimentação - café da manhã	15	4. Lavar, estender, recolher , passar, dobrar e guardar roupas	90	4. Realizar das compras	90
5. Acompanhamento escolar (auxilio com equipamentos, dúvidas, tarefas, gestão de whatsapp escolar)	60	5. Limpeza de rotina: varrer, aspirara, passar pano, tirar o pó	45	5. Higienização e guardar compras	40
6. Pausas de atenção (4 x 10)	40	6. Organizar coisas fora do lugar, guardar brinquedos e itens em geral	15	6. Limpeza profunda da casa	180
7. Atividades recreativas	40	7. Fazer as camas, trocar lençóis, arejar o quarto	20	7. Pagamento de contas	45
8. Auxiliar a alimentação - almoço	30	8. Cuidar de plantas e animais	20	8. Procedimentos burocráticos de filhos e da casa	45
9. Apoio para higiene noturna (banho, escovar os dentes)	40			9. Agendamento e acompanhamento de serviços e reparações em geral	30
10.Auxiliar a alimentação – jantar	30			10.Agendamento e acompanhamento de consultas medicas, carteiras de vacinação e outros procedimentos de saúde	60
11.Colocar para dormir	40			11.Atenção a familiares	40
12.Atenção emocional	20			12.Rotinas de saúde da família	40
Tempo total estimado					
4 a 9 horas diárias		3 a 5 horas diárias		5 a 10h horas semanais	

FONTE: Elaboração própria a partir de referências: Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción (Marcela Lagarde, 2003), Maternativa, Think Olga e relação de tarefas da pesquisa @maes\_emquarentena



# Saúde emocional

## Resumo

Contexto

A pandemia impôs um contexto que exigiu grande **capacidade de adaptação, mudanças imediatas de hábitos, que foram permeadas pelo medo, ansiedade e estresse**. A necessidade de isolamento social teve impactos emocionais em diferentes grupos sociais.

Desafios

Para as mães, a sobrecarga de tarefas, a carga mental, a falta de descanso, a necessidade de lidar com as próprias emoções e as de pessoas do seu entorno, o desafio de tentar conciliar os trabalhos de cuidados e o remunerado, as preocupações e a quase eliminação de atividades de decompressão foram **geradores de estresse físico e emocional intensos**.

Espaço de escuta

**Um desafio adicional foi a limitação de espaços para falar sobre o que estavam sentindo**. As mulheres relatam que a abordagem do cansaço dentro de casa ressoava apenas como reclamação e não como uma necessidade de acolhimento e empatia. No contexto profissional, as mulheres só levavam a questão para uma conversa quando estavam no limite do esgotamento.

- **SOBRE AS EMOÇÕES:** (i) vivemos uma sociedade que pouco fala sobre emoções, (ii) dificuldades emocionais são tidas como fraqueza (iii) as crianças aprendem a lidar com as próprias emoções ao verem como os adultos lidam com as deles
- **HÁ NECESSIDADE DE:** abrir espaço para diálogo sobre as emoções e impactos da saúde emocional na sociedade

## NA PANDEMIA...

As duas primeiras semanas de isolamento foram de energia alta. A partir da terceira semana, a vitalidade começou a diminuir e se notou mais a “montanha russa” emocional.

A partir da 10ª semana de isolamento, quando iniciamos a escuta:

- ✓ **83%** estavam **mais irritadas**
- ✓ **3 em cada 4 mulheres** percebiam-se mais **tristes e desamparadas**
- ✓ **69%** **sentiam medo ou impotência** diante da situação vivida no coletivo
- ✓ **60%** **sentiam-se sozinhas**, sem ter com quem compartilhar seu estado emocional ou suas preocupações.

Além disso, ao lidar com um contexto tão desafiador, as participantes demonstraram estar mais conscientes de sua força e seu valor.

- ✓ **55%** **sentiam-se mais confiantes**, mais capazes lidando com a situação
- ✓ **64%**, **apesar do cansaço físico e mental, sentiam-se mais agradecidas**

**Relações afetivas:** recebemos diferentes relatos sobre a desestabilização na relação afetiva com parceiros, principalmente pela convivência intensiva, pelos desafios de comunicação, pelos problemas gerados a partir da assimetria na distribuição dos cuidados e apoios desiguais para a realização do trabalho remunerado. Em contrapartida, os casais que conseguiram melhor equilíbrio na distribuição de responsabilidades, trazem a experiência oposta: fortalecimento dos vínculos.

**Impacto nas crianças:** o contexto da pandemia, somado ao novo cotidiano, convivência intensiva, escola online e impossibilidade de sair de casa também teve sua repercussão nas crianças, que apresentaram mudanças no comportamento, medos e regressões, aumentando a demanda por acompanhamento e cuidados.



# Maternidade e trabalho

## Resumo

Contexto

Questões como brecha salarial, licenças parentais e de cuidados, apoio à amamentação, jornadas extensas, infraestrutura de apoio aos diferentes tipos de famílias condicionam diretamente a decisão (e a possibilidade) da maternidade em si, o seu exercício e a participação da mulher no mercado de trabalho

Renda

Redução de rendimentos: Em média, as mulheres perdem em torno de **24% de renda com a chegada do primeiro filho** e pode alcançar 40% se são 3 ou mais.

Silêncio

Por medo de perderem renda, emprego ou oportunidades internas, é difícil abordar desafios da parentalidade, o preconceito sutil, discriminação e falta de alternativas para as mães dentro das organizações.

- **SOBRE O TRABALHO:** (i) a centralidade do trabalho remunerado é uma das principais dificuldades para debater os desafios da maternidade nas organizações (ii) desafios maternos para manter-se nos empregos reforçam o silenciamento do tema nos mais diversos ambientes
- **HÁ NECESSIDADE DE:** (i) ampliar as discussões e a empatia para a parentalidade e desafios maternos, (ii) construir e colocar em prática ações concretas para garantir espaços efetivos para as mães.

## NA PANDEMIA...

Foi a partir da relação da mulher mãe com os diferentes trabalhos que ela realiza, que foi possível entender os impactos da pandemia no cotidiano das mães.

O home office compartilhado e sem rede de apoio dificultam a realização tanto do trabalho remunerado quanto do trabalho de cuidados. Os principais desafios incluem:

- espaço compartilhado dificultando a concentração
- apoio assimétrico entre casais
- jornada mista concomitante
- excesso de atividades online
- horários ampliados
- falta de empatia por parte dos empregadores, chefes e/ou equipes.

**(IM)PRODUTIVIDADE:** A produtividade é associada apenas ao trabalho remunerado. Ao não conseguir realizá-lo dentro do “ideal”, as mães se sentem improdutivas, apesar de tudo o que realizam em um dia, cuidados e emprego.

Falta empatia e soluções concretas por parte das organizações:

- **Apenas 20% das mães foi verbalmente reconhecida** pelo seu desempenho em situações tão adversas quanto a da pandemia.
- **Houve suporte pontual ou operativo para cerca de 50% das mães** e há exemplos de empresas que reduziram a carga horária temporariamente.

A partir dos relatos, nota-se um esforço das mães para “caberm” dentro do mercado de trabalho: os ajustes normalmente são delas.

Para mudar este cenário, o tempo de dedicação ao trabalho, a possibilidade de um home office estruturado, flexibilidade e relações de trabalho autônomas estão entre os principais desejos das mães.

# Mobbing maternal



**50% das mães são demitidas até dois anos após a licença maternidade (Brasil)**

**82% das mulheres gestantes e mães foram vítimas de discriminação no trabalho, especialmente na forma de mobbing maternal (Espanha)**



**Mobbing maternal é o assédio moral e psicológico no ambiente de trabalho, vinculado ao contexto da maternidade.**

Pode ser observado de diferentes formas, como mudanças de comportamento e na comunicação de chefes e equipes em relação à mulher que é mãe, discriminação, falas constrangedoras, consequências negativas de licenças e outras solicitações, modificação de condições ou posto de trabalho, exclusão social ou de oportunidades no ambiente da empresa, pressão psicológicas e outras atitudes que acontecem em função da sua condição de maternidade, desde a gravidez.

↳ Trata-se de um tema pouco falado nas organizações, mas um **fenômeno vivido com frequência por mulheres mães**, especialmente quando estas vivem o antes e depois da maternidade no mesmo entorno profissional.

↳ Situações de mobbing maternal muitas vezes buscam que a própria **funcionária desista de seu posto de trabalho**, pois são vistas como um custo econômico, com menor produtividade.

↳ Pode ser **sutil e velado**, dificultando a abordagem, inclusive pela inexistência de mecanismos internos para lidar com a questão.

↳ O mobbing, assim como outros desafios vividos pelas mulheres no âmbito profissional desconsideram o **papel biológico e o trabalho reprodutivo realizado pelas mulheres, penalizando a maternidade**.

↳ Afeta principalmente **mulheres grávidas e mães de crianças pequenas**, servindo também para enviar mensagem às outras mulheres da organização.

## AMBIENTE PROFISSIONAL

### pontos “ocultos” que merecem atenção

#### ESPIRAL DE SILÊNCIO

As mães sentem falta de espaços de escuta. É difícil abordar no ambiente profissional os desafios da conciliação, as questões relacionadas às condições de trabalho, pressão ou assédio. Sabem-se vulneráveis e que as oportunidades para mães são menores. **A consequência é uma crescente espiral de silêncio dentro das organizações para não correr o risco de perder o emprego.**

#### PRECONCEITO SUTIL DIFÍCIL DE ABORDAR

Há uma série de atitudes no ambiente profissional que denotam preconceito, assédio, pressão em diferentes etapas da maternidade, começando na gestação, intensificando-se nos 2 primeiros anos após o retorno ao trabalho e que reduz as oportunidades principalmente após os 45 anos.

Por não serem explícitas e diretas, é difícil de abordá-las. Afinal, quem assume acreditar que mãe não tem mais a mesma capacidade para uma função ou que prefere substituí-la por outra pessoa mais jovem e sem filhos?

**As mulheres relatam mudança de comportamento de chefes e colegas, menor valorização como profissional, exclusão, indiferença, falta de empatia, redução das oportunidades de crescimento até questões mais graves como assédio moral, episódios de humilhação e demissões.**

#### FALTA DE REPERTÓRIO PARA TRATAR O TEMA

As pautas de diversidade, gênero e equidade estão na agenda das organizações mais atentas às mudanças da sociedade. No entanto, a maternidade, a parentalidade, a corresponsabilidade e a conciliação, na perspectiva da Economia dos Cuidados, é um assunto relativamente recente (apesar de sempre ter existido, mas de forma pouco visível ou discutida).

Em nossas análises, percebemos que a pandemia tem acelerado a urgência de tratá-lo internamente porque está repercutindo diretamente em suas equipes e operações em geral. No entanto, **as organizações ainda não têm muito claro o que pode ser feito e têm pouca informação sobre o contexto e impactos no seu ecossistema: funcionárias mães e pais, mães solo, mães provedoras etc.**

#### PARENTALIDADE NO CONTEXTO PROFISSIONAL

Na mesma linha, a discussão sobre a parentalidade precisa chegar ao ambiente profissional, pois sem a compreensão do tema e sem apoio dos empregadores, a reprodução das desigualdades se sustenta. Seja porque as mulheres mães são mais afetadas que os homens pais e também para entender como apoiar as diferentes parentalidades: as mães solo, mães e pais em adoção, em todos os níveis hierárquicos

# Relatos

Meu marido sai cedo para trabalhar todos os dias, meus pais são grupo de risco, a escola fechou. Fico em casa com meu bebê e meu filho de 5 anos. Sem a escola e sem ajuda, tem sido exaustivo e não dá tempo de parar para respirar. Tive que parar com o meu negócio por enquanto. Como limpar, cozinhar, amamentar, fazer o papel da escolinha e trabalhar ao mesmo tempo?

A pressão do trabalho foi enorme. E some a isso preparar o café da manhã, almoço, jantar, lanches, lavar a roupa, desinfetar a compra, os sapatos, o chão, lidar com a insônia, a incerteza, a solidão, a ansiedades e tentar fazer com que tudo pareça bem para que a minha filha não se assuste.

Com todo mundo dentro de casa, tem coisas pra fazer o dia todo.

Me sinto distante do meu parceiro. Ele espera uma disponibilidade minha e desvaloriza o meu trabalho profissional. Divide as tarefas mas não se responsabiliza plenamente. Se não dou as orientações, se não cobro ele não cuida direito. O trabalho dele é sempre prioridade, mas espera que eu encerre a minha jornada com ele, mesmo que eu ainda não tenha terminado a minha. Começo a trabalhar depois porque não durmo de madrugada direito (ele dorme) e me dedico aos cuidados na parte da manhã. Tô cansada até para discutir isso.

Quando insisti que não poderia trabalhar no final de semana porque estaria ocupada com a casa e com o meu filho, sou mãe solo e estava sem rede de apoio, minha minha chefe respondeu de forma irônica (por escrito): “Que vida boa!”.

A sociedade não leva em conta que crianças pequenas demandam cuidado 100% do tempo e o trabalho se multiplica. Não é o mesmo cuidar só de si mesma. Essa pessoa precisa de alguém ao lado da hora que acorda até a hora de dormir!

Na hora que as crianças dormem, corro pra fazer tudo: arrumar, limpar, cozinha e trabalhar, torcendo para que não acordem. O pai, se está em casa, aproveita esse tempo para fazer as coisas dele, não tem a preocupação de fazer o que precisa na casa.

# Relatos

Foi assustador ter Burnout, nunca tinha passado por algo assim, estresse além do limite. Tentei falar algumas vezes no time que estava sendo complicado fazer tudo e me senti mal por isso também. No final, tive que parar tudo (...). Fiquei com medo de perder o emprego depois.

Sinto que não afeta só a mim (...), afeta outras mães também. Só que é um tabu, ninguém fala sobre isso. É como se as mães tivessem que trabalhar fingindo o tempo todo que não são mães para não atrapalhar a vida no trabalho.

Voltei de licença pouco antes da pandemia e fui demitida já no auge com o pretexto da conjuntura. Mas outras pessoas não foram. Eu era a única da área que teria que trabalhar de casa com um bebê.

O isolamento tira das mães as ferramentas de cuidado comunitário que são muito valiosas.

Cuidar de crianças é muito mais difícil que trabalhar fora, mas foi isso que me ensinou o que é exatamente a maternidade e me conscientizou do feminino que habita em mim. Fico triste de olhar para trás e ver que passei tantos anos com o lado masculino muito mais aflorado mas fico feliz por poder olhar para o futuro e perceber que hoje tenho mais consciência de ambos os lados.

Acho importante que as empresas entendam e reforcem que os pais devem ter a mesma dedicação que esperam que as mães tenham no cuidado com os filhos, para que eles se permitam e se responsabilizem de fato pelo cuidado.

Para dar conta de tudo (o que era possível) tive que sair do modo perfeccionista, levantar mais cedo ou trabalhar até de madrugada e deixar meu filho mais tempo na TV do que eu gostaria. Senti culpa e ansiedade, mas acabei assumindo que ou era assim ou não trabalhava.

A sociedade nos pede para criar filhos como se não trabalhássemos ou que trabalheemos como se não tivéssemos filhos.

# 10 Mudanças coletivas para um mundo pós-pandemia

Questões trazidas como prioritárias para abordar os desafios vividos pelas mães

As mulheres escutadas no Brasil e na Espanha coincidem sobre as principais mudanças que desejam ver na sociedade:

## TRABALHO

Para conciliar cuidados e trabalho remunerado, há que se repensar o uso do tempo, o como realizá-los e própria relação com o trabalho, buscando **garantir o espaço para o exercício da maternidade, o desenvolvimento profissional e a autonomia financeira das mulheres.**

## CORRESPONSABILIDADE

Compreender que os trabalhos de cuidados não são um “problema de mulheres ou unicamente de mãe”, **é uma questão social na qual diferentes agentes podem (e devem) exercer sua parte de responsabilidade:** governos, empresas o seu entorno social e, essencialmente, os pais.

## REDES DE APOIO

O trabalho de cuidados requer rede de apoio múltipla: escolas, cuidadores, serviços de cuidados, de orientação e acompanhamento das famílias diversas, apoio familiar e/ou de comunidade, espaços socioeducativos e de convivência. **Essa rede deveria ser universal e ampla para atender os diferentes contextos da maternidade e dos cuidados e não apenas ser pensada do ponto de vista mercadológico.**

## EMPATIA

A maternidade - aspectos biológicos, emocionais e o cuidar – são pouco compreendidos na sociedade hoje. Com modos de vida cada vez mais individuais, nos afastamos do saber ancestral transmitido entre mulheres, tornamos o processo materno solitário, mesmo no núcleo familiar- **A empatia com o maternar requer aproximar e reconectar pessoas ao processo de geração, criação e dos cuidados com a vida.**

## MUDANÇA CULTURAL

A principal questão central trazida é **participação dos homens nos trabalhos de cuidados na sociedade** – na parentalidade mas também em outros contextos – entendida como fundamental para eliminar brechas de gênero.

## COMUNIDADE

O provérbio “é preciso uma aldeia para educar uma criança” precisa ser aplicado na prática: onde está a aldeia? Quem é você dentro dela? Como reconstruímos o sentimento de comunidade, de coletivo, de pertencimento? Nesse sentido, as mulheres trazem a reflexão de que é necessário **reconstruir esses laços, assumindo que cuidar de pessoas dependentes é tarefa da sociedade como um todo e não de um único cuidador.**

## RECONHECIMENTO

**Entender o valor, a importância e exigente dedicação aos trabalhos de cuidados**, entendê-los como um trabalho que sustenta a sociedade, valorizá-lo, reconhecê-lo e honrá-lo para poder resignificá-lo na sociedade.

## POLÍTICAS PÚBLICAS

A elaborar de políticas públicas e destinar recursos para alcançar a equidade e diminuir as brechas de gênero, levando em conta as **necessidades das mulheres mães assim como as desigualdades sociais e raciais que as afetam de maneiras distintas.**

## EQUIDADE

**As mulheres desejam que a sociedade caminhe em direção a equidade**, embora saibam que o caminho é longo e que precisa de ações transversais.

## SORORIDADE

A sororidade foi percebida na prática durante a pandemia, ainda que de forma virtual, assim como o interesse por temas feministas e pautas de gênero. A partir disso, **as mulheres desejam fortalecer o apoio a outras mulheres e desejam que essa rede seja ampliada e consistente em seus cotidianos.**





# Considerações finais

De modo geral, a análise dos relatos nos mostrou que:

- ✓ **As brechas e desigualdades de gênero decorrentes da tríade “maternidade-cuidados-trabalho” parecem afetar as mulheres mães de forma transversal**, apesar das diferenças e desigualdades significativas entre elas, de acordo com a renda, classe social e raça.
- ✓ **As atividades de cuidados não são percebidas e valorizadas como trabalho em uma sociedade que é regida pelo capital**. E, apesar da intensa dedicação, **as mulheres se sentem improdutivas** quando realizam estes trabalhos valiosos mas “invisíveis”, já que são avaliadas a partir desse mesmo parâmetro de produtividade.
- ✓ **O desequilíbrio na distribuição das tarefas de cuidado, da educação e de responsabilidades entre homens e mulheres**, apesar da maior presença deles em casa durante a pandemia.
- ✓ **As mães como suporte emocional da casa e de familiares, mas sem tempo ou cuidados para si**.
- ✓ **O desafio de despertar o interesse e trazer os homens para o debate dessas questões da conciliação e parentalidade**, sejam eles parceiros, companheiros de equipe ou chefes.
- ✓ **As mulheres ainda participam pouco da construção de políticas, soluções e decisões sobre a conciliação, rede de apoio, parentalidade e corresponsabilidade**, mas são afetadas diretamente por elas.
- ✓ **A cadeia de dependência que une mulheres quando necessitam terceirizar os cuidados a outras mulheres**, em geral mais vulneráveis, reproduzindo as desigualdade.
- ✓ **A falta de infraestrutura, políticas públicas, recursos e investimentos para apoiar os cuidados de todos os tipos** (e que fomentam a dependência de serviços individuais ao invés de soluções coletivas e universais).
- ✓ **Os inúmeros desafios “ocultos” vividos pelas mulheres mães para se manterem no mercado de trabalho**.



# Considerações finais

No âmbito profissional, notamos que:

- A sobreposição de tarefas e o entrelaçamento das jornadas de cuidados e profissional não são vistas, valorizadas ou reconhecidas, demandando uma **adaptação unilateral das mães ao contexto do trabalho remunerado**.
- O desconhecimento dos componentes desta sobrecarga e a ausência de sentimento de responsabilidade coletiva pelos cuidados com pessoas dependentes na sociedade **impõe às mães uma responsabilidade solitária e pouca empatia do entorno com a sua realidade**.
- Para além da pandemia, **naturalizamos que as crianças passem mais de 9 horas do dia longe de seus cuidadores principais** e que a dedicação de tempo diária dos adultos seja prioritariamente para o mercado de trabalho, sem considerar a revisão do uso do tempo e das jornadas.
- **A maternidade tende a ser “punida” no ambiente profissional**, seja pelos desafios de conciliação, pela desvalorização como profissional, pelo mobbing maternal, pelas brechas salariais que passam a acompanhá-la depois do primeiro filho, pelas perdas de oportunidades, pelas mudanças sutis ou explícitas na dinâmica com chefes e colegas de equipe, pela necessidade de renúncia pela incompatibilidade das jornadas. **Tudo isso contribui para uma espiral de silêncio das mães no ambiente profissional**.
- **As mães desejam conciliar e não abrir mão ou terceirizar sua maternidade**. Necessitam rede de apoio e também flexibilidade para construir jornadas compatíveis.
- **O mercado tende a ver a mulher como mãe e o homem como profissional**, mas não como responsável pelos filhos, dificultando o exercício da parentalidade, seja pela carga de trabalho, pela ausência de alternativas de conciliação para homens ou pela percepção consolidada de que não é um papel masculino.
- Nessa mesma linha, **prevalece a percepção de que as mães “perdem” talentos, habilidades e capacidades** com a maternidade, o que não acontece com os homens pais, já que os impactos negativos são mais percebidos na carreira delas.
- **Durante a pandemia, houve assimetria no apoio entre casais Cis**. As mulheres sentem que apoiaram mais o trabalho dos companheiros que o contrário, assumindo também maior carga de cuidados.
- **Falta repertório das organizações – empresas, ongs e organizações públicas - para abordar o tema, realizar mudanças e facilitar a parentalidade responsável**, assim como a conciliação da maternidade e do trabalho
- **Faltam dados, estatísticas e informações que permitam conhecer as diferentes realidades** e propor soluções, sejam elas públicas ou privadas.
- **Empreender tem sido o caminho possível para as mães diante dos desafios com o modelo do mercado formal**. Na pandemia não foi diferente. Muitas começaram a empreender ou a considerar essa alternativa.

# Nossos *contatos*

## Projeto Mães em Quarentena



@maes\_emquarentena



**Carolina de Jongh**

Janela 8

carolina@janela8.com.br



**Márcia Alexandre**

(ex) Tistu

marcia.alexandre@gmail.com



**Sheila Saraiva**

Eco.Laborativa

sheilapradosaraiva@gmail.com

