

**Da sala de parto para a sala de reunião:
sintomatologia depressiva e retorno ao trabalho após a maternidade**

Clarice Kern Ruaro

**Monografia apresentada como exigência parcial do Curso de Especialização em
Avaliação Psicológica sob orientação da Doutoranda Silvana Oliveira**

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Instituto de Psicologia
Porto Alegre, fevereiro de 2011**

SUMÁRIO

	Pág.
Justificativa do estudo	3
INTRODUÇÃO	4
1. A vivência da maternidade.....	4
2. A mulher no mercado de trabalho.....	7
3. Aspectos psicológicos da maternidade e suas implicações em mulheres trabalhadoras.....	10
4. Sintomatologia depressiva.....	12
MÉTODO	16
Participante	16
Delineamento e Procedimentos	16
Instrumentos	17
Considerações éticas.....	17
Análise dos dados.....	18
RESULTADOS	19
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	25
CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS	40
ANEXOS	43
Anexo A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	44
Anexo B – Ficha de dados sócio-demográficos.....	45
Anexo C – Roteiro de Entrevista.....	46
Anexo D – Transcrição da Entrevista.....	48

Título: Da sala de parto para a sala de reunião:

sintomatologia depressiva e retorno ao trabalho após a maternidade

Justificativa do estudo

A idéia para a realização deste trabalho surgiu pela observação da autora da monografia acerca da demanda de pacientes mulheres que partem em busca de auxílio psicológico ao retomarem suas carreiras ou ocupações prévias após a maternidade. Através da experiência profissional da autora, bem como pela literatura consultada (Maldonado, 1997; Biazus & Serralta, 2001; Almeida, 2007; Losada & Rocha-Coutinho, 2007; Piccinini, Lopes, Gomes & De Nardi, 2008; Bellini, 2008; Maluf, 2009), é visível o nível de desadaptação emocional e sofrimento psíquico que este momento costuma suscitar em mulheres de diferentes faixas etárias e níveis sócio-econômicos. Tal desadaptação costuma estar relacionada com a dificuldade de separar-se do seu bebê após um tempo de dedicação exclusiva ao mesmo, aliada ao sentimento de falta da rotina anterior, geralmente acompanhado de culpa, ou ainda com a dificuldade em conciliar ambos os papéis e responsabilidades.

Como este período de readaptação pode ser suscetível ao aparecimento de desordens e sofrimento emocionais, a presença de sintomatologia depressiva pode refletir tanto no desempenho de sua maternagem e relacionamento mãe-bebê quanto na sua performance e produtividade dentro do local de trabalho. Desta forma, o presente estudo busca, ao investigar em profundidade a percepção de uma mulher acerca da presença de sentimentos depressivos relacionados com o retorno ao trabalho, contribuir na compreensão deste fenômeno tendo em vista sua relevância na área da psicologia organizacional como na de saúde mental da mulher.

INTRODUÇÃO

A chegada do primeiro filho é uma experiência marcante no ciclo de vida da mulher. Desde o início da gestação instala-se um período de grandes modificações na identidade feminina, passando tanto por aspectos físicos e biológicos quanto pelos emocionais. Toda essa reestruturação interfere na vida da mulher, inclusive no modo em que sua rotina era organizada antes da chegada do bebê (Maldonado, 1997). O impacto das transformações advindas da maternidade pode fazer com que seus valores, prioridades e investimentos em outras esferas sejam questionados e abalados, entre eles a área profissional (Biazus e Serralta, 2001). Por outro lado, este aumento de investimento em diferentes esferas pode inaugurar um potencial para resolução de conflitos até então desconhecido (Piccinini, Lopes, Gomes & De Nardi, 2008).

As atribuições de mãe e de trabalhadora se sobrepõem em uma tentativa de conciliação muitas vezes difícil de ser alcançada, em alguns casos podendo ser permeadas por sentimentos de culpa e sofrimento psíquico (Azevedo e Arrais, 2006). Com o crescente aumento da participação feminina no mercado de trabalho já há algumas décadas, inclusive em cargos de alta responsabilidade e importância, o papel feminino atualmente é multidiversificado (Losada & Rocha-Coutinho, 2007). Apesar de o resultado desta tentativa de conciliação nem sempre ser sentida como algo fácil, pode ser vista como algo possível e natural (Rocha-Coutinho, 2004).

Desta forma, o presente estudo busca investigar a percepção de uma mulher trabalhadora acerca do surgimento de sintomatologia depressiva e sua relação com o retorno ao trabalho após o período de licença maternidade. Inicialmente, apresenta-se uma breve revisão teórica acerca da vivência da maternidade, seguido do papel da mulher no mercado de trabalho, conciliação entre maternidade e vida profissional e, por fim, sintomatologia depressiva.

1. A vivência da maternidade

A gestação caracteriza-se como um período repleto de mudanças nos mais variados âmbitos da vida da mulher. A introdução de um novo membro na família

favorece reestruturações na esfera conjugal, familiar, sócio-econômica e profissional. (Maldonado, 1997).

Desta forma, são vivências que se estendem desde o plano físico e biológico e perpassam profundos remanejamentos psíquicos e sociais, como o de enfrentar a passagem da condição de filha para a de mãe, reajustar seu relacionamento conjugal, sua situação sócio-econômica e suas atividades profissionais. Nesse processo, conteúdos até então inconscientes podem emergir, inclusive sob a forma de sintomas (Piccinini, Lopes, Gomes & De Nardi, 2008). Todo esse processo de modificação que a maternidade instaura na identidade feminina possibilita que conteúdos inconscientes ou conflitos psíquicos anteriores sejam reativados, e tal experiência pode levar a uma exacerbação na sua sensibilidade (Maldonado, 1997).

Diante destas revivências emocionais e do recrudescimento de sua sensibilidade, este período torna as mulheres um tanto suscetíveis ao aparecimento de desordens psíquicas (Raphael-Leff, 1997). Piccinini, Lopes, Gomes e De Nardi (2008) ressaltam que o impacto de tais reestruturações, apesar de sentidas por mulheres que já tiveram filhos, costuma ser ainda mais intenso em primíparas. Em relação a este aspecto, Brazelton (1988) evidencia que a chegada do primeiro bebê é talvez o momento mais desafiador da vida da mulher. Sentimentos de ansiedade, preocupação excessiva, inexperiência ou inadequação podem ser considerados universais em se tratando de pais e mães que vivenciam tal experiência pela primeira vez.

Dependendo de sua história prévia e dos recursos internos e externos que dispõe, a mulher pode vivenciar a maternidade de diferentes formas. A instalação de um momento de crise pode se dar, com o gestar como um fator desencadeante de desestabilização emocional. Todavia, tal desestabilização pode agir como um fator facilitador de uma nova chance de elaboração, de resolução de conflitos e crescimento emocional, inaugurando um novo potencial de adaptação (Piccinini, Lopes, Gomes & De Nardi, 2008).

Desta forma, diante do nascimento de um filho, é comum muitas mulheres experimentarem sentimentos contraditórios e inconciliáveis com a imagem culturalmente vigente de maternidade como algo idealizado. E isso pode dar origem a conflitos internos e sofrimento psíquico. Aos poucos, as mulheres vão sendo

confrontadas com novas ou antigas demandas que foram adiadas, fazendo com que uma maternidade “cinco estrelas”, ou seja, idealizada, sacrificante e com amor irrestrito, se mostre incompatível com a realidade que vai se apresentado (Azevedo & Arrais, 2006).

Tal estado transitório de fragilidade psíquica provocado pelos rearranjos psíquicos conscientes e inconscientes e pela interrupção temporária das demais atividades da mulher e restrições em sua vida social, a predispõe a momentos passageiros de instabilidade e labilidade emocional, denominada de *tristeza materna* (*maternity blues*). Este fenômeno é considerado normal em virtude de tantas modificações suscitadas pelos primeiros dias após o parto, e geralmente possui remissão espontânea. Entretanto, há um *continuum* entre sintomas esperados e considerados normais, de um lado, e sintomas que já caracterizam patologia, de outro, sendo que um quadro clínico pode instalar-se a partir da exacerbação da *tristeza materna* (Agra, 2006). Desta forma, o puerpério é apontado como sendo o momento do ciclo vital da mulher onde o risco de desenvolver desordens psíquicas é muito grande, quatro vezes maior do que no período gestacional (Cheniaux Junior, 1998), de forma que desordens mais severas no psiquismo materno neste momento podem dificultar a vinculação precoce com o bebê (Brum & Schermann, 2006).

Diversos autores clássicos da teoria psicanalítica evidenciam a relevância deste relacionamento inicial entre a dupla mãe-bebê, de forma que esta perspectiva tem se destacado dentre as correntes teóricas que consideram a importância das primeiras relações como fundamentais no desenvolvimento emocional (Vivian, 2006). Bion (1962) introduziu os conceitos das capacidades mentais maternas de *continência* e *revèrie*, indispensáveis para um bom vínculo e conseqüente funcionamento psíquico saudável para a criança. Winnicott (1983) discorre acerca da importância da mãe como a responsável pela provisão ambiental das necessidades do bebê, através de suas funções de *holding* e *handling*, necessárias para a personalização e coesão do bebê pequeno. Mahler (1982) aponta para a importância da fase da relação simbiótica inicial entre mãe e bebê, salientando que falhas nesse período poderão dificultar a criança a posteriormente conseguir separar-se da mãe e dar seguimento ao seu processo normal de separação-individuação. Para poder crescer com autonomia e sentir-se compensada em seus ganhos desenvolvimentais, precisará ter sido bem alimentada em seu narcisismo

primário. E para isso, se faz imprescindível um relacionamento inicial com uma figura materna disponível, atenta e sintonizada com as necessidades do bebê.

Estas idéias são corroboradas por Bowlby (1989), que considera igualmente a importância dos cuidados maternos nos primeiros anos de vida do bebê para um desenvolvimento mental saudável. É importante que a criança pequena possa experimentar um relacionamento íntimo e contínuo com sua mãe, e que isso seja prazeroso para a dupla.

Conforme os autores citados anteriormente, o desenvolvimento físico e psíquico da criança é diretamente relacionado com o tipo de cuidado que recebe de suas figuras de apoio primário. A disponibilidade, tanto presencial quanto emocional da mãe, nessa fase, se faz crucial para o bebê e para ela mesma, para que possam interagir, vincular-se e desfrutarem disso juntos (Vivian, 2006). Assim como os bebês reagem aos momentos de separação de suas mães, estas também tendem a vivenciar emoções diversas quando é chegado o momento de retomarem suas atividades corriqueiras e passarem momentos mais longos afastadas do bebê. (Bellini, 2008).

A forma como a mulher irá lidar com todas essas modificações introduzidas pelo nascimento do bebê, assim como no período gestacional que o antecede, pode influenciar o tipo de relação que ela desenvolverá com a criança. (Maldonado, 1997; Piccinini, Lopes, Gomes & De Nardi, 2008). A mãe revive aspectos de seu próprio processo de separação-indivuação ao passar por estes momentos com seu bebê, de forma que as vivências maternas são fundamentais para a qualidade de interação da dupla e o conseqüente desenvolvimento psíquico da criança. (Bellini, 2008).

2. A mulher no mercado de trabalho

Na sociedade contemporânea, a identidade feminina vem constantemente se expandindo e ocupando novos espaços. Nesse sentido, o papel das mulheres praticamente entendido como sinônimo de lidas domésticas e criação dos filhos passou por históricas rupturas e transformações, conferindo a estas novas aquisições, com a possibilidade de maior autonomia. Entre essas novas aquisições, talvez a de maior destaque seja a ascensão profissional, fomentada tanto por motivações financeiras

quanto por ser uma forma de busca de prazer e de realizações em outras esferas. Tais modificações costumam trazer reflexos e influenciar as formas de construção da subjetividade feminina, já que proporciona às mulheres maior liberdade de escolha, sendo estas mais condizentes com suas aspirações pessoais do que com aspectos sociais e culturais vigentes até algumas décadas (Smeha & Calvano, 2009). Teykal e Coutinho (2007) complementam que tais transformações observadas a partir da década de 60 reportam-se, mais especificamente, às mulheres das camadas médias e altas da sociedade. Isso se justifica pois às mulheres das classes menos favorecidas não eram dadas opções, pois seu trabalho remunerado era necessário ao sustento familiar. Em suma, às mulheres das camadas mais populares não fica facultada a livre escolha de seguir trabalhando ou se dedicar exclusivamente ao bebê, como no caso das camadas economicamente mais favorecidas.

Em uma série de levantamentos realizados pelo IBGE (http://www.ibge.gov.br/series_estatisticas), é possível acompanhar estas modificações históricas da inclusão da mulher no mercado de trabalho, tanto através da análise de dados estatísticos quanto no ramo de atividade. No período de 1940-1990, a força de trabalho feminina no Brasil passou de 2,8 milhões para 22,8 milhões de pessoas, aumentando sua participação na população ativa do país de 19% para 35,5%. Em 1940, quase a metade (48%) da população ativa feminina estava concentrada no setor primário da economia. Em 1990 mais de dois terços (74%) da população ativa feminina estava concentrada no setor terciário, sendo que a taxa de participação das mulheres casadas no mercado de trabalho remunerado passou de 27,4 para 37,7% de 1981 a 1990. Já dados mais atuais apontam que a taxa de atividade da população feminina passou de 47,2% em 1992 para 52,4% em 2007.

Em face desta maior participação feminina no mercado de trabalho, algumas medidas protecionistas foram desenvolvidas pelas leis trabalhistas visando o estabelecimento de parâmetros no que diz respeito aos direitos que as mulheres gestantes, parturientes e que amamentam possuem. Dentre eles, a garantia de retorno ao emprego após período de afastamento pós-natal, vencimentos parciais ou integrais garantidos durante o período de afastamento; ajudas de custo para as despesas de parto; serviços de saúde antes, durante e depois do parto, entre outros. (D'Alonso, 2008).

Pesquisas recentes (Smeha & Calvano, 2009 e Losada & Rocha-Coutinho, 2007) salientam que, na atualidade, muitas mulheres consideram indispensável o papel que suas profissões ocupam em suas vidas. Atribuem a aspectos como retorno financeiro, realização pessoal, crescimento e valorização perante a sociedade a necessidade de permanecerem e investirem ainda mais em suas carreiras e ocupações. Desta forma, a esfera profissional se mostra como uma das grandes fontes de realização feminina, aliada à família e à maternidade (Rocha-Coutinho, 2004).

O ingresso e a permanência das mulheres no mercado de trabalho remunerado trouxeram modificações não apenas para a esfera pública, alterando também a esfera privada da família (Teykal e Rocha-Coutinho, 2007). Embora elas permaneçam sendo as principais responsáveis pelas atribuições advindas da casa e da família, não estão disponíveis em tempo integral para estas atividades. Paralelamente, buscam formações acadêmicas e almejam melhores oportunidades, principalmente em classes econômicas mais elevadas (Losada e Rocha-Coutinho, 2007).

Dados recentes têm mostrado que há um crescimento acelerado de mulheres no mercado de trabalho, enquanto a participação masculina nos trabalhos domésticos vem crescendo lenta e gradualmente. Portanto, na família moderna, ainda que o pai esteja mais presente em casa, a mãe continua sendo o maior parâmetro para os filhos pequenos. Isso evidencia a presença de um descompasso na organização das famílias atuais, já que é a mulher ainda a mais requisitada para arcar com a maior parte das responsabilidades domésticas (Azevedo e Arrais, 2006).

Assim sendo, é observado que hoje em dia muitas mulheres exercem alguma atividade fora de casa, e a considera importante tanto para o sustento como para sua realização pessoal. De igual forma, o sonho da maternidade é também uma fonte de satisfação para muitas destas mulheres, que buscam alternativas na tentativa de conciliar essas duas funções: filhos e trabalho (Weber, Santos, Becker & Santos, 2006). Estas duas esferas de atuação, que, à primeira vista, pareciam mutuamente excludentes, acabaram na atualidade por serem vividas e assumidas concomitantemente no cotidiano, o que traz conseqüências importantes para a vida da mulher atual, cabendo a cada uma delas encontrar um meio viável de satisfação ao desempenharem essa coexistência de papéis difícil, mas possível (Losada & Rocha-Coutinho, 2007).

3. Aspectos psicológicos da maternidade e suas implicações em mulheres trabalhadoras

Os cuidados infantis vêm acompanhando o cotidiano das mulheres como algo inerente ao seu papel feminino. Os primeiros tempos de vida do bebê, período no qual a participação materna é tida como crucial, acabam por influenciar os meios e práticas que as mulheres encontram para conciliar a chegada de um filho com suas outras demandas. Dentre elas, a forma de enfrentar inicialmente a conciliação entre maternidade e vida profissional (Weber, Santos, Becker & Santos, 2006).

Sobre o momento de vida que a mulher decide engravidar, Rocha-Coutinho (1998) declara que a relação entre a idade da primeira gestação e o posterior desenvolvimento da vida profissional pode ser elucidado levando-se em conta as expectativas correspondentes a cada faixa etária. O início da etapa adulta para as mulheres costuma concentrar pressões sociais tanto para que ela tenha filhos como para que, simultaneamente, invista em uma carreira. Szapiro & Féres-Carneiro (2002), a este respeito, consideram que atualmente, com o triunfo da medicina, as mulheres podem contar com estes recursos e de certa forma controlar o tempo da maternidade, podendo prorrogá-la conforme sua vontade.

O adiamento da maternidade tem sido cada vez mais utilizado desde a década de 80, como é possível verificar através do crescente número de gestações após os 40 anos (Braga & Amazonas, 2005). Desta forma, as possibilidades tecnológicas têm permitido a maternidade tardia, concomitante ao desenvolvimento de uma profissão (Maluf, 2009).

Desta forma, a realização da maternidade, que para muitas mulheres trabalhadoras é vista como um sonho ou um desejo, pode ser vivenciada. O fato de ter um filho não costuma caracterizar um impeditivo para a realização profissional (Weber, Santos, Becker & Santos, 2006).

Barbosa e Rocha-Coutinho (2007) ressaltam que essa coexistência de demandas sociais advindas da família e da profissão não costuma se dar de forma pacífica. Fica a cargo de cada mulher encontrar um meio mais satisfatório, ou menos conflitante, para lidar com a conciliação de tais papéis. Entretanto, salientam que uma ocupação não

exclui a outra, já que ambas, maternidade e profissão são, muitas vezes, fontes de satisfação e de engrandecimento pessoal.

Levando-se em conta a importância que o período gestacional e puerperal possuem na vida feminina, é esperado que o âmbito profissional também seja afetado pelas modificações que tais momentos introduzem. Logo após o nascimento do bebê muitas atividades precisam ficar suspensas. De certa forma é até esperado que isso ocorra, já que a mulher tende naturalmente a ficar mais disponível e voltada para si e a criança. Assim, sua carga de investimento, tanto de tempo quanto emocional, costuma ser menos dirigida temporariamente para os demais aspectos de sua vida (Piccinini, Lopes, Gomes & De Nardi, 2008).

Após o nascimento do filho, a mulher precisará decidir se retorna ao emprego ou se permanece cuidando exclusivamente do bebê. Estudos americanos apontam que em torno de 14% de mulheres nesta situação não retornam (Friedman, 1990). Entretanto, as que decidem retornar costumam experimentar uma série de preocupações em relação à manutenção dos cuidados com o bebê e à qualidade da sua performance profissional (Gravena, 2006).

Os sentimentos maternos relacionados com o afastamento do trabalho parecem evidenciar a necessidade da mulher trabalhadora com sólida identidade profissional realizar dois tipos de luto: o da perda do contato com o trabalho para dedicar-se quase exclusivamente ao bebê para, num segundo momento, ter que separar-se deste para retornar ao trabalho e a partir daí se adaptarem a ambas exigências conflitantes (Biazus & Serralta, 2001). Além disso, as mesmas autoras apontam que, em certas profissões, o afastamento advindo da licença maternidade pode provocar prejuízos na ascensão profissional da mulher e deixá-la em posição de desvantagem, fator que pode se mostrar fonte de preocupações.

É possível pensar que a mulher, hoje em dia, nesta tentativa de se dividir e se multiplicar entre a maternagem e a realização profissional, sofra constantemente com sentimentos de culpa por não estar se desempenhando como gostaria nessas duas esferas. Conflito este difícil de ser resolvido e que, como qualquer outro dilema, pode dar margem a profundo sofrimento psíquico (Rocha-Coutinho, 2004).

O período puerperal costuma ser marcado por transformações e demanda alguma capacidade de maleabilidade na dinâmica psíquica da mulher (Szejer & Stewart, 1997). Em virtude disso, pode se tornar um período especialmente delicado no tocante a mulheres que desenvolvem atividades profissionais, por colocá-las diante de trabalho emocional em virtude de lutos e conflitos comumente despertados neste período. Entretanto, a forma de enfrentamento da situação e a maior ou menor vulnerabilidade da mulher nessa situação dependerá de uma ampla gama de fatores. Dentre eles, pode-se citar a estrutura da personalidade da puérpera, seu contexto social, sua rede de apoio primária, qualidade do relacionamento conjugal e familiar, entre outros (Agra, 2006).

4. Sintomatologia depressiva

O termo depressão costuma ser utilizado para designar sintomas depressivos isolados que podem estar presentes tanto em situações normais como também para caracterizar uma síndrome clínica. Neste último caso, são encontrados vários sinais e sintomas depressivos concomitantes e recorrentes (Moreno & Moreno, 1998). A depressão costuma ter maior prevalência sobre a população feminina, em virtude de causas genéticas e biológicas amplamente reconhecidas e comprovadas, tais como as variações de ânimo durante o ciclo menstrual e do puerpério. Além disso, os dados de maior prevalência de depressão em mulheres na faixa etária entre os 15 e 44 anos são mais altos, período que engloba a vida fértil da mulher (Schermann & Brum, 2006).

O puerpério é considerado como um período de crise vital no desenvolvimento da mulher, em que são afloradas profundas reações emocionais, muitas vezes ambivalentes. Sintomas depressivos transitórios e mesmo de apreensão diante da nova responsabilidade de cuidar de um bebê são esperados durante esta fase (Maldonado, 1997). É um momento normal de adaptação, inclusive no ritmo e funcionamento corporais, concomitante ao trabalho de luto pelo bebê imaginário em fantasia, para que a relação com o bebê real possa se estabelecer (Szejer & Stewart, 1997). Tais vivências e tarefas do período do puerpério podem ocasionar alterações de ânimo associadas a um estado de tristeza nas primeiras semanas após o parto, oscilações que são inclusive esperadas até determinado limite. (Raphael-Leff, 1997).

Apesar destes sintomas depressivos iniciais serem considerados normais e com remissão espontânea, geralmente em 15 a 20% das mulheres ele tende a progredir para uma depressão materna propriamente dita. Este quadro geralmente inicia-se nos primeiros meses após o parto e pode persistir por mais de um ano. As principais manifestações são humor disfórico, com ausência de sintomas psicóticos, distúrbios no sono, no apetite, alterações psicomotoras, fadiga e culpa excessiva (Schermann e Brum, 2006).

A interação mãe-criança vai passando por transformações ao passar do espaço domiciliar para uma situação onde há separação freqüente da dupla, com a crescente abertura a novas relações e atividades culminando com o fim da exclusividade de cuidados por parte da mãe (Bellini, 2008). Para Rapoport (2003), o impacto da separação mãe-bebê, enquanto este ainda é pequeno, acaba influenciando suas práticas maternas e seus sentimentos por ter que se afastar do seu bebê e enfrentar a tarefa de conciliar maternidade e profissão.

A literatura valoriza que esta tentativa de conciliação entre filhos pequenos e trabalho costuma suscitar inúmeros sentimentos nas mulheres, e que este é um período naturalmente conflituoso. Mas um sentimento em especial parece se sobressair: o sentimento de culpa (Almeida, 2007; Weber, Santos, Becker & Santos, 2006; Azevedo e Arrais, 2006; Schwengber & Piccinini, 2005; Rocha-Coutinho, 2004).

Assim, conforme Weber, Santos, Becker e Santos (2006), é comum observarmos a famosa culpa materna, sentimento aversivo por “abandonar” seu filho e ir trabalhar. Este sentimento de culpa, quando muito excessivo, costuma ser associado a sintomatologia depressiva, conforme visto anteriormente.

Um estudo que buscou investigar os sentimentos de mães trabalhadoras que tinham que contar com cuidados alternativos aos seus bebês (Weber, Santos, Becker & Santos, 2006) salientou quatro tipos de sentimentos relatados com maior freqüência: culpa, principalmente em mulheres de maior nível sócio-econômico, visto que à estas é dada a possibilidade de interromperem suas atividades profissionais, mesmo que esta seja vista como algo de extrema importância; medo de que algo ruim aconteça à criança, visto que se sentem como as pessoas mais indicadas a cuidar delas; angústia, ou sentimento aversivo de ter que deixar os filhos aos cuidados de outrem e que pode estar

associado ao sentimento de culpa. E, por fim, sensação de segurança, único sentimento positivo relatado pelas mães.

Outro estudo, conduzido por Hock e DeMeis (citado por Schwengber & Piccinini, 2005) investigou a relação entre trabalho, maternidade e saúde mental após um ano de vida do bebê. Os achados evidenciam que mães que preferiam trabalhar, mas permaneciam em casa, apresentaram níveis mais altos de sintomas depressivos quando comparadas àquelas que tinham a mesma vontade e retornavam ao trabalho, de modo que a crença feminina na maternidade como um instinto poderia estar associada à maior ansiedade frente à separação dos filhos, na medida em que o sentimento de ser a única pessoa capaz de cuidar do bebê implicaria a rejeição de cuidados alternativos. Outra pesquisa que buscou investigar as mesmas questões também ressaltou que mães trabalhadoras que optaram por ficar em casa apresentaram níveis mais altos de depressão, assim como foram consideradas emocionalmente mais instáveis ao cuidarem de seus bebês do que aquelas que retornaram ao trabalho por iniciativa própria (McKim, Cramer, Stuart & O'Connor, citado por Schwengber & Piccinini, 2005).

Neste sentido, Gravena (2006) aponta que a opção de seguir trabalhando fora ou ser dona de casa parece não ser tão relevante quanto a satisfação da mãe com sua opção. Mulheres que têm a oportunidade de fazer o que consideram mais importante naquele momento tendem a se sentirem mais satisfeitas e isso reflete em um melhor desempenho enquanto mães. Desta forma, a pior situação seria a de uma mulher trabalhar fora ou permanecer em casa contrariando o seu desejo (Bertolini, 2002).

Muitas mulheres podem não se sentirem ainda preparadas para a separação de seu bebê ainda pequeno, conforme salientam os achados de uma pesquisa realizada por Lopes, Alfaya, Machado e Piccinini (2005), que examinou os sentimentos de mães primíparas diante das primeiras separações físicas de bebês com 3 meses (geralmente o período que acaba a licença-maternidade). Da amostra, 66% mães relataram sentimentos negativos diante dessa vivência, tais como medo, tristeza, ansiedade e culpa. Os mesmos autores apontam que tais sentimentos negativos podem ser em parte minimizados se a mãe puder contar com cuidadores substitutos confiáveis e disponíveis. Sentindo-se mais tranqüila e segura, poderá tolerar melhor estes momentos de separação iniciais e auxiliar o bebê a tolerá-los também (Bellini, 2008).

O retorno da licença maternidade pode ser uma fase especialmente custosa, tendo em vista que o volume das atividades de trabalho se soma à demanda de cuidados de um bebê pequeno. Por estes motivos, é uma fase geralmente permeada por angústia, estresse, culpa e insegurança para muitas mulheres, somando-se ao fato deste período geralmente coincidir com a diminuição da amamentação ou desmame, ocasionado pela impossibilidade da mãe em atender integralmente as necessidades do seu bebê (Gravena, 2006).

Conforme visto, a literatura revisada buscou explorar a vivência da maternidade, a mulher no mercado de trabalho, conciliação entre vida profissional e maternidade e sintomatologia depressiva. Desta forma, este estudo tem como objetivo compreender o papel desta conciliação entre o retorno ao trabalho e a maternidade no surgimento de sintomas depressivos a partir das vivências maternas.

MÉTODO

Participante

Participou deste estudo uma mulher primípara com idade de 36 anos que trabalhava há 16 anos em turno integral (40 horas semanais) no regime da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), e estava retornando do período de licença maternidade que durou 7 meses para suas ocupações laborais habituais, ou seja, para as mesmas atividades anteriores à licença, sendo que seu filho tinha 11 meses de idade. Os critérios de inclusão foram ser casada ou então manter união estável e coabitar com o pai do filho, residir na Grande Porto Alegre e possuir renda mensal do casal superior a 10 salários mínimos. Além disso, outro critério foi apresentar sintomatologia depressiva constatada a partir de triagem da própria pesquisadora através de entrevista individual.

Delineamento e procedimentos

Foi utilizado o delineamento de estudo de caso único instrumental. Essa modalidade de estudo de caso tem como objetivo a compreensão de um fenômeno particular ou teoria a partir do estudo de um caso. Desta forma, o caso em si, mesmo sendo visto em profundidade, possui um papel secundário; a relevância do fenômeno em questão é o que se busca ressaltar, com vistas a facilitar a compreensão de um construto ou fenômeno (Stake, 1994).

Através deste delineamento, busca-se compreender as percepções da mulher trabalhadora acerca da influência do retorno ao trabalho após o término da licença maternidade na presença de sintomatologia depressiva. A participante foi selecionada por conveniência, de forma a preencher todos os critérios de inclusão descritos anteriormente. O contato foi realizado em agência de babás. Após contato inicial, se procedeu à verificação dos critérios de inclusão através da triagem feita na entrevista individual e confirmação da participante em colaborar com o estudo, através do aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A). Posteriormente, foi agendado um encontro onde se realizou a coleta de dados através de entrevista semi-dirigida (Anexo C). A participante foi convidada a discorrer abertamente acerca de todos os tópicos contidos no instrumento e, quando necessário, foram feitas questões

específicas para esclarecimentos de cada tema investigado. A entrevista foi gravada em áudio e, posteriormente, transcrita para a análise dos dados, tendo a duração de aproximadamente uma hora.

Instrumentos

Ficha de dados sócio-demográficos: investigou dados sócio-demográficos da participante, tais como idade, estado civil, cidade de residência, escolaridade, profissão, tempo que exerce a profissão, quantos filhos possui, idade do bebê, tempo de licença maternidade e renda do casal em salários mínimos. Também foram solicitados o endereço e o telefone da participante, caso fosse necessário contato posterior (Anexo B).

Roteiro de Entrevista: trata-se de um roteiro de entrevista elaborado pela autora. O instrumento é composto de 16 perguntas semi-dirigidas que busca investigar os sentimentos e percepções maternas acerca da sua vivência de maternidade, vida profissional, conciliação entre maternidade e trabalho, presença de sintomas depressivos e se estes estão diretamente relacionados com a ocasião do retorno à jornada de trabalho e o consequente afastamento do bebê após o término da licença maternidade (Anexo C).

Considerações Éticas

Os princípios éticos de pesquisa dizem respeito à proteção dos direitos, bem-estar e dignidade dos participantes, como destacado pela resolução 96/196, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. A resolução número 016/2000 do Conselho Federal de Psicologia, que dispõe sobre a realização de pesquisas em psicologia com seres humanos, rege acerca da importância no cuidado e atenção acerca de tais aspectos, entre eles o respeito à autonomia, à beneficência, à não maleficência e à justiça durante todas as fases da realização de qualquer pesquisa. Desta forma, em respeito ao sigilo e visando a não identificação da participante, foi utilizado nome fictício.

Assim sendo, presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Análise dos dados

Os dados obtidos através da entrevista foram compreendidos utilizando-se a análise de conteúdo qualitativa (Bardin, 1979). Este recurso foi empregado visando examinar os sentimentos da participante acerca da presença de sintomatologia depressiva e sua relação com o retorno ao trabalho após o término da licença maternidade.

O método da análise de conteúdo se processa em cinco etapas, sendo elas: a preparação das informações, a unitarização ou transformação do conteúdo em unidades, a categorização ou classificação das unidades em categorias, a descrição e, finalmente, a interpretação. (Moraes, 1999). Para fins de análise, foi utilizada uma estrutura de categorias e subcategorias definidas a priori, de acordo com a literatura vigente e pertinente utilizada nessa monografia.

RESULTADOS

A partir das questões elaboradas foram definidas a priori categorias e subcategorias, bem como a partir dos resultados que serão apresentados a seguir. Os tópicos apresentados serão posteriormente discutidos no capítulo seguinte.

D) Aspectos Introdutórios

Na introdução da entrevista, quando questionada sobre a sua rotina, a participante respondeu que acorda cedo e aguarda a filha solicitar a amamentação, relatando estar disponível conforme o ritmo da criança. Em seguida arruma suas coisas pessoais e do bebê para o dia que se inicia. Depois da mamada matinal a filha costuma dormir novamente, e depois quando acorda é seu marido quem se encarrega de cuidá-la e arrumá-la para sair, sob a supervisão de Paula. Às 8:30 o casal sai para o trabalho e levam a filha para a creche, todos juntos. A creche é localizada ao lado do trabalho da mãe, permitindo que ela vá visitar o bebê durante a jornada de trabalho. Enquanto está no trabalho, Paula tenta “esquecer”, se desligar da filha para poder se ocupar com seus afazeres, mas quando Joana está doente vai vê-la na creche com mais frequência, mas geralmente é só no horário de almoço. Inicialmente todos os intervalos eram dedicados a ir ver a filha e ficar o máximo de tempo com ela. Agora, passados alguns meses, a mãe está marcando alguns outros compromissos nos intervalos. Às 17:30 Paula sai do trabalho, pega a filha na creche e o marido as busca, voltando para casa todos juntos. No período da noite Paula busca dedicar todo seu tempo disponível para Joana, pois tem a facilidade de residir com sua mãe, que se ocupa dos afazeres domésticos. O marido também ajuda, mas o bebê solicita mais a presença de Paula. Por volta das 20 horas a mãe dá banho na criança e inicia os preparativos para fazê-la dormir, o que ocorre geralmente pelas 21 horas. Depois que Joana adormece Paula se ocupa com afazeres pessoais ou de lazer. A participante afirmou que o nascimento da filha alterou bastante sua rotina, e que deixou de fazer muitas coisas, principalmente de lazer, como assistir TV e ler livros, mas aos poucos está retomando algumas coisas. Paula deita cedo pois acorda algumas vezes à noite para amamentar e cuidar de Joana. Nos finais de semana o tempo disponível é todo dedicado ao bebê. A participante é concursada do Judiciário há 15 anos, e atualmente trabalha no Tribunal como Oficial Escrevente. O sentimento predominante relacionado com a rotina diária descrito por Paula foi de ter preocupação

em não se atrasar para o trabalho e se manter uma funcionária disciplinada como sempre fora.

II) Maternidade

Em relação à maternidade propriamente dita, quando questionada sobre a descoberta da gravidez, Paula respondeu que a gestação foi muito desejada e bem planejada. Tinha planos de engravidar já há dois anos, até descobrir uma doença no útero (endometriose) que reduz muito as chances de gestar. Fez cirurgia e mesmo assim tinha pouca possibilidade de engravidar, poderia tentar inseminação artificial - mas mesmo assim não havia grandes possibilidades. Na mesma época da descoberta da gravidez estava passando por uma mudança repentina do local de trabalho (inclusive de cidade). Estava fazendo o tratamento para a endometriose e, mesmo com poucas chances, engravidou nesse momento de transição. Conseguiu em poucos meses voltar a trabalhar em Porto Alegre, conforme desejava, pois na capital tinha a creche perto do trabalho. Sobre os sentimentos preponderantes relacionados a este período, Paula relatou que sua doença e a conseqüente dificuldade de engravidar lhe despertavam ansiedade, frustração e tristeza. Na descoberta da gravidez, sentiu-se extremamente feliz, e que a partir de então sua vida seria em função da gestação, momento que aproveitou muito e descreveu como lindo. Paula ressaltou que percebeu certa cobrança e pressão social para engravidar logo em função de sua idade, bem como referiu sentir preocupação em relação à questão financeira.

Ao ser perguntada sobre os sentimentos predominantes durante a gestação, Paula relatou que sentiu muita felicidade, entremeada com preocupações e inseguranças de ordem financeira e emocional. Insegurança e ansiedade também em relação ao trabalho, em como iria conciliar o bebê pequeno com o trabalho em outra cidade, e cogitava se mudar para a cidade que trabalhava. Quando foi transferida de volta a Porto Alegre referiu ter se aliviado, e desta forma resumiu seus sentimentos predominantes durante a gestação: um misto de emoções, de ansiedade e alívio. Em relação aos preparativos da chegada do bebê relatou tranquilidade.

III) Trabalho

Sobre o trabalho propriamente dito, ao ser convidada a discorrer sobre seu histórico profissional e planos para o futuro, a participante relatou que começou a trabalhar aos 18 anos como secretária de dentista. Veio de uma família de origem humilde, e seus pais não podiam pagar ensino de nível superior. Tentou fazer vestibular na UFRGS várias vezes, sem sucesso, e então Paula viu nos concursos públicos uma chance de poder ter um melhor retorno financeiro. Estudava para os concursos nas horas vagas, pois trabalhava. Depois foi secretária de um advogado e em seguida chamada na Secretaria da Saúde, com 20 anos (concurso de Ensino fundamental). Ficou por quatro anos e meio na Secretaria da Saúde. Depois foi para o Ministério Público, onde ficou por dez anos. Foi aprovada no concurso para Oficial Escrevente (Ensino Médio) há dois anos, seu cargo atual. Estava planejando fazer faculdade quando descobriu que estava grávida, então decidiu postergar. Pensa em cursar Direito, mas vai esperar a filha crescer um pouco mais (dois ou três anos) para ingressar. Paula referiu que gostaria de trabalhar no setor privado, pois acredita que o setor público não oferece muitas perspectivas. Mas como já tem filho, pensa em fazer uma faculdade e seguir no serviço público. Sobre sua remuneração, considera que ganha bem pelo que faz. Seu plano é fazer Direito e trabalhar em gabinete. Não foram observados sentimentos predominantes em relação ao seu histórico profissional e planos para o futuro.

Ao ser questionada sobre a importância que o trabalho tem na sua vida, a participante respondeu que o trabalho é necessário para quem exerce o papel da maternidade. Quando retornou da licença percebeu a importância do trabalho e da vida pessoal de uma mulher que se torna mãe, já que acredita que há o risco de sufocar a criança e se sufocar também, caso a mãe não tenha outras atividades. A importância do retorno financeiro proporcionado pelo trabalho também foi um aspecto salientado pela participante. O sentimento predominante relatado foi o de se sentir egoísta por ter que deixar a filha na creche em turno integral enquanto trabalha.

IV) Maternidade e Trabalho

Em relação à conciliação entre maternidade e trabalho, quando perguntada se houve algum tipo de planejamento no trabalho anterior à gestação, e se isso gerou algum tipo de dúvida ou preocupação, Paula relatou que não teve nenhum tipo de preparação prévia à gravidez. Os sentimentos preponderantes trazidos pela participante foram de preocupações em relação a estar trabalhando em outra cidade e em como iria

conciliar isso com o bebê pequeno e a sensação de que teria que fazer alguns ajustes e mudanças na sua vida, como mudar-se de cidade para se adaptar melhor à distância imposta por trabalhar em uma cidade e morar em outra.

Quando questionada sobre como vivenciou o final do período de trabalho antes do afastamento para ganhar o bebê, Paula respondeu que optou por trabalhar até o final da gestação, mesmo com contra-indicação médica em virtude de uma infecção que contraiu e o surto de gripe A, visto que estava iniciando em um novo local de trabalho e gostaria de conhecer os colegas e criar raízes antes de se afastar para a licença maternidade. O sentimento predominante neste período foi de insegurança, de como seria seu retorno após tantos meses sem que houvesse uma sólida relação prévia com colegas e chefias, insegurança de que a nova chefe não a quisesse mais. Como trabalhou um período no novo local antes da licença, referiu que isso lhe proporcionou um pouco mais de segurança para afastar-se.

Ao ser perguntada sobre como vivenciou o período em que esteve afastada do trabalho, com tempo disponível para se dedicar integralmente ao bebê, e quanto tempo foi esse período, a participante relatou que a licença maternidade durou sete meses no total (seis meses de licença e um mês de férias) e que esse foi um período tranquilo. Referiu que conseguiu se desvincular totalmente do trabalho e entregar-se à maternidade e aproveitou muito esse momento. Também afirmou que sentiu o desejo de ser mãe em tempo integral, só pensava no bebê, e a idéia de retornar ao trabalho não lhe parecia boa naquele momento. Não referiu ter sentido falta do trabalho durante a licença. Em relação aos sentimentos predominantes nesse período, Paula relatou um misto de emoções: curtiu bastante a licença, mas algumas preocupações também foram citadas, principalmente em relação a ter que colocar a filha na creche, em como o bebê reagiria a essas mudanças, em ter que voltar a se ocupar também com o trabalho e medo de que não conseguisse conciliar as duas coisas.

Questionada sobre o período do término da licença, a participante referiu que os sentimentos preponderantes neste momento foram de tristeza, de que estava abandonando a filha ao deixá-la na creche em turno integral, crises de choro e culpa. Passados alguns dias, Paula relatou que foi se tranquilizado ao perceber a importância de retornar às suas atividades e em perceber que o bebê também estava se adaptando à nova rotina.

Quando perguntada se em algum momento cogitou a possibilidade de não retornar ao trabalho, Paula respondeu que sim, que desejou muito não voltar a trabalhar durante o período que esteve afastada de licença. Referiu que apesar de sentir esse desejo, não tinha essa possibilidade de não retornar em função da questão financeira.

Ao ser convidada a discorrer sobre como é a “Paula profissional” que também exerce o papel da maternidade, a participante relatou que percebe-se como uma trabalhadora certinha e disciplinada. Referiu que imaginou que após a maternidade iria desleixar um pouco no trabalho, mas não aconteceu, diz que segue a mesma profissional de antes só que agora com a cabeça na filha. O sentimento preponderante relatado por Paula é o de ter uma preocupação a mais que antes não possuía.

V) Sintomas Depressivos após o Retorno ao Trabalho

Em relação à presença de sintomatologia depressiva após o retorno ao trabalho, ao ser questionada sobre o período mais difícil que tenha enfrentado, e se esse período já foi superado, a participante respondeu que houveram dois momentos que ela sentiu particularmente como sendo os mais difíceis. O primeiro deles foi no início da gestação, pois estava com muitos sintomas fortes, como náuseas e vômitos, e tinha que trabalhar se sentindo mal pois era a única profissional responsável pelo cartório que estava, e sentia que não podia deixar o local e suas obrigações mesmo tendo direito a licença de saúde. Os sentimentos predominantes neste período foram de infelicidade, sofrimento, estresse e sacrifício. O segundo momento foi a separação do bebê no retorno ao trabalho, a adaptação na creche e o conseqüente desmame. Os sentimentos mais evocados por Paula neste período foram de ansiedade, medo de estar traumatizando o bebê, tristeza, crises de choro, impotência, sensação de estar cometendo um crime ao deixar o bebê na creche. Referiu que tais sentimentos foram muito intensos na primeira semana de adaptação na creche, período este descrito como horrível. A participante referiu que os dois períodos foram superados.

Ao ser questionada sobre como vivenciou o período de retorno ao trabalho, Paula respondeu que neste momento percebeu a importância de se ocupar com outras coisas além do bebê. Os sentimentos preponderantes foram de sentir-se bem, feliz em conseguir conciliar atualmente maternidade e trabalho e que não se sente mais abandonando a filha ao deixá-la na creche.

Quando perguntada sobre como se sente hoje em dia em relação a conciliar trabalho e maternidade, a participante relatou que inicialmente pensou que não iria conseguir manter a mesma rotina e que não seria a mesma profissional de antes. Entretanto, hoje em dia, referiu que concilia muito bem as duas coisas e consegue se organizar e se “desligar” da filha enquanto trabalha. Não foram observados sentimentos predominantes.

Ao ser questionada se, desde que retornou ao trabalho, a participante se sentiu da mesma forma que antes de ter tido o bebê, Paula respondeu que não. Relatou sentir-se diferente pois agora há a preocupação com a filha, e mesmo que tente seguir o trabalho normalmente seus pensamentos vão de encontro ao bebê. Desta forma, Paula referiu que o fato de ser mãe acaba interferindo no seu trabalho. Antes podia ficar até mais tarde trabalhando quando necessário, fazia horas-extras, e hoje não o faz. Apontou também outras modificações em sua vida após a maternidade, como atividades sociais e de lazer, que ficaram em segundo plano já que prefere dedicar o tempo livre à Joana. O sentimento predominante é de preocupação.

E, por fim, perguntada se hoje em dia sente-se mais ansiosa, preocupada ou triste do que costumava se sentir antes, e a que atribui tais sentimentos, a participante respondeu que atualmente o sentimento de preocupação é o mais freqüente. Preocupação com a saúde do bebê, se ela está bem, com seu futuro, com a educação que está dando, e que antes não costumava experimentar tais emoções. Referiu também sentir-se mais alegre e completa após o nascimento da filha.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir dos resultados anteriormente apresentados, os principais achados em relação a cada categoria e sub categoria foram discutidos e estão dispostos a seguir. Os sentimentos predominantes foram debatidos conjuntamente ao final de cada categoria como forma de organizar os dados para melhor discussão.

I – Aspectos introdutórios

Na descrição de sua rotina diária, a participante expôs como costuma organizar seu dia-a-dia tendo em vista as demandas do trabalho, da maternidade, das funções domésticas, do marido e de programas pessoais e de lazer. Conforme seu relato, foi possível salientar alguns aspectos importantes acerca da conciliação entre maternidade e trabalho. A seguir, foram comentados os aspectos considerados mais relevantes a partir da análise dos resultados.

Inicialmente, percebeu-se que Paula pôde contar com uma rede de apoio primária, formada pela sua mãe e esposo, onde encontrou auxílio para a execução de tarefas rotineiras. Dentre estas, destacou-se tanto os afazeres domésticos como os cuidados com a filha, embora tenha ficado claro que ela é a pessoa que mais se ocupa da criança. De acordo com a literatura revisada, nas famílias modernas, ainda que o pai esteja mais presente em casa, a mãe continua sendo o maior parâmetro para os filhos pequenos. Isso evidencia a presença de um descompasso na organização das famílias atuais, já que é a mulher ainda a mais requisitada para arcar com a maior parte das responsabilidades domésticas (Azevedo e Arrais, 2006).

O relato da participante explicitou que, embora o casal mantivesse sua rotina de trabalho e outros afazeres, após o nascimento de Joana houve uma modificação significativa na forma de organização desta rotina, estando esta bastante adaptada em função das necessidades do bebê e dos cuidados com ele. Paula apontou que muitas outras atividades, como as de lazer, ficaram postas em segundo plano após a maternidade: *“eu me privei de muita coisa que eu fazia. Eu não vejo mais uma televisão, não vejo mais um filme, eu não leio mais livros, essas coisas assim (...) eu mudei muito a minha rotina”*. Tal modificação na rotina e uma maior adaptação às necessidades do bebê relatadas por Paula vêm ao encontro das idéias de Piccinini,

Lopes, Gomes & De Nardi (2008), ao sugerirem que após o nascimento do bebê muitas atividades da mãe precisam ficar suspensas. De certa forma é até esperado que isso ocorra, já que a mulher tende naturalmente a ficar mais disponível e voltada para si e a criança. Assim, sua carga de investimento, tanto de tempo quanto emocional, costuma ser menos dirigida temporariamente para os demais aspectos de sua vida.

Paula referiu também sentir preocupação em não se atrasar para o trabalho e se manter uma funcionária disciplinada. Seu relato enfatizou o quanto manter sua rotina de horários organizada lhe parecia algo muito difícil de ser mantido após o nascimento do bebê, despertando-lhe apreensão e receio de que sua vida profissional pudesse sofrer prejuízos. Tal aspecto será aprofundado mais adiante, na categoria IV) Maternidade e Trabalho, uma vez que foi enfatizado com maior clareza naquela seção.

II) Maternidade

A gravidez de Paula foi desejada e planejada, mas em função de problemas de saúde apresentava poucas chances de gestar, situação que lhe despertou ansiedade, frustração e tristeza. Além disso, na época da confirmação da gestação, passava por um período de mudanças importantes relacionadas ao trabalho que também lhe propiciaram sensação de dúvida e insegurança, já que rearranjos seriam necessários para conciliar a o bebê que estava por vir com o trabalho. Além disso, Paula referiu preocupações de ordem financeira. Entremeadas com tais apreensões iniciais, Paula salientou que experimentou sentimentos de muita felicidade e alegria com a descoberta da gravidez e durante toda a gestação. Desta forma, foi possível perceber que a participante apresentou sentimentos ambivalentes e contraditórios diante das modificações introduzidas pela gravidez: felicidade intensa e alegria, preocupações, ansiedades e inseguranças: *“foi um misto de emoções”*.

A literatura revisada assinala que os sentimentos conflitantes descritos pela participante são comuns e até esperados diante da notícia de uma gestação, já que anuncia um período repleto de mudanças nos mais variados âmbitos da vida da mulher. A introdução de um novo membro na família favorece reestruturações na esfera conjugal, familiar, sócio-econômica e profissional. (Maldonado, 1997). Desta forma, são vivências que se estendem desde o plano físico e biológico e perpassam profundos remanejamentos psíquicos e sociais, como o de enfrentar a passagem da condição de

filha para a de mãe, reajustar seu relacionamento conjugal, sua situação sócio-econômica e suas atividades profissionais (Piccinini, Lopes, Gomes & De Nardi, 2008).

Outro aspecto salientado por Paula foi o de sentir pressão social para que engravidasse logo, em função da sua idade, contrastando com o seu desejo, que era de esperar um pouco mais e assim se sentir mais segura profissionalmente e financeiramente: *“mas por causa do meu problema de saúde eu não podia esperar (...) minha médica dizia que depois dos 35 (anos) é mais complicado, e eu, com endometriose, complicava um pouco mais (...) todo mundo me cobrava muito: e o tratamento? quando tu vai engravidar?”* A vontade de Paula, de esperar um pouco mais para engravidar e assim se sentir mais confortável e estável profissionalmente é um desejo que parece ser cada vez mais observado em mulheres que prezam por suas carreiras profissionais e desejam aprimorá-las, mas que também desejam tornarem-se mães. Szapiro & Féres-Carneiro (2002), a este respeito, consideram que atualmente, com os avanços da medicina, as mulheres podem contar com estes recursos e de certa forma controlar o tempo da maternidade, podendo prorrogá-la conforme sua vontade.

O adiamento da maternidade tem sido cada vez mais utilizado desde a década de 80, como é possível verificar através do crescente número de gestações após os 40 anos (Braga & Amazonas, 2005). Desta forma, as possibilidades tecnológicas têm permitido a maternidade tardia, concomitante ao desenvolvimento de uma profissão (Maluf, 2009). Entretanto, para Paula, mesmo que desejasse adiar um pouco mais a maternidade para poder contar com mais recursos financeiros e ascender na profissão, esta oportunidade de espera não pôde ser considerada. Fosse pelo seu problema de saúde ou pela pressão social que relatou, inclusive de sua médica, a participante teve que adequar suas expectativas à realidade do momento que engravidou, já que a endometriose poderia se mostrar uma barreira intransponível à realização da maternidade tardia.

III) Trabalho

Os dados obtidos indicaram que a participante possui uma sólida identidade profissional, e desde o início da idade adulta exerce atividade remunerada. Através do seu relato, percebeu-se que Paula sempre almejou crescimento no trabalho e buscou ativamente novas oportunidades, inclusive que contemplassem maior retorno na esfera

financeira. A participante afirmou possuir projetos e desejos que ainda espera realizar no âmbito do aperfeiçoamento profissional.

Entretanto, pôde-se perceber que a descoberta da gestação e a vivência da maternidade propiciaram um remanejamento destas metas, objetivos e sonhos profissionais prévios descritos por Paula: *meu sonho era poder sair e trabalhar em empresa privada, porque o setor público acaba te comendo, e tu ficas naquele círculo vicioso e parece que não tem muita perspectiva. Tu tens poucas perspectivas. Mas eu, como já tive filho, vou acabar fazendo uma faculdade e indo pra um gabinete, algo assim*". Outro objetivo postergado pela maternidade foi o ingresso na faculdade: *"quando eu tinha o objetivo de fazer faculdade, engravidei (...) mas não perdi a esperança de fazer minha faculdade. Assim que a Joana crescer, tiver uns 2 ou 3 aninhos, pretendo fazer"*.

Todos estes remanejamentos relatados por Paula diante da vivência da maternidade se ancoram em alguns dos autores revisados, já que modificações na identidade da mulher são esperadas desde o início da gestação (Maldonado, 1997; Brazelton, 1988; Piccinini, Lopes, Gomes & De Nardi, 2008). O impacto de tamanhas transformações pode fazer com que valores, prioridades e investimentos em outras esferas sejam questionados e abalados, entre eles a área profissional (Biazus e Serralta, 2001). Foi possível perceber, de fato, que a participante modificou substancialmente seus planos e objetivos profissionais em virtude da maternidade.

Outros aspectos salientados pela participante em relação à importância que o trabalho tem em sua vida foram o retorno financeiro e a manutenção de sua vida pessoal, bem como do trabalho, de forma que a maternidade não ocupe todo o espaço de tempo e de investimento emocional de uma mulher que se torna mãe. Disse Paula: *"... o trabalho é importante para uma mãe. Porque se tu deixar tu acaba vivendo o filho 24 horas, e talvez tu sufoque a criança e te sufoque (...) E quando eu voltei a trabalhar vi o quanto é importante pra mim (...) não posso viver só da renda do meu marido"*.

Foi possível perceber que Paula buscou tanto no trabalho quanto na maternidade formas de satisfação e realização pessoal e tentou, desta forma, seguir investindo nestas duas esferas. Tais aspectos trazidos pela participante vão ao encontro de pesquisas recentes (Smeha & Calvano, 2009 e Losada & Rocha-Coutinho, 2007), que apontam que, na atualidade, muitas mulheres consideram indispensável o papel que suas

profissões ocupam em suas vidas. Atribuem a aspectos como retorno financeiro, realização pessoal, crescimento e valorização perante a sociedade a necessidade de permanecerem e investirem ainda mais em suas carreiras e ocupações. Desta forma, a esfera profissional se mostra como uma das grandes fontes de realização feminina, aliada à família e à maternidade (Rocha-Coutinho, 2004).

Outro sentimento muito evocado pela participante foi o de sentir-se bastante culpada e egoísta por deixar sua filha na creche enquanto saía para trabalhar. Quando percebia que “esquecia” da filha enquanto se envolvia com rotinas de trabalho, Paula inicialmente pareceu surpreender-se com o fato de que outras coisas lhe ocupavam a mente, o que lhe despertou sentimentos de culpa: “(...) às vezes, no começo, eu esquecia da Joana, passava uma hora e oh! Me esqueci da Joana!”. Tal sentimento será aprofundado mais adiante, na categoria Sintomas Depressivos após o Retorno ao Trabalho, visto ter sido melhor explicado e exemplificado por Paula nesta parte da entrevista.

IV) Maternidade e Trabalho

A participante não relatou planejamentos prévios no trabalho anteriores a gestação, visto que engravidou em um momento que não esperava. Expôs que neste período experimentou certa apreensão e preocupação em como iria conciliar o bebê que estava para chegar com suas demandas de trabalho, e que isso lhe trouxe uma sensação de que mudanças seriam necessárias para esta conciliação.

Barbosa e Rocha-Coutinho (2007) ressaltam que essa coexistência de demandas sociais advindas da família e da profissão não costuma se dar de forma pacífica. Fica a cargo de cada mulher encontrar um meio mais satisfatório, ou menos conflitante, para lidar com a conciliação de tais papéis. Entretanto, salientam que uma ocupação não exclui a outra, já que ambas, maternidade e profissão são, muitas vezes, fontes de satisfação e de engrandecimento pessoal. Desta forma, foi possível observar que Paula tenha passado por este período conflitante apresentado pela literatura, mas após o nascimento do bebê pôde ir encontrando meios de conciliar seus papéis de mãe e profissional.

Sobre o período em que estava prestes a se afastar do trabalho para entrar em licença maternidade, Paula respondeu que optou por trabalhar até o final da gestação. Entretanto, evidenciou sentimentos de insegurança acerca do seu retorno, de como seria recebida após longo tempo de afastamento do seu local de trabalho: *“porque eu fiquei um pouco insegura que talvez essa nova chefe não me quisesse. Eu ia ficar sete meses longe (...) fiquei pensando que, vai passando os meses, e talvez ela não me queira”*.

Os sentimentos maternos relacionados com o afastamento do trabalho parecem evidenciar a necessidade da mulher trabalhadora com sólida identidade profissional realizar dois tipos de luto: o da perda do contato com o trabalho para dedicar-se quase exclusivamente ao bebê para, num segundo momento, ter que separar-se deste para retornar ao trabalho e a partir daí se adaptarem a ambas exigências conflitantes (Biazus & Serralta, 2001). Além disso, as mesmas autoras apontam que, em certas profissões, o afastamento advindo da licença maternidade pode provocar prejuízos na ascensão profissional da mulher e deixá-la em posição de desvantagem, fator que pode se mostrar fonte de preocupações.

Mesmo sendo concursada pública e contando com certa estabilidade que este cargo geralmente proporciona, a participante mostrou-se bastante apreensiva em relação a como se daria o retorno e como seria recebida pela nova chefe, e movida por esta preocupação optou por trabalhar até o final da gestação mesmo com contra-indicação médica.

Sobre o período da licença maternidade propriamente dito, Paula relatou que foi um período tranquilo e que conseguiu se desvencilhar das preocupações com o trabalho para mergulhar na maternidade, aproveitando muito a filha e dedicando-se totalmente a ela. Apontou inclusive que seu envolvimento foi grande a ponto de “esquecer-se” do trabalho e nem sentir falta dele: *“a licença foi maravilhosa, eu só curtia ela!”*

Diversos autores clássicos da teoria psicanalítica (Bion, 1962; Mahler, 1982; Winnicott, 1983) evidenciam a relevância deste relacionamento inicial entre a dupla mãe-bebê, de forma que esta perspectiva tem se destacado dentre as correntes teóricas que consideram a importância das primeiras relações como fundamentais no desenvolvimento emocional (Vivian, 2006). Bowlby (1989) considera importante que a criança pequena possa experimentar um relacionamento íntimo e contínuo com sua mãe,

e que isso seja prazeroso para a dupla. A disponibilidade, tanto presencial quanto emocional da mãe, nessa fase, se faz crucial para o bebê e para ela mesma, para que possam interagir, vincular-se e desfrutarem disso juntos (Vivian, 2006).

Desta forma, ficou claro que Paula pôde vivenciar seu período de licença maternidade de forma bastante prazerosa e com muita conexão emocional entre ela e a filha, assim formando um vínculo íntimo e necessário para o posterior desenvolvimento do bebê. Além disso, os benefícios desta vinculação precoce também são estendidos à mãe, conforme visto na literatura consultada, fornecendo bons inícios de uma interação de qualidade entre ambas.

Entretanto, Paula também relatou algumas preocupações neste período, mais especificamente ligadas ao final da licença maternidade e nas modificações que isso introduziria: o ingresso da filha na creche e a iminente separação delas durante grande parte do dia, o retorno ao trabalho e a conciliação de ambos os papéis, que agora estava se aproximando. Assim como os bebês reagem aos momentos de separação de suas mães, estas também tendem a vivenciar emoções diversas quando é chegado o momento de retomarem suas atividades corriqueiras e passarem momentos mais longos afastadas do bebê (Bellini, 2008). E Paula evidenciou, além da preocupação com a filha ao afastar-se dela, muita apreensão em como ela própria ficaria longe de Joana, dando indícios de que o período que se avizinhava seria um pouco mais difícil.

O retorno ao trabalho propriamente dito, de fato, pareceu ter sido a fase mais conflitante para Paula. Disse ela: *“A partir do dia que a Joana nasceu, eu fiquei só pensando nela, e no final da licença eu achava que não queria mais trabalhar (...) A idéia do trabalho não me caía muito bem”*. A adaptação da filha na creche iniciou dias antes do seu retorno ao trabalho: *“15 dias antes iniciei a adaptação na creche, porque eu quero voltar a trabalhar com a tranqüilidade de a Joana estar bem na creche, porque eu achava que eu ia ficar desesperada, que não ia trabalhar bem”*. Diversos sentimentos foram relatados por Paula durante este período inicial de retorno ao trabalho e o conseqüente afastamento gradual do bebê: preocupação em como Joana reagiria a tantas mudanças, medo de não dar conta do trabalho e de se desesperar com a dupla jornada. Além disso, o desmame viria a ser uma conseqüência inevitável deste afastamento entre mãe e bebê, também outro motivo de apreensão relatado por Paula.

Todos estes sentimentos evocados pela participante durante esta fase são corroborados pela literatura revisada, que propõe que o retorno da licença maternidade pode ser uma fase especialmente custosa, tendo em vista que o volume das atividades de trabalho se soma à demanda de cuidados de um bebê pequeno. Por estes motivos, é uma fase geralmente permeada por angústia, estresse, culpa e insegurança para muitas mulheres, somando-se ao fato deste período geralmente coincidir com a diminuição da amamentação ou desmame, ocasionado pela impossibilidade da mãe em atender integralmente as necessidades do seu bebê (Gravena, 2006).

Paula relatou ainda que, na primeira semana após o retorno, vivenciou sentimentos de muita tristeza, choro, culpa e uma sensação de que estava abandonando a filha ao deixá-la na creche para ir trabalhar: *“uma mãe sempre carrega uma culpa de não ficar com o filho em tempo integral e deixá-lo na creche (...) Eu me lembro no primeiro dia que tive que levar ela na creche eu chorei bastante”*. Nesse sentido, uma pesquisa que buscou investigar o sentimento de mãe primíparas diante das primeiras separações físicas de seus bebês (Lopes, Alfaya, Machado e Piccinini, 2005) constatou que, da amostra estudada, 66% das mães relataram sentimentos negativos diante dessa vivência, tais como medo, tristeza, ansiedade e culpa. Os mesmos autores apontam que tais sentimentos negativos podem ser em parte minimizados se a mãe puder contar com cuidadores substitutos confiáveis e disponíveis. Sentindo-se mais tranqüila e segura, poderá tolerar melhor estes momentos de separação iniciais e auxiliar o bebê a tolerá-los também (Bellini, 2008).

De fato, passado o período inicial, caracterizado por maior sofrimento, Paula relatou que pôde ir se sentindo aos poucos mais tranqüila ao perceber que a filha também estava se adaptando à nova rotina, bem como passou a valorizar o trabalho e a importância deste na sua vida: *“No primeiro momento, em mim, deu bastante tristeza, uma sensação de que eu ia abandonar a minha filha (...) Mas tu trabalhas e vês que não é assim! Tu tens a tua vida, teus objetivos, e a Joana começou a gostar da creche (...) Foi isso que eu vi, num primeiro momento tu vê tudo negro acha horrível. Mas depois tu vê que tudo é só adaptação, e a vida volta ao normal”*.

Mesmo tendo conseguido retornar e se adaptar novamente ao trabalho, Paula referiu ter sentido o desejo de não voltar, mesmo sabendo que esta possibilidade estava

fora de cogitação: “*a partir do quarto mês (de licença) eu senti o desejo de ficar como mãe em tempo integral, me dedicar só à Joana. Veio muito essa idéia. Sem chance de abandonar, mas veio (...) meu dinheiro é essencial pra mim, é essencial pra criação da Joana*”. Estudos americanos apontam que em torno de 14% de mulheres nesta situação não retornam ao trabalho (Friedman, 1990). Tal dado sugere que este sentimento de ambivalência diante do regresso às atividades laborais relatado pela participante pode ser bastante comum, culminando em um índice relativamente considerável de evasão profissional.

Entretanto, Paula salientou que consideraria um grande erro não retornar ao trabalho para ser mãe em tempo integral, e que o retorno financeiro proporcionado pelo emprego se mostrava indispensável para ela e para a filha. Neste sentido, Gravena (2006) aponta que a opção de seguir trabalhando fora ou ser dona de casa parece não ser tão relevante quanto a satisfação da mãe com sua opção. Mulheres que têm a oportunidade de fazer o que consideram mais importante naquele momento tendem a se sentirem mais satisfeitas e isso reflete em um melhor desempenho enquanto mães. Desta forma, a pior situação seria a de uma mulher trabalhar fora ou permanecer em casa contrariando o seu desejo (Bertolini, 2002). Assim, percebeu-se que Paula, mesmo ambivalente, retornou ao trabalho e referiu sentir-se satisfeita e tendo feito a escolha certa.

Ao se descrever como profissional e que também exerce o papel da maternidade, a participante relatou que seguia sendo a mesma trabalhadora de antes, “certinha” e disciplinada. Acreditou inicialmente que poderia se descuidar com o trabalho, mas afirmou que não ocorreu. Ressaltou, entretanto, que seus pensamentos ficavam muito ligados à filha, e que isso tornou-se uma nova fonte de preocupações.

Em relação a estes receios trazidos por Paula, a literatura salienta que com muita frequência são vivenciados por mulheres que conciliam maternidade e profissão: as mães que decidem retornar ao trabalho costumam experimentar uma série de preocupações em relação à manutenção dos cuidados com o bebê e à qualidade da sua *performance* profissional (Gravena, 2006). Assim, ficou claro que Paula sentiu um acúmulo de responsabilidades e de preocupações advindos destas duas esferas: inquietação quando a filha adoecia e precisava dela por mais tempo, mas apreensão se

isto fizesse com que atrasasse ou prejudicasse o trabalho. Inicialmente a participante já havia relatado esta preocupação com seu desempenho profissional e em se manter uma funcionária disciplinada antes do nascimento do bebê, sendo tal sensação reiterada neste momento de conciliação entre ambas atribuições.

V) Sintomas depressivos após o retorno ao trabalho

Ao ser questionada sobre os períodos mais difíceis que tenha enfrentado, Paula salientou dois momentos: o primeiro deles foi no início da gestação, no qual teve que trabalhar mesmo doente, pois passava por fortes náuseas e vômitos. Relatou que sentia-se responsável pois era a única profissional no cartório naquela época, e mesmo tendo o direito a licença saúde optou por seguir trabalhando: *“eu ia trabalhar doente! (...) Quando meu marido chegava para me buscar ele vinha com sacos de supermercado e eu vinha pra casa vomitando no carro. Isso pra poder me dedicar ao trabalho e não deixar o escrivão sozinho. Mas não sei se valeu a pena isso (...) Ninguém levava em consideração o meu estado”*. Pelas palavras da participante pôde-se perceber que as modificações físicas impostas pela gestação começaram a colidir e trazer reflexos em sua rotina profissional. Sobre este período, Paula relatou sentimentos de infelicidade, sofrimento e estresse, desta forma evidenciando que, em função de manter sua atitude profissional, precisou sacrificar-se para se adequar aos desconfortos advindos da gravidez sem prejudicar seu trabalho.

Tais modificações apontadas pela participante ainda no início do período gestacional são descritas e previstas pela literatura consultada. Maldonado (1997) atenta para este aspecto ao propôr que a chegada do primeiro filho é uma experiência marcante no ciclo de vida da mulher. Desde o início da gestação instala-se um período de grandes modificações na identidade feminina, passando tanto por aspectos físicos e biológicos quanto pelos emocionais. Toda essa reestruturação interfere na vida da mulher, inclusive no modo em que sua rotina era organizada antes da chegada do bebê.

O outro momento que Paula descreveu como muito difícil foi a separação do bebê ocasionada pelo seu retorno ao trabalho. Nesse período a participante teve então que levar a filha para a creche, coincidindo com o desmame, conforme visto anteriormente.

Paula descreveu seus sentimentos da seguinte forma: *“a adaptação dela na creche foi o período mais difícil, porque ela ficava comigo em tempo integral, ainda mamava no peito (...) A primeira semana foi horrível (...) Esse foi um período de tristeza, porque tu fica com aquela sensação de que parece que tu estás cometendo um erro com teu filho, que tu está pecando, cometendo um crime em deixar teu filho ali naquele momento. Eu perguntava para a pedagoga se podia dar algum trauma nela, porque ela chorava o dia todo”*. A participante referiu também sentir-se impotente nestes momentos.

Desta forma, percebeu-se que a culpa pôde ter sido um sentimento muito presente e intenso neste momento, conforme Paula já havia descrito em outras ocasiões da entrevista. A literatura aponta que neste período inicial de conciliação entre maternidade e filhos pequenos inúmeros sentimentos podem ser suscitados, e que este é um período naturalmente conflituoso. Mas um sentimento em especial parece se sobressair: o sentimento de culpa (Almeida, 2007; Weber, Santos, Becker & Santos, 2006; Azevedo e Arrais, 2006; Schwengber & Piccinini, 2005; Rocha-Coutinho, 2004).

Assim, conforme Weber, Santos, Becker e Santos (2006), é comum observarmos a famosa culpa materna, sentimento aversivo por “abandonar” seu filho e ir trabalhar. Este sentimento de culpa, quando muito excessivo, costuma ser associado a sintomatologia depressiva.

Entretanto, questionada sobre como se sentiu após retornar ao trabalho e sobre como se sente atualmente em relação a conciliar maternidade e trabalho, Paula relatou que se sentiu bem, e que neste momento percebeu a importância de se ocupar com outras coisas além do bebê. Referiu que, mesmo com o temor inicial de não conseguir conciliar as duas coisas, hoje em dia se organiza muito bem e se sente bastante realizada profissionalmente: *“Daí que eu vi que eu preciso do meu trabalho, isso me faz bem, os colegas, preciso pensar em outras coisas (...) Estou bem realizada, estou feliz (...) Venho trabalhar feliz, deixo a Joana na creche e não acho que estou abandonando ela (...) Gosto muito de trabalhar e o trabalho é muito importante pra mim”*.

Como foi possível perceber, tais momentos de dificuldade apontados anteriormente por Paula foram superados. A participante passou por períodos onde apresentou sintomatologia depressiva, mas pelo seu relato pôde-se inferir que foram

momentâneos, sem caracterizar um quadro clínico depressivo. Tais sentimentos podem inclusive ser vistos como naturais, como reações diante de tantas readaptações. Tal estado transitório de fragilidade psíquica provocado pelos rearranjos psíquicos conscientes e inconscientes e pela interrupção temporária das demais atividades da mulher e restrições em sua vida social, a predispõe a momentos passageiros de instabilidade e labilidade emocional, denominada de *tristeza materna (maternity blues)*. Este fenômeno é considerado normal em virtude de tantas modificações suscitadas pelo puerpério, e geralmente possui remissão espontânea. Entretanto, há um *continuum* entre sintomas esperados e considerados normais, de um lado, e sintomas que já caracterizam patologia, de outro, sendo que um quadro clínico pode instalar-se a partir da exacerbação da *tristeza materna* (Agra, 2006).

No caso de Paula, entendeu-se que conseguiu retomar suas atividades normais sem maiores problemas, não caracterizando um quadro patológico instalado. Conforme a literatura consultada assinala, a presença de sintomas depressivos transitórios costuma ser bastante comum em puérperas, somando-se a isso o fato de Paula ser também uma mulher com sólida identidade profissional. Assim, as atribuições de mãe e de trabalhadora se sobrepõem em uma tentativa de conciliação muitas vezes difícil de ser alcançada, em alguns casos podendo ser permeadas por sentimentos de culpa e sofrimento psíquico (Azevedo e Arrais, 2006).

Por fim, ao ser questionada se, desde que retornou ao trabalho, a participante se sentiu da mesma forma que antes de ter tido o bebê, Paula respondeu que não. Referiu que atualmente é diferente porque há uma preocupação a mais que antes não tinha: com a filha. Apontou que este sentimento por vezes interferiu no seu trabalho, já que antes seu tempo era mais livre e lhe permitia ser dirigido aos afazeres laborais quando necessário. Hoje em dia, o tempo disponível também é dedicado à filha. Apontou inclusive que outras atividades, como sociais e de lazer, acabaram ficando em segundo plano já que preferia dedicar o tempo livre à Joana.

Este sentimento de preocupação também foi salientado por Paula na última questão da entrevista, quando perguntada se hoje em dia sente-se mais ansiosa, preocupada ou triste do que costumava se sentir antes, e a que atribuiu tais sentimentos. A participante salientou preocupação com a saúde do bebê, se ela está bem, com seu

futuro, com a educação que está dando, e que antes não costumava experimentar tais emoções. Brazelton (1988) evidencia que a chegada do primeiro bebê é talvez o momento mais desafiador da vida da mulher. Sentimentos de ansiedade, preocupação excessiva, inexperiência ou inadequação podem ser considerados universais em se tratando de pais e mães que vivenciam tal experiência pela primeira vez. E a participante pareceu ter se dado conta disso passados os períodos mais difíceis: *“A Joana está super bem. Todas as crianças superam, e é isso aí mesmo, mãe de primeira viagem não sabe”*.

Entremeado com este sentimento de preocupação, Paula destacou também sentir-se mais alegre e completa após a chegada da filha: *“São os dois lados da moeda. Uma felicidade plena que tu tem, sou uma mulher completa. Hoje eu tenho a Joana, mas com bastante preocupação”*.

Desta forma, percebeu-se que a participante referiu sentir-se realizada nas duas esferas: profissional e maternidade. Aos poucos, e não sem sofrimento, Paula foi tentando encontrar formas de conciliar estes dois papéis em sua vida. Rocha-Coutinho (2004) a este respeito salienta que apesar de o resultado desta tentativa de conciliação nem sempre ser sentida como algo fácil, pode ser vista como algo possível e natural.

Parece que Paula conseguiu, mesmo com angústias e sofrimentos inerentes a cada etapa, aproveitar todas as fases, tanto da gestação, da licença e também do retorno ao trabalho. Não negou suas dúvidas e incertezas, mas pôde ver que é possível conciliar maternidade e trabalho e ter prazer em ambos. Piccinini, Lopes, Gomes & De Nardi, (2008) apontam que, dependendo de sua história prévia e dos recursos internos e externos que dispõe, a mulher pode vivenciar a maternidade de diferentes formas. A instalação de um momento de crise pode se dar, com o gestar como um fator desencadeante de desestabilização emocional. Todavia, tal desestabilização pode agir como um fator facilitador de uma nova chance de elaboração, de resolução de conflitos e crescimento emocional, inaugurando um novo potencial de adaptação.

Foi possível pensar que Paula, por poder contar com recursos internos e externos favoráveis, tenha conseguido tolerar todos estes períodos de modificações descritos anteriormente. Apesar de ter apresentado sintomas depressivos transitórios, foi presumível inferir que a participante tenha tido flexibilidade suficiente para passar por

estes momentos sem ter desenvolvido um quadro depressivo patológico. O período puerperal costuma ser marcado por transformações e demanda capacidade de maleabilidade na dinâmica psíquica da mulher (Szejer & Stewart, 1997). Em virtude disso, pode se tornar um período especialmente delicado no tocante a mulheres que desenvolvem atividades profissionais, por colocá-las diante de trabalho emocional em virtude de lutos e conflitos comumente despertados neste período. Entretanto, a forma de enfrentamento da situação e a maior ou menor vulnerabilidade da mulher nessa situação dependerá de uma ampla gama de fatores. Dentre eles, pode-se citar a estrutura da personalidade da puérpera, seu contexto social, sua rede de apoio primária, qualidade do relacionamento conjugal e familiar, entre outros (Agra, 2006).

Assim sendo, pôde-se concluir que a participante além de ter tolerado todas estas modificações, pareceu ter desenvolvido um novo potencial de adaptação e desta forma realizar-se na maternidade e na vida profissional, conforme as suas próprias palavras: *“Na licença eu curti tudo, esqueci trabalho, e quando eu voltei ao trabalho, adorei voltar a trabalhar. Na licença eu tinha a sensação que não ia mais gostar do trabalho. E não. Foi tudo certo, tudo no seu tempo, os sentimentos todos nos seus devidos lugares”*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o objetivo do presente trabalho, que buscou compreender o papel da conciliação entre o retorno ao trabalho e a maternidade no surgimento de sintomas depressivos a partir das vivências maternas, foi possível perceber que esta combinação de papéis e atribuições, no caso desta participante, foi permeado por conflitos, certo grau de sofrimento psíquico e contou com a presença transitória de sintomatologia depressiva. Desta forma, compreendeu-se a que a conciliação entre maternidade e retorno ao trabalho pode ser um momento especialmente delicado na vida feminina, já que mudanças físicas, hormonais e psíquicas ocorrem concomitantemente neste período. Isto torna este momento um tanto conflituoso e, portanto, suscetível ao aparecimento de sentimentos contraditórios, culpa e sintomas depressivos, que podem variar muito em cada caso mas que costumam provocar, em maior ou menor grau, como ilustrado no caso estudado, sofrimento psíquico.

Tendo em vista a relevância do assunto para a saúde mental de muitas mulheres trabalhadoras e mães que enfrentam esta conciliação, este estudo buscou contribuir no entendimento deste fenômeno, sendo crucial salientar suas limitações em virtude de ter sido realizado através de estudo de caso único. Nesse sentido, poderia ser de grande valor a realização de outros estudos que aprofundassem o tema e que pudessem contar com um número maior de participantes, que possibilitasse possíveis generalizações, bem como estudos longitudinais que acompanhassem todas as etapas desde a gestação até o primeiro ano após o retorno da licença maternidade. Tais pesquisas se justificariam uma vez que a presença duradoura de sintomatologia depressiva possivelmente interfira no desempenho da maternagem e na *performance* profissional, sendo então um tema de interesse para empresas, instituições, prevenção em saúde mental infantil, saúde pública, dentre outros.

REFERÊNCIAS

- Agra, F. (2006). *O sofrimento psíquico da mulher no pós-parto: uma expressão de resistência ao modelo tradicional de maternidade*. Dissertação de mestrado não publicada, Programa de Pós Graduação em Psicologia, Universidade Católica de Brasília.
- Almeida, L. S. (2007). Mãe, cuidadora e trabalhadora: as múltiplas identidades de mães que trabalham. *Revista do Departamento de Psicologia UFF*, 19(2), 411-422.
- Azevedo, K. R. & Arrais, A. R. (2006). O mito da mãe exclusiva e seu impacto na depressão pós parto. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 19(2), 269-276.
- Barbosa, P. Z. & Rocha-Coutinho, M. L. (2007). Maternidade: novas possibilidades, antigas visões. *Psicologia Clínica*, 19(1), 163-185.
- Bardin, L. (1979). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70/Livraria Martins Fontes.
- Bellini, L. (2008). *A vivência materna do processo de separação-individuação mãe-bebê no primeiro ano de vida até a entrada na educação infantil*. Dissertação de mestrado não publicada, Programa de Pós Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Bertolini, L. B. A. (2002). *Relações entre o trabalho da mulher e dinâmica familiar*. São Paulo: Vetor.
- Biazus, T. & Serralta, F. (2001). A emergência de uma mulher: um estudo exploratório acerca da conciliação entre maternidade e trabalho. *Revista do IEPP*, 3, 47-61.
- Bion, W. (1962). *O aprender com a experiência*. Rio de Janeiro: Imago.
- Bowlby, J. (1989). *Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego*. Porto Alegre: Artmed.
- Braga, M. G. R. & Amazonas, M. C. L. A. (2005). Família: maternidade e procriação assistida. *Psicologia em estudo*, 10(1), 11-18.
- Brazelton, B. T. (1988). *O desenvolvimento do apego: uma família em formação*. Porto Alegre: Artmed.
- Brum, E. H. M. & Schermann, L. (2006). O impacto da depressão materna nas interações iniciais. *Psico*, 37(2), 151-158.
- Cheniaux Junior, E. (1998). Transtornos psiquiátricos associados ao puerpério. *Informação Psiquiátrica*, 17(2), 63-66.
- D'Alonso, G. L. (2008). Trabalhadoras brasileiras e a relação com o trabalho: trajetórias e travessias. *Psicol. Am. Lat.*, 15.
- Friedman, D. (1990). *Linking work-family issues to the bottom line*. The Conference board: Report Number 962.
- Gravena, A. C. (2006). *Retorno ao trabalho após o nascimento de um filho: percepções de professoras sobre sua experiência*. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós Graduação em Educação Especial, Universidade Federal de São Carlos.

- Lopes, R. C. S., Alfaya, C., Machado, C. V. & Piccinini, C. A. (2005). "No início eu saía com o coração partido...": As primeiras situações de separação mãe-bebê. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 15(3), 26-35.
- Losada, B. L., & Rocha-Coutinho, M. L. (2007). Redefinindo o significado da atividade profissional para as mulheres: o caso das pequenas empresárias. *Psicologia em Estudo*, 12(3), 493-502.
- Mahler, M. (1982). *O processo de separação-individuação*. Porto Alegre: Artmed.
- Maldonado, M. T. (1997). *Psicologia da gravidez*. Petrópolis: Vozes.
- Maluf, V. M. D. (2009). *Mulher, trabalho e maternidade: uma visão contemporânea*. Tese de Doutorado, Programa de Pós Graduação em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Moraes, R. (1999). Análise de Conteúdo. *Psico*, 37, 7-32.
- Moreno, R. A. & Moreno, D. H. (1998). Escalas de depressão de Montgomery & Asberg (MADRS) e de Hamilton (HAM-D). *Revista de Psiquiatria Clínica*, 25(5).
- Piccinini, C. A.; Lopes, R. S.; Gomes, A. G. & De Nardi, T. (2008). Gestação e a constituição da maternidade. *Psicologia em Estudo*, 13(1), 63-72.
- Raphael-Leff, J. (1997). *Gravidez: a história interior*. Porto Alegre: Artmed.
- Rapoport, A. (2003). *Da gestação ao primeiro ano de vida do bebê: apoio social e ingresso na creche*. Tese de Doutorado, Programa de Pós Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Rocha-Coutinho, M. L. (1998). De cinderela a mulher maravilha: a maternidade em tempos de mudança. *Série Documenta*, 9(6), 91-116.
- Rocha-Coutinho, M. L. (2004). Novas opções, antigos dilemas: mulher, família, carreira e relacionamento no Brasil. *Temas em Psicologia*, 12(1).
- Schwengber, D. D. S. & Piccinini, C. A. (2005). A experiência da maternidade no contexto da depressão materna no final do primeiro ano de vida do bebê. *Estud. Psicol.*, 22(2), 143-156.
- Smeha, L. N., & Calvano, L. (2009). O que completa uma mulher? Um estudo sobre a relação entre não-maternidade e vida profissional. *Psicologia Argumento*, 27(58), 207-217.
- Stake, R. (1994). *Handbook of Qualitative Research*. N. Denzin & Lincoln, Y. Eds. Sage: Londres.
- Szapiro, A. M. & Féres-Carneiro, T. (2002). Construções do feminino pós anos sessenta: o caso da maternidade como produção independente. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(1), 179-188.
- Szejer, M. & Stewart, R. (1997). *Nove meses na vida de uma mulher: uma abordagem psicanalítica da gravidez e do nascimento*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

- Teykal, C. M., & Rocha-Coutinho, M. L. (2007). O homem atual e a inserção da mulher no mercado de trabalho. *Psico*, 38(3), 262-268.
- Vivian, A. G. (2006). *O desenvolvimento emocional de um bebê em uma família numerosa: uma aplicação do método Bick*. Dissertação de mestrado não publicada, Programa de Pós Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Weber, L. N. D; Santos, C. S. D; Becker, C. & Santos, T. P. (2006). Filhos em creches no século XXI e os sentimentos das mães. *Psicologia Argumento*, 24(44), 45-54.
- Winnicott, D. (1983) *O ambiente e os processos de maturação: Estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional*. Porto Alegre: Artmed.

ANEXOS

ANEXO A

Universidade Federal do Rio Grande do Sul Especialização em Avaliação Psicológica

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidada a participar desta pesquisa, que tem por objetivo examinar os sentimentos e vivências de mulheres trabalhadoras que estão retornando às suas atividades após o nascimento do primeiro filho.

Ao participar, você realizará uma entrevista, que será gravada para posterior análise. Os resultados deste estudo servirão para aumentar os conhecimentos sobre a conciliação entre maternidade e vida profissional e para beneficiar as mulheres que vivam esta experiência.

Desta forma, eu _____, declaro que fui informada, de forma clara e detalhada, dos objetivos e da justificativa do presente estudo.

Tenho o conhecimento de que receberei resposta a qualquer dúvida sobre os procedimentos e outros assuntos relacionados com esta pesquisa; terei total liberdade para retirar meu consentimento e, a qualquer momento, deixar de participar do estudo sem qualquer ônus ou prejuízo.

Entendo que não serei identificada e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas relacionadas com a minha privacidade.

Concordo em participar deste estudo, bem como autorizo para fins exclusivamente desta pesquisa a utilização das informações declaradas na entrevista.

A pesquisadora responsável por esse projeto é Clarice Kern Ruaro, juntamente com a Doutoranda Silvana Oliveira e os Professores Drs. Clarissa Trentini e Jorge Sarriera, ambos do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Sua equipe estará à disposição para maiores esclarecimentos através do telefone 3308-5475. Cabe ressaltar que este Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Instituto de Psicologia da UFRGS (contato: 3308-5298, cep-psico@ufrgs.br) em junho de 2010.

Data:

Nome e assinatura da participante:

ANEXO B
FICHA DE DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS

Gostaria que preenchesse a presente ficha com seus dados para que eu possa ter algumas informações sobre você:

Nome:

Data de nascimento:

Idade Atual:

Escolaridade:

Profissão:

Cargo:

Há quanto tempo exerce atividade profissional remunerada?

Há quanto tempo está nessa função:

Carga horária semanal:

Trabalha no regime da CLT?

Sua atividade profissional é exercida em um local ou mais? Quantos?

Estado Civil:

Pessoas que residem na casa:

Renda do casal é superior a 10 salários mínimos?

É seu primeiro filho? Se não, quantos filhos possui e quais idades?

Com quantos meses ele está atualmente?

Há quanto tempo você retornou da licença maternidade?

Quanto tempo durou sua licença?

Qual sua cidade de residência?

Dados para contato:

Telefones:

Endereço:

Email:

ANEXO C

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Por favor, responda às questões abaixo de forma aberta e livre, descrevendo principalmente como foram suas vivências e sentimentos em cada etapa, e se haviam preocupações, dúvidas, expectativas, especificando-as.

A) INTRODUÇÃO

1. Descreva um dia na sua rotina (envolvendo cuidados com o bebê, rotinas de trabalho) (E como você se sente ao vivenciar essa rotina? Como é isso pra você?)

B) MATERNIDADE

2. Como foi que você recebeu a notícia de que estava grávida? Foi planejada? (Me fale mais sobre como estava sua vida nesse momento, como você se sentiu ao saber que estava grávida, que coisas lhe vieram à mente).
3. Quais foram seus sentimentos predominantes durante a gestação?

C) TRABALHO

4. Me fale um pouco sobre o seu histórico profissional (se você tem planos nesse setor, como começou, como chegou no cargo que se encontra atualmente, que investimentos costuma fazer para prosperar na sua profissão).
5. Qual é a importância que o seu trabalho tem na sua vida?

D) MATERNIDADE E TRABALHO

6. Houve algum tipo de planejamento ou preparação no seu trabalho anteriores a gestação? Isso gerou algum tipo de dúvida ou preocupação em você?
7. Como foi para você o final do período de trabalho antes do afastamento para ganhar seu bebê? (me fale mais sobre como se sentiu ao chegar perto de afastar-se do trabalho, quais seus sentimentos nesse período).

8. Como foi o período em que esteve afastada do trabalho, com tempo disponível para se dedicar integralmente ao bebê? Quanto tempo foi esse período?
9. Ao se aproximar do período do término da licença maternidade, quais eram seus sentimentos?
10. Em algum momento você cogitou a possibilidade de não retornar ao trabalho?
11. Me fale sobre como é a Fulana profissional que também exerce o papel da maternidade.

E) SINTOMAS DEPRESSIVOS APÓS O RETORNO AO TRABALHO

12. Houve algum período que você acredite ter sido particularmente mais difícil? Você acha que esse período foi superado?
13. Quando você de fato retornou ao trabalho, como foi este período? Como você se sentiu?
14. Como você se sente agora em relação a conciliar seu trabalho com o bebê?
15. Desde que retornou ao trabalho, você acredita que se sente da mesma forma do que antes de ter tido o seu bebê? (se não, o que achas que está diferente? Que tipos de sentimentos você costuma experimentar com maior frequência do que antes? Isso interfere de alguma forma seu desempenho no trabalho ou a sua relação com o bebê?)
16. Você se sente mais ansiosa, preocupada ou triste do que costumava se sentir antes? A que você atribui isso?

ANEXO D

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA

1. Entr. – Eu gostaria que tu me descrevesse um dia na tua rotina. Como é um dia na tua rotina envolvendo os cuidados com o bebê, o trabalho... um dia comum.

P – Um dia comum... eu levanto bem cedo. Eu acho bem cedo, eu levanto seis e meia. Eu amamento ainda, então às vezes a Joana, seis horas, acorda pra mamar. Não é uma rotina dela, às vezes ela acorda às seis, seis e meia... Mas seis horas eu já to desperta porque a gente acostuma, o corpo da gente acostuma. Seis horas eu já to com o olhinho aberto, pronta pra hora que ela quiser mamar. Aí depois que ela mama, quando dá tempo, eu deito mais um pouquinho pra dar uma relaxada, mas quando não dá eu já começo a minha rotina. Começo a me arrumar. Algumas coisas dela eu já preparo à noite, mas geralmente eu preparo pela manhã, como a mamadeira, porque eu deixo secando. Roupinhas pra aquele dia, porque a gente nunca sabe como vai estar o tempo. Eu faço a minha alimentação, me alimento. Preparo a minha bolsa, os alimentos que eu vou trazer... começo a minha rotina.

Oito horas, ela geralmente mama e dorme mais um pouquinho. Eu tenho a parceria do meu marido, mas meu marido estende mais um pouquinho do sono dele, não levanta tão cedo. Ele levanta junto com ela e consegue fazer as coisas dele. Ele, geralmente, arruma ela. Eu só vou lá pra acompanhar, dar um oi, um beijinho, e às oito e meia a gente sai de casa.

Entr. – Os três?

P – Sim, os três. Sempre nós trazemos juntos, só quando meu marido vai viajar é que vem eu e a Joana, mas isso é esporadicamente. Largamos ela na creche, e eu sempre venho no banco de trás com ela, venho acompanhando, porque ela pegou o hábito de tomar a mamadeirinha dela, normal, de leite, no carro. Então eu venho sempre com ela atrás, no carro, mas sempre eu e o Flávio nos preocupamos em largar ela juntos, é uma rotina que a gente criou.

Ela fica na creche aqui do lado. Quando eu venho trabalhar, eu tento, na medida do possível, no tempo que estou no trabalho, me esquecer um pouco da Joana. Envolvida com colega, com trabalho, um tempo tu esquece... mas tem momentos que tu lembra dela. Na hora do meu almoço, sempre vou lá vê-la. Quando ela está um pouquinho amoladinha, vou mais vezes.

Entr. – Isso costuma ser todos os dias?

P – Todos os dias. É como eu digo pra todo mundo: vou lá cheirar a minha cria. Eu voltei a trabalhar em abril, então agora, depois de alguns meses, eu consigo alguns dias pra dedicar a algumas outras coisas. Assim... eu fiquei um tempo sem fazer mão e pé, porque eu queria só ficar com ela, eu não saía. Agora não. Uma quinta-feira na semana eu não vou vê-la, eu vou fazer a unha, cuidar de mim. Isso agora, depois de alguns meses, porque no começo eu não conseguia. Então, um ou dois dias na semana eu me preocupo em fazer outras coisas e não vou vê-la o dia todo.

Entr. – Nesse horário...

P – Nesse horário. Aí eu trabalho, eu fico aqui. Quando eu tenho muito trabalho eu fico aqui o tempo todo, não saio. Mas sempre que dá, eu vou vê-la. Se der pra mim ver todo dia, eu vou vê-la. Entre cinco e meia e seis horas eu saio daqui, já vou correndo pegar ela, meu marido vai buscar a gente, a gente sempre volta pra casa nós três também. E chegamos em casa.

Em casa, aí depende do dia, se a Joana está mais receptiva a ficar com o pai, aí ela fica. Mas como ela passa o dia todo mais longe de mim, aí ela fica mais comigo. De noite eu tento ficar a maior parte do tempo com ela, porque a minha mãe mora comigo.

Tem a facilidade da minha mãe morar comigo, e a minha mãe faz muita coisa lá em casa, ela prepara o café pra nós...

Entr. – Mora junto na mesma casa?

P – Na mesma casa.

Entr. – Só a tua mãe, ou tem mais alguém?

P – Só a minha mãe. Minha mãe prepara as coisas. Ficamos, eu e o Flavio, praticamente, a maior parte do tempo com ela. Entre seis e meia e oito horas. Oito horas a gente começa a preparação de banho, pra preparar ela pro soninho. Entre oito e meia, nove horas, a Joana vai dormir. Daí eu preparo a minha vida pro outro dia. Eu tomo meu banho...

Eu me privei de muita coisa que eu fazia. Eu não vejo mais uma televisão, não vejo mais um filme, eu não leio mais livros, essas coisas assim. Agora que eu comecei a ler um livro. Eu mudei muito a minha rotina. Porque a minha filha, como ela mama no peito, ela não dorme a noite toda. Então eu estou precisando muito de sono. Eu, em torno de dez horas, dez e meia, já estou na cama.

Eu tomo meu banho, me alimento, tento relaxar, eu sou uma pessoa religiosa, então faço as minhas orações, muito esporadicamente eu dou uma olhadinha em algum filme, que tenha chamado a atenção, mas eu olho um pouquinho e já vou dormir.

Então a minha vida é assim. Daí logo eu acordo de madrugada, já vou amamentar ela. A minha rotina é essa.

Final de semana é que modifica. Porque daí não tem o trabalho. Mas dedicação total pra ela, final de semana também.

Entr. - E teu marido trabalha aqui por perto? Ele quem traz vocês?

P – Ele que traz. Na verdade ele trabalha próximo à nossa casa, ali no bairro Santana, ele é representante comercial. É perto. Como ele tá com o carro, ele vem, nos traz, e depois, acho que em 10 minutos, ele está ali. E nos busca também. Vamos embora juntos.

Entr. – Os três saem juntos e os três voltam juntos.

P – Eu tenho um horário mais rigoroso aqui

Entr. – Qual teu horário de entrada?

P – Na verdade eu tenho que entrar entre nove horas... A gente tem uma tolerância porque tem aquele ponto eletrônico aqui. Eu entro entre oito e meia e nove horas, daí eu tenho que sair entre cinco e meia e seis horas. Se eu me atrasar eu tenho que compensar um dia ou outro, mas eu sou muito disciplinada, eu tento sempre manter uma rotina, eu sou uma pessoa que gosta da rotina. Eu sempre tento manter a minha rotina, é muito difícil eu me atrasar.

Aliás, eu achei que atrasaria muito com a Joana, mas não. Eu consegui manter minha vida bem regradinha, nunca me atraso pro trabalho, sou bem regradinha.

Entr. – Há quanto tempo tu trabalha aqui no Tribunal?

P - Aqui no Tribunal eu estou desde setembro do ano passado. Antes eu trabalhava em fórum. Quando eu engravidei eu não trabalhava aqui, trabalhava no fórum de Gravataí.

Entr. – Mas era o mesmo concurso, o mesmo cargo?

P – Era o mesmo concurso, só tinha uma diferença de trabalho, de ambiente de trabalho. Mas é judiciário igual.

Entr. – E há quanto tempo tu é concursada?

P – Quinze anos. Bastante tempo.

2.Entr. – Agora, especificamente, entrando no campo da maternidade. Como foi quando tu recebeu a notícia de que estavas grávida, foi planejada, não foi, como é que tava tua vida nesse momento, me conta como tu te sentiu, me conta um pouco desse pedaço.

P – A Joana foi muito desejada. Foi bem planejada, porque eu tinha planos de engravidar há dois anos atrás, e eu descobri que eu tinha problemas de saúde, uma doença no útero, e isso procrastinou a minha gravidez. A minha ansiedade também, porque como eu tinha essa doença, eu tinha uma expectativa pequena de poder ter filhos, porque essa doença também causava infertilidade. Tinha endometriose. Fiz uma cirurgia e fiquei na expectativa de um tratamento. Então após a cirurgia, o diagnóstico da doutora não foi muito... foi triste. Não foi um diagnóstico muito bom pra quem gostaria de ser mãe. Foi um diagnóstico que talvez eu tivesse que vir a fazer uma inseminação, e mesmo com essa inseminação eu nem conseguiria ter filho.

Na verdade eu sempre digo que a Joana foi um milagre, porque mesmo fazendo o tratamento, a minha vida mudou. Eu trabalhava há 10 anos no Ministério Público, os meus amigos ficaram envolvidos na minha doença, todo mundo me cobrava muito: “e o tratamento? Quando tu vai engravidar? E como é que tu vai engravidar?” e eu sempre naquela cobrança na minha cabeça, daí, de repente, fui chamada no Tribunal de Justiça, e mudei minha vida completamente, e dali depois de 10 anos fui trabalhar em Gravataí, que era longe de Porto Alegre, outras pessoas, outro ambiente de trabalho. E um mês após eu ter assumido lá, e eu ainda estava fazendo tratamento de saúde, eu descobri que estava grávida.

Entr. – Bem inesperado...

P – Bem inesperado. Mas muito desejada. A minha sensação foi a mais feliz do mundo, porque é uma criança muito desejada, foi uma felicidade geral, total, e a partir daí a minha vida mudou mais ainda, porque daí eu vivia em função daquilo. Tu vive em função. Mesmo morando lá eu tinha uma expectativa de vir pra Porto Alegre, porque tinha creche aqui, e parece que tudo foi a meu favor, conseguir permutar com uma colega em tão pouco tempo. Porque geralmente quando tu entra, tu leva cinco anos pra voltar para Porto Alegre, e eu, em poucos meses, consegui voltar. Antes de ganhar a Joana. Eu consegui permutar com uma menina que trabalhava aqui. Foram milagres, um atrás do outro. Consegui voltar pra cá, deu tudo certo. E eu curti muito a minha gravidez. Foi a coisa mais linda do mundo, aquela expectativa pra logo ela nascer. Então, a Joana foi muito desejada, é a coisa mais linda da nossa vida. E muito bem planejada. Apesar de que a gente sempre acha que não está preparada financeiramente.

Entr. – Tu tinhas essa preocupação?

P – Tinha, tinha essa preocupação. Porque o meu objetivo ainda era ter uma condição financeira melhor. Mas por causa da minha idade e do meu problema de saúde, eu não poderia esperar. Eu tinha na minha cabeça que eu gostaria de ter filhos, nem que eu tivesse que adotá-los. Mas quando eu engravidei, tão rápido, aí eu não pensei em mais nada, claro. Não pensaria: “ah, meu Deus, eu não tenho condição financeira.” Tudo se dá um jeito.

Hoje em dia eu consigo dar uma boa condição financeira pra minha filha, graças a Deus. Mas eu acho que se eu tivesse menos idade, eu teria adiado um pouquinho mais.

Entr. – Qual é a tua idade?

P – Eu tenho 36. A minha médica pressiona. Minha médica ela diz que depois dos 35 é mais complicado... e eu, com a endometriose, complicava um pouquinho mais. Então ela falou pra mim: “Após o tratamento, ou tu engravida, ou talvez tu não tenha mais a chance.” E eu disse pra ela: “Não, eu quero engravidar. Quero ter nem que seja um filho, né.”

E não achei que ia ser tão rápido. Foi uma festa! Foi muita felicidade.

Entr. – Tu não chegou a fazer um tratamento para engravidar, né?

P – A inseminação não cheguei a fazer. Fiz um tratamento para a doença, para a endometriose, e após o tratamento da doença eu tive uma reação, um efeito... uma reação ao medicamento que eu fiquei com falta de menstruação. Eu não menstruava. Daí tomei um medicamento para voltar a ovular. A médica disse: “Vai tomar essa medicação e daqui a 6 meses a gente vai fazer a inseminação”. E enquanto eu estava tomando a medicação, que seria quase impossível eu engravidar, eu engravidei. Até foi uma surpresa pra minha ginecologista. Eu liguei e ela ficou muito feliz. Foi um sucesso.

3.Entr. – E quais foram os teus sentimentos predominantes durante a gestação?

P – Claro, a felicidade que é imensa, e com essa felicidade vem algumas inseguranças... financeiras, emocionais, tudo. Eu, principalmente, como trabalhava em Gravataí, eu estava numa situação que eu não sabia se eu ia morar lá - porque pra mim ia ficar muito

difícil me deslocar todo dia pra Gravataí com a Joana, bebê pequeno. Eu tinha muita insegurança em relação a isso. Na verdade eu vou te dizer que fiquei até um pouco ansiosa na gravidez em relação à isso. Mas ao mesmo tempo eu tinha uma tranquilidade. Foi um misto de emoção, porque eu trabalhava lá, e ficava muito insegura. Aí, quase no final da minha gravidez, quando eu vim pra Porto Alegre, daí eu dei uma relaxada. Foi felicidade completa. Mas não foi tão completa porque quando eu trabalhava lá eu tinha essa insegurança de não saber se eu ia ter que me mudar ou não, se teria ou não modificação na minha vida.

Mas em relação a curtir ela, a fazer as coisas, foi tudo tranquilo. Eu só tinha essa ansiedade em relação ao lado profissional. Por causa do deslocamento. Mas eu já tava convencida de que a melhor coisa pra mim seria me mudar pra Gravataí... eu iria me mudar pra Gravataí. É uma cidade pequena, tudo é próximo.

Entr. – Tu trabalhavas lá e moravas aqui?

P – Sim, eu me deslocava todo dia pra Gravataí. Todo dia eu ia, mesmo com barrigão. Até no final da gravidez eu tirei uma licença. Tive que tirar por que teve aquele surto de gripe suína, e o Tribunal de Justiça nos afastou – as grávidas. Eu trabalhava numa vara criminal, e o índice de pessoas com doenças respiratórias que vinham dos presídios para se apresentarem nos cartórios era muito grande. Aí eu fui afastada.

As pessoas têm que se apresentar, após um tempo na prisão, no cartório para cumprir as ordens do juiz, e eu ficava muito exposta. Aí, em agosto, eu tive que afastar por causa disso. Eu peguei uma infecção respiratória.

Entr. – Com quantos meses tu estavas nessa época?

P – Eu estava entrando pro oitavo mês. Eu tentei ficar no trabalho o máximo que eu podia. Todas as minhas colegas grávidas já tinham saído, mas eu achei que deveria ficar trabalhando. Só que quando eu entrei para o provimento do Tribunal eu já estava pegando uma infecção respiratória, daí eu me afastei. Fiquei um mês afastada, e me chamaram aqui. Eu voltei em Setembro, dia primeiro, e dia 22 de setembro eu ganhei a Joana.

Entr. – Tu chegou e ficou pouquinho também.

P – Fiquei 20 dias aqui. Não queriam que eu ficasse, porque estavam com um pouco de medo, eu já estava tendo contração. Eu não te levei aqui no local que eu trabalho, é muito papel, e como eu tinha tido infecção respiratória, a chefia ficou preocupada que eu tivesse algum problema, mas eu quis ficar pra me ambientar, para as pessoas me conhecerem, e não teve problema nenhum, foi bem legal.

Foi bom ter trabalhado nos últimos dias porque eu me distraía. E eu deixei todo mundo assustado. Minhas colegas andavam comigo porque eu sentia muitas contrações, elas achavam que eu ia ganhar o bebê! Mas deu tudo certo.

4.Entr. – E agora falando um pouco do trabalho. Eu queria que tu me falasse um pouco sobre teu histórico profissional, concursada aqui, como foi, se tu trabalhavas antes de fazer esse concurso, se tu tem planos pela frente. Bem na área do teu histórico profissional.

P – Vou começar bem do início. Comecei a trabalhar com uns 20 anos. Comecei como secretária de um dentista. E eu tinha, na minha cabeça, quando eu comecei a trabalhar eu vi que o mercado de trabalho pagava muito pouco, até porque eu não saí do segundo grau direto pra uma faculdade. Eu sou de uma família humilde, e meus pais disseram que não podiam arcar com uma faculdade. Tentei fazer a UFRGS umas cinco vezes e não consegui. Aí eu vi que no mercado de trabalho o salário era muito pequeno, eu vi no concurso – como eu tinha segundo grau completo – uma chance de eu poder ganhar mais.

Então comecei trabalhando como secretária de dentista, e nas horas vagas eu estudava. Depois saí de lá, fui secretária de um advogado, e fui chamada na Secretaria da Saúde. Com 20 anos já entrei no serviço público. Não... comecei a trabalhar com 18 anos, e entrei no serviço público com 20.

Fiquei alguns anos na saúde, uns 4 anos e meio, depois vim para o Ministério Público, e ali eu fiquei por 10 anos. Só que ali eu acabei me estagnando. Porque como meu cargo ali era de primeiro grau, meu objetivo era passar para um cargo de segundo grau, e depois fazer minha faculdade. Só que a coisa foi ficando difícil, difícil, eu tentei a UFRGS mais alguns anos, e não consegui, e acabei estagnando no segundo grau, fiquei ali 10 anos e consegui passar aqui. Só que quando eu fui pra Gravataí e tinha o objetivo de fazer a faculdade, eu engravidei.

Então assim... eu trabalhei três anos na saúde, 10 anos no Ministério Público, e estou há dois anos aqui. Mas não perdi a esperança de fazer minha faculdade. Assim que a Joana crescer, tiver uns dois ou três aninhos, eu pretendo fazer minha faculdade, ter o nível superior.

Entr. – Tu sabes qual curso?

P – Provavelmente eu vou fazer Direito. Porque a gente está nessa área, e é muito difícil sair. Na verdade, meu sonho era poder sair e trabalhar em empresa privada, porque o setor público acaba te comendo, e tu ficas naquele círculo vicioso, e parece que não tem muita perspectiva. Tu tens poucas perspectivas. Mas eu, como já tive filho, vou acabar fazendo uma faculdade, indo para um gabinete, algo assim.

Entr. – Esse teu concurso é de segundo grau? Qual o cargo?

P – É de segundo grau. Oficial Escrevente. Até assim... se eu ficasse no Fórum, eu teria chance. Agora eles vão abrir vaga pra oficial escrevente. Minha colega me disse: “Não sai agora, eles não vão mais fazer concurso pra escrivão. Os oficiais escreventes virão a ser escrivães futuramente”. Só que não era meu objetivo. Meu objetivo não era ficar em um cartório de fórum, que é um trabalho muito pesado mesmo. Aqui é um trabalho mais *light*.

E eu ganho muito bem pelo o que eu faço. Então eu resolvi optar por aqui. Lá eu poderia vir a ser escrivã, mas não é meu objetivo. Meu objetivo é realmente fazer uma faculdade, e depois, futuramente, trabalhar em um gabinete, que é muito mais tranquilo.

5.Entr. – E qual é a importância que o trabalho tem na tua vida?

P – Engraçado. Quando eu tive a Joana eu tirei seis meses de licença, e mais um mês de férias. No final da minha licença, eu até conversei com uma colega minha, ela é advogada, e eu dizia pra ela: “Michele, eu quero ser mãe 24 horas.” E a Michele dizia

pra mim: “Paula, é importante a gente trabalhar!”. Porque ela já tinha voltado a trabalhar. E eu dizia: “mas eu não quero. Eu sei que eu quero ser mãe 24 horas.”

Mas passou. Caiu a ficha, tem que voltar a trabalhar. Quando eu voltei a trabalhar eu vi que – pode ser uma visão meio egoísta, minhas amigas dizem que é uma visão meio egoísta, porque eu deixo a Joana em tempo integral na creche – claro que eu gostaria de trabalhar menos tempo, mas o trabalho é importante pra uma mãe. Porque se tu deixar tu acaba vivendo filho 24 horas, e talvez tu sufoque a criança e te sufoque. E daí tu começa a ver que tem a Paula e Flávio, que é o marido, tem os amigos... porque nesses seis meses eu morri pro mundo!

Entr. – Como é que foi? Tu tirou 6 meses de licença, mais um mês de férias. Tu ficou 7 meses sem trabalhar.

P – Sete meses de afastamento. E eu fiquei só com a Joana. Saía, ia no shopping, mas com a Joana. Na verdade eu fiquei alienada! E eu gostei da situação. Mas só que eu tinha que voltar a trabalhar, óbvio. Porque eu não posso viver da renda do meu marido. E quando eu voltei a trabalhar eu vi que o serviço era muito importante pra mim. Tanto que às vezes a Joana fica doentinha, e sente falta da creche, assim como eu sinto falta do meu trabalho. Pra mim é muito importante trabalhar. Eu só gostaria de trabalhar menos. Gostaria de ficar um pouco mais de tempo com ela. Antes o Tribunal tinha um horário das sete horas corrida, que a gente tá pleiteando, mas não quer dizer que vai vir. Gostaria de trabalhar menos, mas acho que o trabalho é muito importante pra uma mãe. É importante ter a vida profissional da gente, a vida pessoal, eu me equivoquei no começo com aquela minha visão, mas depois até outras colegas disseram, tu vai voltar a trabalhar e vai gostar de voltar a trabalhar.

É bom tu esquecer um pouquinho do teu filho. Parece uma visão egoísta... Às vezes, no começo, eu esquecia da Joana, passava uma hora e “Oh, me esqueci da Joana”. Mas a Joana tá bem ali, ela tem que ter a vidinha dela, tenho que me esquecer até pra me desvincular um pouquinho, porque eu vou criar ela pro mundo também! Não vai ser pra mim, a vida toda.

6.Entr. – E agora entrando no terreno da maternidade E trabalho. Eu sei que tu já estás me falando, mas teve algum tipo de planejamento ou preparação no teu trabalho anterior à tua gestação?

P – Como assim?

Entr. – Tu não fez nenhum planejamento antes de engravidar? Em relação ao trabalho? Como é que ia ficar quando tivesse grávida?

P – Não, não fiz. Até porque quando eu assumi, e fui pra Gravataí, eu sabia que futuramente eu teria um filho. De algum jeito. Na verdade, eu e o Flávio não iríamos fazer a inseminação porque nós não tínhamos condições financeiras e a gente não ia arriscar ter dois ou três bebês, porque não tínhamos condições de criar também três bebês agora. Então nós optamos por adotar, se a gente não pudesse. Então estava no meu planejamento um filho, mas eu achei que esse filho seria mais tarde, até eu me adaptar bem ao trabalho. Eu comecei lá em novembro, e em dezembro eu já engravidei!

Porque eu pensei: “Tô em Gravataí, mas vai dar tempo de eu permutar.” Eu engravidei e ainda tava em Gravataí, e veio aquela insegurança de agora ter que me mudar, então isso veio de surpresa.

Mas eu tinha planejamento. Que bom, consegui o emprego. Por que ali no Ministério Público eu ganhava menos. Metade, não. Ganhava uns mil e quinhentos reais a menos, que faz uma diferença. E ali eu ganhava função gratificada, que é função política. Tu podes, a qualquer momento, perder. Então tu vê que tudo me ajudou para a minha maternidade. Hoje eu tenho salário fixo, eu não tenho medo de perder aquele *plus* que eu ganho numa eventual mudança de administração. Então eu fiquei convicta de que teria um filho futuramente, e que aquilo eu teria que ajeitar, negociar, na minha vida. Aquilo teria que se ajeitar na minha vida de alguma maneira. Eu trabalhando em Gravataí. Isso era uma coisa que me preocupava um pouco, mas veio a gravidez e eu ia ter que arrumar uma solução. Vou me mudar pra lá, ou continuar indo com ela, tudo isso vinha na minha cabeça.

Entr. Tu já pensava na idéia que iria vir o bebê, ou natural, ou adotado, e que tu estavas lá e que tu ia...

P – Tinha que dar um jeito. A minha vida ia modificar de alguma maneira. Alguma coisa eu ia ter que fazer. Porque não era mais só eu. Eu, a Paula, pegava um ônibus, às vezes o Flávio me levava. Eu pegava o ônibus tranqüila ia e voltava, mas eu pensava “com um serzinho a mais comigo eu vou ter que pensar”. Não gostaria de mudar pra lá, mas, vindo ela foi a primeira coisa que eu pensei. Eu tenho que me mudar pra Gravataí pra ficar mais perto do trabalho.

7.Entr. – E como é que foi, pra ti, o final do período de trabalho, antes do afastamento pra ganhar o bebê? Como tu te sentiu ao chegar perto do momento de se afastar do trabalho? Tu estavas me dizendo que nesse momento tu estavas numa transição de local, como é que foi esse momento pra ti?

P – Na verdade, um dos motivos que eu quis ficar trabalhando aqueles vinte dias que elas queriam que eu saísse foi para as pessoas me conhecerem e eu criar raiz. Mesmo aqueles poucos dias. Porque eu fiquei um pouco insegura que talvez essa nova chefe não me quisesse. Eu ia ficar sete meses longe... Fiquei pensando que, vai passando os meses, e talvez ela não me queira. Mas ao mesmo tempo eu me senti muito bem acolhida, e ela me passou muita segurança: “Fica tranqüila, eu quero que tu fiques, e quando tu voltares, teu lugar vai estar aqui”. Nos primeiros dias eu tinha essa insegurança, mas quando eu saí, eu saí muito tranqüila.

Os últimos dias foram muito bons aqui pra mim, porque as pessoas me pegavam no colo, me tratavam muito bem, todo mundo com medo que eu ganhasse o bebê, então foi bem tranqüilo.

Eu não cheguei a ficar até o último dia de trabalho, trabalhei até uma sexta, e na outra segunda eu já não vim mais, porque eu fiz cesariana, então eu marquei data.

Então, nos primeiros dias eu senti insegurança, mas depois eu saí muito tranqüila. Foi bem bom eu ficar trabalhando até os últimos dias, porque tu fica um pouco tensa, tu não sabe como vai ser aquele momento, mas o trabalho te distrai. Te ajuda a esquecer um pouco. Tu pensa “se for parto normal, como vai ser? Será que vai dar tudo certo? Se for cesariana, como é que vai ser?”. E eu, quando tava no trabalho, esquecia um pouco

disso. Em casa que eu me preocupava mais, porque nos últimos vinte dias e tive muita contração. Parecia que o bebê ia sair assim. Mas foi tudo tranquilo.

8.Entr. – Agora o contrário. Como é que foi o período que tu estivesses afastada do trabalho e com tempo disponível para te dedicar integralmente ao bebê? Ou seja, o período da licença. Como é que foram esses sete meses?

P – Também foi tranquilo. Porque eu sabia que tinha meu direito dos seis meses, curti só a Joana, tanto que veio aquela idéia na minha cabeça que eu queria ser mãe em tempo integral. Eu me acostumei com aquela vida, que acabei me esquecendo do trabalho, realmente. A partir do dia em que a Joana nasceu, eu fiquei pensando só na Joana, e no final da licença eu achava que eu não queria mais trabalhar. A idéia do trabalho não me caía muito bem. Eu pensava que queria ser mãe em tempo integral. Eu vou ter que adaptar a minha cabeça novamente ao trabalho, porque eu não teria como sair. Eu me dediquei totalmente àquela vida de mãe, e achava que eu poderia ser mãe tranquilamente sem trabalhar, O trabalho não estava me fazendo falta. Naquele período de licença, o trabalho não me fez falta.

Quando eu voltei que eu vi que o trabalho era importante. Mas no primeiro dia de trabalho eu senti um pouco de melancolia, porque a Joana estava fazendo a adaptação, e adaptação é difícil. Mas depois de uma semana eu já estava acostumada. Mas durante a licença foi maravilhoso, eu só curtia ela!

Entr. – Ela entrou na creche, então, com sete meses.

P – Seis meses e meio. Eu voltei 15 dias antes para me adaptar a uma rotina de horário, porque o bebê tem um horário, mas às vezes ele ‘burla’ aquele horário, ele dorme um pouquinho mais. Eu dormia até umas nove horas, e dormia um pouquinho durante o dia com ela, e trabalhando tu não tem essa flexibilidade, né.

Então, eu voltei antes, mas na verdade eu não queria voltar. Eu vou fazer a adaptação dela um pouquinho antes, a pedagoga dela queria que eu fizesse oito dias antes, mas eu disse: não, vou voltar 15 dias antes, porque eu quero voltar a trabalhar com a tranquilidade de a Joana estar bem na creche, porque eu achava que eu ia ficar desesperada, que eu não ia trabalhar bem. E foi um equívoco.

Foi um misto. Na licença eu curti tudo, esqueci trabalho, e quando eu voltei ao trabalho, adorei voltar a trabalhar. Na licença eu tinha a sensação que não ia mais gostar do trabalho. E não. Foi tudo certo, tudo no seu tempo, os sentimentos todos nos seus devidos lugares.

9.Entr. – E ao se aproximar do período do término da licença? Acabando a licença, chegando no momento de voltar ao trabalho, como é que tu te sentisses?

P – Dá uma tristeza.

Entr. – Fazer a adaptação. Tu já estavas pensando na idéia da creche. Antes tu estavas o dia todo com ela... Como é que foi? Como é que tu te sentiu?

P – É, dá uma tristeza. Eu me lembro no primeiro dia que tive que levar ela na creche eu chorei bastante. Eu pensava no trabalho e não me vinha uma sensação legal. Na primeira semana eu fiquei bem triste, mas na segunda semana já estava adaptada.

Passou. Pensava como os amigos são importantes, o trabalho é importante, é importante a gente ter a vida da gente, e a Joana começou a gostar da creche. No primeiro momento, em mim, deu bastante tristeza, uma sensação de que ia abandonar minha filha. A gente tem uma idéia equivocada até porque algumas pessoas, quando tu fala que vai voltar a trabalhar em tempo integral e deixar a filha na creche, reagem como se tu tivesse abandonando teu filho, e tu ficas com essa culpa.

Uma mãe sempre carrega uma culpa de não ficar com o filho em tempo integral porque as pessoas te cobram isso.

Tu trabalhas e vê que não é assim! Tu tens a tua vida, tu tens um objetivo. Claro, quando eu chego em casa eu sempre supro da melhor maneira, mas a gente carrega uma culpa que parece que a gente tá abandonando. Mas eu ressalto sempre, o trabalho é importante.

Eu acho que, independente de tu precisar ou não de dinheiro. Eu tenho amigas que não precisam de dinheiro e trabalham! E deixam os filhos na creche. Elas dizem pra mim: meu filho tá aí, com 10 anos, lindo, saudável, se criou muito bem.

Isso que eu vi. Num primeiro momento tu vê tudo negro, acha horrível. Mas depois tu vê que tudo é só adaptação, e a vida volta ao normal.

10.Entr. - Eu sei que tu já me respondeu, mas... Me conta um pouco mais, se tu alguma vez cogitou a possibilidade de não voltar ao trabalho.

P – É. A gente cogita, né. Mas aí tu volta à tua realidade. A minha realidade é que eu preciso do dinheiro. Algumas pessoas me perguntavam: “Mas porque tu não sai do trabalho?” Meu dinheiro é essencial pra mim, é essencial para a criação da Joana. Não teria sentido eu ter a Joana, sair do meu emprego, e eu ter uma vida precaríssima. Então, claro que eu pensei que se eu pudesse optar... Mas foi até bom eu não poder optar, porque eu acho que teria sido o maior erro da minha vida. Hoje que eu voltei ao trabalho eu vejo.

Entr. – Tu sentiu esse desejo, mesmo que tu não tenhas largado.

P – Senti bem o desejo. A partir do quarto mês eu senti o desejo de ficar como mãe em tempo integral! Me dedicar só à Joana. Veio muito essa idéia. Sem a chance de abandonar, mas veio.

Entr. – Pensou, cogitou, desejou...

P- Várias vezes. Só o desejo mesmo.

11.Entr. – E me fala um pouquinho como é a Paula profissional, mas que também é mãe.

P – A Paula profissional... Eu achei que eu ia ser um pouco – eu sou muito disciplinada, muito certinha. A Paula profissional continua sendo certinha. Eu achei que eu ia desleixar um pouco, não ia me dedicar tanto ao trabalho, mas continuo sendo a mesma Paula profissional, entro aqui, de cabeça no trabalho, só que sempre com a cabecinha na Joana, claro. Eu não tinha essa preocupação a mais. Quando ela tá doentinha, esqueço do trabalho, tiro uma licença e fico com ela. Não me preocupo mesmo com o trabalho. Tenho essa tranqüilidade aqui, graças a Deus, de não ter que me preocupar. Se eu tiver

que sair, se ela estiver doente, me ligam da creche, se ela tá com febre, largo o trabalho, saio correndo e vou me dedicar à Joana.

Continuo sendo a mesma Paula profissional, me dedico o tempo que estou aqui dentro, mas, quando tem algum problema com a Joana, eu esqueço o trabalho e me dedicado totalmente à ela.

12.Entr. – E teve algum período, desses todos – gravidez, afastamento do trabalho, licença, retorno ao trabalho – que tu acredite que foi particularmente mais difícil?

P – Ah, sim. Eu passei um período muito difícil, que foi o início da gravidez. Foi lá no Fórum, eu mudei de Cartório, e eu estava no segundo mês de gravidez, e eu fiquei sozinha no cartório, aprendendo um serviço novo com um escrivão que era uma pessoa muito difícil, e eu tinha muita náusea, muito vômito, e eu teria direito a tirar uma licença – minha médica queria que eu tirasse a licença – e eu fiquei trabalhando. Pra mim não foi muito positivo, porque eu tinha muita ansiedade e na gravidez não é legal tu ter isso. Eu ia trabalhar todo dia doente, porque eu tinha muito vômito.

Tinha momentos que eu tinha que sair do cartório. Tem um parque na frente da cidade, e eu ia no parque vomitar... Foi o momento mais difícil pra mim, o segundo e terceiro mês, eu tinha náuseas e vômitos e eu não saía, por ser uma boa profissional, pra não deixar o cartório sozinho. Eu não saía de licença e ficava me sacrificando. Na verdade eu fiquei me sacrificando, e não sei se não sacrifiquei a minha filha, porque eu fiquei muito ansiosa e não sei se passei para o bebê isso. Era um momento que eu me culpava muito, de estar trabalhando. Eu queria trabalhar para ajudar, mas não sei se aquilo valeu a pena. Ao mesmo tempo eu queria estar em casa, porque eu tinha o direito de estar em casa descansando e eu não fiquei.

O segundo e terceiro mês foram bem difíceis pra mim. E eu me arrependi de ter saído do Ministério Público, porque se eu estivesse no meu antigo trabalho eu poderia estar em casa, descansando, repousando, que era o ideal, e não estaria lá, fazendo aquele trabalho pesado, aprendendo trabalho novo, as pessoas me cobrando, e ninguém levava em consideração o meu estado! Aquele período foi bem ruim pra mim, foi um período que me marcou. O resto foi tudo tranquilo, mas esse período foi bem estressante.

Eu ia trabalhar doente! Eu tomava uma medicação que a médica me dava, para a náusea, e me dava muito sono. Eu ficava assim o dia todo. Eu tinha que me alimentar, e eu em alimentava e ficava o dia todo segurando a náusea. Quando meu marido chegava para me buscar, ele vinha com sacos de supermercado, e eu vinha pra casa vomitando no carro. Isso pra poder me dedicar ao trabalho e não deixar o escrivão sozinho. Mas eu não sei se valeu a pena isso. Eu tentava trabalhar isso em mim, mas eu fiquei bem estressada nesse período. Eu preferiria não ter passado, mas foi um período que eu tive que passar...

Um momento ruim da minha gravidez. Foi o pior!

Entr. – E do todo, da licença, do afastamento do trabalho, o afastamento da Joana...

P – A adaptação dela na creche foi um período difícil, porque ela ficava comigo em tempo integral, ainda mamava no peito e eu tive que começar a introduzir a alimentação, tirar ela do peito. Dizem que é a mãe que passa pro filho, e talvez a minha ansiedade e o meu medo. A primeira semana foi horrível. Ela voltava pra casa tristonha, chorava muito, não dormia bem. Esse período foi um período de tristeza, não foi de estresse. Tristeza porque tu fica com aquela sensação que parece que tu estás cometendo

um erro com teu filho, que tu estás pecando, cometendo um crime em deixar teu filho ali naquele momento. Eu perguntava para a pedagoga se podia dar algum trauma nela, porque ela chorava o dia todo na creche, e eu tinha que ficar no banco, do lado de fora, escutando e não podia entrar. Aquele foi um período de tristeza. E daí o medo de voltar a trabalhar e ela não estar adaptada.

Eu pensava: “Como é que eu vou trabalhar? Ela lá, não estando bem?” Mas quando eu voltei ela já estava bem. Em uma semana ela se adaptou, graças a Deus. Mas aquela semana foi muito difícil também.

Entr. – Tu te sentiu triste, então?

P – Triste. Eu acho que eu passei pra ela. Ela chegava em casa tristonha, quase não sorria, chorava muito. Eu me senti triste, e impotente. Porque eu tinha que fazer a adaptação e tinha que voltar a trabalhar. Esse foi um período mais difícil, um dos momentos mais difíceis.

E quando ela nasceu, claro, é tudo novo na tua vida! Tem coisas que tu passa com dificuldade. Eu tive um momento que, quando ela nasceu, meu bico do seio rachou. Eu tinha que amamentar com dor, e tive que trabalhar, porque tu não pode passar pro bebê a dor. Eu tentava amamentar ela com a maior tranquilidade, mas foi um momento de dificuldade, mas com felicidade. É diferente. Mas os momentos mais difíceis foram esses. Esses dois foram o que mais marcaram.

Entr. – A creche e o segundo, terceiro mês.

P – Que eu fiquei no cartório, sozinha. Ninguém se compadeceu da minha situação de ser uma funcionária nova, estar grávida, nauseada, e me deixaram sozinha, fazendo todo o trabalho. Não se preocuparam que eu poderia tirar uma licença, e eu, preocupada com o trabalho, acabei ficando. Hoje em dia me arrependo. Acho que deveria ter tirado a licença, e ter deixado o trabalho para trás, mas já passou.

Entr. – E desses dois períodos... bom, tu não estás mais lá no cartório. Então, esse período de dificuldade, no caso o da creche. Tu acha que esse período foi superado?

P – Foi. Foi superado. Era um período que eu tinha que passar, e todas as mães passam, e é normal e foi pra mim, e pra Joana, pra ela se libertar, ficar independente e eu também. Porque, na verdade, eu e ela, a gente vivia como se fôssemos uma pessoa só. Era praticamente 24 horas. Claro, tinha o horário de ela dormir. Eu deixei ela no meu quarto, por opção do meu esposo, até os três meses de idade. Eu queria tirar ela aos 40 dias, para ela ter o quartinho dela, mas até os três meses, ela ficou no meu quarto.

Depois dos 3 meses ela foi pro quartinho dela, pra ter um pouco mais de independência. Mas a gente passava o tempo todo juntas, grudadas. Então foi bom pra mim e foi bom pra ela. Hoje em dia eu vejo. Mas nesses dias eu achei que ela ia ficar traumatizada.

A pedagoga trabalhou muito comigo, porque eu achava que isso ia causar um trauma na criança, mas não. Ela está super bem. Todas as crianças superam, e é isso aí mesmo. Mãe de primeira viagem não sabe.

13. Entr. – E quando, de fato, tu retornou ao trabalho? Como é que foi? Como é que tu te sentiu?

P – Muito bem, muito bem. Daí que eu vi que eu preciso do meu trabalho, preciso disso daqui, isso me faz bem, os colegas, preciso pensar em outras coisas, aí tu começa a voltar à realidade. Tu vêes que as coisas que as pessoas te falam ou as que tu pensa, nem tudo é a realidade. A minha realidade é o meu trabalho, sempre foi ter o filho com o trabalho. Tudo bem muito bem conciliado. Hoje eu sou uma mulher feliz. Venho trabalhar feliz. Deixo a Joana super bem na creche e não acho que estou abandonando ela. Meu trabalho também, gosto muito de trabalhar. Estou muito bem realizada e o trabalho é muito importante pra mim.

Hoje eu não largaria o trabalho!

14. Entr. – É isso que eu ia te perguntar. Como tu te sente hoje, em relação a conciliar teu trabalho com a Joana?

P – Muito bem! Consigo conciliar muito bem. Aquilo que te falei, achei que não ia conseguir continuar minha rotina, mas sou uma pessoa bem organizada, não me atraso, tenho meus horários bem organizados, trabalho muito bem aqui, consigo esquecer da Joana no horário de trabalho – só quando ela está doentinha, mas são situações à parte -, estou super bem realizada, estou feliz. Está tudo bem, conciliei bem filho com trabalho. E eu acho que é por aí mesmo! A gente tem que trabalhar.

15. Entr. – E desde que tu voltou ao trabalho, tu acredita que tu te sente da mesma forma do que antes de ter tido a Joana? Quando tu vens trabalhar, é igual a antes?

P – Não.

Entr. – O que está diferente? Como é isso?

P – É diferente porque...a gente tenta esquecer, mas tu tá sempre com a cabeça, a maior parte do tempo, com o filho. Mesmo no trabalho, tento arrumar um tempinho para ir ver ela, se está bem. Então não é como quando eu não tinha a Joana. Hoje em dia eu trabalho, mas junto com o trabalho eu tenho uma preocupaçãozinha a mais. Às vezes eu estou trabalhando e me lembro dela. “Será que ela está bem?” Isso eu não tinha antes!

Mas continuo trabalhando normal. E até em relação à vida pessoal. Tu saía com amigos quando tu não tens filhos, ou sai direto do trabalho com os amigos para uma festa, um happy hour. Hoje em dia tu não faz mais isso. As pessoas te convidam, “vamos fazer um happy hour hoje, depois do trabalho?”. Eu digo: “Ah, hoje eu não vou, eu quero curtir a Joana.” Então, algumas coisas na vida mudam, realmente.

Tu tentas te focar 100% no trabalho, mas vira-e-mexe tu lembrás que tu tens a tua pequeninha lá, “se der vou dar uma fugidinha pra ver ela”, ver se ela tá bem. Trabalho é segundo plano. É importante, mas tu colocas o trabalho em segundo plano.

Entr. – E essas mudanças interferem, de alguma maneira, no teu desempenho no trabalho? Ou o teu trabalho interfere no teu desempenho como mãe?

P – Assim... Algumas coisas atrapalham no desempenho no trabalho. Quando te ligam da creche dizendo que ela tá com febrezinha, parece que já diminui o teu ritmo de trabalho. Tu fica um pouquinho mais amolada. Tu já quer terminar logo, pra ir ver ela, pegar para ir pra casa, naquela de largar tudo e ver ela. Mas, claro, ela está bem na creche, ela tomou antitérmico, mas tu gostaria de largar tudo e ir. Mas tu sabe que tu

tens tuas responsabilidades. Ela não tá caindo de doente. Tu tens que fazer teu trabalho e depois ir. Eu já passei por algumas situações em que as meninas me ligaram, que ela não tava muito bem, tá mais choroninha, “quando puder vir pegar”... Mas eu tenho que cumprir a minha cota, porque ela tá amoladinha, mas ela tem que esperar. A vontade é terminar logo o trabalho, e ir ver ela. Mas não. Tu cumpre o teu trabalho pensando nela, e depois vai pegá-la.

É uma coisa que eu não tinha preocupação antes.

Antes eu ficava aqui, adiantando trabalho. E no outro dia, quando tinha muito trabalho, eu ficava até mais tarde. Hoje eu não faço isso. Imagina! Eu faço o que eu tenho que fazer e no meu horário eu vou embora. No outro dia eu tenho que me virar para cumprir aquilo ali, mas eu não fico além do meu horário mais. Isso é uma coisa que mudou na minha vida. Antes eu ficava, mas agora eu não fico mais.

16. Entr. – Última pergunta então, para a gente encerrar. Tu te sentes mais ansiosa, preocupada ou triste do que tu costumava te sentir antes?

P – Ah, mais preocupada, com certeza! A gente fica mais preocupada porque ela não fala ainda, daí, se ela chora, às vezes tu não sabe se é de dor, e a Joana tem refluxo, tem problema de saúde, é alérgica. Então eu vivo mais preocupada por causa desses probleminhas dela. Antes, eu digo que eu tinha uma vida de adolescente.

Eu era casada, chegava em casa, botava os pés pro ar, porque minha mãe mora comigo, e ela sempre gostou muito de cuidar da casa, uma ótima governanta. Não me preocupava com nada. Saía com o pessoal pra fazer happy hour, saía com meu marido, tinha vida de adolescente. E agora não. Agora eu tenho um serzinho que depende de mim, que quando chora, ela não fala. Eu me preocupo com o futuro dela, com a educação dela, se eu vou criar ela bem. Tudo isso tu começa a pensar, então eu tenho mais preocupação.

E muito mais alegria também! Minha vida não tinha graça antes, e agora tem! Mas com preocupações. São os dois lados da moeda. Uma felicidade plena que tu tem, sou uma mulher completa. Eu não era completa. Hoje eu tenho a Joana, mas com bastante preocupação. Penso no futuro. E já fico pensando na faculdade da Joana. Como vai ser a adolescência dela. Será que eu vou criá-la bem? São coisas que passam pela cabeça, que a gente é louca, mas tu pensa nisso, né. A preocupação é bem maior mesmo.

Entr. – E a que tu atribui isso? Porque tu acha que tu fica mais preocupada?

P – Eu me acho muito ansiosa, e eu sempre fui muito preocupada com o futuro, eu sempre pensei: “eu quero ter filhos, mas quero estar bem emocionalmente, psicologicamente”. E eu me preocupo muito com isso, com a educação, se eu vou educá-la bem. Isso é uma coisa que me preocupa, sabe? Eu estou sempre pensando em como é que eu vou educá-la da melhor maneira possível, para dar ela para o mundo, pra não sofrer tanto, e para ela ser uma pessoa de bem, com caráter legal, tentar agir da melhor maneira possível, eu me preocupo em tentar passar isso para ela.

A minha mãe era muito preocupada com isso, e talvez tenha passado para nós, e a gente passa para os filhos. É uma coisa que eu tenho bem forte, em mim.

