

# Orgulho de mãe



Uma seleção de 12 reportagens do site Capitu, do Estadão,  
para homenagear mulheres, suas filhas e seus filhos



O ESTADO DE S. PAULO

# ORGULHO DE MÃE

O Estado de S. Paulo  
Copyright © 2019

Direção de Jornalismo  
João Caminoto

Coordenação  
Leonardo Cruz

Edição  
Carla Miranda

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação  
Fabio Sales

Ilustração de capa  
Amanda Favali

Todos os direitos estão reservados a  
O Estado de S. Paulo

# Índice

Caras mães, caros filhos, bem-vindos! -----	5
<b>O dia em que tive orgulho da minha mãe</b> -----	7
<b>Meu filho trans: histórias de amor e aceitação</b>	
João Ker e Mílibi Arruda -----	10
<b>Produção independente – de livros</b>	
Luiza Leão -----	15
<b>Pode brincar, filho. Mamãe está aqui do lado, trabalhando</b>	
Victor Ohana -----	20
<b>Anda, para. Base, pó, blush. Anda, para. Sombra, rímel</b>	
Hannah Cliton e Érica Carnevalli -----	23
<b>Estamos dormindo muito pouco. E isso não é nada bom</b>	
Isabela Giantomaso -----	28
<b>Em casa ou no hospital? Cuidados garantem um parto seguro</b>	
Caíque Alencar e Larissa Zapata -----	32
<b>Entre apoio emocional e exercícios para o parto, conheça o trabalho das doulas</b>	
Caíque Alencar e Larissa Zapata -----	38
<b>Desigualdade salarial cresce no Brasil e mulheres são primeiras a sentir a crise</b>	
Pedro Alves -----	43

**Lugar de menina também é no laboratório**

Bianca Gomes, Leonardo Zvarick e Pedro Prata ----- 47

**‘Temos um código para mudar a vida das pessoas’, diz Mariéme Jamme**

Clara Rellstab e Victor Sena -----53

**Lobby do Batom mostrou poder de coesão feminina na Constituição de 1988**

Vinícius Passarelli ----- 60

# Caras mães, caros filhos, bem-vindos!

Emoção e realidade são os componentes desta coletânea que batizamos de Orgulho de Mãe, uma homenagem à relação única e profunda que une vocês. As 12 reportagens dispostas a seguir foram selecionadas do site Capitu, desenvolvido pelo Estadão para lançar um olhar feminino aos temas que importam. Seja hoje, na sua casa, ou no Congresso.

O primeiro texto não tem o formato habitual. É uma carta escrita a partir de depoimentos de várias jovens, às quais perguntamos qual foi o dia em que elas mais sentiram orgulho de suas mães. São memórias especiais, cada qual à sua maneira.

Revelam a mãe que se metia a consertar tudo que dava defeito em casa: era eletricista e encanadora quando a situação apertava. A que usou o bom-humor para resolver um problema na escola. E a que livrou a filha, que nem havia entrado na adolescência, de uma tentativa de importunação sexual.

Na reportagem seguinte, três mães contam como é delicado ter um filho com disforia de gênero. E recomendam diálogo e acolhimento a quem estiver passando por um momento semelhante. “Eles precisam daquele carinho que você sentiu desde o primeiro momento da gestação, antes de saber se era menino ou menina”, diz uma das entrevistadas.

Escrever e publicar livros tendo crianças pequenas para cuidar? É possível, sim, usando os recursos da internet e apostando em produções independentes, garantem as mães-autoras, em outra reportagem desta coletânea. Uma delas começou seu primeiro livro entre as sonecas da filha, em casa mesmo, escrevendo no bloco de

notas do celular.

Trabalhar assim tão perto pode ser complicado, dependendo do tipo de atividade a cumprir. Mas ficar realmente separadas das crianças também é difícil para várias mães. É nesta hora que entram em cena os espaços familiares de coworking, com espaço delimitado para elas e os filhos.

Que mãe vive na correria ninguém duvida. Tanto que fazer maquiagem quando o carro para no no sinal ou mesmo dentro de um trem em movimento está na rotina de algumas mulheres. Assim, elas ganham um tempo extra com as crianças ou garantem umas horinhas a mais na cama. Falando em sono... Estamos todos dormindo pouco. E isso não é nada bom para a saúde.

Se ainda faltam alguns meses para você lidar com essa realidade, também reunimos aqui reportagens para as mães de primeira viagem. Uma detalha os cuidados que devem ser tomados por quem decide ter o filho em casa e a outra explica a atuação das doulas, especializadas em acompanhar a grávida antes, durante e depois do parto.

No fim da coletânea, mostramos as batalhas que ainda temos pela frente para garantir a igualdade salarial no mercado de trabalho e um ensino que estimule de forma mais equilibrada nossos meninos e meninas. Também reunimos muita inspiração na entrevista com a senegalesa Mariéme Jamme, que quer garantir vida melhor a 1 milhão de meninas até 2030, por meio do ensino de programação. E na atuação marcante do Lobby do Batom, responsável pelo caráter social dado à Constituição de 1988, que confere e amplia direitos a grupos historicamente marginalizados. Conquista de mulheres e mães.

**Carla Miranda**, mãe de Beatrice e Luísa, e editora de Capitu

# O dia em que tive orgulho da minha mãe

**É possível reunir em uma só carta momentos marcantes que várias jovens compartilharam com suas mães? Nós tentamos. Confira o resultado**

Mamãe,

Eu sei que há muito tempo não chamo você assim. Não me lembro quando parei, nem o motivo. Talvez tenha sido para mostrar que cresci – como se isso não fosse óbvio. Ou por alguma vergonha que agora me parece sem propósito. Sabe o que é estranho? Quando penso em você, penso deste jeito: Mamãe.

Claro que você deve ter notado essa troca muito antes de mim. E me deixou livre para chamá-la como eu quisesse. Aliás, me deixou livre para ser quem eu sou. Também me incentivou a ser independente. Com palavras e com exemplo. Com você aprendi que os relacionamentos devem ser de igual para igual. Que não devo ligar quando dizem que algo é “serviço de homem”. Afinal, na nossa casa, você foi eletricista, encanadora, quebradora de todos os galhos.

Lembro perfeitamente que brinquei como eu queria quando era criança. De boneca e de carrinho. O mesmo valia para as amiguinhas e os amiguinhos que iam nos visitar. Éramos apenas crianças. Aquelas coisas espalhadas no chão, numa pilha tremenda de bagunça, eram apenas brinquedos. E tudo era divertido.

Você sempre fez questão de ressaltar as nossas qualidades, as minhas

e as da minha irmã, com adjetivos que iam bem além da beleza. Para você, sempre fomos inteligentes, alegres e espontâneas. Instigar nossa curiosidade era algo cotidiano. Por falar em curiosidade, acabei de lembrar de uma história e já estou rindo sozinha aqui.

O que foi aquele seu dia de mamãe-feiticeira-ícone? Não dá para esquecer. Minha irmã tinha 13 anos e você foi chamada à escola porque ela e uma amiga estavam lendo sobre Wicca. A diretora disse estar muito preocupada com os desenhos de pentagramas que ela fazia (não consigo parar de rir). Você disse para a diretora, em plena reunião, que também era bruxa. Só você, mãe, para desconstruir uma humilhação pública de forma tão bem-humorada: “Tenho um caldeirão no meio da minha sala. Posso transformá-la em um sapo”. E assim terminou a conversa.

Você sempre soube nos proteger, essa é a mais pura verdade. Do frio e do mundo. Quem me defendeu na primeira vez em que me vi numa situação de assédio? Mamãe. Na época, eu nem sabia que o nome era esse (o crime hoje é tipificado como importunação sexual). Só tinha consciência de que estava incomodada com aquele senhor querendo encostar em mim na fila da farmácia. Eu estava com 11, 12 anos, e meu corpo tinha começado a mudar. Eu dava um passo na fila. E o homem dava dois, tentava se esfregar em mim. “Desencosta que a filha é minha”, você gritou. Gritou mesmo.

Limite para nos defender você nunca teve. Chegou a repreender dois policiais que me olharam de forma desrespeitosa na rua. Eu estava me sentindo desconfortável e você lutou por mim. O desacato era deles, não seu.

Foram tantas, mas tantas as vezes em que me protegeu. Posso contar uma coisa? Lembro de cada uma delas. Agradei, mas ainda acho que

foi pouco. Aquele meu namoradinho de adolescência, que resolveu fazer piada e implicar com o tamanho da minha saia? Sua resposta foi rápida: “Quem comprou essa saia fui EU, ela vai usar SIM. E se você não estiver gostando, o problema é SEU”. O garoto não tinha a menor chance contra VOCÊ.

Não deixo de pensar no quão batalhadora você sempre foi. Cuidou dos filhos, estudou, trabalhou. Respeitou, mas exigiu respeito de volta.

Tenho plena consciência de que todos os dias são seus. Mas achei que hoje era um bom momento para escrever esta carta e falar das muitas vezes em que tive orgulho de você. E de ser sua filha.

***A carta acima foi construída a partir dos depoimentos de Rafaela Pereira Cezar, Manuela Miniguini, Rachel Rogerio, Amanda Berdat Nery, Janaina Silva, Débora Boeckel e Fernanda Georges.***

# Meu filho trans: histórias de amor e aceitação

Três mães contam que a descoberta da transexualidade nem sempre é fácil e dão conselho unânime: acolhimento

## *João Ker e Mílibi Arruda*

Entre medos, expectativas, erros e acertos, três mães narram aqui o processo de descoberta, os diálogos e o que mudou – ou não – na relação entre elas e seus filhos transexuais. São mulheres que nunca deixaram de acolher aqueles que amaram desde sempre. Que provam no cotidiano a premissa do amor incondicional. Isso não significa que o processo de aceitação tenha sido fácil. Na maioria dos casos, foi o oposto disso.

Para as mães de transexuais, a apreensão existe pelo simples fato de os filhos serem quem são. Medo de agressões na rua, da repressão na escola e da rejeição da própria família. Problemas que enfrentam com coragem e orgulho.

Em comum, são relatos de aprendizagem. Elas contam o que os filhos ensinaram sobre transexualidade, disforia de gênero, redesignação sexual e outras palavras complexas. Mas o conselho que dão para quem está passando por este momento de descoberta é simples e unânime: aceitação e amor. Mais nada.

## **Gretchen Miranda, mãe de Thammy:**

“O começo foi difícil, como é para todos os pais. O processo de descoberta foi complicado, principalmente para uma mãe que conviveu com uma menina extremamente sensual como o Thammy foi. Mas acabou se tornando um aprendizado conjunto, porque ela

também não sabia como lidar com aquilo que estava acontecendo e o que fazer com o sentimento de se sentir atraída por outras mulheres. Hoje, eu tenho um filho com a força e a determinação de um menino, e a delicadeza e sensibilidade de uma menina.

O grande problema entre nós foi mais o que não conversamos. Ela não me contou, fui eu que descobri. Sempre que eu perguntava, ela negava e dizia que era coisa da minha cabeça, que eu estava inventando. Então, o que me machucou mais foi a omissão, porque eu, com minha experiência de mãe, já sabia que algo estava acontecendo.

Qualquer homossexual, trans ou pessoa LGBTQI+ precisa, em primeiro lugar, do carinho de mãe. Aquele carinho que você sentiu desde o primeiro momento da gestação, antes de saber se era menino ou menina. É esse amor incondicional que você tinha pelo bebê ainda na sua barriga.

O que eu digo para as mães que estejam passando pela mesma situação é: não demorem! Não demorem para perceber e, depois disso, chamem o filho ou a filha para conversar. Sejam sinceros e sejam abertos, por mais dolorido que possa ser. É mais difícil você chegar para um filho viciado e dizer ‘Eu sei que você se droga’ do que ‘Eu sei que você é homossexual, eu vou ajudar, não quero que você passe por discriminações nem por preconceitos. Estou do seu lado para o que der e vier’. Eu sou muito feliz com o meu filho trans. Considero um presente.”

**Adriana Sampaio, mãe de Victor Summers:**

“Eu tive uma formação que acabou me auxiliando no processo de descoberta. Nada para mim foi muito complexo, incrível ou estranho. Não porque eu seja uma supermãe e as outras sejam

horríveis, não mesmo. Minha facilidade vem do fato de que o tema é algo naturalizado para mim. Quando eu era pequena, morei em um morro do Rio de Janeiro e convivi com muitas pessoas travestis, transexuais e drag queens. Andávamos todos juntos. E a única maneira de sobrevivermos era um ajudando o outro. Para mim, o mundo era aquilo ali, o que me foi apresentado desde que nasci. Só quando vim para a Bahia que entendi como as coisas não eram sempre assim.

Por aqui, não podia ser gay afeminado, travesti só saía de casa à noite. Eu fiquei deprimida demais na infância, mas aos poucos me acostumei. Aos 24 anos, tive o Victor. Sempre percebi que o comportamento dele não era adequado ao que as pessoas entendem como ‘de menina’. Enquanto ele crescia, houve um processo muito grande de não-identificação com a própria imagem. Ora o cabelo estava feio, ora o rosto, depois não gostava do peso...

Eu achei que ele cresceria e se assumiria uma menina lésbica, mas eu sabia que não era o meu lugar perguntar isso. Ele me diria quando estivesse pronto. Porque às vezes nem a pessoa se identifica assim, está preparada ou tem maturidade para lidar com isso. Depois, realmente aconteceu. Foi quando ele tinha por volta de 14 anos. Primeiro, senti alívio. Imaginei que a sensação de inadequação que ele sentia com o corpo, o rosto e o cabelo iria passar. Mas só piorou.

Fomos a um psicólogo. Ele disse que não se tratava de um caso de orientação sexual, mas sim de identidade de gênero. Aí o alívio finalmente veio. Vi que o Victor poderia desenvolver seu potencial e parar de se sentir triste. Sou pobre, assalariada e mãe solteira, mas perguntei: ‘E agora? O que a gente faz?’. Victor me disse que queria fazer cirurgia e tomar hormônios. Respondi que faríamos isso, mesmo que precisasse pegar um empréstimo no banco. Peguei. E

estou pagando até hoje. Eu entendia que, para o meu filho, aquilo não era uma opção.

A cirurgia foi realizada há mais de seis anos e deu tudo certo. O aprendizado que ficou foi como as pessoas que estão em nosso entorno tratam o tema. Hoje, eu costumo ter um alto grau de paciência, porque tenho vocação para explicar. Acredito, efetivamente, que quanto mais se fala de um modo coerente e didático, mais naturalizada a questão fica. O problema é invisibilizar.”

### **Érika de Souza, mãe de Vinícius e Victor:**

“Com 16 anos, o Vinícius me contou que era um menino transexual. Sempre achei que ele fosse uma menina lésbica, mas por mim não tinha nenhum problema. Nós sempre conversamos muito sobre sexualidade, mas me imaginar como mãe de uma pessoa trans era algo que nunca passou pela minha cabeça. Quando ele me disse, à mesa do jantar, que tinha de contar uma coisa... Eu sabia que era algo sério.

O Vinícius me disse: ‘Existe um grupo, o Mães Pela Diversidade, e eu acho que você vai precisar conhecê-lo, porque eu sou um menino transexual’. Na hora, a minha cabeça virou uma geleia e eu não entendi o que aquilo queria dizer. Só respondi: ‘Beleza, tô aqui para o que você precisar, não mudou nada’. Entrei no quarto e chorei por quatro dias. Achei que ninguém pudesse me entender. A não ser a Gretchen – e eu não tinha o telefone dela.

Meu filho é um desbravador, por toda a paciência que teve comigo. Eu não sabia de nada e ele explicava tudo, me dava os recursos para entender, quantas vezes fosse necessário. Não foi fácil no início, mas depois eu descobri que era algo comum nos seres vivos, a gente

que não tem o conhecimento. Ele é o mesmo filho que corria para mim e eu protegia. Não mudou nada, exceto que agora ele tem a oportunidade de ser quem realmente é.

Um ano depois, o irmão dele se sentiu seguro e disse que também era trans. Algumas mães relatam que passam por um período de luto, que haviam “perdido” a filhinha. Mas eu não tive isso. Os pais precisam ter gentileza e amor no coração. E olhar para os filhos com esse carinho. São as mesmas pessoas, mas que hoje desabrocharam. São mais felizes e melhores. Aprendo com eles todos os dias.”

# Produção independente – de livros

**Maternidade é um dos temas muito explorados pelas autoras do mercado editorial alternativo, com obra escritas por mães ou para elas**

## *Luíza Leão*

Combinar maternidade com o desejo de publicar um livro exige uma boa dose de malabarismo. E olha que escrever sempre foi apenas o primeiro desafio. Afinal, em uma rotina que inclui trabalho e filhos, como arrumar tempo para fazer a costumeira peregrinação em busca de uma editora? Mas várias mães agora têm conseguido sair desse dilema com ajuda da internet, que facilita a captação de recursos para impressão à venda das obras e permite que elas realizem seu sonho por meio de uma produção independente.

Nardele Gomes é jornalista e sempre quis escrever um livro. Só que entre o desejo e a concretização, existia a lacuna provocada pela correria do dia a dia. Mas eis que surge Maria Cecília, sua primeira e única filha, como faz questão de frisar, para mudar o rumo da história.

Entre fraldas, cochilos e mamadas da bebê, Nardele recheava o bloco de notas do seu celular com sentimentos até então desconhecidos. A primeira obra da jornalista, *Vou Te Contar Como Foi Para Mim*, é um exemplo de um novo caminho que a internet abre: o escritor independente pode ter acesso direto ao leitor para vender o livro antes mesmo de ele estar impresso.

“Quando eu fui olhar como era para publicar em uma editora

grande, achei que seria tão complicado e difícil que quis tentar por crowdfunding”, conta Nardele. “Contei com ajuda de um amigo que presta consultoria na área. Ele já tinha feito oito projetos antes, todos bem-sucedidos.”

Para encantar o leitor em potencial, Nardele utilizou um vídeo dela e da filha, ambas protagonistas da narrativa, para contextualizar a história do livro em uma plataforma de financiamento colaborativo, a Benfeitoria. Com isso, cumpriu a meta de três meses estipulada para que o projeto se concretizasse - os custos já estavam calculados e entraram como meta na campanha. A arrecadação ultrapassou os R\$ 15 mil solicitados inicialmente, chegando a R\$ 21 mil.

“Ao contrário do que muita gente pensa, não é uma vaquinha, não é uma doação. É uma compra antecipada. Um produto que está pronto, mas não havia sido impresso”, explica Nardele. “O autor independente não tem facilidade para vender livros. Pela internet, é mais tranquilo do que pôr em uma livraria.” Nardele conta que vai enviar pelo correio vários exemplares. Já os de Salvador, onde mora, serão entregues por ela.

O livro, segundo a escritora, tem o objetivo de tornar a experiência da maternidade menos solitária. A obra demorou dois anos e meio para ficar pronta. “O círculo ao redor da mãe recente é muito cruel. As pessoas opinam demais sem acolher. Julgam muito mais”, afirma. Nardele acrescenta que gostaria de ter lido algo assim quando estava grávida. “Eu queria fazer entenderem o que as mães sentem, para que o ambiente seja mais acolhedor.”

### **Mãe que lê**

Diferentemente de Nardele, Emília Nuñez não sonhava em ser escritora quando criança. Essa vocação surgiu depois que o irmão

manifestou o desejo de empreender e os dois decidiram montar juntos uma editora de livros personalizados. Nas obras, as crianças virariam personagens das próprias histórias, escolhendo a cor do cabelo, a roupa e o nome, por exemplo. Isso em 2015, quando projetos do segmento nem eram tão conhecidos ou populares.

A pessoa que escreveria as narrativas infantis, no entanto, acabou desistindo de participar do projeto quando a ideia já estava em produção. Foi Emília, então, que assumiu a função. Na época, sua experiência se resumia ao que ela havia escrito sobre a área jurídica quando era estudante de Direito. Mesmo assim, se rendeu ao lúdico e para dar vida à Menina da Cabeça Quadrada, em outubro de 2016. A primeira obra de Emília foi eleita em 2017 como uma das 20 melhores pelo Leiturinha, clube de assinatura de livros infantis.

“Já vendi 15 mil cópias. Para uma produção independente, é um número bem bom. É um livro que tem me aberto portas, com uma aceitação muito boa”, diz a autora. “Caiu no gosto das escolas e das famílias”. Ela hoje tem cinco livros, além dos personalizáveis pela Editora Tibi, da qual é sócia com o irmão.

Emília conta que decidiu empreender porque costumava ouvir relatos da burocracia que envolve o mercado editorial. “Nunca cheguei a procurar uma editora, sempre fiz meus livros com a autonomia que trabalhar de forma independente dá”, conta. “Em contrapartida, vivo o desafio de encontrar o meu mercado, de distribuir os livros. E isso é um investimento pessoal muito grande.” Além de trabalhar nas publicações, Emília desenvolve projetos em parceria com 30 escolas, onde dá oficinas, conversa com as crianças sobre livros e faz palestras para os pais sobre a importância da leitura na infância.

O próximo livro de Emília é dedicado às famílias. Em especial, às mães. “Faz uma ponte com a leitura na infância. Tem dicas de como ler e de como incentivar o hábito da leitura.”

A mãe-escritora Emília diz que a relação com os filhos ajuda a pautar os trabalhos. “Além do meu irmão, que é meu editor oficial, sempre chamo uma criança para me ajudar”, revela. “Em *A Jacarezinha que Mordia*, foi meu filho Gael, que na época tinha somente 4 anos. Ele levou super a sério a missão, dando ótimas opiniões. As crianças são muito verdadeiras! Fazem críticas, mas também elogiam quando gostam de algo.”

O filho, inclusive, participou desta entrevista. “Só um segundo que a mamãe está no telefone. Um segundinho, meu amor”, pedia Emília, em um diálogo paralelo com a criança. “Não, mãe”, respondia o menino.

### **Mercado independente**

Foi uma publicação independente, *À Cidade*, de Mailson Furtado Viana, que levou o Prêmio Jabuti 2018. O ineditismo revela uma tendência de mercado possibilitada pela internet, segundo o presidente da Associação Nacional de Livrarias (ANL), Bernardo Gurbanov. “O caso da premiação é excepcional. Tem de ser reconhecida e aceita porque a produção independente hoje está quase superando, em número de livros publicados, a quantidade publicada por editoras”, explica.

O fenômeno, de acordo com o presidente da ANL, está diretamente relacionado a outro, o da superdemanda pelas editoras. “São pilhas e pilhas de livros para ler. Isso ocorre habitualmente”, afirma Gurbanov. “O mercado vêm apresentando dificuldades. Por outro lado, as pessoas têm a facilidade de se autopublicar, em questão de

minutos, por meio de diversos canais. Os escritores otimizam seus recursos e o livro está feito.”

Em lugares onde o mercado independente ganha espaço, como a Banca Tatuí, no bairro de Santa Cecília, na região central de São Paulo, livros relacionados à infância e à maternidade vendem sem muito mistério. “São assuntos específicos, mas porque são específicos há quem se identifique”, diz Cecília Arbolave, uma das sócias da banca e da editora Lote 42. “Tanto que muitos livros sobre essas temáticas estão esgotados em nosso site. A gente vendeu tudo e está esperando reposição.”

# Pode brincar, filho. Mamãe está aqui do lado, trabalhando

**Coworking para mães e pais ajuda adultos a tocar carreira com crianças pequenas; espaços têm cuidadores e atividades infantis**

## *Victor Ohana*

Brinquedos, jogos educativos, mesas para colorir e até piscina de bolinhas. Poderia ser a descrição de uma creche, mas é o cenário de um ambiente de trabalho. Para quem tem filhos. Espaços de coworking, onde convivem empreendedores e profissionais liberais, se espalharam pelas cidades brasileiras. Mas como fazer com as crianças? Um nicho do nicho se propõe a resolver isso: são as iniciativas de coworking para famílias. Enquanto pais — ou, mais especialmente, mães — tocam sua rotina profissional, os pequenos ficam com cuidadores.

Caso da tradutora Suzana Oguro, que costuma frequentar o Hugspot, coworking para famílias em Pinheiros, na zona oeste paulistana. O espaço aceita crianças da faixa etária entre 6 meses e 4 anos. “Minha filha adorou aqui. Quando a gente não vem, ela sente falta”, conta Suzana, mãe de Caio e Catarina. “Meu trabalho exige muito foco. Aqui, consigo me concentrar melhor.” Consultora de carreiras, Gabriela Bavay também usa o Hugspot e concorda que o modelo do negócio tem muitas vantagens. “O ambiente é ideal para empreender”, diz a mãe da Clarissa.

O desafio de combinar negócios e filhos foi justamente o que moveu as empresárias Júlia Maturana e Daniela Del Nero a fundarem o Hugspot. As duas já trabalhavam em um escritório compartilhado para administrar sua empresa de eventos quando Júlia se tornou mãe

de Pedro. Elas embarcaram, então, no novo projeto e inauguraram o Hugspot em maio de 2018. “A dor maior é da mãe. Nós nos comunicamos mais com as mulheres que têm filhos, o que não quer dizer que sejamos fechadas para pais”, explica Júlia. “Mas, após a maternidade, ou a mulher não se sente mais parte do mercado ou é mandada embora depois que volta da licença. Daí, ela se vê num momento em que precisa empreender e, ao mesmo tempo, cuidar do filho.”

Para a gerente do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de São Paulo (Sebrae-SP), Iroá Arantes, o home office não é mais a melhor solução para conciliar maternidade e trabalho. “A mulher está percebendo que ela trabalha mais em casa e não consegue dividir o tempo para o serviço e o tempo para a família”, avalia. “Por isso, os coworkings familiares dão a possibilidade para a mulher exercer sua atividade profissional e, ao mesmo tempo, ter um serviço que a ajude a ter esses momentos específicos com os filhos.” De acordo com a Associação Nacional de Coworking e Escritórios Virtuais (Ancev), esse nicho para famílias representa 5% dos cerca de 1.100 escritórios compartilhados no País.

### **Pais trabalham e filhos aprendem**

Embora não sejam ambientes escolares, esses espaços prezam por atividades planejadas para que os pequenos não fiquem entediados e tornem a interferir no trabalho dos pais. Por isso, Júlia, do Hugspot, contratou uma pedagoga para orientar brincadeiras que estimulem o desenvolvimento em cognição, equilíbrio, memória e fala, entre outros aspectos. “O projeto pedagógico foi pensado para o que as crianças precisam aprender nessa faixa etária. Nosso objetivo é ajudar a desenvolvê-las, porque senão vira um espaço de shopping, onde elas só brincam. Não fazemos alfabetização, mas a criança entende o que é o quente, o que é o frio, como descobrir objetos

com o tato, entre outras habilidades”, explica Júlia. As atividades são conduzidas por cuidadoras com cursos como recreação infantil, berçário e massagem.

Essa preocupação também é presente no Jobly Coworking, na cidade mineira de Sabará. Fundado em 2018 pela educadora infantil Helena Iracy e pelo engenheiro civil Alex Duarte, o estabelecimento oferece atividades como contação de histórias, reciclagem e musicalização, a crianças de 4 meses a 5 anos. “É um modelo de negócio novo e sustentável, mas não é lucrativo a curto prazo. O retorno deve demorar em torno de dois anos”, conta Alex. “O maior investimento é na reforma no local, porque não existe imóvel preparado para isso. O segundo maior investimento foi nos brinquedos dos espaços kids.” Segundo o empresário, o investimento em estrutura adequada e brinquedos variados superou R\$ 100 mil.

Se você espera encontrar celulares, tablets, videogames ou qualquer outra diversão eletrônica para seu filho, é bom esquecer: boa parte dos coworkings familiares prefere oferecer brinquedos analógicos. É o caso do Conexão Pandora, escritório em Florianópolis onde as organizadoras defendem atividades infantis fora do ambiente digital. “Temos brinquedos de madeira, de encaixe, desenho, tinta e massa de modelar que eles mesmo fabricam. Nada digital. Acreditamos no desenvolvimento da criança a partir de si mesma. A tecnologia guia demais a criança sobre como brincar e como fazer”, afirma a designer Fernanda Steinbruch, fundadora do espaço. O local recebe crianças de 6 meses a 5 anos.

# Anda, para. Base, pó, blush. Anda, para. Sombra, rímel

**Maquiagem no trânsito é comum entre as mulheres, que tentam dar conta de muitas funções e cuidar de si mesmas ao longo do dia**

## *Hannah Cliton e Érica Carnevalli*

A nécessaire com rímel, base, pó, batom e blush já fica dentro do carro de Lilian Brandão Machado Doern, que leva até spray de xampu a seco, tudo para ganhar mais 20 minutos de sono. De quebra, ela ainda ocupa o tempo que passa no trânsito, que não raramente passa de uma hora, para estudar e escutar audiolivros. “Lógico que prefiro me maquiagem em casa, mas muitas vezes eu acordo muito cedo e saio correndo.”

Os paulistanos gastam em média duas horas de deslocamento de casa até sua atividade principal, como trabalho ou estudo, segundo a pesquisa de 2018 Viver em São Paulo, da Rede Nossa São Paulo e Mob Cidades, em parceria com Ibope Inteligência. O estudo mostra ainda que o ônibus é o meio de transporte mais utilizado, seguido por carro e metrô.

A designer gráfica Stella Bonici pega ônibus e trem de sua casa em São Caetano do Sul, na região metropolitana de São Paulo, para seu trabalho em Moema, bairro da zona sul da capital, um trajeto que dura 1h15. Além disso, três vezes na semana ela faz curso de especialização em design gráfico na Vila Madalena, na zona oeste, o que significa usar mais um meio de transporte.

Para preencher o tempo de deslocamento, Stella começou a se maquiagem e até a retocar o esmalte no ônibus e no metrô, mesmo

quando não consegue um assento vazio. Ela conta que, se tivesse cabelo mais longo, também arrumaria no ônibus. Segundo ela, se não demorasse tanto até o trabalho, deixaria para se maquiar quando chegasse lá e usaria o tempo extra para dormir.

De acordo com José Hercílio Pessoa de Oliveira, da Fundação Getúlio Vargas (FGV), que pesquisa os desafios para a mobilidade das mulheres da zona sul de São Paulo, o transporte urbano não foi planejado para as passageiras, já que não leva em conta as múltiplas tarefas que desempenham, e isso pode afetá-las nos estudos e trabalho. Para ele, uma mobilidade pensada para elas, por exemplo, seria um ônibus com hastes mais baixas, de acordo com a altura média da brasileira, que é menor do que a média de altura dos homens. “As mulheres carregam sacolas, crianças, auxiliam idosos, entre outras coisas”, afirma. “A mobilidade urbana é pensada de forma homogênea.”

### **Trajetos com mais paradas**

Culturalmente, as mulheres ficam com as tarefas que envolvem o cuidado: da casa, dos filhos, do marido. Com isso, acabam tendo jornadas de transporte menos lineares do que os homens, que fazem trajetos mais longos e duradouros, enquanto elas fazem mais paradas. “As mulheres são prejudicadas em relação a tempo e trabalho. Na tarefa de fazer múltiplas coisas durante o dia, elas precisam de muito mais tempo do que as poucas tarefas que os homens fazem”, diz o pesquisador da FGV.

Os 30 minutos que Mariana Lopes de Assis economiza todos os dias se maquiando no trem é um tempo que pode usar para dormir e arrumar a filha com calma pela manhã, antes de levá-la para a escola. Funcionária de Recursos Humanos, Mariana mora em Carapicuíba, na região metropolitana de São Paulo, e trabalha em Alphaville,

entre os municípios de Barueri e Santana de Parnaíba, no Estado de São Paulo. Ela passa 1h10 no ônibus, mas quando precisa visitar um cliente novo, a rotina muda.

Mariana explica que sua última opção é fazer a maquiagem em casa. E até garante que a luz das janelas do trem é ideal para fazer a sua marca registrada: um delineado. “Eu só me maquiei em casa para ir em uma festa”, conta. “Eu sempre erro com a luz do meu banheiro.”

Segundo a professora de Economia e pesquisadora do Insper Regina Madalozzo, na maioria das vezes a tarefa do cuidado da família recai sobre a mulher, o que faz com que tenham horários mais restritos do que os homens. “As mulheres precisam de uma flexibilidade maior de locomoção, mas isso não é possível em uma cidade como São Paulo, em que você pode levar de duas a três horas para chegar ao trabalho”, afirma. Ela acrescenta que, para se locomover na cidade, as mulheres precisam deixar de realizar algumas tarefas por falta de tempo. “Você tem de contratar alguém para olhar a criança e o idoso, ou não consegue aceitar um emprego que pagaria mais porque tem de ficar mais horas.”

Por mais que Lilian tenha uma rotina mais flexível como professora de ioga e zumba, ela ainda precisa se deslocar até os alunos e conciliar o tempo com as aulas em grupo em uma academia em Campo Belo, na zona sul da capital. Ela é a responsável por levar o filho de 18 anos para a escola e eventualmente acompanha o marido em consultas médicas. “Os compromissos exclusivos da mulher, como trabalho, estudos e cuidados consigo própria, acabam tendo de se encaixar com os outros, num complexo quebra-cabeças”, explica Haydée Svab, pesquisadora e consultora em mobilidade urbana.

Lilian tem o hábito de se maquiar dentro do carro desde que era

solteira e ia para uma festa e depois quando trabalhava como advogada e sentia que o ambiente de escritório exigia que estivesse mais arrumada. Após o nascimento dos filhos, com a rotina mais atribulada, ela passou a usar apenas batom e logo começou a praticar ioga e decidiu virar professora. “Foi legal porque dava para conciliar bastante os horários com os filhos e a profissão.”

### **Mercado de trabalho**

A pesquisa Como Famílias de Baixa Renda em São Paulo Conciliam Trabalho e Família?, da professora do Insper, mostra que a taxa de emprego é menor para uma mãe solteira (60%) e para uma mãe casada (47,3%), enquanto a do pai casado é de 90%. “O empregador discrimina as mães sempre acreditando que ela vai se ausentar mais no trabalho por causa da jornada dupla”, conta. “A jornada dupla não implica que a mulher se dedique menos ao mercado de trabalho, é uma crença incorreta.”

Regina diz que, independentemente da classe social, as mulheres partilham a responsabilidade de cuidar dos filhos com outras mulheres, seja babá, empregada doméstica ou filha mais velha, mãe e vizinha. Para Mariana, o trajeto consiste sempre em passar na casa de sua mãe para deixar a filha antes de pegar o ônibus tanto na ida quanto na volta do trabalho. “A responsabilidade de levá-la e buscá-la é minha”, afirma. “O meu marido chega mais cedo, de condução, e já adianta o jantar, porque é ele que cozinha em casa.”

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (Pnad) de 2018, taxa de realização de afazeres domésticos das mulheres (92,2%) continua bem superior à dos homens (78,2%). Mas essa diferença, hoje de 14 pontos percentuais, era maior em 2016 (17,9 pontos percentuais) e em 2017 (15,3 pontos percentuais).

Para a economista do Insper, Regina, o que as mulheres procuram é mais tempo para elas mesmas, com atividades que normalmente envolvem cuidados estéticos, como maquiagem, cabelo e unha. Mesmo que isso signifique realizar algumas delas no trajeto.

# Estamos dormindo muito pouco. E isso não é nada bom

**Rotina influencia na quantidade e na qualidade do sono, podendo causar de desatenções básicas a graves acidentes**

## *Isabela Giantomaso*

Acorda cansado todos os dias e está engordando? Se irrita fácil? Esquece as tarefas mais simples? Se você balançou a cabeça para cima e para baixo, claramente respondendo ‘sim’ a algumas das perguntas anteriores, está na hora de repensar seus hábitos. Cada uma dessas situações pode indicar que você está dormindo menos do que o necessário ou que vem dormindo mal, afirmam os especialistas. Seja qual for o caso, as consequências incluem de desatenções básicas a situações potencialmente graves, como se distrair no trânsito. E ainda abrem caminho para doenças como obesidade e depressão.

“Tem gente que pensa que dormir é perda de tempo. Isso é um erro e em algum momento da vida essa conta será paga”, afirma a neurologista Andrea Bacelar, presidente da Associação Brasileira do Sono (ABS). Segundo ela, a privação voluntária, quando você opta por deixar de lado uma boa noite de sono, é um fato real, atual e cada vez mais crônico na sociedade. “Na divisão das 24 horas, o ideal seria um terço para dormir, um terço para trabalhar e um terço para fazer o que a pessoa gosta. Mas não funciona dessa maneira.”

Ao analisar pessoas que dormem em desacordo com suas faixas etárias, seus relógios biológicos e seus cronotipos – matutinos ou vespertinos –, os médicos costumam falar em jet lag social. O fenômeno ocorre com quem dorme pouco durante a semana e tira

o sábado e o domingo para dormir pelo menos duas horas a mais. “É um termo antigo, mas que hoje a gente sente mais. Chega o fim de semana e adotamos outro ritmo, mas nosso corpo não sabe que estávamos de segunda a sexta e que agora o tempo é esse”, diz a presidente da ABS.

Entre os causadores do jet lag social estão desde a nada recente criação da energia elétrica, já que antes as pessoas ficavam no escuro à noite, até a evolução da internet e dos aparelhos eletrônicos. “Depois da década de 1980, 1990, com serviços 24 horas e as causas sociais como trânsito e excessos de demanda de trabalho, as pessoas passaram a encurtar o sono no dia a dia”, conta a neurologista Rosa Hasan, coordenadora do Laboratório do Sono da Universidade de São Paulo (USP). “Depois, a pessoa vai em busca do sono perdido, o que não compensa, já que os efeitos aparecem na hora.”

### **Sono x rotina**

Andrea, presidente da ABS, diz que problemas de sono são comuns na adolescência. “Nessa fase da vida, existe um atraso do ritmo biológico e a melatonina é produzida um pouco mais tarde.” Segundo ela, o ideal seria os colégios alterarem o horário de entrada da manhã para ajudar no bem-estar dos jovens. “No Brasil, existe uma convenção de que as aulas começam às 7 horas. Isso faz o adolescente entrar em um ciclo vicioso de privação de sono e jet lag social.”

Fato semelhante ocorre com jovens e adultos, segundo suas respectivas rotinas. Para os primeiros, que estão na faculdade, o dia a dia de estágio, aulas e desejos, como morar sozinho, ter um carro e manter um relacionamento, fazem muitos deixarem o sono de lado. Para os mais velhos, que já constituíram família ou têm trabalho fixo, o cotidiano envolve a busca por atualização no mercado, cuidados

com a casa e falta de tempo para atividades físicas. “Dormir acaba virando um luxo”, conta a neurologista Rosa.

### **Como dormir mais ou melhor?**

Segundo as especialistas, o primeiro passo para ficar descansado e saudável a partir do sono é respeitar a quantidade de horas que seu corpo necessita, independentemente do relógio externo. “Tem pessoas que são mais matutinas, outras vespertinas. O ideal seria dormir quando tem sono e acordar quanto está bem-disposto”, afirma a coordenadora do Laboratório do Sono da USP.

Andrea ressalta ainda que os períodos variam para cada um e que influenciam no bem-estar. “Não adianta uma pessoa que dorme das 2 às 7 horas dormir das 20 à 2 horas porque ela não vai ficar bem”, explica a presidente da ABS.

Além disso, evitar medicamentos e substâncias podem prejudicar a longo prazo. “A tendência é as pessoas pegarem tudo mais fácil. Quer emagrecer? Toma remédio, sem fazer dieta ou exercício. Quer dormir ou acordar? Toma uma substância. Isso pode gerar dependência”, analisa Rosa. “Os melhores tratamentos são aqueles que você pode fazer sozinho depois, reaprendendo a dormir.”

Outra dica, dada tanto pela coordenadora do Laboratório do Sono quanto pela presidente da ABS, é corrigir a rotina. Para isso, vale criar uma regularidade no horário de deitar e levantar. “Assim como o despertador toca de manhã, eu devo colocá-lo para uma hora ou 30 minutos antes do horário que quero dormir”, indica Andrea. Dessa forma, quando tocar o relógio, é preciso começar a desacelerar para que se chegue à cama de forma mais leve.

Aspectos como alimentação pesada à noite – com carboidratos,

por exemplo -, exercícios físicos menos de quatro horas antes de dormir e exposição à luz do sol no período da tarde também devem ser evitadas para não atrasar o sono. Para quem precisa de ajustes pela manhã, a dica da neurologista Rosa é aproveitar a iluminação natural. “A luz muito forte desperta. Se você precisa acordar cedo e tem dificuldade, o melhor é botar a luz do sol para dentro do quarto”, sugere.

# Em casa ou no hospital? Cuidados garantem um parto seguro

**Veja o que considerar antes de decidir onde ter o bebê; se a opção for domiciliar, é indicado estar perto de hospital**

## *Caíque Alencar e Larissa Zapata*

Com a bolsa estourada e após dois dias em trabalho de parto, Fernanda Lisboa abriu mão do sonho de ter seu filho em casa e optou pela transferência para um hospital. “Estava tudo sob controle, mas eu já estava muito cansada”, conta Fernanda. “Quis fazer isso para acelerar o processo, manter a minha tranquilidade e não corrermos nenhum risco.” Depois de mais um dia de hospital, deu tudo certo. Fernanda teve Don por parto normal. Em outras palavras: entre o desejo da família e os eventuais contratempos na hora H, qual é o momento de apertar o botão vermelho e mudar os planos de ter o bebê em casa?

Quando o assunto é parto domiciliar, garantir que haja tempo hábil para se chegar ao hospital é um dos poucos consensos entre médicos, enfermeiras obstetras e doulas ouvidos pelo Estado. Outro aspecto importante apontado pelos profissionais é que a gravidez seja de baixo risco.

“A gente é a favor do parto domiciliar que tem a segurança como base, não por achismo ou porque é moda e a famosa está fazendo”, afirma o obstetra Bráulio Zorzella, que faz partos em casa há mais de sete anos. “Mas também não em todos os casos, nem em todas as idades, nem em todos os lugares. Depende de cada paciente.”

A enfermeira obstetra Viviane Vilela, com mais de uma década de profissão, recomenda que todo o pré-natal seja avaliado com cuidado e periodicidade, para verificar a possibilidade de um nascimento domiciliar. “Se tiver qualquer alteração, isso já é uma contraindicação. Tem de ser uma gestação sem nenhuma intercorrência”, diz a profissional. “A mulher não pode ter diabete ou hipertensão, por exemplo, nem o bebê ter nenhuma alteração.”

Mas para Mauro Sancovski, professor titular de obstetrícia da Faculdade de Medicina do ABC (FMABC), o acompanhamento intenso durante a gravidez não garante que não haverá problemas futuros. “A mulher não vem com um certificado de que não vai ter complicações”, reforça o médico. “Fazer um parto domiciliar é sempre uma situação de risco. O risco da gravidez é uma coisa e o do parto é outra. A gente não tem essa previsão.”

### **Quando o hospital é indicado**

Segundo a enfermeira obstetra Viviane, o ideal é a gestante também combinar planos B e C com o profissional responsável pelo procedimento. “O plano A é o parto domiciliar, o B é um hospital a até dez minutos de distância e o outro é o hospital de preferência da mãe”, explica.

O obstetra Bráulio explica que as intercorrências obstétricas são divididas em emergência e urgência. “A diferença é que emergência é risco iminente de morte”, diz o médico que realiza partos domiciliares. “As emergências obstétricas são resolvidas no local do parto.” É o caso, de acordo com ele, de uma hemorragia pós-parto e da reanimação de um bebê que não nasce bem. Para as urgências, ele afirma que não existe um protocolo exato. “Sempre falo para as gestantes que o ideal na hora que decidirmos ir para o hospital é que levemos no máximo uma hora entre o caminho e já estar lá dentro

executando o que decidimos.”

O medo de alguma complicação passou pela cabeça de Fernanda, antes de desistir de ter Don em casa. “Um dia a mais no hospital não foi tão desagradável porque eu já tinha ficado em casa dois dias. Seria bem pior ter ficado os três”, acredita a atriz, que teve um parto normal, com pequena laceração, sem necessidade de pontos. Para Fernanda, estar em um hospital deixa a mulher mais ansiosa. Ela diz que se sentiu desconfortável com a “frieza” do ambiente. “Pode parecer bobagem, mas na minha casa conseguia ir para o chuveiro e deixar a água na temperatura que queria. Tinha o apoio da minha família e podia deitar na minha cama na hora que quisesse.”

Segundo Bráulio, que também é coordenador de comunicação da ONG Rede pela Humanização do Parto e Nascimento (ReHuNa), a situação mais comum de transferência para o hospital é quando a gestante decide tomar anestesia. “Noventa e cinco por cento dos partos que começam em casa terminam em casa.”

Mas a mudança de planos é mandatória quando existem razões para uma cesárea, na opinião do obstetra. Isso pode ocorrer por causa da mãe ou do bebê. Ou seja, o parto precisa evoluir da forma esperada – em média um centímetro de dilatação por hora ou a cada duas horas. “Caso contrário, a gente imagina que pode haver mais dificuldade na saída do bebê. Pode acontecer uma desproporção céfalo-pélvica, o que vai indicar uma cesárea lá na frente”, diz Bráulio. E não pode estar ocorrendo nenhuma intercorrência com o bebê. “É o caso de sinais não tranquilizadores da vitalidade, como variações do batimento cardíaco, ou existência de mecônio, quando o bebê libera conteúdo intestinal durante o parto.”

## Cuidados no parto domiciliar

Especialista em Medicina Fetal do Hospital Israelita Albert Einstein, a obstetra Rita de Cássia Sánchez diz que algumas situações de risco podem exigir que a mulher seja levada de casa para o hospital. A primeira é menos complicada, quando o trabalho de parto para porque a mulher não está dilatando corretamente. Mas os principais riscos são hemorragia materna pós-parto e diminuição da oxigenação para o bebê na fase final do nascimento.

“Quando ocorre a hemorragia uterina, você pode perder a paciente se ela não for atendida adequadamente em 30 minutos”, diz Rita de Cássia. “Quem faz parto domiciliar já leva um kit bem específico, mas muitas vezes vai precisar pegar um acesso venoso ou uma bolsa de sangue. No domicílio, não existem essas condições.”

O outro risco é para o bebê, durante o “minuto de ouro”, como são chamados os primeiros segundos de vida da criança fora do útero. “Por mais que o parto ocorra fisiologicamente, com as contrações no tempo certo, o bebê pode ter uma diminuição de oxigenação e necessitar de uma reanimação neonatal. Isso tem de ser feito, para ele não ter sequelas, no primeiro minuto de vida”, ressalta a obstetra do Albert Einstein.

Professora da Escola Paulista de Medicina, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Roseli Nomura concorda. “A maioria dos bebês nasce bem e sem problema”, afirma. “Mas a gente tem uma proporção de mais ou menos uns 5% em que o bebê pode nascer com asfixia. Aí precisa de uma assistência imediata.”

### **Mais partos em casa**

O número de partos domiciliares no Brasil aumentou em seis Estados brasileiros e no Distrito Federal de 2007 para 2016, de acordo com dados do Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos

(Sinasc) do Ministério da Saúde. Embora o total de casos ainda seja pequeno – a alta mais expressiva se concentra em São Paulo, onde o número de partos foi de 1.070 para 1.960 –, há uma tendência de crescimento.

Segundo a doula Lara Cavalcante, os riscos envolvidos em um parto domiciliar acabam sendo um dos principais pontos de dúvida na discussão do assunto. “Com certeza é por conta dos possíveis riscos, porque a mulher é vista como uma bomba relógio que vai explodir a qualquer momento, então a questão da segurança ainda é grande”, afirma.

Para garantir que tudo saísse bem no parto do seu primeiro filho, Tatiana Kiss Sayeg seguiu as recomendações dos especialistas que a auxiliaram. “Em relação aos riscos, eu estava muito segura com a equipe e meu pré-natal foi muito tranquilo, todos os exames apontavam que estava tudo bem. E o endereço onde a gente estava era a cinco minutos do hospital, uma segunda opção se tivesse alguma emergência.” A decisão de ter João em casa veio depois de acompanhar o processo de uma amiga. Para Tatiana, o acolhimento e o conforto proporcionados pelo seu lar foram determinantes para a escolha.

### **Parto em casa x cesárea**

Os casos de violência obstétrica e o receio das mães de passarem procedimentos que elas não desejam estão entre os motivos que as afastam dos hospitais, segundo Sancovski, professor da FMABC. Crítico de algumas condutas tomadas nas instituições, ele acredita que fazer um parto em casa é uma decisão radical por parte das mulheres. “A gente tem de partir do princípio que qualquer mulher tem o direito de ter um parto vaginal”, afirma o médico. “Não digo que o que se faz no hospital é perfeito, mas o contraponto não é fazer

em casa.”

Para a ginecologista Ana Luiza Antunes Faria, do Hospital Israelita Albert Einstein, o aumento da procura por partos domiciliares mostra que as mulheres estão desconfiadas de que, em um ambiente hospitalar, serão conduzidas a fazer uma cesárea desnecessária. “Durante muito tempo trabalhou-se com a ideia de que a cesariana garantia um bebê saudável e seguro, sem nenhuma intercorrência”, explica Ana Luiza. “Uma mãe quer proteger o filho em primeiro lugar, então qualquer coisa que você falar que poderia arriscar, a escolha fica muito óbvia. Muitas mães escolhiam cesariana por acreditar que era um procedimento muito mais seguro.”

De acordo com ela, a que chama de “escola do medo” fez o número de cesarianas subirem exponencialmente, atingindo as taxas que são vistas no Brasil. Segundo dados do Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (Sinasc), do Ministério da Saúde, em 2007, 46,5% dos partos no Brasil eram realizados por cesariana. Em 2016, último ano disponível da estatística, o percentual havia subido para 55,4% do total de partos registrados.

# Entre apoio emocional e exercícios para o parto, conheça o trabalho das doulas

**Profissional é uma acompanhante contínua da mulher no processo de gestação, mas não interfere no nascimento do bebê**

## *Caíque Alencar e Larissa Zapata*

Doula não é parteira tampouco enfermeira obstetra. Muitas vezes confundida, ela acompanha gestantes em partos — antes, durante e após o nascimento do bebê. O que faz uma doula é dar apoio emocional e sugerir técnicas não medicamentosas ou exercícios para alívio de dor. Também tem a função de estar atenta para evitar que sejam realizados procedimentos hospitalares que a mãe não queira.

“Ela é a acompanhante contínua da mulher”, define Maria de Lourdes da Silva Teixeira, doula há mais de 40 anos e fundadora do curso de formação específica no Instituto de Yoga e Terapias Aurora, no Rio. Ela lembra que, embora a doula seja a pessoa de maior confiança da gestante, existe um limite para sua atuação, tanto do ponto de vista médico quanto ético. A gestante precisa estar consciente das limitações de um parto em casa. “A mulher que opta por ter o parto domiciliar sabe que não vai poder tomar anestesia. Conta com ela mesma e ninguém aceita fazer parto em casa se não percebe que a mulher decidiu isso pelo desejo dela.”

A ocupação de doula está na relação de códigos do Ministério do Trabalho, mas ainda não é regulamentada (*leia mais abaixo*), o que propõe um projeto de lei de 2017 em tramitação no Congresso Nacional. Para desempenhar a função, a pessoa deve ser maior de 18 anos e ter o ensino médio completo e um curso na área.

Existem opções totalmente online, mas a formação presencial é recomendada pelas especialistas consultadas na reportagem do **Estado**.

O conteúdo dessa formação deve se limitar à função desempenhada, o que nem sempre ocorre e acaba contribuindo para a visão distorcida sobre o que faz uma doula. Segundo Eleonora Biachi, idealizadora e diretora do Despertar do Parto, em Ribeirão Preto, no interior paulista, alguns cursos ensinam a fazer exame de toque ou escuta fetal. “Esse não pode ser o papel da doula em hipótese nenhuma, não é ter a habilidade técnica no parto”, explica Eleonora. “Não é esse o objetivo nem a responsabilidade dela.”

Algo que a doula e estudante de Fisioterapia Gabriela Marx sabe bem. “É importante deixar claro que doula não faz parto. Ela está ali como equipe, mas não pode substituir a enfermeira obstetra ou a ginecologista obstetra”, diz a jovem. “Auscultar um bebê, por exemplo, é coisa que só o médico faz. A doula não pode fazer nenhum exame, procedimento cirúrgico ou receitar medicamentos para a paciente.”

Talvez a confusão com parteira explique outro engano comum relatado pelas doulas ouvidas pelo **Estado**. Muita gente ainda imagina que a pessoa nessa função tem de ser mais velha. “Acontece bastante de pensarem que doula faz parto e que é uma senhorinha, que anda com lenço no ombro e ervas mágicas”, conta a doula Gabriela Foggetti.

Veja algumas dúvidas comuns sobre o atendimento das doulas:

### **Doula não é considerada uma profissão?**

Não. A doulagem é uma ocupação incluída no Cadastro Brasileiro de

Ocupações (CBO) do Ministério do Trabalho com o código 3221-35 e a função exige que a pessoa tenha mais de 18 anos, ensino médio completo e um curso de formação na área.

Um projeto de lei (PL 8.363/2017) para regulamentar a atuação das doulas, de autoria da deputada Erika Kokay (PT/DF), tramita na Comissão de Seguridade Social e Família (CSSF) da Câmara dos Deputados. Em uma audiência pública realizada em 2017 para debater a proposta, médicos e doulas entraram em uma discussão sobre possíveis interferências em procedimentos que seriam de responsabilidade médica.

Outra polêmica em torno da ocupação é a baixa qualificação técnica das doulas para orientar as gestantes. O projeto inicial apresentado pela deputada determinava carga horária mínima de 180 horas para os cursos – agora, após as tramitações, está sendo proposta a quantidade de 80 horas. As associações de doulagem argumentam que as críticas são feitas sem conhecimento da dinâmica de trabalho das doulas.

### **Como são os cursos para doulas?**

Em cursos de formação de doulas como o Despertar do Parto (Ribeirão Preto), o Instituto de Yoga e Terapias Aurora (Rio) e o Grupo de Apoio à Maternidade Ativa – Gama (São Paulo), a carga horária varia de 32 a 82 horas, com aulas principalmente teóricas, para promover uma imersão nas fases do parto.

De acordo com Eleonora, do Despertar do Parto, uma problemática é que nem a carga horária do curso nem o conteúdo programático são definidos. “O que a gente tem hoje de realidade no Brasil, e é muito preocupante, são cursos de pouca duração de formação de doula, com 8 horas, 16 horas de duração. Além de cursos que são

ministrados totalmente online, o que não acredito que seja uma boa formação.”

No curso do Despertar do Parto, por exemplo, Eleonora explica que a futura doula aprende como entender os sinais ao longo do trabalho de parto, como ajudar a mulher em cada uma das etapas e como oferecer um suporte contínuo, sendo que o principal é o apoio emocional e informativo. As alunas recebem ainda uma orientação sobre a parte prática. “Quantos encontros, o que fazer em cada um, o contrato, como entrar nas maternidades com autorização, entre outros detalhes.”

A formação de doula no Instituto de Yoga e Terapias Aurora segue essa linha de ensino. De acordo com Maria de Lourdes, conhecida como Fadyinha, a doula precisa estar sempre estudando e se atualizando, pois o curso de 32 horas de carga horária é só o primeiro passo. “A gente dá noções de anatomia e fisiologia, além de ética e normas de conduta. A doula nunca pode confrontar as decisões dos obstetras. Ela também tem de saber a situação de cada mulher para adequar o que deve ser feito.”

### **O que as doulas são orientadas a fazer em casos de intercorrências?**

Embora a doula não interfira diretamente no trabalho de parto, algumas indicações são dadas para que ela saiba agir em casos de urgência. De acordo com Eleonora, ela deve sempre se certificar de que está com uma equipe que possui experiência e está preparada para realizar o parto, principalmente se for domiciliar. “Eu não recomendo que a doula esteja num parto mal assistido porque ela tem de ter uma responsabilidade ética sobre os riscos que podem estar envolvidos ali”, afirma a idealizadora e diretora do Despertar do Parto.

Para a doula Gabriela Foggetti, é raro alguma coisa dar errado, mas é preciso estar preparada caso isso aconteça. “É uma vida chegando. Quando dá errado, é por má assistência mesmo. Parto natural em casa é muito sério, não é uma brincadeira.” A doula destaca que é importante combinar antes todo o plano do parto. “Uma coisa que minha equipe deixa muito claro é que, a qualquer sinal de que algo não está certo, a gente vai para o hospital. Não é parto natural a qualquer custo.”

# Desigualdade salarial cresce no Brasil e mulheres são primeiras a sentir a crise

**Pesquisa mostra que, diferença de remuneração entre os gêneros aumentou pela primeira vez em 23 anos**

*Pedro Alves*

Em Mato Grosso, uma mulher ganha, em média, R\$ 1.806 por mês. Ao mesmo tempo, no mesmo local, um homem tem salário médio de R\$ 2.537. No Estado mais desigual do Brasil em relação à remuneração e gênero, o salário deles ainda é 40% maior que o delas. Os dados apontam para um fenômeno que tem ocorrido em todo o País e que preocupa especialistas: a estagnação na luta contra a desigualdade salarial entre homens e mulheres.

Um estudo da confederação global Oxfam mostra que, pela primeira vez em 23 anos, a diferença salarial entre brasileiros e brasileiras aumentou ao invés de diminuir. Segundo pesquisa divulgada no fim do ano passado, a equidade dos salários caiu de 72% para 70%, na passagem de 2016 para 2017. Para pesquisadores, a situação foi causada por uma série de motivos, sendo a crise econômica o mais imediato deles.

“A literatura já aponta que, em períodos de recessão, as mulheres e os negros são os primeiros a perder o emprego. É um fator que marca bastante a desigualdade de gênero e raça no Brasil”, afirma a professora Márcia Lima, do Departamento de Sociologia da Universidade de São Paulo (USP).

Segundo a especialista, as duas classes são mais vulneráveis e

acabam sofrendo o impacto imediato da crise. “Isso também vem aliado a diversos outros fatores: as mulheres conciliam trabalho dentro e fora de casa, às vezes têm uma jornada menor, e muitas são remuneradas diferentemente por serem mulheres, ou seja, são discriminadas”, explica.

O estudo da Oxfam aponta que, entre 2016 e 2017, tanto homens quanto mulheres tiveram incrementos nas médias gerais de rendimento. Mas o aumento para o gênero masculino foi maior que o dobro do feminino (5,2% contra 2,2%). Entre a parte mais rica da população, o crescimento deles foi seis vezes maior que o delas (19% contra 3,4%).

### **Potencial feminino desperdiçado**

Para Carmen Migueles, professora da Fundação Getúlio Vargas (FGV), o Brasil piorou no combate à desigualdade. “A marcha salarial das mulheres é menor porque elas têm menos oportunidades e ganham remunerações menores, ainda que mais qualificadas”, afirma. “A gente não as inclui nos cargos-chave que poderiam gerar aumento na produção e na competitividade.”

De acordo com a pesquisadora, mulheres são maioria entre a mão-de-obra especializada no Brasil, mas o mercado não consegue utilizar esse potencial. “Como as empresas focam em redução de custo no curto-prazo, elas têm mais dificuldade no mercado de trabalho por conta da licença maternidade. A partir do momento que você tem filhos, mesmo que seja uma cientista brilhante e capaz de fazer inovações para gerar fortunas, as empresas não conseguem usar esse potencial.”

Para Márcia, a segmentação entre homens e mulheres no mercado de trabalho também contribui para o quadro. “As carreiras em que

há maior participação feminina têm uma média de salário mais baixa. Inclusive, se você tem uma ocupação masculina que se torna feminina, o salário médio dessa carreira cai”, explica.

Os impactos são ainda mais graves na parcela mais pobre da população, em especial as mulheres. A pesquisa da Oxfam mostra que, ao invés de crescimento, elas tiveram redução de 3,4% no rendimento em 2017, em relação a 2016. Os homens mais pobres também perderam renda, mas em uma proporção menor: 2%.

“As mulheres de classe AAA que podem pagar babá, empregada e motorista, conseguem ascender. Mas elas ascendem em detrimento do salário e das condições de trabalho daquelas que trabalham para elas”, afirma Carmen. “Por conta da desigualdade, você emprega mulher mais barata. Então, isso puxa a massa salarial feminina total para baixo. Porque a cada uma que ganha mais, existe uma empregada doméstica que ganha menos trabalhando para ela. A gente tem esses ciclos viciosos”.

### **Atraso na economia**

O desperdício do potencial feminino não tem efeitos ruins só para elas. Na verdade, atrasa a economia do País como um todo. Estudos apontam que, se as mulheres tivessem salários iguais aos dos homens, até o Produto Interno Bruto (PIB) do Brasil cresceria. “Algumas pessoas falam: ‘Nossa, então é só pagar mais às mulheres que o PIB cresce? Que burrice!’. Obviamente não se trata disso”, explica a professora Regina Madalozzo, do Insper.

No ano passado, um trabalho orientado por ela mostrou o impacto da discriminação salarial por gênero no PIB per capita de 3.182 municípios brasileiros, entre 2007 e 2014. O estudo, feito pelo pesquisador Rafael Ribeiro dos Santos, indica que, nas cidades com

maior discriminação, o PIB teve crescimento menor. No sentido contrário estão aquelas que tinham salários mais semelhantes para homens e mulheres.

“Observa-se que municípios que possuem o serviço público como principal setor no PIB apresentam o maior crescimento do PIB per capita e o menor indicador de discriminação. Em contrapartida, nos municípios onde a indústria é a principal responsável pelo PIB, é observado um alto nível de discriminação e menor crescimento do PIB per capita”, diz a pesquisa.

O estudo feito no Insper reflete uma conclusão também alcançada pelo Banco Mundial. A pesquisa *Mulheres, Empresas e o Direito 2018* aponta que, se a discriminação salarial por gênero fosse reduzida no Brasil, o PIB do País seria 3,3% maior. Um incremento na casa do R\$ 380 bilhões.

“Não se trata de simplesmente aumentar os salários das mulheres e o PIB vai crescer. O ponto é: a disparidade no mercado de trabalho, tanto em oportunidade quanto em salário, faz com que parte da população feminina se retire de áreas nas quais seriam muito produtivas para deixar a força de trabalho ou se colocar em empregos menos produtivos”, afirma Regina. “Não basta participar do mercado de trabalho. Se queremos crescer, é preciso colocar essa mulher onde ela se encaixa melhor.”

Para Carmen, a valorização da diversidade é essencial para o avanço da economia. “As pessoas olham para isso como um tema política e ideológico. É preciso trazer essa mão-de-obra altamente qualificada que estava excluída da liderança para o mundo produtivo. Não é uma questão de ser fofo com as minorias.”

# Lugar de menina também é no laboratório

**Garotas têm interesse maior em seguir carreiras científicas. Mas desempenho ainda é mais baixo do que o dos meninos. Para especialistas, aspectos culturais desestimulam alunas**

*Bianca Gomes, Leonardo Zvarick e Pedro Prata*

A Paleontologia não está entre as escolhas mais comuns de jovens de 17 anos. Ainda assim, é a carreira que a estudante Millena Borba, de Porto Alegre, pretende seguir. “Me encanta como um único fóssil pode nos dizer tudo o que aconteceu ao seu redor”, conta a garota, que conheceu a profissão no programa Meninas na Ciência, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Millena representa boa parte das meninas brasileiras quando o assunto é Ciências. No País, mais garotas do que garotos expressam desejo em seguir uma profissão na área – cerca de 43% delas demonstraram o interesse, contra 34% dos meninos. Os dados são do último Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa, na sigla em inglês) e colocam o Brasil como parte de um pequeno grupo de países onde isso acontece. O exame é feito com adolescentes na faixa etária de 15 anos.

A estudante conta que, na escola, a contribuição das mulheres em pesquisas e descobertas não é destacada. “Não tem a presença feminina nos exemplos dos professores. É como se tudo tivesse sido criado por homens”, afirma Millena. “Várias mulheres fizeram coisas legais, mas não vejo ninguém citando nas aulas”, afirma a estudante.

É no programa Meninas na Ciência que ela tem contato com esse

conteúdo. Por meio de vídeos curtos, a iniciativa já mostrou o trabalho de mulheres com relevância histórica e de jovens cientistas com trabalhos atualmente em destaque, que possam servir de inspiração para elas. “A ideia desses programas é criar modelos. Muitas meninas não se enxergam nas profissões de ciências e exatas porque não têm em quem se espelhar”, conta Carolina Brito, coordenadora do projeto.

Apesar do maior interesse em Ciências, as meninas têm, na média, desempenho inferior ao dos meninos na matéria. Foram quatro pontos a menos. O fato de elas tirarem notas piores, mesmo dizendo gostar mais, está ligado a fatores culturais, segundo a professora da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) e doutora em antropologia social, Marília Gomes. “Várias pesquisas vêm demonstrando, especialmente nas aulas de Ciência e Matemática, que os meninos são muito mais estimulados a desenvolver seus trabalhos e a participar de atividades em grupo do que as meninas.”

Parte da explicação, diz Marília, está no tratamento dos professores em sala de aula, que muitas vezes reforça a desigualdade de gênero. A estudante Millena conta que já passou por situação parecida no colégio. “Sinto que há um tratamento diferenciado. Quando eu e um colega falamos a mesma coisa, o professor diz que o menino está certo.”

Esse tipo de situação foi tema de uma atividade da pesquisadora da Fundação Carlos Chagas, Sandra Gouretti. Ela realizou uma dinâmica com docentes da rede pública do Estado de São Paulo para analisar a percepção deles sobre o desempenho de meninos e meninas no sistema de avaliação da educação estadual, o Saresp.

No exame estadual, as estudantes têm desempenho historicamente

menor em Matemática, por exemplo. Ao questionar os professores sobre o porquê da diferença, Sandra ouviu respostas que explicitam os estereótipos culturais construídos na sociedade. “Os professores diziam que as meninas não têm interesse em Matemática”, conta. “Por outro lado, falavam que os meninos são mais ligados na disciplina e têm o raciocínio mais rápido.”

As notas das meninas também são menores no Pisa o desempenho das meninas fica abaixo do dos meninos em Matemática, mas não há dados específicos sobre o interesse na disciplina entre os dois grupos. De 2003 a 2015, a diferença das notas entre os alunos brasileiros dos dois sexos manteve-se quase estável. Em 2015, era de 15 pontos. As meninas, no entanto, tiveram desempenho consideravelmente superior em Leitura, com média de 23 pontos a mais.

### **Matemática também é para menina**

Licenciada em matemática, Julia Jaccoud, de 24, é um exemplo de como é possível estimular mais meninas a seguir carreiras em áreas até então muito masculinas. Jovem e com cabelo colorido, ela quebra estereótipos em seu canal A Matemânica, no YouTube, no qual publica vídeos com dicas de matemática e assuntos relacionados à área.

Homens são cerca de 70% de sua audiência. Mas o público feminino é o que mais interage com ela por meio das redes sociais, enviando comentários. “Acho que elas se sentem confortáveis de ter alguém que não vai julgá-las para discutir o nosso espaço dentro da ciência.”

Julia nunca foi desmotivada verbalmente a seguir na profissão, mas diz que tampouco recebeu apoio. “A falta de incentivo também é um desincentivo. Acho que falta isso, mostrar para as pessoas quais são

suas oportunidades.”

Para estudar as relações de gênero em sala, a pesquisadora Lindamir Casagrande acompanhou aulas de Matemática em uma escola durante seis meses. Já nos primeiros dias, observou tratamento diferente dos docentes conforme o sexo dos alunos. “A professora pediu para os estudantes resolverem os exercícios no quadro negro. Três meninos e uma menina pediram para ir. Ela chamou o menino”, conta Lindamir. “No exercício seguinte, os mesmos quatro pediram e a professora chamou outro menino. Na sequência, ela repetiu o primeiro menino.”

Na pesquisa, que deu origem ao livro *Silenciadas e Invisíveis: Relações de Gênero no Cotidiano das Aulas de Matemática*, ela conclui que, involuntariamente, os meninos têm mais incentivo nas escolas. “A menina foi silenciada durante o ano. No fim, ela já não se manifestava mais, não pedia mais para participar, ao passo que os meninos continuavam querendo participar.”

Uma das poucas mulheres a ganhar medalha de ouro na Olimpíada Brasileira de Física (OBF), Alícia Fortes, de 19 anos, acredita que se trata de um problema cultural. “Há bastante tempo, Física e Engenharia não eram vistas como coisa de mulher, mas claramente está sendo mostrado hoje em dia (que também é)”, diz a aluna, uma das duas únicas na sala de 30 pessoas no curso de Engenharia de Computação no Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA).

Alícia conta que foi desmotivada a seguir a profissão. “Já ouvi algumas vezes de familiares que não deveria ser engenheira, mas médica”, conta a universitária. “Provavelmente, por ser mulher. Se

fosse um garoto, eles apoiariam.”

Garotos e garotas seguem caminhos diferentes dentro da ciência, conforme conclui o Pisa. Seguindo uma tendência global, meninas se veem mais como profissionais da saúde, ao passo que os meninos se reconhecem mais como engenheiros, cientistas e profissionais da área da tecnologia.

Segundo Alícia, o ITA tem cerca de 10% de mulheres entre professores e alunos. Uma iniciativa das estudantes do instituto busca mudar esse cenário. “Nós fazemos oficinas com crianças de 8 a 10 anos. A ideia é incentivá-las a gostar dessas áreas e a ter mais curiosidade. É interessante mudar a mentalidade desde pequena”, diz Alícia.

### **Falta de modelos restringe as possibilidades**

A pesquisadora de ensino e gênero Lindamir analisou livros didáticos de 5ª e 6ª séries em sua dissertação de mestrado. Segundo ela, as mulheres são majoritariamente representadas no material escolar em profissões que exigem baixo grau de escolarização, enquanto o material escolar deveria ser repensado para apresentar novas possibilidades profissionais a alunas e alunos. “Os livros didáticos servem para estimular as crianças a escolher outras carreiras e a mudar a história familiar.”

Quando se olha os livros das disciplinas de ciências, o problema é ainda maior, pois os registros históricos foram feitos sob a perspectiva masculina. Na prática, elas são pouco estudadas em sala de aula, explica Marília. “As mulheres são invisibilizadas na nossa história. Isso gera um sentimento de inferioridade delas com relação aos homens”, afirma a doutora em Antropologia Social.

## O problema vem de berço

De acordo com os especialistas ouvidos pelo Estado, a disparidade de notas entre gêneros pode ter raízes no período da infância anterior à fase escolar, no momento em que as crianças começam a ser socializadas. “Isso começa desde que a mulher sabe o sexo do bebê. É quando começa a ser construída aquela ideia da princesinha e do herói”, diz Lindamir. Para a pesquisadora de ensino e gênero, brinquedos “de menino”, como carrinhos e jogos, estimulam a criatividade e iniciativa, enquanto as meninas recebem desde o começo estímulos ao cuidado, com bonecas e casinhas.

“Os meninos são mais valorizados por comportamentos de liderança e assertividade, características que são muito valorizadas na nossa sociedade. Por outro lado, meninas são estimuladas a se manterem em seu espaço”, diz Marília. A professora da UTFPR explica que essa diferença nos estímulos acaba por provocar nas meninas maior timidez, o que prejudica a capacidade de atingir um desempenho escolar mais elevado.

Julia, a matemática com um canal no YouTube, defende que o mesmo ocorre quando as crianças são elogiadas. Em sua visão, meninos são elogiados por seu desempenho, ao passo que garotas são recompensadas por seu bom comportamento. “A gente cria garotos para resolver problemas e meninas para serem perfeitas.”

# ‘Temos um código para mudar a vida das pessoas’, diz Mariéme Jamme

Senegalesa que aprendeu sozinha a ler — e a programar em sete linguagens diferentes — quer ajudar 1 milhão de meninas a encontrar seu destino

## *Clara Rellstab e Victor Sena*

Aprender é algo poderoso. E poder deixa qualquer um menos suscetível à violência, acredita a britânica nascida no Senegal Mariéme Jamme, de 45 anos. Fluente em sete de linguagens de programação, ela batalha para garantir a presença de mais mulheres na tecnologia e, conseqüentemente, na economia. Tem como front principal a ONG *I Am The Code*, que se propõe a mudar a vida de 1 milhão de meninas até 2030 através da programação.

“Cada um de nós tem um código em si. Temos uma chave para mudar a vida das pessoas”, disse Mariéme. A afirmação é compreensível para quem conhece sua história de vida. Abandonada pela mãe quando tinha 5 anos, ela passou a infância na zona rural do país africano, de orfanato em orfanato, sem perspectiva de adoção.

As dificuldades se acentuaram quando foi traficada para Paris como prostituta. Tinha apenas 13 anos. Só se livrou ao ser resgatada pela polícia três anos depois e enviada para um centro de refugiados francês até ser transferida para outro espaço do gênero, no Reino Unido.

Sem educação formal até os 16 anos, passou a alternar a rotina em empregos temporários com visitas regulares a bibliotecas, onde

aprendeu sozinha a ler, a escrever e a programar. “Quando você não tem habilidades ou qualificações, faz tantas coisas ao mesmo tempo que, em algum momento, consegue encontrar seu destino.” No caso de Mariéme, esses rumos passaram por etapas bem-sucedidas em pequenos bancos até chegar a um banco internacional e, na sequência, a uma gigante de tecnologia.

Mas a transformação pessoal não bastava. Era preciso transformar o futuro de meninas africanas, carentes e sem perspectivas, como ela mesma tinha sido. “Me tornei a voz dos sem voz porque não sabia como articular minha frustração”, conta Mariame. “Não queria me tornar uma mulher negra furiosa, mas queria ajudar estas africanas a entender que elas têm a responsabilidade de mudar a sociedade.”

Nascia ali o *I Am The Code*, movimento que mobiliza governos, empresas e investidores a apoiar jovens através do uso de códigos e da aprendizagem criativa. A iniciativa conta com embaixadoras em 62 países, incluindo o Brasil. Aqui, está presente no Recife, em São Paulo e no Rio. Além de capacitar as jovens em programação, oferecer os kits de aprendizagem e selecionar as embaixadoras de cada território, Mariéme é a responsável por fazer a articulação necessária para que o projeto seja mais do que uma mera aula.

Mariéme também preside a Spot One Global Solutions, consultoria que auxilia empresas de tecnologia a se firmarem na Europa, no Oriente Médio, na África e na Ásia. Foi nomeada uma das 100 africanas mais influentes pela *African Business Magazine* e uma das 20 mais jovens mulheres poderosas da África pela *Forbes*.

Leia, a seguir, os principais trechos da entrevista:

**Como começou a sua carreira nos bancos?**

Comecei a ler aos 16 anos, nunca fui para uma escola formal. Eu tinha

18, 19 anos, quando vim para a Inglaterra. Apreendi Excel e tecnologia em uma biblioteca – que nem tinha computador, aliás. Tudo o que se sabia era que existia algo chamado Windows, da Microsoft. De manhã, trabalhava como faxineira e, à tarde, num bar. No turno da noite, arrumava prateleiras em um supermercado. Essa era a minha rotina. Só que comecei a perceber que estava me tornando um ser humano. Foi quando procurei minha agência de empregos e disse que eu queria um trabalho fixo. Falaram que eu não tinha qualificação para atuar em uma grande empresa. Eu rebati: “Mas sei organizar códigos e falo bem”. Eles compraram a ideia e comecei a trabalhar no equivalente aos Correios, na Inglaterra, onde cuidava de arquivos e documentos. Continuava estudando na biblioteca e pedindo mais trabalho. Até que um dia me indicaram para contar dinheiro em um banco local. Eu ainda estava aprendendo quando minha agência entrou em contato e decidiu me mandar para um grande banco em Londres. Lá eu já fazia ligações, porque meu inglês estava melhorando, e organizava os dados para toda a equipe de vendas. Fiz isso por nove meses.

### **Você já reunia tudo isso em códigos?**

Sim. Colocava tudo que a gente vendia em um banco de dados. Montei a dinâmica de quem estava vendendo o quê. Um dia, recebi a ligação de um chefe, pedindo para eu ir ao escritório dele. Pensei que minha sorte tivesse terminado. Ao mesmo tempo, estava resignada: “Se uma oportunidade acabou, tudo bem”. Quando entrei, ele perguntou se eu sabia quanto dinheiro eu tinha feito para o banco. Eu não fazia ideia. Ele disse que eu havia feito o banco lucrar US\$ 75 milhões. Ele pegou a minha mão e me convidou para descer até a entrada principal. Todo mundo estava aplaudindo, falando “parabéns”. Foi a primeira vez que eu vi pessoas brancas validarem meu trabalho. Foi a primeira vez que eu me entendi como um ser próprio, como uma pessoa. Eu tinha 23, 24 anos. Depois

disso, comecei a ser procurada por caçadores de talento de outras organizações.

### **Em qual momento surgiu a preocupação social?**

O Google estava nascendo, com uma plataforma de blogs autorais. Um rapaz que trabalhava na biblioteca sugeriu que eu, a partir de meus conhecimentos em Excel e XML, contasse minha história em um blog. Nesta época, tinha sentimentos confusos e conflituosos sobre a pobreza. Me perguntava por que eu estava na Inglaterra, por que a minha mãe havia nos abandonado, por que eu tinha sido traficada e estuprada... Resolvi escrever sobre isso. Também li reportagens na BBC sobre crianças sofrendo na África e resolvi redigir uma carta aberta, tentando promover alguma mudança. A partir daí, o *The Guardian* me convidou para escrever sobre a minha experiência. Me tornei a voz dos sem voz e encontrei outros africanos para ajudar porque eu não sabia como articular minha frustração. Não queria me tornar uma mulher negra furiosa, mas queria ajudar estas africanas a entender que elas têm a responsabilidade de mudar a sociedade. Nessa época, o mundo da programação ainda não era relevante. Então, nos tornamos os pioneiros da tecnologia na África, lá em 2005. Foi quando comecei a plataforma Africa Gathering, para trazer a conversa entre a pobreza, a aids e o financiamento no continente.

### **Como conseguiu transformar essa raiva que diz ter sentido em ação?**

Não entendia que era raiva. Achava que era uma frustração, uma grande perda profunda e conflitante. Me tornei budista 13 anos atrás porque eu queria perdoar a minha mãe. Talvez ela não soubesse o que estava fazendo (quando colocou Mariéme para adoção). Foi muito difícil, porque eu não queria ter raiva. Quero ser positiva e projetar meu próprio caminho. Então, fui ao Nepal para refletir sobre

a humanidade e por que as pessoas fazem coisas ruins. É por isso que meu trabalho é muito baseado em mudanças de sistemas.

### **Como surgiu a ideia do *I Am The Code*?**

Foi por acaso. Já tinha a minha empresa, mas comecei a pensar muito em como criar representatividade na tecnologia, em como garantir que as comunidades marginalizadas tenham voz. Como não tinha financiadores ou doadores, passei a dedicar 45% do lucro da minha empresa para a fundação, que tem o propósito elevar as pessoas, mudar suas vidas, dar-lhes dignidade. Mas eu queria montar algo que promovesse mudanças a longo prazo. Para isso, é preciso incluir todas as partes interessadas: governo, setor privado e investidores. Tive a sorte de estar nas Organização das Nações Unidas (ONU) e ter contato com o setor privado. Eu só disse a eles: ‘Vou criar essa fundação, preciso de todos vocês envolvidos e vamos capacitar 1 milhão de meninas programadoras até 2030’.

### **Qual a história por trás do nome *I am the Code*?**

Fui convidada para um evento em Davos (*em 2016*). Estava muito nervosa e disse ao meu filho: “Não sei o que dizer a essas mulheres. Elas são tão poderosas”. E meu filho respondeu: “Bem, mãe, você faz um trabalho incrível e eu tenho certeza de que eles vão entender se você falar dele. Você é o código”. Eu disse: “Sim, eu sou o código (*I Am The Code, em inglês*). Você está certo”. Cada um de nós tem um código. Temos uma chave para mudar a vida das pessoas. Seu código é sua dor. O que eu quero dizer com “eu sou o código” é que eu tenho tenacidade, força, paixão e influência para falar com o governo e o setor privado, e também com as pessoas mais difíceis do mundo, se for preciso. Posso fazê-los tomar decisões por mulheres e meninas até que cada uma de nós possa usar seu código, seu potencial, seu poder e fazer diferença – se quiser. Estou usando o código como uma maneira de ensinar as meninas como codificar e decodificar

informações e entender que elas têm uma habilidade, mas também como uma forma de fortalecê-las. Eu lhes digo: você é o código, você tem o destino em suas mãos.

### **Como a ONG escolhe os países onde vai atuar?**

Algumas vezes a gente escolhe, nas outras, outras pessoas escolhem. Mas o que nós queremos é mostrar a globalização do problema. Vamos aos países para mostrar as falhas na educação tecnológica das meninas. Em 2019, iremos para Índia, Rússia e outros lugares. Nesse ir e vir, aprendemos muito. O que está acontecendo não é um problema local, e sim um problema sistemático. E quero dar luz aos problemas sistemáticos, que são bem ligados com os objetivos da ONU. Pensar o que podemos mudar na vida das meninas até 2030, como podemos melhorar suas habilidades, lhes oferecer oportunidades.

### **A senhora já disse que queria que as garotas na África fizessem parte da economia em desenvolvimento do continente. Como a programação pode ajudá-las?**

O *I Am The Code* é uma ideia africana executada em solo britânico, mas muda a vida de muita gente. Ensino meninas no Brasil, no Senegal e no Quênia. Se você tem uma habilidade, tem poder econômico. Quando você tem poder econômico, fica menos suscetível à violência, porque pode assumir o controle de sua vida. Com dinheiro, você pode comprar seus dados, seu absorvente, seu desodorante. A violência começa quando uma mulher não tem habilidades e depende de outras pessoas para viver. Espero que essas mulheres contribuam para a economia da África, construindo tecnologias incríveis e soluções incríveis. No Brasil, se tivermos empreendedoras em tecnologia, teremos um ecossistema muito bom. E elas terão voz na economia.

**O que a senhora quer dizer quando se refere aos dados como uma commodity?**

Os dados são uma commodity a partir do momento que nasci no Senegal e não faço parte dos dados de Conotor, cidade onde eu nasci, nos anos 1970. Governos de muitos países não têm sistemas de monitoramento de mulheres jovens e meninas. Alguém pode vir para o Brasil agora, tirar duas ou três garotas, sair do país e ninguém sabe. Ninguém vai descobrir. Por isso eu fui traficada, pela falta de bons dados. No Reino Unido, a cada dez anos, fazemos um censo. Sabemos quem é quem. A polícia tem dados, o governo dados. Mas os cidadãos não têm seus próprios dados. Qualquer um pode usar seus dados para ganhar dinheiro, vendendo-os. Qualquer um pode vir ao Brasil, obter dados e vender. O Facebook, por exemplo, pode fazer o que quiser com seus dados.

**O que mudou depois de passar por todas essas experiências?**

Eu não mudei, acho que cresci vendo o mundo. O dinheiro nunca comprará meu sentimento e o que preciso fazer. Sempre vou lutar por pessoas que sentem ou lutam para ajudar outras pessoas, isso sempre estará em meu coração. Todo dia para mim é um dia fascinante. Estou me tornando uma mulher poderosa e tenho um sentimento de gratidão. Não sei como isso aconteceu, não vi isso acontecer. Só sinto o senso de justiça para ir e ajudar as mulheres e as meninas que estão sofrendo. Não posso dormir se não lutar por elas.

# Lobby do Batom mostrou poder de coesão feminina na Constituição de 1988

**Deputadas eram apenas 26 em 559, mas texto contempla direitos defendidos pelas mulheres e deixa claro seu caráter cidadão**

## *Vinicius Passarelli*

Todo poder ao batom. Contrariando a crença de que não se unem, as mulheres mostraram a força da coesão feminina na Constituinte de 1988. Representantes de partidos de diferentes vertentes, da direita à esquerda, as deputadas federais votaram em bloco e deram o tom da Constituição Cidadã. O texto final, promulgado em 8 de outubro daquele ano, consolidou o processo de democratização do País. As parlamentares eram apenas 26 entre 559 políticos no total, mas com grande capacidade de persuasão.

“Éramos poucas, mas convencemos a maioria da Câmara, que era de homens, a votar conosco. Votamos até questões que diziam que não eram matéria da Constituição, em relação aos trabalhadores”, lembra Benedita da Silva, deputada constituinte e atual deputada federal Partido dos Trabalhadores (PT). “O Brasil se encontrou com o Brasil. Tínhamos todos os segmentos, de todas as classes sociais e etnias.”

Direito de ação de movimentos sociais organizados na defesa de seus interesses; educação universal pública e gratuita em todos os níveis; obrigação estatal na educação especial para portadores de deficiências físicas ou mentais. Liberdade de pensamento e expressão; soberania na negociação da dívida externa; livre associação profissional e sindical; direito de greve a todas as

categorias profissionais. Política responsável de proteção ao meio ambiente; política de manutenção e respeito à integridade das populações indígenas.

Todos esses direitos assegurados pela Constituição de 1988 estavam presentes nas reivindicações da Carta das Mulheres Brasileiras aos Constituintes, documento entregue por mulheres civis ao presidente da Assembleia Nacional Constituinte, o deputado Ulysses Guimarães, em agosto de 1986. Isso sem contar as 20 reivindicações do documento referentes especificamente aos direitos das mulheres, que também foram atendidas.

Segundo os especialistas ouvidos pelo **Estado**, o caráter libertário e social da Constituição de 1988 é fruto de seu momento histórico: após 24 anos de governos militares, o texto constitucional é o primeiro do País que considera o indivíduo à frente das instituições governamentais. “Se pegarmos as oito constituições que o Brasil já teve, a de 1988 de fato tem princípios e normas mais abrangentes do ponto de vista dos direitos”, diz a professora Edwiges Corrêa, organizadora do livro *30 Anos da Constituição Federal Brasileira: Conquistas e Desafios para a Construção de um Estado Democrático de Direito*.

### **Conselho Nacional dos Direitos das Mulheres**

Esse perfil social, que confere e amplia direitos a grupos historicamente marginalizados, é resultado direto de uma participação efetiva e organizada das mulheres. A Assembleia Nacional Constituinte contou com 26 deputadas federais, dos mais diversos partidos, regiões do País e formações políticas. Elas se posicionaram em bloco para propor emendas e votar pela ampliação dos direitos femininos. Tudo isso aliado a movimentos de mulheres da sociedade civil do Brasil inteiro, coordenados pelo Conselho

Nacional dos Direitos das Mulheres (CNDM). Essa mobilização começou a ganhar corpo ainda antes da convocação da Assembleia que elaboraria a nova Constituição.

Em 1985, o então presidente da República, José Sarney, criou o CNDM, órgão do Executivo vinculado ao Ministério da Justiça. Essa havia sido uma reivindicação de grupos organizados de mulheres ao presidente seguinte, Tancredo Neves, escolhido pelo colégio eleitoral, que morreu antes de assumir o cargo. Sarney, que era o vice-presidente, assumiu a Presidência e cumpriu a promessa feita por Tancredo, criando o conselho. A partir de uma série de encontros regionais realizados em todo o País, esse conselho, junto com movimentos feministas organizados, reuniu questões consideradas imprescindíveis pelas mulheres brasileiras.

Segundo a socióloga Jacqueline Pitanguy, presidente do CNDM na época da Constituinte, o órgão teve um papel fundamental ao coordenar a atuação das mulheres da sociedade civil e acompanhar as deputadas durante a Assembleia Nacional Constituinte, para garantir que os direitos das mulheres estariam no texto. “Primeiro definindo quais eram esses direitos a partir da própria sociedade civil, das mulheres que encaminharam ao conselho suas demandas. Com isso, foi redigido um documento histórico que é a Carta das Mulheres Brasileiras aos Constituintes, entregue por mim ao deputado Ulysses Guimarães”, explica Jacqueline.

Depois da campanha Constituinte sem Mulher fica pela Metade, a carta foi apresentada em um encontro nacional em 26 de agosto de 1986, com cerca de 2 mil mulheres, e encaminhada aos constituintes e à sociedade civil. Nela, estavam os princípios gerais que, na visão feminina, deveriam reger o texto constitucional e reivindicações sobre saúde, trabalho, família, educação, cultura e violência, além de

questões nacionais e internacionais.

O movimento nacional também teve o objetivo de incentivar a participação das mulheres na política, já que as eleições de 1986 definiriam os parlamentares que escreveriam o texto de 1988. “Como resultado concreto, a representação feminina no Congresso Constituinte foi mais que triplicada, embora permanecesse ainda minoritária”, afirma Maria Helena Versiani, historiadora da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e autora de um estudo sobre o exercício da cidadania no processo Constituinte. Foram eleitas 26 deputadas federais. Na legislatura anterior, eram 8. Para o Senado, apenas homens foram eleitos.

### **Atuação marcante**

Durante a Constituinte, a participação de mulheres da sociedade civil foi ativa no cotidiano do Congresso. Elas conversavam com líderes partidários pelos corredores e marcavam presença nas votações das emendas relacionadas a causas femininas nas subcomissões, nas comissões e no plenário. Essa atuação marcante e organizada ficou conhecida como Lobby do Batom.

“Foi uma ideia da assessoria do Conselho Nacional dos Direitos das Mulheres em transformar a ironia inicial dos deputados em algo a favor delas. Elaboraram um panfleto sobre a carta com a expressão ‘Lobby do Batom’ e saíram distribuindo no Congresso e fora dele”, lembra Ana Maria Rattes, deputada constituinte pelo PMDB. “A expressão acabou por ser reapropriada pelas organizações de mulheres e usada como estratégia para mobilização da mídia”, conclui Maria Helena, da UFRJ.

Para a deputada constituinte Lídice da Mata, do PCdoB, o maior mérito da bancada feminina foi ter conseguido aprovar a maior parte

das bandeiras que trazia na carta. “Também não aceitamos o estigma e a intenção inicial de nos deixar separadas para aquilo que era considerado tema de mulher, como família, crianças e planejamento familiar. Nós rompemos com isso”, diz a atual senadora pelo PSB, que como deputada na Constituinte apresentou 196 emendas e teve 32 aprovadas. “As integrantes do CNDM nos davam toda a assessoria que precisávamos e que a Câmara não dispunha, porque essa pauta não estava nem na ordem dos fatos, era uma novidade”, explica Ana Maria Rattes, constituinte que mais apresentou e aprovou emendas na Constituição — 468 apresentadas e 120 aprovadas.

A bancada feminina apresentou um total de 3.218 emendas. Uma média de quase 124 emendas por deputada constituinte. A ideia de tornar esse grupo de 26 deputadas em uma bancada de fato, que votaria em conjunto para aprovar as propostas de seus interesses surgiu logo no início da legislatura. “A organização como bancada passou a nos dar um certo escopo dentro da constituição. Foi dessa maneira que a gente conseguiu com mais musculatura e com mais volume tratar as questões que envolviam a vida das mulheres”, constata a deputada constituinte Rose de Freitas, à época do PMDB e hoje senadora pelo Podemos.

Uma das coordenadoras do “lobby do batom” e integrante do CNDM, Maria Aparecida Schumacher acompanhou de perto a mobilização das mulheres dentro do Congresso. Ela afirma que, apesar das dificuldades partidárias, as congressistas aderiram à união em torno da causa feminista, com raras exceções em relação a temas considerados mais polêmicos, como a descriminalização do aborto, que acabou não sendo colocado em votação. “Eu sou testemunha das dificuldades que elas enfrentaram partidariamente”, afirma. “A gente incentivou a coesão da bancada feminina para que as propostas contidas na Carta das Mulheres aos Constituintes

pudessem ser abraçadas por todas.”

Deputada constituinte pelo PT, Irma Passoni diz que o diálogo foi de muita maturidade, apesar de algumas mulheres não terem experiência legislativa. “Os demais constituintes compreenderam o momento histórico e acataram as propostas.”

Também faltava, em muitos casos, histórico de engajamento no movimento feminista. “Elas começaram ver uma realidade e uma necessidade de protagonismo das mulheres em aprovar uma carta de independência, de serem sujeitas da própria história”, diz Ana Maria Rattes.