

REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.32 - JULHO - AGOSTO 2021



OS DESAFIOS DA RETOMADA DA MULHER AO MERCADO DE TRABALHO APÓS A MATERNIDADE

- ♡ ENTREVISTA: Como lidar com o luto e qual a importância de vivenciá-lo?
- ♡ OHANA MATERNA: Os desafios da volta às aulas
- ♡ ADOLESCÊNCIA NA REAL: Mães, o controle e a culpa!

EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@portalmommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro
revista@portalmommys.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradores dessa Edição:

Daniela Bittar
Marcela Bueno
Greidson Almeida
Lan Apolinário
Renata Lott
Roberta Senna
Cirlene Ribeiro
Dani Couto
Luciana Justi

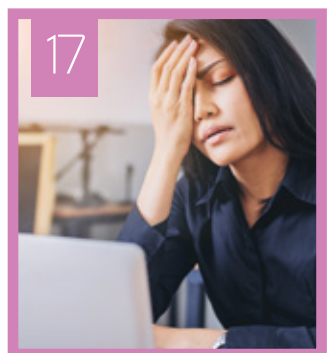
Fale com a revista:

revista@portalmommys.com.br

Os textos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Não é permitida a reprodução total ou parcial dos textos, por qualquer meio, sem prévia autorização.

SUMÁRIO

Editorial	3
Cartas	4
Entrevista: O luto e a vivência	5
Aconteceu no Mommys	12
Ohana Materna: Volta às aulas	14
Capa: Maternidade e retomada ao mercado de trabalho	17
Pedacinhos das Mommys	22
Cantinho do Papai	26
Nossas Dicas de Filmes e Séries	28
Adolescência na Real	30
Perfil Mommy	32





EDITORIAL

Luto, desafios no mercado de trabalho, volta às aulas são alguns dos temas trazidos por nossa edição e que estão presentes no dia a dia da nossa comunidade.

Essa edição traz, ainda, nossos pequenos em clima de olimpíadas e a participação mais que especial de um pai, representando todos os pais presentes que merecem homenagem nesse mês que passou.

Aproveite a leitura e compartilhe com os amigos!

MARIANA BICALHO



Está imperdível! Edição maravilhosa. Parabéns a todos os envolvidos!

Lan Apolinário

Está maravilhosa essa edição!!!

Fabiana Serrate

Que orgulho da minha amiga irmã Luciana Camargo. Ficou uma musa na capa com o maior presente da sua vida!

Juliana Mattos

Amei a edição!

Bruna Resende

Obrigada pelo carinho e homenagem. Amei participar! Vocês brilham demais!

Juliana Lizardo

Estamos juntas. Essas dores e alegrias acho que todas nós que somos solo passamos.

Kenia Carreiro

Que show!!!

Giselle Prado

Incrível

Daniel Sander

Obrigada por essa capa linda que vou guardar pra sempre!!! Esse ensaio fotográfico foi mágico e fez um bem enorme a mim e ao meu filhote! Priscila Cossenzo, VOCÊ É MARAVILHOSA e AMEI todas as fotos!!!

Luciana Camargo

Obrigada pela oportunidade de falar um pouquinho sobre a sustentabilidade e a importância das nossas atitudes no dia a dia!

Ana Paula Paixão



COMO LIDAR COM O LUTO E QUAL A IMPORTÂNCIA DE VIVENCIÁ-LO?

Desde o início da pandemia de covid-19, mais de 500 mil famílias tiveram que se despedir de um ente querido no Brasil por conta do vírus. Dentro do grupo Mommys, pudemos acompanhar e também nos solidarizar com a história de várias mommys, que passaram por essa triste despedida ao longo desse período.

Diante de tantas perdas, a Revista Mommys resolveu, então, trazer o luto como tema da entrevista desta edição. Para isso, convidamos a psicóloga Daniela Bittar para nos esclarecer melhor como se dá esse processo e também para desmistificar alguns pré-conceitos relacionados à vivência do luto e da dor. Confira a seguir.

Poderia nos explicar um pouco melhor o que é o luto?

Luto é um lugar que uma pessoa vai para entrar em uma transformação. Ele é decorrente de uma fase que morre e de uma outra que renasce. Então a gente pode viver luto em vários lugares. No fim de uma relação,

de um emprego, de um ciclo de vida, de momentos (como o que estamos vivendo agora nessa pandemia. A gente tem desconstruído o que sabíamos sobre o mundo e o que era a vida, pra conceber uma nova forma de viver e se relacionar. Então podemos dizer que o mundo atual vive um luto). Assim como podemos viver o luto de pessoas que morrem.

Segundo Freud, “o luto é o preço que se paga pelo amor que se sente”. Então, quando uma pessoa perde um pai, uma mãe, ou até um marido, por exemplo, a gente diz que existe superação. Nesses casos, é um processo de ressignificação das histórias vividas para começar uma nova história. Ou seja, ela passa por algumas mudanças dentro dessa fase. Primeiro vive um desespero, uma negação, podendo passar pela barganha, pela culpa... Até a pessoa introspectar e chegar ou na aceitação ou na vitimização. Já em se tratando do luto materno não há superação, porque ninguém deixa um filho para trás, ninguém supera um filho.

É verdade que o luto é formado por fases? Se sim, poderia nos explicar quais são elas e qual a importância de vivenciá-las?

A gente não tem usado muito as fases para descrever o luto no meio comum. Uma vez que a percepção geral é que essas fases do luto são muito mais didáticas e para nos orientar como profissionais, do que realmente algo que a pessoa consiga evidenciar.

Mas o que percebo nesses vinte anos de clínica, é que o primeiro momento mesmo é o desespero, aquele que falta chão, que a gente não sabe como

agir. A segunda fase é a negação (por que eu? O que eu fiz para merecer isso?). Depois vem a barganha (e se eu tivesse feito isso, teria sido diferente?); a culpa (como se eu tivesse sido punido por algo que eu fiz); a raiva (“não acredito mais em ninguém”; “não confio mais em Deus”)... E essa raiva muitas vezes leva a pessoa de volta para negação. Então, não necessariamente é nessa ordem. Às vezes as fases podem vir trocadas.

Mas, vivendo isso durante algum tempo, o que a gente espera é que, em algum momento, a pessoa introspecte. No sentido de ressignificar, de reconstruir afetos, olhar de novo para o que ela está vivendo e repensar. Deixar as coisas se assentarem. Desse ponto ela vai entrar na aceitação ou na vitimização, como eu citei na pergunta anterior.

Nesses casos, quem chega na vitimização, acaba tendo esse luto como patológico (“o mundo contra mim”; “eu não deveria estar vivendo isso”). Já na aceitação é um lugar de paz, mesmo com dor. E a dor pode continuar existindo. É que durante uma fase latente do luto, só existe a dor. Depois que ela passa, a pessoa consegue colocar algumas coisas no lugar (um sonho, um planejamento, uma nova história. Um recomeço, uma nova possibilidade)...

O que a gente precisa desapegar é da ideia de que a dor precisa desaparecer. Porque a dor é um processo que é também transformador. É ela que transmuta, que impulsiona e catalisa, muitas vezes, a nossa energia pra uma nova construção.

É possível lidar com a dor da morte quando não há despedida?

Os ritos de despedida e de passagem são simbólicos e muito importantes. Respondendo a sua pergunta, eu digo que é sim possível passar por um luto sem viver a despedida. Mas muitas vezes é como se ficasse um buraco, um vazio. Uma sensação de não fechamento do ciclo, de uma história. A desconstrução de tudo que eu deslumbrava antes.

Então, os rituais de despedida são extremamente importantes pra fechar um ciclo, finalizar um processo. É quando a gente olha, tem a possibilidade de agradecer, de pedir perdão, de contemplar, de dizer adeus ou até logo. De olhar com carinho pra tudo que foi, de viver flashes da vida juntos e poder finalizar o processo. Isso é importantíssimo.

Por isso que no luto materno, quando a mulher não conhece o filho que estava na barriga dela (no caso da perda gestacional ou neonatal) e não tem a

chance de se despedir, a gente ressignifica isso. Pede pra pessoa fechar os olhos, sentir que o filho está nos braços. Normalmente perguntamos o que ela queria dizer para ele e não disse. Pra que essa mulher possa ter essa vivência de alguma forma. E isso a gente pode fazer também em todos os outros lutos.

Então, quando não tem a despedida, na psicoterapia, a gente “produz” um rito de passagem. Justamente para finalizar esse ciclo. E isso pode ser feito ascendendo uma vela, fazendo uma oração ou pedindo pra pessoa fechar os olhos e imaginar que está dizendo o que não conseguiu dizer e se despedindo, por exemplo.

Qual a importância de grupos de apoio nesse processo?

Os grupos de apoio são fundamentais na vida das pessoas. Para mim, os grupos são um dos lugares de maior significação e de verdade que uma pessoa pode viver. Porque às vezes, dentro do processo psicoterápico, a pessoa vai com a fala pronta e com a escuta seletiva. Mas quando ela chega no grupo, alguém fala alguma coisa que ressoa e reflete. Então, os grupos são essenciais no momento de dor.

Porque quando a gente vive um luto muito forte e um processo de muita

dor, é como se a gente morresse junto, ali. E a gente fica sem lugar. Tudo isso porque quando alguém vive uma dor, é natural que ela se contraia, se feche. Porém, quando ela olha para fora, vê o mundo expandido. Nada mudou na vida dos outros. E isso faz com que a pessoa se sinta não pertencente. E o grupo traz essa pessoa de volta para o pertencimento (tem mais gente que também sente e entende a minha dor).

E como familiares e amigos podem apoiar nesse momento?

Os familiares e amigos podem apoiar muito se eles não atrapalharem. É engraçado falar assim, mas é porque, geralmente, nós temos uma pressa muito grande de tirar uma pessoa da dor. E a única forma que a gente pode ajudar alguém a atravessar uma dor, é ser “mergulhador”. Ou seja, é mergulhar na dor com a pessoa. É passar a dor com a pessoa. É estar ao lado. É, principalmente, permitir que a pessoa viva aquela dor e que ela vivencie o que ela tem que vivenciar no tempo dela, apesar de ser tão doloroso ver a dor do outro.

Então, os amigos e familiares precisam compreender que a pessoa que está enlutada, ela vai querer falar da dor dela, falar sobre a pessoa que morreu, sobre o que ela perdeu e falar sobre o processo. E, muitas vezes, equivocadamente,

as pessoas acham que não tocando no assunto vão tirar a pessoa da dor. Mas ninguém tira ninguém da dor, isso é pura ilusão!

Você acredita que a fé pode ajudar?

Eu não só acredito que a fé pode ajudar, como eu vejo isso acontecendo. Realmente as pessoas que têm fé, que acreditam no renascimento, na vida eterna, no processo infinito do tempo, em Deus, elas passam pela morte, pelo luto, de uma forma muito mais consciente do processo. Tem um enxergar além, um crer na infinitude do ser.

Normalmente, essas pessoas que acreditam em Deus, na vida eterna, que têm essa fé sólida, nesse lugar do invisível, do renascimento, de que a morte não existe e é só uma passagem, enxergam a morte de outra forma. Quanto mais a gente fala de morte, mais a gente fala de vida. Porque realmente, pensar no fim da existência é muito difícil. Então, as pessoas que têm fé passam por isso de uma forma melhor.

É possível uma pessoa não viver o processo de luto logo após a perda? O que isso pode acarretar?

É possível sim que a pessoa, em um primeiro momento, entre em um estado de euforia, ansiedade, de não-conexão, o que popularmente é chama-

do de “estado de choque”. Geralmente, o que a gente vê, é que mesmo que essa fase dure um mês ou mais, em algum momento essa dor vai chegar. E essa é também uma forma de reação. É a forma que a pessoa reagiu ao processo da dor. E essa reação pode acarretar em uma dor profunda depois. Em um estado de sofrimento agudo.

Mas a gente não precisa se preocupar tanto com isso, porque cada um vai ter uma reação. E, às vezes, a forma que a pessoa encontra de reagir é justamente a de se ocultar da dor. É entrar naquela fase que eu falei acima, de negação. Mas, em algum momento, a dor vai chegar.

E esse sofrimento, quando chega, pode ser até mais agudo. Porém, até o sofrimento agudo precisa ser respeitado. Portanto, ninguém precisa tirar a pessoa desse lugar. Claro que é importante monitorar, pra ver se está patológico, se a pessoa está completamente disfuncional ou sendo um risco para ela mesma. Mas se não está, a gente deixa ela mergulhar e viver seu sofrimento.

Quando a pessoa não está conseguindo lidar com a dor do luto, qual é a melhor hora de buscar ajuda profissional?

A melhor hora de buscar ajuda profissional é sempre que alguém precisa de apoio na caminhada. Então, eu preciso esperar que o luto seja patológico para procurar ajuda? Não!

Como a pessoa que está enlutada sente necessidade de falar sobre a dor dela e sobre o ente querido e nem todo mundo está disposto a escutar (porque às vezes aquela dor é tão profunda que escutar a pessoa falar sobre o assunto é difícil e se torna pesado), muitas vezes, procurar ajuda é uma forma de desabafar, de dividir a dor, de buscar mais leveza. E de ter alguém realmente interessado em ouvir, que vai ajudar na elaboração e mostrar novos caminhos.

Agora, quando a pessoa está disfuncional, quando tem alguma área da vida dela que está completamente disfuncional (ela não come mais ou engordou 15kg, o casamento não se sustenta mais...) ou está prejudicando ela mesma, ela precisa de ajuda.

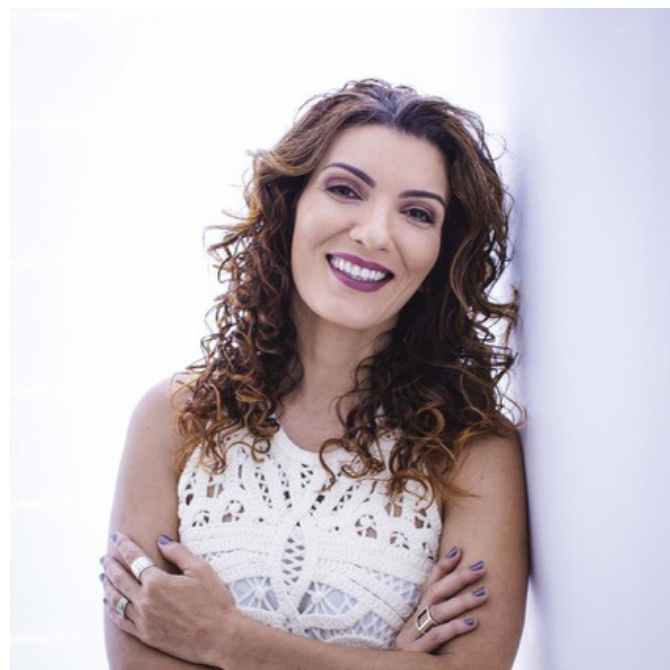
Alguma dica que você gostaria de deixar para as mommys que estão passando por esse momento?

Não espere que a sociedade saiba lidar com seu luto e com a sua dor. A gente ainda vive num processo, no qual a dor de quem vive um luto é, muitas vezes, solitária.

Às vezes o luto é tamanho que desconstrói o ser. Que tira a pessoa da autopercepção, da autoconexão, da vida mesmo. Muita gente que perde pessoas, vive uma semi-morte, a vida perde o propósito. Então, o que eu digo, é: tenha calma, paciência... Navegue... E não tenha medo de olhar para as suas coisas, para tudo que a vida tem te mostrando.

Não tenha medo de viver sua dor. Não ache que você precisa viver isso sozinha. Tem gente pra caminhar com você nessa jornada! Tem sempre alguém pra te ajudar a enxergar o que você não consegue ver e pra segurar na sua mão quando você não consegue ficar em pé.

O luto não deveria ser um lugar solitário. Mas sim um lugar de muita resiliência, perseverança, cautela. E, sobretudo, um lugar de reconstrução de afetos. Porque, como eu disse antes, “o luto é o preço que se paga pelo amor que se sente”. Por isso, a gente precisa parar de olhar para ele como a pior coisa do mundo. Porque é também celebrar um amor eterno. É celebrar uma pessoa especial que tem um lugar muito grande dentro de nós. O luto é uma forma de amor.



Daniela Bittar formou-se em psicologia pela Universidade Fumec. Logo em seguida, se mudou para o exterior, onde morou por uma década e se especializou em psicologia infantil, puerperal e reconstrução familiar. Quando retornou ao Brasil, já muito engajada na causa da psicologia familiar e humanista, investiu a sua carreira no atendimento às mulheres e, desde 2008, atua nas áreas: puerperal, perinatal, família, casal, perda gestacional e neonatal.

Daniela é também palestrante em congressos e empresas, ministra cursos e atua como facilitadora de grupos terapêuticos. É uma das fundadoras do Sentir Mulher e do Gamas - Grupo de Apoio às Mulheres.



GRUPO DE APOIO MOMMYS

Diante de tanta dor e das dificuldades desencadeadas pela pandemia, a quantidade de desabafos feita pelas mães que integram o grupo Mommys, grupo materno do Facebook, aumentou consideravelmente desde o início do período de isolamento social.

Percebendo que grande parte desses desabafos eram decorrentes do aumento da carga materna (de forma geral) e também relacionados ao luto e à dor da perda de um ente querido, surgiu, então, a ideia de criar um grupo de apoio que oferecesse ajuda psicológica para as mães do grupo materno. E foi assim que nasceu o “Grupo de Apoio Mommys”.

Atualmente, o trabalho vem sendo realizado através de encontros online semanais e cada grupo é conduzido por uma psicóloga e uma estudante de psicologia. De acordo com a psicóloga Michelle Miranda, uma das responsáveis pelo Grupo de Apoio Mommys, o principal objetivo do projeto é trazer, de forma voluntária, apoio, escuta e acolhimento para as mães. “Nosso intuito é acolher a dor das mommys, auxiliando-as a identificar as dificuldades nas situações relatadas, buscando ampliar a consciência delas e construindo, juntas, alternativas para que elas possam lidar de uma maneira mais leve com essas dificuldades”, afirma a psicóloga.

Porém, ela ressalta que este é um projeto voltado para o acolhimento e escuta e não substitui a terapia individual ou a de grupo. “Quando nos deparamos com alguma mommy que precisa de uma atenção maior, elas são orientadas a procurar a ajuda de um profissional externamente. Para que possam fazer terapia”, relata.

Michelle afirma, ainda, que o Grupo de Apoio Mommys tem alcançado excelentes resultados e a perspectiva é continuar oferecendo apoio sempre que necessário. “O trabalho tem sido maravilhoso. Estamos conseguindo muitas conquistas. Trazendo sorrisos de volta para o rosto dessas mommys”, completa a psicóloga.

O LUTO E A ALEGRIA

Por Cirlene Ribeiro

A alegria é um sentimento de contentamento, de prazer de viver, júbilo, satisfação, exaltação. Nas pessoas, costuma ser expressa através de sorrisos.

Quem conhecia o Leandro sabe que ele era um homem muito engraçado, divertido e com senso de humor muito apurado. Sinto muita falta dele ao meu lado fazendo piada de tudo. Por outro lado, eu também sempre fui muito divertida, alegre, digamos assim, aquela que exagera nas gargalhadas.

Ainda estou em um processo que choro todos os dias, principalmente à noite, mas é um choro de saudades, de muitas saudades. Quando encontro alguém que conhecia o Leandro e fala dele, das qualidades, do trabalho, fico muito emocionada e não consigo conter as lágrimas, o que na verdade eu não me importo, choro mesmo e sinto muito orgulho do legado que ele deixou.

Quinta-feira eu conversei com meus filhos à noite, sempre converso e eles me deram a seguinte resposta: “Mãe, nós já entendemos que não temos o papai e está tudo bem, estamos bem”. Falaram



isso querendo me tranquilizar e realmente percebo, no dia a dia, que eles estão bem, dentro do possível, é claro, e ainda fazem piada e brincam comigo.

Sexta-feira, indo para o trabalho eu coloquei uma música que eu e Leandro gostávamos muito de ouvir. Foi quando eu senti a presença de Deus, palpável, dentro do meu carro, e fui preenchida com muita alegria. E eu falei: “Deus, como meu coração se alegrou assim? Como meus filhos estão indo bem? Perdemos o Leo, Pai? Vamos nos alegrar com a vida? Temos esse direito?”. E eu ouvi Deus falando comigo assim: “Filha, vocês me escolheram, eu moro dentro de vocês, EU SOU essa alegria”.

Cheguei ao trabalho chorando, porque a presença de Deus e o que ELE tem feito é real. Aliás, desde que fui ao hospital ver meu esposo, meu amado, meu

companheiro sem vida, eu fui envolvida em algo por Deus que eu não consigo explicar, apenas sentir... E fui exposta à vontade de Dele.

Leandro havia cumprido seu propósito. 43 anos; esse foi o tempo dele.

Portanto, se você ainda não conhece esse amor que traz alegria, paz, entendimento, gostaria de convidar você a conhecer. Colo e alento igual do Papai desconheço!

E antes que digam: “você é forte”. Eu já adianto: não sou forte, forte é o que está dentro de mim!

“Porque a alegria do Senhor é a vossa força” - Neemias 8:10

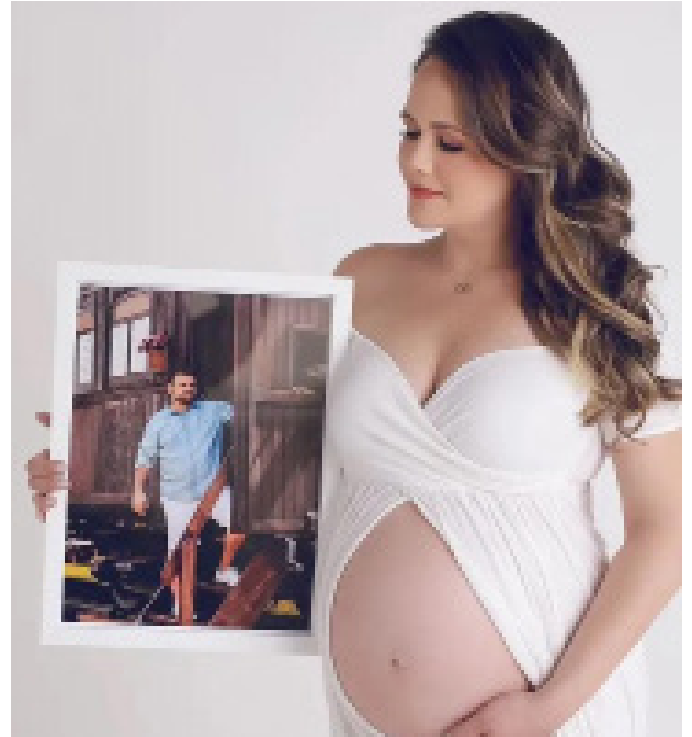
“O Senhor é o meu pastor; de nada terei falta” - Salmos 23:1 (Eu entendi também que nem a alegria irá me faltar).

SEGUIREMOS TE AMANDO PARA SEMPRE

Por Dani Couto

Ela está vindo...

Nosso segundo anjo. Nossa segunda obra-prima mais linda e mais perfeita:



a nossa Lívia.

Do trem da vida você desembarcou precocemente. Nos deixou, mas deixou parte sua em mim.

Agora seremos três!

Três mulheres que honrarão sua memória, sua índole, seu legado.

Foram apenas 14 anos de convivência, mas o que construímos permanecerá vivo por toda a eternidade.

Esta é a nossa história!

Infinitamente teremos um vínculo. Eu, esposa. Elas, filhas. Sangue do seu sangue e laço perpétuo entre nós.

Seguimos te amando... Para sempre!



VOLTA ÀS AULAS: OS DESAFIOS QUE FORAM INCLUÍDOS NA LISTA DE MATERIAIS

Por Marcela Bueno

E chegou a hora de voltar. De recomeçar. De tentar seguir a rotina de antes. Será a volta à normalidade?

Ser normal é fingir que nada existiu, que o risco foi eximido e que não houve transformações. Então não há que falar em “novo normal”, pois todos foram afetados e abruptamente retirados de sua constância.

Dentre os inúmeros sentimentos que esta pandemia provocou, o medo, a dúvida e a insegurança ocupam um grande espaço. E aos pais, cabe não só assumir, vivenciar e lidar com esses sentimentos, senão também manejar o desconhecido que afronta os filhos.

O modo como a família lida e discu-

te a pandemia em casa afeta diretamente o comportamento das crianças no retorno às aulas. Um medo excessivo dos pais, que sobrepeça os riscos reais, é transmitido aos filhos que, conseqüentemente, podem demonstrar ansiedade e até negar-se a sair de casa e estar em novos ambientes compartilhados.

O Brasil é um dos países que mais tempo ficou sem aulas presenciais no mundo e é inegável o efeito que isso provocou. O altíssimo número de contágios, a evolução gradativa da epidemia, as perdas e o programa tardio e irregular de vacinação justificaram esta medida. Por outro lado, abriu-se não só um déficit pedagógico, como principalmente um risco à saúde mental das crianças e adolescentes.

É evidente o papel da escola no desenvolvimento físico, social, cognitivo e emocional das crianças. A escola é um dos pilares do neurodesenvolvimento, onde a criança aprende a conviver com seus pares, desenvolver habilidades, a maturidade, a autoestima, personalidade e autoconfiança.

A volta às aulas presenciais é um grande desafio onde não há certo ou errado, onde avaliar os prós e contras é também estar ciente de que qualquer decisão incorrerá em riscos. Aos pais cabe assumí-los, com cautela,



prevenção e acima de tudo, confiança na responsabilidade alheia.

Vai além de conhecer todas as medidas protetivas das escolas, de conscientizar e instruir o filho a usar a máscara, a manter a distância, a não abraçar os amigos que há muito não os via. Não basta ler os prognósticos dos especialistas e basear a decisão nas estatísticas dos ministérios sanitários e de educação.

É acreditar! Acreditar que os filhos estarão bem e felizes em um ambiente diferente e distante de nossos olhos. É acreditar que são capazes de se adaptar a tantas novidades. É credi-

tar (e acompanhar) nas medidas implementadas pela escola. É, acima de tudo, acreditar na escolha como pais.

Outro desafio dos pais é explicar à criança que o ambiente escolar e que a dinâmica das aulas não será o mesmo, e assim amenizar as frustrações dos pequenos ao voltar ao espaço que estará diferente do que antes conheciam.

Paciência e parceria são vitais. Se antes da pandemia, a coalizão com a escola era importante, agora se torna essencial para o processo de ressocialização. Ademais, é necessário observar e respeitar o desenvolvimento

individual das crianças e não tomar as possíveis dificuldades como imaturidade ou patologias.

Lembrem-se: é uma situação incomum a todos e, se para os adultos que têm uma melhor capacidade de compreensão e elaboração dos fatos, é difícil, imagina então para as crianças e adolescentes que estão no processo construtivo emocional e cognitivo.

É importante criar um espaço de escuta para as demandas que existem e que surgirão. Trabalhar o medo, as dúvidas em casa e na escola. Validar a fala e os comportamentos das crianças e não exigir que o tempo de ausência escolar seja suprido em alta velocidade e sem eventuais danos. Trabalhar o emocional da criança de forma lúdica pode auxiliar na compreensão, expressão e driblar os obstáculos à saúde mental.

Muitas das medidas tomadas para a reabertura das escolas são preventivas e visam minimizar riscos de novos contágios. Mas não podemos deixar de considerar que talvez este novo arranjo seja a normalidade pós-pandemia e que se arraste por longo período.

O melhor para pais, filhos e educadores é uma readaptação homeopática e controlada, ou seja, respeitando a

criança neste novo ambiente e com novas regras para que tome conhecimento e se aproprie da novidade.

Essas mudanças vão além da própria escola. Eles têm a ver com a reconciliação entre a nova maneira de trabalhar e a nova operação educacional. Agora, mais do que nunca, existe uma reconciliação mais intensa entre família, escola e apoio social.

Diante de tanta incerteza, precisamos estar abertos às mudanças e a aprender novos modos de troca e comunicação de afetos.



Marcela Bueno, psicóloga cognitivo comportamental, com especialização em neuropsicologia, psicologia hospitalar e saúde pública. Atualmente reside em Valência, na Espanha, onde divide a jornada de mãe do pequeno Theo com a de psicoterapeuta e escritora.

OS DESAFIOS DA RETOMADA DA MULHER AO MERCADO DE TRABALHO APÓS A MATERNIDADE



Muitas se deparam com demissões, discriminação e enfrentam dificuldade para voltar ao mercado de trabalho

Gabriela Mello tinha um cargo de coordenadora de secretaria em uma escola de segurança quando engravidou de seu primeiro filho. Ela conta que, ao informar sobre sua gravidez, a reação de um dos seus superiores não foi como esperado e que ele não conseguiu nem esconder sua insatisfação com a notícia. “Minha gravidez foi, de certa forma, planejada, eu só não esperava que seria tão rápido. Quando contei a novidade na empresa, a primeira reação de um dos meus superiores não foi muito legal. Lembro que ele fez um comentário do tipo: ‘Nossa, mas porque

você está tão feliz?’ e ficou uns dias me tratando como se eu tivesse feito alguma coisa errada, mas depois passou”, relembra Gabriela.

Ela relata, ainda, que ao longo de sua gravidez não teve muitos problemas e que seus colegas de trabalho eram sempre muito compreensivos e o clima na empresa era bem agradável. No entanto, em contrapartida, no mesmo dia que voltou de licença maternidade, Gabriela foi demitida. “Assim que cheguei, meu chefe já me chamou em sua sala para comunicar minha demissão e

avisar que optaram por ficar com outra pessoa que pudesse disponibilizar mais tempo para a empresa e se dedicar a novos projetos”, conta.



Gabriela foi demitida ao retornar da licença.

Histórias como a de Gabriela Mello se repetem com muitas mulheres por todo país e, infelizmente, ainda são bem frequentes nos dias atuais. É o que demonstra um estudo realizado, em 2016, pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) intitulado: “Licença-maternidade e suas consequências no mercado de trabalho do Brasil”. A pesquisa, que foi realizada com 247,5 mil mulheres (entre 25 e 35 anos) que saíram de licença-maternidade, constatou que 48% delas não estava mais no emprego um ano após o início do benefício.

Para Fernanda Melo, advogada especialista em Direito do Trabalho, isso ocorre pois “ainda existe uma estrutura de raciocínio que confere majoritariamente à mulher a responsabilidade

pela maternidade. E, por incrível que pareça, isso recai sobre o ambiente de trabalho. Para muitas empresas, a responsabilidade da maternidade diz respeito somente à mulher, por isso, elas entendem que empregar essa mulher não passa de um custo, já que a mãe terá licença-maternidade, horário de amamentação, responsabilidade com filhos ao médico, escola e demais demandas. É cruel, mas infelizmente ainda é a realidade”.

Segundo Fernanda, hoje já existe um movimento de mudança, inclusive cultural, que segue lentamente, mas já iniciado, de preocupações, de implementação de programas de compliance, ESG (Environmental, Social and Governance, que em português seria ASG – Ambiental, Social e Governança), ou seja, algumas construções que começaram a fazer com que as organizações percebam que o direito da mulher mãe deve ser observado e que precisam ser cumpridos. Porém, esta é uma construção que precisa acontecer de forma geral para que a transformação aconteça de fato. “A mudança tem que vir do Estado, empresas e sociedade como um todo”, ressalta a advogada.

Discriminação no mercado de trabalho

Além de enfrentar situações como a de Gabriela Mello, as mulheres que são mães também vivenciam frequentemente episódios de discriminação no mercado de trabalho. Conforme dados levantados por uma pesquisa realizada pelo VAGAS.com, 52% das mulheres que ficam grávidas ou saem de licença-maternidade, relatam já ter passado por alguma situação de discriminação na organização em que trabalhavam.



Izabela Munhoz

E foi justamente isso que aconteceu com Izabela Munhoz, quando atuava em uma empresa do setor bancário. Ela conta que, na época, ocupava um cargo de gerência na instituição e a insatisfação começou quando ela anunciou sua terceira gravidez. “Quando entrei na empresa, como estagiária, eu

já tinha um filho. Depois de um tempo, fui efetivada e logo que isso aconteceu, fiquei grávida da minha segunda filha. Passou um ano e fiquei grávida novamente da terceira (sem planejar) e, nessa época, eu tinha acabado de ser promovida a gerente regional. Ficou visível que não gostaram muito. Depois do meu retorno, quando resolvi fazer laqueadura (já que eu considerava que três filhos estava excelente), meu chefe aproveitou a oportunidade e fez um comentário bastante irônico a respeito da minha decisão: “bom que agora você pode colocar isso até no seu currículo. Porque não tem licença-maternidade mais”, lembra Izabela.

Paula Camargos, assim como Izabela, também enfrentou situações constrangedoras em seu trabalho. Ela, que é funcionária pública, relata que, após retornar de sua licença-maternidade, teve que lidar com comentários desagradáveis e com a falta de empatia de alguns colegas. “Após meu retorno, cheguei a ouvir que eu ‘estava descansada’, ‘que fiquei muito tempo à toa, sem nada para fazer’. Além da frequente desvalorização do meu trabalho por conta da maternidade e de pedidos para que eu colocasse minha filha em uma creche (na época ela ficava com minha mãe), para que eu estivesse à disposição do serviço a qualquer dia e horário”, diz Paula.



Paula Camargos

Dificuldade de recolocação no mercado

Sabemos que algumas mulheres, após se tornarem mães, optam por abrir mão temporariamente da carreira para se dedicarem aos filhos. Porém, quando resolvem voltar ao mercado de trabalho, muitas delas também se deparam com algumas situações de discriminação ainda no processo seletivo.

Fernanda Dohanik, que é mãe de 4 filhos e está à espera do quinto, afirma que encontrou muita dificuldade para se recolocar no mercado de trabalho pelo fato de ser mãe. Antes de engravidar de seu quinto filho, ela conta que fez diversas entrevistas de emprego, porém, sem sucesso. E quando informava que era mãe de quatro crianças, percebia que este fato a eliminava dos processos. “Quando eu ia fazer entrevista, percebia que enquanto eu falava

da minha experiência profissional, havia interesse por parte dos recrutadores. Porém, a partir do momento que eu era questionada sobre minha vida pessoal, eu via que o semblante deles já mudava. E quando eu informava que tinha filhos pequenos, percebia que, a partir daquele momento, eu era descartada”, recorda Fernanda.



Grávida do quinto filho, Fernanda enfrentou muitas dificuldades para se recolocar no mercado.

A dificuldade de se recolocar no mercado, descrita por Fernanda, é também a realidade de muitas outras mães. Um estudo publicado na American Journal of Sociology concluiu que quando as candidatas a um emprego eram iguais em todos os aspectos, mas havia uma indicação sutil de que uma delas era mãe, o fato reduzia as probabilidades da mesma de ser contratada em 37%.

Além disso, quando conseguiam a vaga, o salário recomendado para as

mulheres que eram mães era menor que o das candidatas sem filhos. Em contrapartida, no caso dos homens, o cenário era exatamente o oposto, uma vez que a paternidade não reduzia suas chances de contratação e pais, geralmente, ganhavam mais do que homens que não tinham filhos.

Como mudar essa realidade?

De acordo com a advogada Fernanda Melo, a Lei proíbe a discriminação da mulher no mercado de trabalho, mas a lei por si só, ainda não é suficiente para a mudança cultural que precisamos ter. “Temos na estrutura da sociedade patriarcal uma romantização da maternidade, ela é quase um elemento compulsório e, muitas vezes, uma forma de controle dessa mulher no ambiente familiar. Então, ela utiliza dessa maternidade de um certo modo, como uma forma de perpetuar uma estrutura de divisão sexual desigual do trabalho, entre homem e mulher. E mesmo que essa mulher queira entrar no mercado de trabalho, ter uma profissão e ser bem-sucedida profissionalmente, ela também deve ficar responsável pelos cuidados maternos”, afirma a advogada.

Portanto, para que realmente ocorra uma mudança de paradigmas e a mulher que é mãe seja, de fato, valorizada no mercado de trabalho, é preciso que haja uma responsabilização de todos.

“Enquanto não houver um reconhecimento da importância social que representa o nascimento de uma criança e que essa responsabilidade também é do homem e da sociedade como um todo, dificilmente conseguiremos evoluir nesse aspecto da valorização da mulher no ambiente de trabalho”, completa Fernanda.

Iniciativas que transformam

As lutas das mulheres sempre foram muito ligadas ao ambiente de trabalho, uma vez que não basta apenas contratá-las, é necessário incluí-las. Foi pensando nisso que o **Grupo Mommys** criou uma consultoria para empresas. Segundo Mariana Bicalho, uma das idealizadoras do projeto, o objetivo da iniciativa é “contribuir para a construção do acolhimento e empatia para mulheres mães”.

Ela explica, ainda, que a construção se dá junto às organizações, a partir de criação de cartilhas e espaços de acolhimento, co-criação de políticas que favoreçam equidade de gênero no tocante à maternidade, consultoria para construção de comunidade dentro da organização e rodas de conversas. “O nosso trabalho ajuda as empresas na prática, para além da conscientização”, completa Mariana.

EM CLIMA DE OLIMPIÁDAS!



Quer ver seu filho na nossa revista? Poste em suas redes sociais usando a hashtag

#EUNAREVISTAMOMMYS









O PODER E A POTÊNCIA DE SER CRIADOR, EDUCADOR, AMIGO E COMPANHEIRO

Por Greidson Almeida

O doce som de sua voz a balbuciar um idioma desconhecido, lindo.

Som divino, poesia escrita com fina caligrafia.

Nos teus olhos vejo turmalinas, jazidas de amor ingênuo e precioso, ainda por explorar.

Vulcão poderoso, com sentimentos puros, nobres, amor em erupção.

Você me fez coragem.

Você me deu a astúcia da vida, mas, por vezes, me rouba as palavras que ainda insistem em misturar-se às lágrimas que dos meus olhos caem.

O motivo do meu pranto?

A felicidade a cada vez que você chama pelo meu mais lindo nome: Pai!

Não é somente sobre ser pai, mãe, ou “pãe”. Mas sobre o poder e potência que é ter a dádiva de ser criador, educador, amigo e companheiro.

No dia do nascimento das minhas filhas nasci para o mundo. É surpreendente ver como a vida é poderosa. Do amor nascem frutos, ou melhor, sementinhas. Após 9 meses encubando

em sagrado ventre, nossas mudinhas estão prontas para serem plantadas no jardim chamado vida. Os jardineiros, muitas vezes, atendem por Papai e Mamãe. Infelizmente, nem sempre

essas mudinhas têm a oportunidade de serem regadas por dois jardineiros, mas o importante é que precisam ser cuidadas, adubadas e protegidas.

O tempo vai passando e no jardim podem aparecer outras mudinhas. O mais surpreendente é que mesmo tendo o mesmo cuidado, elas crescem tão diferentes. Flores lindas, cores vivas, perfume divinal.

Das pirraças às travessuras, das bagunças às perguntas cabeludas. Nossa missão vai ficando árdua, difícil e imprevisível. É assim com minhas duas filhas, Alana e Mariana.

Sabe aquele dia feliz que você não quer que acabe nunca? Ser pai é isso. É querer congelar todos os momentos como em uma fotografia, é cuidar de si próprio pensando nas vidas que você criou, é aproximar-se da divindade.

Sei que algum dia minhas meninas não poderão mais ter meu olhar de jardineiro atento. Neste dia, espero que todo o amor, todos os momentos de felicidade me façam viver eternamente em seus corações e que elas possam continuar a sementeira da vida com dignidade, amor, respeito e fé.

A todas as mães, obrigado por compartilharem conosco o dom da vida. A todos os pais, um conselho: o melhor presente é ser presente!

Pai de 2 meninas (Alana e Mariana), Greidson Almeida, tem 35 anos e é marido da Mommy Adélia Almeida. Administrador, Contador e Especialista em Docência, Greidson, além dos trabalhos em Educação Corporativa, é vídeomaker no projeto Ponto RH. Mas seu maior título, sem dúvida, é o de Pai!

Empower
MENTORIA AVANÇADA

Inscrições
Abertas

www.elifeminino.com/mentoria-empower-avancada





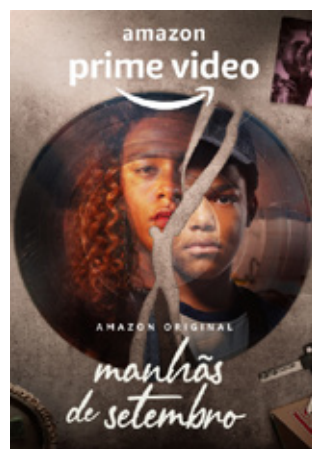
SÉRIES CURTINHAS

Lan Apolinário

Oie Mommys, eu sou a Lan Apolinário responsável pelo NDFS – Nossas Dicas de Filmes e Séries, que é uma comunidade com quase um milhão de membros no Facebook. O nosso objetivo é ajudar você a escolher um filme ou uma série e é com muita alegria que eu estou aqui para trazer algumas dicas.

A primeira dica é uma minissérie original da Amazon Prime Vídeo, que traz a cantora trans, Liniker, como protagonista, e se chama “Manhãs de Setembro”.

A minissérie conta com apenas cinco episódios e narra a história de uma mulher trans, que finalmente se tornou uma pessoa livre e independente. Acontece que Cassandra (Liniker), inesperadamente, recebe a visita inusitada de um filho de uma antiga relação, fazendo com que a sua vida se transforme completamente.



A minissérie fala sobre amor, renascimento de uma mãe e ainda, sobre como o afeto é importante dentro de uma família. O elenco de “Manhãs de Setembro” conta ainda com Paulo Miklos,

Karina Telles, Gustavo Coelho (ator mirim que brilhou na minissérie), Thomas Aquino, dentre outros.

A trilha sonora dá um show à parte e traz canções da cantora Vanusa (musa inspiradora da personagem Cassandra e uma espécie de guia espiritual e grande homenageada na série).

Espero que vocês gostem!

Mas, antes desta coluna terminar, quero indicar também dois filmes imperdíveis para ver com a família:

Para começar com o pé direito, a minha dica é “Cruella”, lançamento que está na Disney Plus. O filme conta o outro lado da história desta vilã. Ele



é meio longo (2:14h), mas eu confesso que nem vi a hora passar. Emma Stone, atriz que dá vida a personagem Cruella, surge com uma versão completamente diferente da icônica

vilã, mas ainda assim maravilhosa. “Cruella” acompanha o início da jornada da personagem-título, desde quando ainda era Estella, uma criança rebelde, até virar uma jovem adulta criativa. O filme traz uma trilha sonora de peso (diga-se de passagem, maravilhosa) e um figurino impecável. Difícil é não gostar!



Finalmente, para fechar com chave de ouro esta coluna que está muito especial, quero indicar um filme lindo, alegre e muito divertido que se chama “Lucca” e que também está na Disney

Plus. A história se passa em Cinque Terre, um lugar belíssimo na Itália e conta a história de Lucca, um monstro marinho muito curioso e cheio de

vontade. Lucca, contrariando os seus pais, sai do mar mediterrâneo e vai para o continente viver várias aventuras. A mensagem do filme é belíssima e nos mostra que as pessoas são diferentes e que merecem ser respeitadas como elas são.

Lucca mostra ainda um pouco da culinária italiana e traz palavras deste idioma que é tão curioso e bonito de falar, né bello?!

Preparem a pipoca e boa maratona! Espero que vocês gostem.

Convido todas as Mommys para conhecerem e participarem do NDFS. Muito obrigada e um superbeijo para todas vocês!



Lan Apolinário

amante de filmes e séries e responsável pelo grupo NDFS – Nossa Dicas de Filmes e Séries.



MÃES, O CONTROLE E A CULPA!

por Renata Lott e Roberta Senna

Queremos falar um pouquinho com vocês de algumas experiências que temos com as mães de adolescentes nesses nossos 20 anos de consultório. Topam?

Acreditamos que as nossas observações podem ajudar muito vocês nessa caminhada: a de se tornar “mãe de adolescente”.

Muitas mães chegam para nós muito tristes no primeiro encontro, seja ele de atendimento inicial para a terapia do filho adolescente, seja no primeiro encontro para o atendimento delas mesmas ou das mentorias de mães. Tem um exercício bem legal, que usamos algumas vezes, antes que elas se dispersem falando tudo o que acreditam estar sentindo naquele momento referente aos filhos delas.

Animam fazer?

Então, separem aí papel e caneta. Pare no meio do texto para refletir e responder com toda sinceridade as perguntas antes de continuar a leitura, ok?!

Esse exercício é superimportante para você poder compreender o momento em que se encontra e para onde quer direcionar o seu caminho. Lembrando que você deve refletir e responder a primeira pergunta e só depois partir para a segunda, combinado?!

1 - Como me vejo como mãe do meu filho?

2 - Como quero ser vista como mãe do meu filho?

Parecem perguntas simples, mas não tão simples assim. Elas trazem reflexões maravilhosas. Muitas mães descobrem como que são vistas de uma forma completamente contraditória com a mãe que desejam ser.

Quando você identifica esses pontos e toma a decisão de desistir (sim! De desistir) de ser a mãe que você se vê, para iniciar o caminho de ser a mãe que você realmente deseja ser, inicia a mudança. Sem desistir dos comportamentos que temos agora e que não

nos levam para onde queremos ir é o primeiro passo, o mais certo. Quando ainda não desistimos, iniciamos com as desculpas, mentimos para nós mesmas e para quem está ao nosso redor (até mesmo o terapeuta), achamos culpados pelos nossos comportamentos e assim nada pode mudar.

Lembre-se dessa frase: O controle vai para aquele que dá menos!

Essa frase “cai como uma luva” para as mães. Elas se doam de corpo e alma, esquecem delas mesmas, esquecem do pai dos filhos e, com isso, perdem o controle. E sim, elas precisam ter o controle, pois se as mães estiverem sem o controle da situação, quem vai guiar esse filho? (Sim, os pais têm participação nisso tudo, mas aqui estou falando para as mães, vamos focar nisso, combinado?!)

Se as mães colocam no outro, sejam os filhos, seja o pai, seja a mãe dela, o pai dela, a escola, a culpa de todos (ou da maioria) os seus problemas, ela perde o controle da própria vida e não só da educação dos seus filhos.

Tem muitas formas de tomar as rédeas da educação dos filhos novamente! Colocar “cada um no seu lugar” nessa família. E quando todos estiverem em seu devido lugar, a sobrecarga sai das costas da mãe.

E a culpa? Ahhhh.... A culpa! Essa vai estar sempre com ela, pois a culpa acompanha todos os adultos! Não tem como crescermos sem sentirmos culpa. Uma vida sem culpa é uma vida sem sentido nenhum.

Só não tem culpa quem não faz nada, que joga para terceiros as responsabilidades dos seus fracassos, das suas tristezas e das suas escolhas.

Renata Lott e Roberta Senna

Psicólogas, especialistas em ajudar adolescentes a vivenciarem suas novas descobertas, através do processo de autoconhecimento e desenvolvimento emocional.

Auxiliando-os também a desenvolver novas habilidades para lidar com o ambiente ao seu redor. Orientação de pais. Atendimento online. Instagram: @renatalott.psi e @robertasennapsi.

LUCIANA JUSTI

FAMÍLIA É: meu porto seguro, meu bem mais precioso.

AMIGOS SÃO: a família emprestada que “adotei” para estar ao meu lado. Me sinto bem pela presença, carinho e pelo simples fato de saber que posso contar com eles. São pessoas imprescindíveis na minha vida.



DEFEITOS: sou impaciente em algumas situações, ansiosa e não consigo disfarçar quando algo não me agrada, fica estampado na minha cara (rs)...

QUALIDADES: sou leal, justa e honesta. Não suporto ver injustiças e fico revoltada quando percebo que uma pessoa está querendo tirar proveito de uma situação.

NUNCA VOU ESQUECER: o dia do meu casamento, o nascimento do meu filho e da minha primeira entrega de doação do Mommys de Mãos Da-

das. Ver a situação daquelas pessoas e como lidavam com aquilo me tocou muito. Poder ajudá-las de alguma forma foi uma experiência inesquecível.

ADORO IR: em qualquer lugar com meus amigos, meu marido, filho e familiares, para bater papo até tarde e beber muito gin.



PARA FICAR MAIS BELA: tento manter uma rotina de atividades físicas e de autocuidado. Com essa pandemia minha casa virou uma academia. Tem de tudo aqui!

COMERIA TODOS OS DIAS: muito difícil escolher, mas acho que comida japonesa ou massas.

NÃO FALTA NA BOLSA: meu celular e o carregador portátil.

SER MOMMY É: motivo de orgulho. Primeiro, por poder ajudar e ser ajudada diariamente. Aprendo a cada dia, com cada post, com cada relato; me emociono e vibro com as conquistas postadas no grupo. E segundo, por ter tido a oportunidade de me doar ao próximo através do Mommys de Mãos Dadas. É uma experiência tão linda, que me faz crescer a cada ação! Com certeza, sou uma pessoa melhor depois do Mommys.



**PERSONALIZE
O PEDIDO DE
CARNES DO
SEU JEITO!**

DIVINI
AÇOGUE & DELIVERY

Carnes frescas e selecionadas, porcionadas do seu jeito para facilitar seu dia a dia. Solicite nossos encartes pelo WhatsApp e receba seu pedido em casa, ou venha até a nossa nova loja no bairro Ouro Preto.

VEJA COMO É SIMPLES:

- Escolha a carne
- Escolha o peso
- Escolha o corte
- Escolha o tamanho da porção

Ex: 1 Filé Mignon em bifes, pacotes com 5 unid. cada;
2Kg patinho moído, cinco pacotes com 400g cada.

CONFIRA NOSSOS PRODUTOS:

- ✓ Carne de boi, porco, frango e cordeiro
- ✓ Linguiças recheadas
- ✓ Kits churrasco
- ✓ Peixes e frutos do mar
- ✓ Temperos e acompanhamentos
- ✓ Cervejas Artesanais

EMBALAGENS A VÁCUO E IDENTIFICADAS

DELIVERY
(31) 99164-4179

Cada dia mais do seu jeito!

Rua Funchal, 358 - loja 2, Ouro Preto. BH/MG @diviniacougue

Que tal uma leitura leve e agradável
sobre o universo materno e infantil?

REVISTA



A cada bimestre uma nova edição, com
conteúdo feito de mommys para mommys.

Cadastre-se para receber:
www.portalmommys.com.br/revista

Acompanhe-nos nas redes sociais:
Facebook: @portalmommys | Instagram: @portalmommys

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:
mommys@portalmommys.com.br