



Mãe em tempo integral

Mulheres que trabalham fora e ainda são mães sempre se sentem divididas. Aprenda a conciliar as tarefas e fazer o seu melhor

Jornada dupla. Este é o grande desafio de mulheres que encaram o dia a dia de trabalhar e serem mães. Em casa boas mães; no trabalho, exemplos de dedicação e profissionais de sucesso, mas como? O fato que elas não deixaram de lado o desejo da maternidade, nem a posição que ocupam no mercado e tiveram que encontrar uma forma de adequar as atividades.

Plena e realizada

Algumas mulheres buscam no trabalho a realização pessoal e profissional; outras, a renda que complementa o orçamento familiar. Mas no fim, o que nenhuma quer é falhar como mãe, pois essa tarefa, sim, é integral. “Ser boa mãe não significa necessariamente estar junto o tempo todo, mas significa que quando está junto, está inteira. A criança, por menor que seja, percebe essa diferença. O mesmo acontece no trabalho, a cada etapa é preciso definir bem o foco e estar inteira naquela atividade, para evitar o retrabalho”, analisa Beth Penteadó, palestrante e consultora de negócios. “Quando o assunto é a organização da casa e o rendimento no trabalho, o ideal é que tudo seja bem planejado. Em se tratando da educação dos filhos, o exemplo é fundamental, tendo em vista que tudo o que for feito pelos pais será observado”, complementa.

Na medida certa

Ser mãe exige responsabilidades e gera muitas mudanças, uma verdadeira reorganização de vida. Impor-se a perfeição é criar demandas que podem levar a doenças: estresse, ansiedade etc. Saiba que falhas acontecem! Muitas mulheres optam por uma organização de trabalho mais flexível, que permita dedicar mais horas do dia à criação dos filhos, principalmente na primeira infância. Trabalhar em casa, ou em meio expediente, sem horário fixo, com maior independência, permite uma agenda dividida,

na qual os filhos são priorizados sem abrir mão da renda e da satisfação pessoal pelo trabalho. Quando é necessário que eles fiquem aos cuidados de outras pessoas, seja em casa ou na escola, a maior preocupação dos pais é com a saúde e a integridade dos filhos, além da preocupação em assegurar que eles estejam recebendo uma educação adequada.

Dividindo deveres

Por priorizar a estabilidade na carreira e independência financeira, muitas mulheres têm adiado a maternidade para o limite do relógio biológico, optando por terem filhos a partir dos 35 anos, outras até depois dos 40. Independentemente da idade, quando o casal decidir ter um filho, é importante que a responsabilidade seja compartilhada. “O ideal é que o pai participe em todas as fases do processo, como também nas tarefas diárias da casa e de cuidados com o bebê. Não se trata de ‘ajuda’ e sim de dividir deveres. O pai moderno tem um papel mais ativo na família e é mais participativo”, comenta a psicóloga Mary Scabora.

Sem culpa

Mesmo optando pela melhor alternativa, as mães carregam um sentimento de culpa, até mesmo aquelas que se dedicam de forma integral aos filhos: “Muitas mulheres acham que estão sempre devendo aos filhos, que são egoístas por se dedicarem à carreira ou sentem falhas na função de mãe. Porém a culpa não precisa ser tomada como punição e

o fato de se sentir dessa forma, não significa que seja realmente culpada de alguma coisa. Em certa medida, a culpa é benéfica, pois nos conduz à reflexão e nos faz olhar com mais atenção para nossas escolhas e comportamentos”, analisa a psicóloga.

Sucesso em dose dupla

A cantora Dora Vergueiro, indicada ao Grammy Latino 2014, afirma que mesmo com a rotina bastante agitada, nunca se descuida da educação das duas filhas, Catarina, de 11 anos, e Maria, de dois anos e meio. Aos 25 anos, Dora foi mãe pela primeira vez, ao mesmo tempo em que conciliava shows e viagens. Quando Catarina tinha apenas seis meses, precisou viajar ao Chile, foi a primeira separação. “Nessa época precisei deixá-la com minha mãe, em São Paulo. Foi muito doído, chorava todas as noites e sempre me preocupava com ela. Depois que você tem filhos, as noites nunca são como antes, sempre há uma preocupação, o coração fica apertado e culpado”.

Após alguns anos veio a segunda filha e Dora sempre procurou estar presente. Fazia questão de cuidar, levar e buscar da escola. Também confiava as filhas aos cuidados de babás, do esposo, do pai e da sogra, “minha avó sempre dizia que o dia tem 24 horas e que é preciso aproveitá-las muito bem. Acredito que o fato de conciliar meu trabalho com a maternidade me tornou mais forte. Hoje percebo que minhas filhas têm admiração por mim, pela minha profissão e isso significa muito. Quando você faz o que gosta, quando há aquele brilho no olhar, tudo fica bem feito. As duas são muito apegadas a mim, ser mãe é algo maravilhoso”, completa a cantora.

