

CARTILHA



## Saúde Mental Materna Importa

Se importe com a mãe. Assuma essa causa.

Carolina Poliquesi  
Fê Lopes  
Hallini Matos  
Nicole Cristino  
Patrícia Piper  
Thiago Queiroz

# SUMÁRIO

Prefácio 1

## Capítulo 1

Falando de saúde mental materna 5

*O que é saúde mental?*

*Por que falar de saúde mental materna?*

*O que acontece com a mulher depois da chegada do bebê?*

*O que é puerpério?*

## Capítulo 2

Falando sofrimento e adoecimento materno 8

*Por que as mães têm adoecido tanto?*

*O que é blues puerperal?*

*O que é depressão pós-parto?*

*Quais outros transtornos podem acometer a mulher no período perinatal?*

*Precisamos falar sobre suicídio materno*

*Medicação e gravidez, medicação e amamentação... Pode?*

*Quando buscar ajuda?*

*Que profissionais podem te ajudar?*

*Como você pode ser ajudada no SUS?*

*O que é rede de apoio materno?*

*Pré-natal psicológico, uma poderosa ferramenta de prevenção*

## Capítulo 3

Não existe mãe sozinha 14

*Pai, senta aqui. Precisamos conversar!*

*Trabalhe como se não tivesse filhos e tenha filhos como se não trabalhasse*

*Como o empresário pode apoiar as mães trabalhadoras?*

# PREFÁCIO

A gestação chegou na sua vida, seja você a mãe, o pai, o avô, a avó, o amigo, seja sua família como for. Pode ser uma gestação planejada, desejada e aguardada com muito amor. Pode ser uma gestação inesperada, sem lugar na família ou até indesejada. Ela chega e se apresenta a você. É a vida que dá notícias do novo, pedindo passagem e espaço para existir.

A gestação também implica o nascimento das pessoas que vão cuidar da criança, e esta cartilha é dedicada a vocês: pais e todos os cuidadores que desejam aventurar-se na tarefa de transformar uns quilinhos de bebê em gente.

Ao longo da história da humanidade, em especial nas últimas décadas, as mulheres têm sido unicamente responsabilizadas pelos cuidados dos filhos: "Quem pariu Mateus que o embale", não é? Assim, depositam-se nos ombros das mulheres as infindáveis obrigações de cuidar, educar, zelar pelas crianças e manter o ambiente doméstico.

A pandemia de covid-19 tem deixado um pesado fardo para as mães: a precarização da vida recai sobre elas. Escolas fechadas por mais de um ano, famílias fragmentadas, tripla jornada de trabalho, reduções salariais, desemprego, aumento dos trabalhos informais e dos índices de violência doméstica e de feminicídio são apenas alguns dos fatores que impactam a saúde mental materna.

Além disso, a maternidade é comumente idealizada como um

período de plenitude emocional. Acredita-se que o amor e o instinto materno são suficientes para garantir o sucesso do papel de mãe. Seguindo essa lógica, se não há realização no papel materno, é porque o amor falhou. Assim, as mulheres vão sentindo sua maternidade cada vez mais minada em julgamentos, cobranças, sentimentos de culpa e de insuficiência. As mães adoecem, e cada vez mais.

Maio Furta-Cor é uma campanha sem fins lucrativos, democrática e apartidária que visa sensibilizar a população para a causa da saúde mental materna. Propõe-se a realizar ações de conscientização ao longo de todo o mês de maio, época em que celebramos nacionalmente o mês das mães.

Furta-cor é a cor da maternidade, cuja tonalidade se altera conforme a luz que recebe. A maternidade tem cores: preta, branca, amarela, indígena. As cores da maternidade não se anulam, não são iguais nem formam uma cor só. Suas cores são suas diferenças na igualdade do direito de ser mãe.

Maternidade precisa de luz, apoio e cuidado. Para existir, requer o olhar engajado de todos. Sem manuais, sem regulamentos. Levantar a bandeira de uma maternidade furta-cor, livre de tabus e silenciamentos, é promover saúde mental.

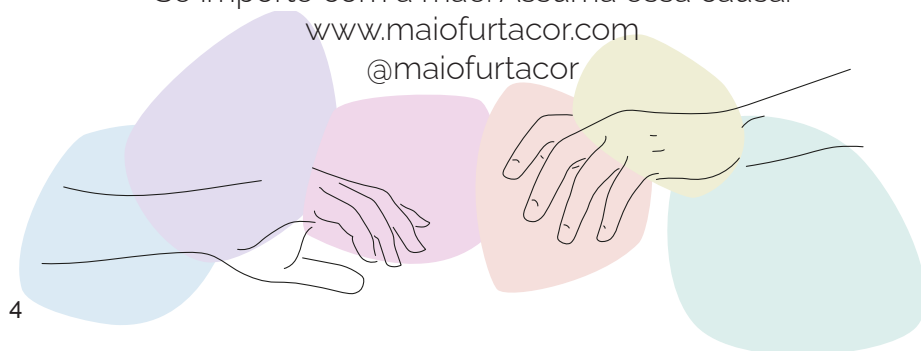
Convidamos você a fazer parte da onda furta-cor!

**Só é possível mudar o mundo  
cuidando de quem cuida de todo o mundo.**

Se importe com a mãe. Assuma essa causa.

[www.maiofurtacor.com](http://www.maiofurtacor.com)

[@maiofurtacor](https://www.instagram.com/maiofurtacor)



## 1. FALANDO DE SAÚDE MENTAL MATERNA

### O que é saúde mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de saúde mental contempla um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos e é capaz de contribuir para sua comunidade.

### Por que falar sobre saúde mental materna?

Apesar do forte estigma social em torno de temas ligados à saúde mental, há um alarmante aumento dos casos de depressão, ansiedade e, infelizmente, suicídio entre as mães.

Pouca ou nenhuma atenção tem sido dada aos fatores que contribuem para o sofrimento mental das mulheres diante das crescentes demandas da maternidade. Isso leva as mulheres a vivenciar esse papel imersas em um elevado nível de exigência, sentimentos de autorreprovação, insuficiência e culpa.

A forma como se legitimam visões distorcidas sobre o papel materno reforça a crença em um modo único e soberano de exercer a maternidade, e isso impacta a saúde mental, gerando dor e sofrimento.

Muitas mulheres vivenciam estados de sofrimento no período da gestação, do parto e do puerpério sem que possam ser ouvidas e legitimadas, quanto menos receber tratamento

adequado. Esse cenário compromete a experiência do período perinatal, a vinculação afetiva da família e o desenvolvimento humano. Falar sobre a saúde mental materna é fundamental, pois esta é frequentemente reduzida às necessidades do bebê ou às variações hormonais.

O período perinatal, que abrange a gestação ao pós-parto, é uma fase de vulnerabilidade ao adoecimento mental e necessita de atenção e cuidados específicos, uma vez que pode agravar condições prévias, como ansiedade, transtorno bipolar, entre outros. Trata-se de uma importante janela para discussões sobre prevenção.

Além disso, mulheres são acometidas por depressão duas vezes mais que os homens. E adoecem em maior grau nas situações de desigualdade social. A biologia por si só não explica esse fenômeno, portanto é preciso contextualizar todo o impacto que ser mulher e ser mãe pode gerar na vida psíquica das diferentes mães e inúmeras mulheres que temos em nosso país.

### **O que acontece com a mulher depois da chegada do bebê?**

O mundo vira de cabeça para baixo, nada fica no lugar e sobra pouco de si para sustentar tamanhas mudanças, isso tanto para a mulher quanto para a família. Todos estão encontrando formas de se relacionar com o novo ser e entre si, construindo suas novas formas de ser e chorando pelas idealizações perdidas. Todos são recém-nascidos para essa tarefa, não só o bebê.

### **O que é puerpério?**

Puerpério é um termo obstétrico que se refere ao período entre a saída da placenta até a primeira menstruação da mulher

após o parto. Do ponto de vista psicológico, o puerpério assume um alcance muito mais amplo.

A psicologia faz uso do termo puerpério para falar dos remanejamentos psíquicos vividos pela mulher em prazos indefinidos, pois os impactos emocionais são subjetivos e individuais.

O estado puerperal envolve a construção do papel materno e um rearranjo familiar. Engloba vivenciar novas funções e novas emoções. É um período de desconstrução e reconstrução de identidade, no qual a mulher vai se reconhecendo nesse novo lugar, no novo corpo e nas novas relações. Isso mobiliza uma série de sentimentos, angústias, medos e apreensões que pouco são falados. Tornar-se mãe convida a mulher a visitar lugares internos nunca antes acessados, convoca a sentimentos ambivalentes e a reescrever partes de sua própria história.

É preciso estar atento para não se patologizar o que é próprio do estado puerperal – normal, esperado e fisiológico –, diferenciando-o, portanto, do que é indicativo de adoecimento psíquico e que requer intervenção especializada.



## 2. FALANDO DE SOFRIMENTO E ADOECIMENTO MATERNO

*"Que a única dor da maternidade seja a do parto."*

Eduardo de Paula Barreto

### **Por que as mães têm adoecido tanto?**

Mães têm adoecido exponencialmente nas últimas décadas à medida que se reforça a crença em um único e soberano modo de exercer a maternidade. Nessa crença, as mulheres vivem suas maternidades imersas em julgamentos, cobranças e sentimento de culpa, sentindo-se cada vez mais insuficientes e incapazes e, por fim, adoecendo.

O sofrimento materno já se mostrava intenso até 2019, mas com a chegada da pandemia de covid-19, as mulheres foram e seguem sendo esmagadas por uma avalanche de sobrecarga, violência e invisibilidade.

Nesse sentido, a maternidade de mulheres negras desponta no quesito vulnerabilidade social, material e afetiva. Mulheres negras representam o maior contingente de trabalhadoras informais, de mães solo e de mulheres que vivem abaixo da linha da pobreza. Imagina tudo isso durante a pandemia!

E tanto para mulheres negras quanto para mulheres brancas, o fechamento das escolas por mais de um ano, a fragmentação da família, as triplas jornadas de trabalho, a redução



salarial, o crescimento da informalidade, o desemprego, a falta de auxílio emergencial digno, o aumento dos índices de violência doméstica e de feminicídio são apenas alguns dos fatores que impactam a saúde mental materna durante a pandemia. Nesse contexto, nunca foi tão urgente a sensibilização para esta causa.

### **O que é blues puerperal?**

Nos primeiros dias do pós-parto, é comum a mulher apresentar oscilações intensas de humor: choro fácil, labilidade afetiva, irritabilidade e comportamento hostil. Esse quadro pode ser identificado em 50% a 85% das puérperas, dependendo dos critérios diagnósticos utilizados. Os sintomas geralmente se iniciam nos primeiros dias após o nascimento do bebê, atingem um pico no quarto ou quinto dia do pós-parto e cessam de forma espontânea em, no máximo, duas semanas.

Chamamos esse período de blues puerperal, baby blues ou disforia puerperal. É usualmente um quadro que apresenta melhora breve e requer cuidados, escuta, acolhimento e atenção com a mãe e com o bebê.

Também é possível ser a manifestação precoce de outras questões de saúde mental, o que pode demandar uma avaliação especializada se sua duração for prolongada ou se os sinais forem muito intensos.

### **O que é depressão pós-parto?**

A depressão pós-parto é cientificamente chamada de depressão perinatal, ou seja, aquela que pode iniciar-se na gestação até o pós-parto. É um quadro caracterizado por tristeza persistente, falta ou ausência de prazer nas atividades rotineiras, baixa autoestima, culpa excessiva, sensação de inutilidade, fracasso ou insuficiência, dificuldade de concentração, pouca

energia, insônia ou aumento do sono e ideias recorrentes de morte ou suicídio.

### **Quais outros transtornos podem acometer a mulher no período perinatal?**

A ansiedade é o sintoma mais relatado entre gestantes e puérperas, seguido da depressão. No entanto, mulheres que têm qualquer transtorno mental prévio à gestação podem experimentar a desestabilização do quadro e, por isso, necessitam de apoio e cuidado psicológico, por vezes psiquiátrico, durante esse período.

### **Precisamos falar sobre suicídio materno**

Suicídio materno é o suicídio cometido durante a gestação até o primeiro ano de vida do bebê. Ainda há poucos dados consolidados na literatura, especialmente no Brasil, porém estudos apontam 3,7 suicídios maternos para cada 100.000 nascidos vivos. Para fins comparativos, a hemorragia pós-parto mata 1,92 mulheres na mesma proporção. O suicídio é a confirmação da incompetência de toda a sociedade em cuidar de quem sofre, visto que essas mortes são sempre evitáveis.

### **Medicação e gravidez, medicação e amamentação... Pode?**

Grande parte das medicações psicotrópicas, indicadas em situações de adoecimento mental materno, é segura na gestação e na amamentação, e o uso geralmente não precisa ser suspenso. Ao contrário: o transtorno mental materno não tratado implica riscos para a mãe e para o bebê, como piora dos sintomas maternos, suicídio, parto prematuro e baixo peso ao nascer. As medicações, quando e se indicadas, devem ser

usadas como recursos de tratamento da mãe e de proteção à saúde do bebê.

### **Quando buscar ajuda?**

Se a mulher já tem algum diagnóstico em saúde mental, o ideal é acompanhar com profissionais da perinatalidade antes de engravidar. Se a gestante usa psicotrópicos, o acompanhamento psiquiátrico especializado é fundamental não apenas para evitar medicações incompatíveis com a gestação, mas também para cuidar de situações de vulnerabilidade que podem ser agravadas durante o processo de gestar, dar à luz e tornar-se mãe.

Se a mãe está em qualquer grau de sofrimento ou com dificuldade em lidar com o que acontece, é sempre bom conversar e buscar ajuda profissional.

Nem tudo é hormonal, nem tudo vai passar. Às vezes é depressão, e depressão tem tratamento.

### **Nem toda ajuda é profissional!**

O cuidado também está em casa e nas relações. Uma família requer participação e colaboração, e a mãe precisa de apoio. A ajuda profissional não anula a necessidade de receber amparo, compreensão e afeto dos seus.

### **Que profissionais podem te ajudar?**

Psicólogos perinatais são os profissionais que, por excelência, atuam em saúde mental materna. Psiquiatras com área de atuação na perinatalidade são os profissionais que podem diagnosticar, intervir e manejar casos de transtornos mentais. Obstetras, pediatras, enfermeiras obstetras, fisioterapeutas, doulas, nutricionistas materno-infantil, consultoras em aleitamento e terapeutas também podem ajudar.

## Como buscar ajuda no SUS?

A Unidade Básica de Saúde (UBS) é a porta de entrada para o Sistema Único de Saúde (SUS), o qual tem como princípio o cuidado integral, universal e equânime à saúde da população, ou seja, de forma inteira e única, considerando particularidades e diferenças, a fim de promover atendimento igualitário para todos que dele necessitam

É na UBS e no território em que se vive que o cuidado à mulher de fato acontece. É lá que a rede de apoio é ativada, seja na assistência à saúde, seja na assistência social ou na assistência psicossocial.

A UBS é a reguladora do cuidado diante da necessidade de atenção primária à saúde, bem como quando há necessidade de cuidado por uma equipe multiprofissional especializada ou de atenção hospitalar e de maior complexidade.

Independentemente de desdobramentos e encaminhamentos que se façam necessários para as mulheres, gestantes e puérperas, elas permanecerão sob os cuidados da UBS, de forma compartilhada com outros pontos de atenção e equipes ativadas nessa rede de assistência.

Existem programas e estratégias que promovem a saúde materno infantil, tais como a Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC), a posição e o método canguru, a rede de bancos de leite humano e as Boas Práticas de Atenção ao Parto e Nascimento.

Somam-se a esse cenário os colegiados de defesa dos direitos da mulher, tais como conselhos municipais e estaduais de saúde e direitos da mulher, Casa da Mulher Brasileira, Defensoria Pública e Ministério Público.

## O que é rede de apoio materno?

A rede de apoio materno é um grupo de pessoas – familiares, parceiros, amigas e amigos, profissionais, colegas de trabalho, outras mães, creches, escolas, professores – dispostas a apoiar, dar conforto e suporte emocional e material à rotina das recém-mães. Esse auxílio é essencial para a promoção da saúde mental das mães nesse período.

Um dos grandes impactos da pandemia de covid-19 é a fragilização da rede de apoio. O fechamento das escolas e creches por mais de um ano coloca em estado de vulnerabilidade não só as mães, mas também as crianças. Além disso, o isolamento social fragmentou o cuidado oferecido em algumas famílias por avós e até os cuidados pagos.

### **Pré-natal psicológico: uma poderosa ferramenta de prevenção**

É possível prevenir adoecimentos mentais no ciclo gravídico puerperal com medidas simples e baratas. O pré-natal psicológico é um método de trabalho com evidência científica de prevenção em saúde mental, voltado para orientações com ênfase na preparação psicológica para a experiência do gestar, dar à luz e tornar-se pai e mãe. Realizado de modo interdisciplinar, dialoga com diversos profissionais da assistência e é capaz de integrar a gestante e a família aos processos da gestação e do pós-parto.

Ainda que essa abordagem seja mais conhecida e difundida no sistema suplementar de saúde, é possível lançar mão dela no SUS, seja por meio de equipes ampliadas das UBSs, do Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) e das equipes da Atenção Ambulatorial Especializada, que podem ser compostas por psicólogos e demais profissionais especializados na área de saúde mental.

### 3. NÃO EXISTE MÃE SOZINHA

*"É preciso uma aldeia para criar uma criança"*  
Provérbio Africano

#### **Pai, senta aqui. Precisamos conversar!**

Querido pai, gostaríamos de iniciar nossa conversa com algumas perguntas: Você tinha bonecas quando era criança? Brincava de casinha ou fazia comidinha de mentira para seus chás da tarde?

É bem provável que sua resposta seja um sonoro "Não". Talvez até um "Não" com um sorriso no canto da boca, como quem diz: "Que absurdo, é claro que não, por que eu brincaria disso?".

A maioria dos pais cresceu com outras brincadeiras, normalmente as que desenvolviam habilidades nos campos da matemática, das ciências, dos esportes e da guerra.

Isso diz muito sobre os pais que somos hoje, porque cuidar de filhos não é algo que já vem escrito em nosso DNA – a não ser as partes mais básicas do cuidado humano, as quais podem ser instintivas. Criar um filho, porém, é muito mais do que isso, porque envolve o cuidar.

Por mais que todos digam que as mães nasceram com a habilidade excepcional de cuidar de seus filhos, precisamos discordar dessa visão, porque meninos e meninas são socializados de formas diferentes. Portanto, quando meninos estão brincando de guerra, meninas estão brincando de casinha, e é justamente no brincar que mais se aprende quando criança,

que mais se experimentam as diversas possibilidades da vida.

As mães são aparentemente tão boas em criar filhos porque elas são treinadas dessa forma desde os primeiros anos de vida. E, por mais que isso possa soar romântico, também é uma prisão. Então, pensemos juntos: E se você brincasse de trocar fraldas de suas bonecas quando criança, de fazer comidinhas e chás, será que, para você, não seria mais "intuitiva" a paternidade?

Por isso, ser pai (e apenas pai, sem nenhum adjetivo descolado) é um esforço diário e ativo de aprendizado e cuidado. É entender que cuidar é, de fato, um trabalho. E um trabalho trabalhoso.

Ser pai é constantemente pensar se o bebê está com frio ou calor, se está na hora de lanche, se a fralda precisa ser trocada, se as roupinhas estão ficando apertadas e mais uma infinidade de percepções que requerem apenas uma coisa: presença.

"Ah, mas eu já faço isso! Quando a mãe pede, eu faço na hora!"

E se ela parar de pedir? E se ela nunca mais pedir? As fraldas ainda seriam trocadas? Pensar e decidir sobre todas essas questões é uma carga invisível enorme, e não é porque você não consegue enxergá-la que ela não existe e que não seja pesada.

Nós, pais, podemos não ter aprendido sobre as belezas do cuidar quando éramos crianças, mas a chegada de um filho nos presenteia com uma nova oportunidade de aprender, com urgência, a exercer plenamente nossa paternidade.

**Arregace as mangas, você é pai!**

## **Trabalhe como se não tivesse filhos e tenha filhos como se não trabalhasse**

Será que essa conta fecha?

Desde 1943, vige no Brasil uma lei que garante licença-maternidade remunerada e estabilidade no trabalho durante a gestação da trabalhadora até 5 meses após o parto. Apesar de estarmos à frente de países ricos como os Estados Unidos, por exemplo, que não têm licença-maternidade remunerada, ainda há muito a ser feito para assegurar efetivamente os direitos das mães trabalhadoras.

A informalidade do trabalho aumenta a vulnerabilidade das mulheres, pois as exclui dessa rede de proteção garantida pela legislação trabalhista. As mulheres negras estão entre a parcela que mais exerce trabalho informal, uma população bastante vulnerabilizada socialmente.

Como falamos anteriormente, não devemos desconsiderar o cenário de pandemia, que tem agravado significativamente a situação de todas as mulheres – de classe alta ou baixa, pertencentes às raças branca, negra, indígena ou amarela –, todas estão em sofrimento, cada uma em maior ou menor vulnerabilidade. De acordo com uma pesquisa divulgada no site [www.trabalhodemaes.com](http://www.trabalhodemaes.com), 88% do total de mães entrevistadas acreditam que, durante a quarentena, o volume de trabalho de cuidados dos filhos aumentou.

Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), a participação de mulheres no mercado de trabalho retrocedeu aos níveis de 1990. Sem poder contar com a rede de apoio para as tarefas do cuidado, mulheres estão deixando o trabalho remunerado e voltando ao trabalho doméstico, e o impacto é maior sobre as mães.



Outros fatores influenciam o aumento da taxa de desemprego após a licença-maternidade, como mostram os dados da pesquisa da Fundação Getúlio Vargas (FGV): após 24 meses, quase metade das mulheres que usufruíram de licença-maternidade está fora do mercado de trabalho, e, na maioria das vezes, as saídas do mercado de trabalho ocorrem sem justa causa e por iniciativa do empregador. Para as que tiram 6 meses de licença, há maior probabilidade de continuarem empregadas. A licença-maternidade de 120 dias não é capaz de reter as mães no mercado de trabalho, o que revela que outras políticas, como a criação de uma licença que seja parental – dividida com o parceiro ou a parceira – e a expansão de creches e de pré-escolas, podem ser mais eficazes para atingir tal objetivo, especialmente para proteger as mulheres com menor nível educacional. No Brasil, a extensão da licença-maternidade para 6 meses tem protegido as trabalhadoras que se tornam mães, ao menos por algum período após seu retorno ao emprego.

Vale lembrar que ainda é bastante pequena a parcela das mulheres que se beneficiam dessa licença de 6 meses, ou de qualquer licença-maternidade. Trabalhadoras domésticas, babás, manicures, faxineiras, entre outras, ainda vivem uma realidade de informalidade, sem qualquer garantia trabalhista, o que impacta diretamente os índices de aleitamento materno, por exemplo.

Pesquisa dos profissionais da Catho de 2018, realizada com mais de 2,3 mil mães, demonstrou que 30% das mulheres deixam o trabalho para cuidar dos filhos. Entre os homens, esse número é quatro vezes menor: 7%.

A manutenção dos direitos trabalhistas é uma importante arma para a promoção da equidade no mercado de trabalho, pois funcionários que têm filhos precisam de recursos diferentes dos funcionários sem filhos para que possam atingir o mesmo desempenho.

A extensão dos períodos das licenças maternidade e paternidade traz benefícios tanto para os trabalhadores quanto para os empregadores. O Programa Empresa Cidadã, instituído pela Lei nº 11.770/2008 e regulamentado pelo Decreto nº 7.052/2009, destina-se a prorrogar por 60 dias a duração da licença-maternidade e por 15 dias, além dos 5 já estabelecidos, a duração da licença-paternidade (Lei nº 13.257/2016). A ampliação do benefício também se aplica à empregada de pessoa jurídica que adotar ou obtiver guarda judicial para fins de adoção, por períodos de acordo com a idade da criança. Podem participar do Programa Empresa Cidadã apenas pessoas jurídicas que têm tributação com base no lucro real, sendo possível reduzir de impostos federais à remuneração total do colaborador que teve sua licença estendida. Além disso, há a possibilidade de abater no Imposto de Renda o restante dos salários pagos pelo período extra. Atualmente, existem 22.432 empresas no Brasil cadastradas como Empresa Cidadã.

Considerada uma das mais importantes iniciativas de suporte às mães trabalhadoras, as Salas de Apoio à Amamentação foram regulamentadas no Brasil em 2010 pela Portaria Anvisa nº 193. Atualmente, o Brasil conta com 266 Salas cadastradas no Ministério da Saúde, mas, se compararmos com nosso vizinho Uruguai, que tem 240 Salas, 1,5% da população brasileira e implementou essa iniciativa apenas em 2017, ainda estamos engatinhando na promoção dessa prática de apoio às mães trabalhadoras.

### **Como o empresário pode apoiar as mães trabalhadoras?**

Primeiramente, colocando-se no lugar de ouvinte e abrindo um espaço de escuta para entender as demandas dessas mulheres.

A garantia de direitos já conquistados e a ampliação de práticas de apoio às mulheres e proteção da infância formam

uma rede poderosa para mantê-las no mercado de trabalho de forma segura e duradoura.

Além das ações reconhecidamente de sucesso já citadas, como Empresa Cidadã e Salas de Apoio à Amamentação, existem outras inúmeras possibilidades, como auxílio babá ou cuidadora e outros tipos de auxílios financeiros para material escolar, por exemplo, os quais podem aparecer como sugestões nas conversas com as trabalhadoras.

Muitas vezes, atitudes simples, que não requerem grandes investimentos, como a flexibilização de horários, o remanejamento do local de trabalho para mais próximo à residência quando possível e, até mesmo, a realização de trabalho remoto, já fazem uma grande diferença para o bem-estar e a qualidade de vida das profissionais, o que, conseqüentemente, refletirá em resultados positivos para a empresa.

