



Reflexões sobre maternidade e retorno ao mercado de trabalho de uma mãe pediatra que optou por reduzir drasticamente sua carga horária - uma visão pessoal

A maternidade se revela como um intrincado labirinto de emoções, dualidades e reconstrução. Se inicia na gestação e nos acompanha pelo resto da vida. Uma mãe nunca deixa de ser mãe. Às vezes, optamos por sermos “só mães”. Muitas vezes, há a necessidade de retorno precoce ao mercado de trabalho. Outras tantas vezes, precisamos mudar de profissão, pois o que fazíamos antes já não se encaixa mais na nova rotina, no novo eu. Qualquer que seja o rumo que cada uma tome, essa decisão impacta de forma profunda nos aspectos psicológicos, financeiros, matrimonial.

Isso porque o retorno das mulheres ao mercado de trabalho se desdobra não apenas como um desafio logístico, mas justamente como uma jornada de autoconhecimento e equilíbrio delicadamente orquestrada.

Apesar de crescente conscientização e melhora a cada geração, *a divisão das tarefas domésticas emerge como uma sinfonia dissonante*, já que na maior parte dos casos ainda há a centralização dos cuidados com os filhos e com a casa na figura feminina, gerando sobrecarga e dupla jornada.



A maternidade nos tempos modernos pode ser bastante solitária e fazer com que a mulher se sinta incompreendida e inadequada, sentimento amplificado pelos espelhos distorcidos das redes sociais. Embora estas ofereçam uma plataforma para conexão, muitas vezes apresentam uma realidade filtrada e idealizada, criando um senso de isolamento ao comparar as próprias experiências com as representações digitalmente construídas de outras mães.

Somado a isso, de fato, apenas em raros casos há o contato próximo e diário com outras crianças antes de se ter filhos, o que dificulta ainda mais o preparo para a profunda mudança que é a maternidade. A mãe que não se prepara para a abdicação, que não entende seu papel crucial na vida dos filhos, apesar de todos os sacrifícios que isso requer, tende a se sentir incompleta e até mesmo inútil caso opte por ser responsável pelo cuidado exclusivo dos filhos e abrir mão temporariamente da sua carreira. Por isso a necessidade de buscar conexões genuínas com outras que estejam na mesma realidade, criando laços de empatia e compreensão mútua.

Independentemente do caminho a ser percorrido, *ainda há a culpa materna, essa sombra obscura que paira sobre nós* e ecoa nas entrelinhas de cada decisão, como uma constante lembrança do paradoxo entre o desejo de realização profissional e o anseio pela presença materna plena. No entanto, é na nuance dessa dualidade que encontramos a verdadeira essência de nossa feminilidade contemporânea, onde a busca pelo equilíbrio se torna uma arte de autenticidade. O equilíbrio e o autoconhecimento são as palavras chaves para essa jornada, na minha concepção.



Encorajo cada uma a analisar o contexto em que se encontra, reconhecer a necessidade de fornecer o melhor cenário possível de cuidado e presença para seus filhos, e também reconhecer e aceitar que a realização profissional pode ser algo importante para que se sinta completa. Ao mesmo tempo, me sinto responsável por frisar, sendo pediatra e defensora da infância, que *não há nada mais precioso para o desenvolvimento infantil do que os primeiros anos de vida.*

Estar sob os olhares de cuidadores atentos e disponíveis emocionalmente gera grandes impactos positivos na vida adulta. Então, caso seja possível, priorize sua maior disponibilidade para a primeira infância. É um tempo que não retornará.

Meu intuito é sensibilizar as mães que tem essa possibilidade. De ficar. Sensibilizar a enxergar a rotina maçante como oportunidade diária de estar presente na vida do seu filho(s) e conduzir o dia a dia de forma amorosa, respeitosa. Para a mãe que precisa, por aspectos financeiros, ou deseja, por ambição pessoal, cursar uma jornada mais intensa no mercado de trabalho, se acolha, se abrace, mas *não deixe de buscar tempo de qualidade com sua família sempre que conseguir.* Não há problema algum em ter sonhos profissionais. Considero bastante saudável, inclusive. Sugiro encaixar seus filhos nesses sonhos e flexibilizar quando necessário.

Por fim, em meio aos espinhos e às rosas dessa jornada, que possamos encontrar conforto nas histórias e momentos compartilhados, pois *a maternidade é muito mais leve com companhia sem a culpa.* Decisões conscientes facilitam e muito esse processo.





Beatriz Ferreira Carvalho
Médica formada pela UniEvangélica
Pediatra pelo Hospital das Clínicas da Universidade Federal de
Goiás
Defensora dos direitos das crianças
Mãe do Benjamim, de 2 anos, e da Helena, nosso anjo que foi
para o céu
@biacarvalhopediatra



Mais artigos sobre Maternidade

