REPORT 2024

Primeira pesquisa brasileira de Burnout Parental publicada

Burnout Parental

Não haverá equidade de gênero sem um olhar afirmativo sobre a maternidade

Realização B2Mamy kiddlePASS

Queridos leitores

Essa não é somente uma pesquisa. É um chamado de 2.000 mães brasileiras.

A Kiddle e a B2Mamy, empresas referência no tema, se uniram para aplicar a voz de mães ou figuras parentais maternas sobre sua saúde mental.

Com acesso aos dados do report, contamos com você para transformar a sociedade e o mercado de trabalho junto com a gente.

O pessoal e o profissional se encontram para todos, em algum momento da vida. Por anos, nos fizeram acreditar que era possível nos dividirmos, ligar e desligar uma chavinha, como se pudéssemos viver partes de nós como inteiros, dependendo do horário ou de onde estamos.

Nas próximas páginas você, leitor(a), conhecerá com profundidade as dores e desafios vividos por mais de **2.000 respondentes**, que compartilharam conosco dados que mostram fotografias de suas vidas e que se refletem em milhares de lares, famílias e empregos.

Nosso objetivo com a pesquisa é levantar a discussão baseada em dados para que as empresas e a sociedade se inspirem a realmente desenvolver ferramentas que beneficiem as relações maternas, provendo assim um ambiente mais diverso, inclusivo e acolhedor para todas aquelas que têm como missão maternar.

Faça parte dessa revolução que transforma a relação do trabalho com a maternidade.

Sumário

04. Introdução

09. Dados de mercado

14. Introdução à pesquisa

17. Dados da pesquisa

41. Conclusão

42. Realizadoras

46. Glossário

47. Resumo dos principais dados da pesquisa

48. Referências

49. Carta abertas a mães e figuras parentais ativas

O Brasil tem o terceiro pior índice de saúde mental do mundo

O relatório mundial do Estado Mental do Mundo de 2024* registrou um **MHQ** de 64, tendo **27% dos respondentes** com notas negativas. Este indicador apresenta-se como um panorama da percepção que o indivíduo tem de si sobre 6 dimensões de funcionamento, que determinam o seu bem-estar mental.

As seis dimensões são:

1

Humor e perspectiva

A capacidade de controlar e regular as suas emoções e de ter uma visão construtiva ou otimista do futuro.

2

Eu social

Como você se relaciona, interage e se vê em relação aos outros.

3

Iniciativa e motivação

A capacidade de se empenhar para atingir os objetivos desejados e de iniciar, desenvolver e concluir atividades no seu dia a dia.

4

Cognição

A capacidade de exercer funções cognitivas básicas, compreender conjuntos complexos de acontecimentos e situações e desenvolver uma perspectiva de longo prazo ao nível do pensamento e do comportamento.

5

Adaptabilidade e resiliência

A capacidade de mudar de comportamento e perspectiva em resposta às circunstâncias e de lidar com os desafios e contrariedades que possam surgir.

6

Relação mente e corpo

A regulação do equilíbrio entre a mente e o corpo. O Brasil tem o terceiro pior índice de saúde mental no mundo, só perdendo para África do Sul e Reino Unido.

Introdução

O cenário do Burnout no Brasil

A origem **do termo "Burnout"** surgiu em 1974, quando o psicanalista Herbert Freudenberger usou pela primeira vez esta expressão, derivada do inglês "To burn out". Freudenberger passou a descrever o estado de alguém que atingiu seus limites, afetando gravemente seu desempenho físico e emocional. **O termo em inglês significa "esgotamento/exaustão"**, referindo-se à incapacidade de continuar desempenhando funções que foram determinadas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) refere a doença como "uma síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso".

1 a cada 4

brasileiros sofre de Burnout

O Brasil, nesta pesquisa, é o país que **lidera o ranking de sintomas** relacionados à ansiedade e à depressão na América Latina, com quase **19 milhões de pessoas.**

Vale ressaltar que para a OMS, o conceito de saúde mental abrange o bem-estar mental, físico e social, sintomas estes que afetam todos os momentos da vida do indivíduo.

Dados complementares

15%

das empresas brasileiras possuem programas de prevenção ao burnout.

Fonte: Ministério da Saúde

38%

foi o aumento no afastamento por problemas mentais em 2023

Fonte: Ministério da Previdência social

4,7%

É a perda do PIB por transtornos mentais R$ 397 bilhões

Fonte: Federação das indústrias de MG

Principais Sintomas

01

Exaustão Emocional

A Exaustão Emocional é caracterizada por uma sensação incômoda de esgotamento emocional e físico

02

Despersonalização

Refere-se à tendência de tratamento de outras pessoas de forma impessoal e distante

03

Realização profissional

O terceiro pilar envolve uma sensação de falta de realização pessoal e profissional

Os sintomas da Síndrome de Burnout podem assumir diversas formas, afetando tanto o bem-estar físico quanto o psicológico de uma pessoa. Os primeiros sinais da Síndrome de Burnout frequentemente se manifestam devido ao acúmulo de tarefas, responsabilidades e pressões resultantes de uma carga de trabalho intensa.

Emocionais	Físicos	Comportamentais
Exaustão emocional	Fadiga e cansaço crônico	Isolamento
Desânimo e negatividade	Problemas de sono	Procrastinação e ineficiência
Ansiedade e depressão	Dores de cabeça e dores musculares	Uso de substâncias tóxicas
Despersonalização	Alteração no apetite	Mudanças de humor
Baixa autoestima e insegurança	Problemas digestivos	Absenteísmo

Especialistas

Não existirá futuro sem saúde mental

por Tatiana Pimenta

Tatiana Pimenta

CEO e fundadora da Vittude, referência no desenvolvimento e gestão estratégica de programas de saúde mental para empresas.

Mais de 1 bilhão de pessoas no mundo vivem com algum tipo de transtorno mental de acordo a OMS. O Brasil lidera o ranking mundial de país mais ansioso, sendo o quinto mais depressivo.

Um estudo conduzido pela Vittude, os resultados mostram que as mulheres são mais atingidas do que os homens nos casos severos e extremamente severos de ansiedade, depressão e estresse: **6,6% dos homens contra 10,4% das mulheres** apresentam níveis severos de estresse; 9% dos homens versus 15% das mulheres para ansiedade e 8% dos homens contra 10% das mulheres para depressão.

Os motivos são diversos, mas é inegável que a estrutura da nossa sociedade exige das mulheres uma maior sobrecarga para conciliar as necessidades da família, casa e trabalho.

Ter um levantamento sobre o cenário de burnout parental em nosso País traz a possibilidade de lançarmos o olhar para um tema de saúde mental que gera impacto sobretudo nas mulheres mães, mas, invariavelmente, em toda a sociedade, na medida em que modula a noção de parentalidade e suas dimensões culturais, psíquicas e econômica.

> **"A saúde mental é inegociável. Afinal, sem ela, não haverá futuro"**

Os resultados dessa pesquisa ampliam o nosso olhar para uma observação social sobre como podemos ser uma sociedade.

Para mudar este cenário, que é complexo e multifatorial, é necessária uma estratégia que inclua políticas públicas para reduzir os impactos das desigualdades de gênero em nossa sociedade e que estimulem programas de cuidado da saúde mental de forma geral e também iniciativas das empresas em prol de ambientes de trabalho com maior segurança psicológica e mais qualidade de vida para seus colaboradores. A saúde mental é inegociável. Afinal, sem ela, não haverá futuro.

Quanto mais forte é a casca, mais frágil é o ser que a habita

por Izabella Camargo

Izabella Camargo

Jornalista e palestrante, idealizadora do movimento pela Produtividade Sustentável e dos EPIs da saúde mental.
@izabelacamargoreal

Ouvi essa frase anos atrás e ela não me caiu bem. Eu ainda não admitia que errava, falhava, que precisava de ajuda, que não sabia fazer um monte de coisas mesmo sabendo que fazia muitas outras muito bem.

Como assim frágil?

Cresci ouvindo pra não depender de ninguém, pra ser forte, forte, forte e agora como vou admitir que sou frágil e que preciso de ajuda?

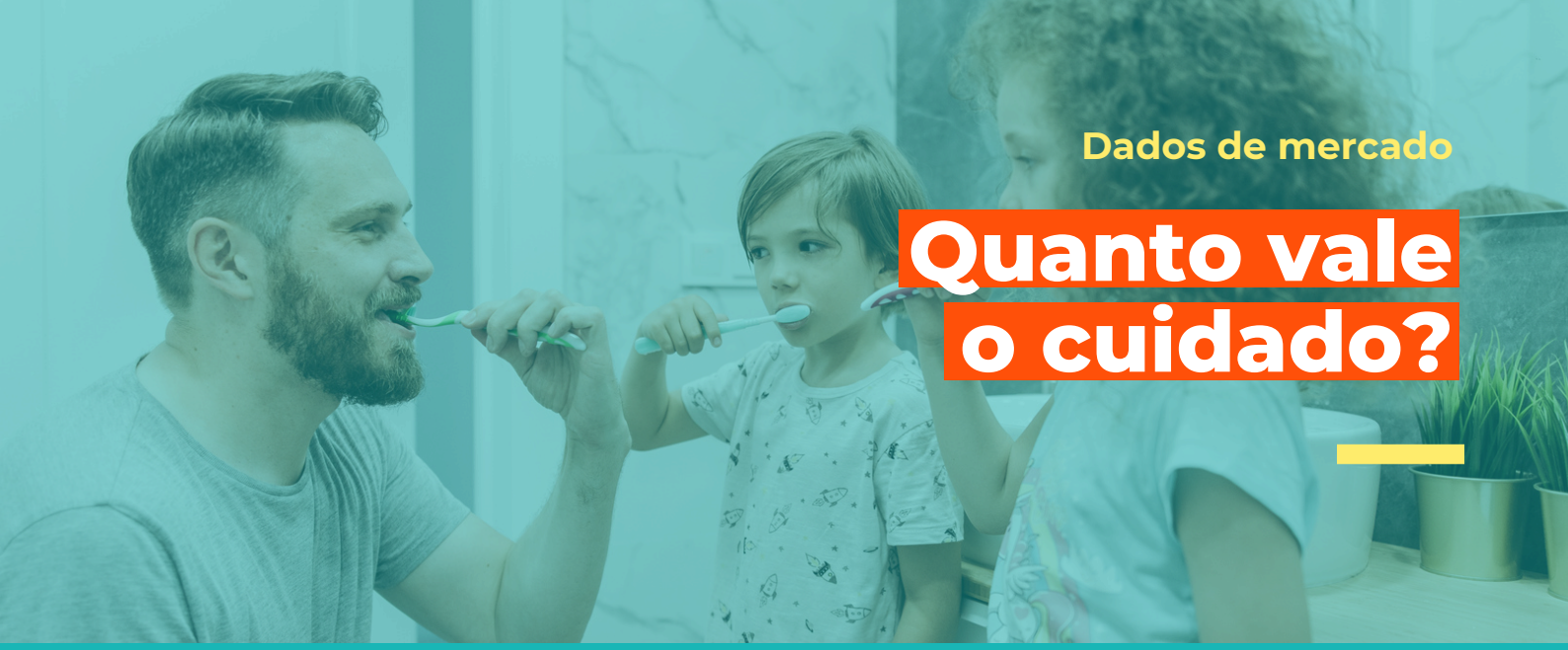
Você já sentiu esse incomodo?

Se não, parabéns, você já deve estar abrindo mão do controle em muitas áreas da sua vida.
Se sim, principalmente se você está na liderança, preciso te contar uma das coisas mais importantes que aprendi nos últimos 5 anos que tive que empreender "a fórceps"

"Nos ensinaram mais a nos comunicar e performar fora e menos a nos comunicarmos e performar dentro"

Curioso é que descobri isso perdendo a minha saúde sendo especialista em comunicação, trabalhando na maior empresa do setor.

Para a minha sorte "quando o ouvido está pronto a mensagem chega" e hoje estou aqui pra te dizer: mulheres fortes atualizam a própria identidade, ou seja, reconhecem e aceitam as mudanças internas e externas, pedem ajuda, fazem terapia e reconhecem que precisam se incluir na agenda para dar conta dela.



Dados de mercado

Quanto vale o cuidado?

Não teremos igualdade de gênero no trabalho enquanto não houver igualdade entre casais e parceiros(as).

Claudia Goldin, pesquisadora da Harvard que ganhou o Prêmio Nobel da economia estudando a conexão entre o gap de gênero e a economia do cuidado

Economia do cuidado

O conceito não é uma unanimidade, mas entende-se por "economia do cuidado" o trabalho invisibilizado, e não remunerado, exercido majoritariamente por mulheres

11%

do PIB do Brasil corresponde ao trabalho do cuidado se fosse remunerado

Fonte: IBGE

48%

Fonte: FGV

das mulheres saem do mercado após a chegada dos filhos

21h

Fonte: IBGE

semanais as mulheres dedicam à tarefa do cuidado x **10 horas** para os homens

65%

Fonte: FGV

do trabalho de cuidado não remunerado fica com as mulheres

A decisão de ser mãe ou não impacta a economia

A taxa de fecundidade caiu

32%

nos últimos 12 anos

Na década de 80 tínhamos a média de 4 filhos por mulher, chegando a 1,62 filhos por mulher em 2022

Fonte: IBGE

34%

das mulheres passaram a optar por não ter filhos

Fonte: IBGE

A População brasileira começará a reduzir a partir de 2035, levando a desequilíbrio entre número de pessoas economicamente ativas e idosas, com desafios na sustentação econômica do país.

Fonte: IBGE

53%

de aumento de gravidez acima de 35 anos

Fonte: SINASC

- Olhar sobre a carreira e o desenvolvimento pessoal
- Avanço das tecnologias de contracepção de longa duração
- Possuem mais dados sobre a sobrecarga materna

Fonte: Febrasgo e IPEA

Cada dólar investido na primeira infância retorna 7 dólares para a sociedade

James J. Heckman
Prêmio Nobel da economia

No Brasil temos uma população de **35 milhões de crianças** de 0 a 12 anos

10 milhões

vivendo em extrema pobreza

Fonte: IBGE

Cuidar da figura parental materna que suporta a primeira infância é cuidar de fatores sociais e econômicos

Especialistas

O cuidado parental pode levar a esgotamento físico e emocional

por Simone Nascimento

Há alguns anos começaram a surgir discussões sobre a semelhança desse esgotamento com aquele observado nas atividades de trabalho formais e remuneradas, surgindo então o termo burnout parental.

Atualmente, estima-se que muitas figuras parentais sofram com isso, e as mulheres são mais afetadas devido à sobrecarga de trabalho doméstico e profissional.

O burnout materno, semelhante ao que acontece nas situações de trabalho formal, é causado por uma sobrecarga de responsabilidades e estresse, podendo se manifestar de várias formas.

Fadiga crônica, mesmo após dormir o suficiente, irritabilidade, com uma agressividade que não lhe é habitual, falta de motivação, sentimentos de desesperança e isolamento social.

Simone Nascimento

Médica, com especialização em Saúde Mental e Medicina do Estilo de Vida e Saúde Integral

As mães ou figuras parentais maternas podem se sentir constantemente esgotadas, mesmo após períodos de descanso, enfrentando dificuldades para encontrar alegria nas atividades que antes lhes traziam satisfação.

Para combater o burnout parental, é crucial reconhecer os sinais precocemente, buscando estratégias de apoio e autocuidado. Sendo fundamental discutirmos os papéis de cuidado socialmente tão arraigados

Especialistas

Principais consequências do esgotamento emocional na relação das figuras parentais com seus filhos

por Taís Masi

Taís Masi

Mãe do Pedro e da Melissa, casada, psicóloga, especialista no atendimento de famílias e casais.

A importância deste levantamento sobre o cenário de burnout parental em nosso país traz a possibilidade de lançarmos o olhar para um tema de saúde mental que gera impacto sobretudo nas mulheres mães. E, invariavelmente, em toda a sociedade, na medida em que modula a noção de parentalidade e suas dimensões culturais, psíquicas e econômica.

Burnout parental é uma condição psicológica com consequências para as saúdes mental e física.

Esgotamento emocional, recolhimento do investimento de afetos, exaustão física, fadiga persistente e dores no corpo são sintomas comuns dessa síndrome.

Essa condição piora a qualidade de vida e se derrama para as experiências das crianças e adolescentes, criando uma onda de impactos nessas relações.

O impacto é em maior mulheres mães, mas, também, em toda a sociedade.

> **"Uma nova possibilidade de atenção psicossocial e formação de políticas parentais pode trazer as ações que iluminarão melhorias nas realidades das família e consequentemente na economia do nosso país"**

Que esses resultados possibilitem ampliar o nosso olhar, do individual - como se fosse relacionado a uma escolha pessoal, eficaz ou não, de como exercer as funções parentais; para uma observação social sobre como podemos ser uma sociedade - nas empresas, espaços públicos, escolas, instituições de saúde e demais espaços coletivos, que oferece condições de conciliar as funções parentais com as demais responsabilidades da vida adulta, minimizando as sobrecargas, que são o terreno fértil para o desenvolvimento dessa síndrome.

Introdução à pesquisa

Concepção da pesquisa

Burnout já vinha sendo mapeado. A pesquisa de **Burnout Parental no Brasil** nasceu de uma inquietude da B2Mamy e Kiddle Pass, após terem contato com um estudo realizado pela **Universidade de Ohio.**

O estudo utilizou uma escala de Burnout com advérbios de frequência (nunca à frequentemente) adaptada para a relação entre as figuras parentais (mães e pais) na relação com seus filhos. Que compõe perguntas como: Sinto-me sobrecarregada ao tentar equilibrar meu trabalho com as minhas responsabilidades com meus filhos?

6 a cada 10 figuras parentais

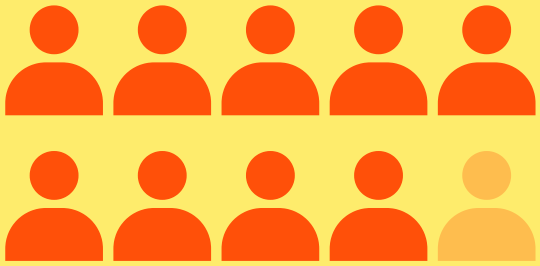
apresentavam algum sintoma de exaustão emocional relacionada ao cuidado dos filhos.

Fonte: Pesquisa Ohio 2021, EUA

Estudando há 8 anos o mesmo tema, faltava aterrisar mais essa informação para nosso ecossistema.

Decidimos aplicar a pesquisa no Brasil somente em mães e cruzando com outras intersecções como tipo de carreira, raça e número de filhos.

E o principal achado da pesquisa foi alarmante:



9 a cada 10 mães

apresentam algum sintoma relacionado ao burnout parental, que tem a conexão da exaustão emocional em relação ao cuidado com o filho.

Escala de Burnout Parental: Kate Gawlik and Bernadette Mazurek Melnyk, 2021 - Ohio University

Introdução à pesquisa

Demografia

A pesquisa iniciou em abril e foi fechada em julho de 2024.

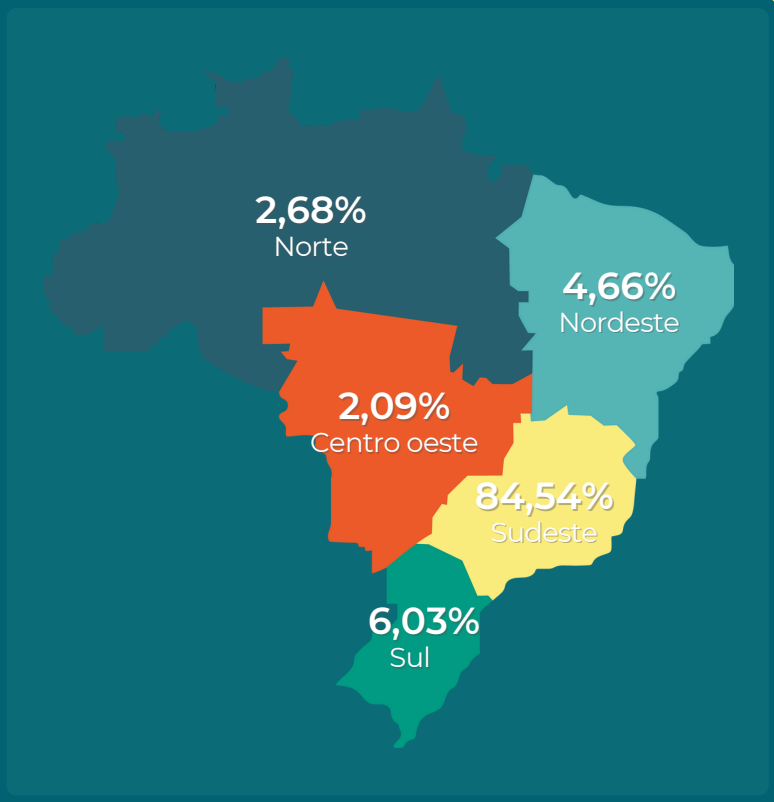
2 mil
mães respondentes

Gênero

98%	2%
Cis	Trans

Idade

26%	15 a 35 anos
58%	36 a 45 anos
16%	45 + anos



Raça

73% brancas

16,5% negras (pretas ou pardas)

4,6% amarelas

0,2% indígenas

Introdução à pesquisa

Burnout Parental

Qual a definição?

O Burnout Parental é um tipo específico de esgotamento emocional que afeta as figuras parentais maternas e paternas, devido ao estresse contínuo e à sobrecarga associada às responsabilidades parentais cotidianas.

Envolve uma sensação de ineficiência perante as relações com seus filhos, principalmente relacionada ao cuidado e proteção, quase **uma despersonalização no papel do cuidar.**

Além dos sintomas do Burnout

- Exaustão emocional especificamente em relação aos cuidados com os filhos com episódios de raiva ou apatia extrema
- Sentimentos de distanciamento com comprometimento da realização pessoal na parentalidade

- Autopercepção inadequada comparada a outras figuras parentais

A figura materna passa a ter:

- Inabilidade em reconhecer e manter emoções positivas no relacionamento com o filho

- Dificuldades em estruturar um ambiente para criação saudável (socioemocional)
- dos filhos

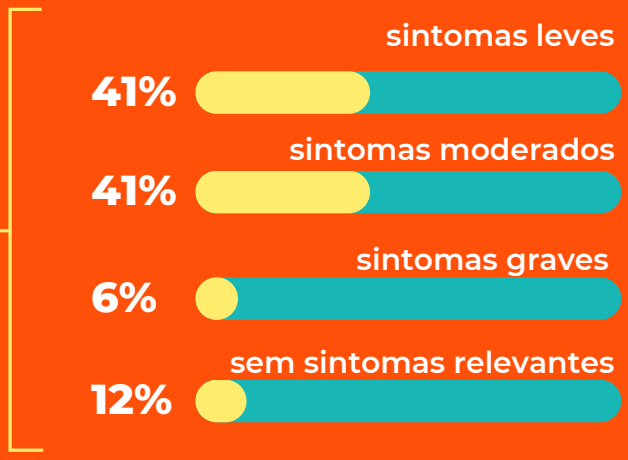
- Desafios em entender as reais necessidades da criança no seu processo de desenvolvimento.

Dados da pesquisa

Burnout Parental

9 em cada 10 mães

apresentaram sintomas de esgotamento emocional



Achados relevantes

77% sentem-se em burnout parental em seu emprego atual

63% relatam ter a liderança com um dos principais motivos para os sintomas de burnout

22% demonstram um maior sinal de esgotamento quando informam que não podem falar da família no trabalho

65% foram diagnosticadas com algum tipo de doença emocional / CID

Dados da pesquisa

Carreira e Maternidade

Mães	Executivas	Empreendedoras
Estão sob algum tipo de esgotamento emocional	91%	84%
Demonstraram esgotamento grave	8%	1,5%

Outros achados relevantes

64%

Relatam que sofreram o impacto da maternidade em suas carreiras e que fizeram ou pensaram em transição. Perder talentos pode parecer uma escolha pessoal, mas muitas vezes está na ação que a empresa não tomou.

3 a cada 10 mães

sentem-se inseguras ao falar da família no trabalho e/ou "na geladeira" no retorno

6 a cada 10 mães

foram perguntadas sobre gravidez/filhos em entrevistas de emprego/promoção

Dados da pesquisa

Demandas que devem ser priorizadas pelos líderes nas empresas

Quando cruzamos os benefícios corporativos ligados diretamente a maternidade que mais reduziram os sinais de esgotamento, os 4 mais citados foram:

1. Workshops e treinamentos para líderes e time
2. Home Office total ou híbrido
3. Licença estendida
4. Auxílio creche

34%

menos sinais de esgotamento na combinação dos benefícios de capacitação do time sobre o tema parentalidade e o sistema de Home Office principalmente no retorno da licença maternidade

Cuidar das mães é retorno econômico

Prover cuidados com os filhos atinge

ROI de 425%

De acordo com um estudo do *Boston Consulting Group* o retorno sob investimento se refere a:

- Aumento da **retenção** (+86%)
- Potencializa a **produtividade** (+70%)
- Redução do **absenteísmo** (16 faltas/ano)
- Melhora na **exaustão mental**

Fonte: The Employee Benefit That Pays for Itself (Março, 2024) - Boston Consulting Group

Especialistas

Será que empreender realmente é uma escolha consciente?

por Dani Junco

Dani Junco

Mãe Do Lucas e Fundadora da B2Mamy.
Especialista em Branding, Growth
e criação de Comunidades

De acordo com o IBGE, **são 69 milhões de mães no Brasil, 31% das quais criam os filhos sozinhas.**

A despeito da importância óbvia das mães para a sociedade, elas encontram um ambiente hostil no mercado de trabalho devido a sua condição. **É o que se chama de penalidade da maternidade**, uma realidade que implica em menores salários, na progressão das carreiras e mesmo na própria empregabilidade. E a FGV informa **que 48% delas saem do mercado de trabalho** até o segundo ano de retorno da licença maternidade.

Diante desse cenário, era de se esperar que muitas mulheres tomassem o caminho do empreendedorismo. De acordo com a pesquisa feita pela Boston Consulting Group (BCG) em parceria com a Mass Challenge, startups fundadas por **mulheres recebem em média US$935 mil em investimentos, contra US$ 2,1 milhões em aportes** das fundadas por homens mesmo dando um retorno maior a longo prazo. Empreender é arriscado e complexo.

Então se assim como eu você está nessa arena:

- Cuide da sua saúde física e mental;
- Encontre uma comunidade;
- Seja gentil com as pessoas e agressiva com os números;
- Busque conhecimento de fontes diferentes;
- Lembre-se de todas as habilidades que você ganhou na maternidade e que te colocarão um passo à frente.

> **"Nunca subestime a força de uma mulher que deseja ser exemplo para seu filho"**

Especialistas

69% das mulheres no Brasil são mães e mais da metade deixam o mercado após a chegada dos filhos

por Marianna Espíndola

Mariana Espindola

CEO e fundadora da Kiddle,
Especialista em Inovação e Assistência
Familiar Corporativa

Temos um mercado muito pouco ou nada preparado para receber nós mulheres, nos manter saudáveis e, se possível, inteiras. Isso é um fato.

Até quando teremos que fazer malabarismos para permanecermos no mercado de trabalho?

Ainda vemos que as discussões sobre iniciativas, programas e políticas voltadas à assistência familiar e materna estão limitadas ao básico: licença maternidade e auxílio creche.

"O apoio à maternidade é muito mais extenso e profundo, os desafios começam na relação com nosso chefe ao falarmos sobre a chegada ou o plano de uma gravidez futura, e segue com inúmeras fases, medos, frustrações e culpas que se acumulam em um amontoado de sentimentos"

Levando à exaustão, saída do mercado ou em quadros crônicos de transtornos emocionais para muitas que precisam/querem permanecer.

Para as empresas que buscam evoluir com o tema, divido em três esferas o que deve ser priorizado com urgência:

1. **Senso de pertencimento** (políticas e benefícios ouvem e atendem as necessidades que quem têm filhos?)
2. **Segurança psicológica** (os líderes e o RH esta pronto para lidar com demandas e projetos pessoais que impactam o trabalho de seu time?)
3. **Saúde mental** (quais condições de trabalho são proporcionadas para que figuras parentais entrem, permaneçam e cresçam na sua empresa?)

De acordo com o Panorama da Mulher no Mercado de Trabalho, **8 em cada 10 mulheres sinaliza que o mais importante para permanecer ou escolher um novo empregador é ter equilíbrio entre trabalho e família**, desta forma, permanecer de olhos fechados é inaceitável de hoje em diante.

Especialistas

Mulheres e o mercado de trabalho: novas demandas e prioridades

por Jhennyfer Coutinho

Jhenyffer Coutinho

Sócia e Líder da Experiência para Pessoas Candidatas na Gupy

Que o cenário do mercado de trabalho se transforma constantemente, exigindo cada vez mais adaptabilidade e resiliência dos profissionais, a gente já sabe, né?E para as mulheres, essa transformação ainda se apresenta com desafios ainda maiores, pois precisam conciliar as demandas profissionais com as demais sendo maternas ou não.

A dupla jornada, ou até mesmo tripla jornada, se torna realidade para muitas mulheres, que dividem seu tempo entre trabalho, cuidado com os filhos e tarefas domésticas. Essa sobrecarga pode levar ao esgotamento físico e mental, ocasionando o chamado burnout parental materno, que é o que discutimos nesse ebook.

É fundamental que as empresas reconheçam as necessidades das mulheres e ofereçam apoio para que elas possam conciliar suas vidas pessoal e profissional de forma saudável.

Medidas como flexibilização da jornada de trabalho, creches em empresas e programas de apoio à família podem fazer a diferença na produtividade das empresas e na qualidade de vida não só das mulheres, mas da família inteira.

Ao mesmo tempo, as próprias mulheres também precisam buscar estratégias para lidar com as novas demandas. **Organização do tempo, busca por suporte social e investimento em autocuidado são ferramentas muito importantes para enfrentar os desafios da maternidade e do mercado de trabalho de forma equilibrada**.

Vale sempre lembrar que a responsabilidade pela criação dos filhos não deve ser exclusiva das mulheres. É fundamental que haja uma divisão igualitária das tarefas domésticas e do cuidado com as crianças entre homens e mulheres. Essa divisão contribui para uma vida familiar mais harmoniosa e permite que as mulheres possam ter mais autonomia e realização em suas carreiras profissionais.

Lembre-se: as mulheres são capazes de grandes conquistas tanto na vida profissional quanto na pessoal. Com apoio das empresas, do governo e da sociedade, elas podem superar os desafios e construir um futuro promissor para si mesmas e para suas famílias.

Dados da pesquisa

Quantidade de filhos

40% tem ao menos **um filho abaixo de 6 anos**

e demonstraram

18% **a mais de esgotamento** do que as com filhos acima dessa idade

Esgotamento Mental x Tempo de qualidade

51%

das mães demonstraram menor esgotamento quando conseguem organizar um tempo de presença na vida dos filhos

Número de filhos x % que apresentou esgotamento moderado a grave

1 filho - 52% das mães

46%

2 filhos - 40% das mães

50%

3 filhos - 7% das mães

54%

4 ou + filhos - 1%

55%

Especialistas

A maternidade precisa ser pensada para além do individual

por Lygia Imbelloni

A decisão de adiar a maternidade tem se tornado cada vez mais comum, impulsionada por fatores que vão desde a busca por estabilidade financeira e realização profissional até o encontro do parceiro ideal.

A postergação da maternidade é visível ao analisarmos a redução na taxa de natalidade e o aumento na idade média das mulheres ao terem o primeiro filho, com aumento de 53% na gravidez acima dos 35 anos. Dados do IBGE mostram que a taxa de fecundidade caiu de 2,39 filhos por mulher em 2000 para 1,62 em 2022.

Esses números indicam uma clara **mudança nas prioridades das mulheres, que buscam maior estabilidade econômica e realização pessoal antes de iniciar uma família**.

Um sinal de mudança social feminina, que era exclusivamente de maternar e cuidar das atividades domésticas. Adicionalmente, a **decisão de não ter filhos tem aumentado, sendo a opção de 37% das mulheres**.

Lygia Imbelloni

Médica, mentora e palestrante em liderança feminina e Saúde da Mulher
Head de Saude e Bem-estar na B2Mamy

"Mas, será que a causa da postergação é apenas pelo foco na carreira e educação? Ou será que essas são também consequências de algo maior?"

Essa realidade traz implicações, tanto positivas quanto negativas. Seja no âmbito individual, seja no âmbito econômico e demográfico.

Dentre as negativas, a diminuição da natalidade pode levar a um desequilíbrio entre a população em idade ativa e a população idosa, com desafios para a sustentação econômica do país. A taxa de reposição populacional é de 2,1 filhos, bem acima da atual, de 1,62.

"Todo esse cenário demonstra a urgência de mudanças profundas na forma como encaramos as responsabilidades da maternidade e sua divisão entre homens e mulheres, gerando inclusive impacto na saúde mental"

Principais consequências do esgotamento emocional na relação com os filhos

por Vanessa Galvani

O trabalho parental é um trabalho fisico, mental e emocional. Além disso, quando nos tornamos pais começamos a lidar com questões ainda mais complexas como insegurança financeira, privação de sono, cobranças internas, julgamento externo, nos deparamos com um isolamento social que a falta de rede de apoio nos gera, temos dificuldades de pedir ajudar, nos sentimos sozinhos, confusos, indecisos, são tantas dúvidas e tanta informação disponível.

O esgotamento emocional nas figuras parentais abrange três dimensões:

1. **Aumenta sentimento de culpa, fracasso e arrependimento** - a frase “Eu amo meus filhos, mas odeio ser mãe/pai”
2. **Piora a qualidade da relação entre pais e filhos** - sentem-se exauridos e com isso, não existe espaço para uma conexão profunda. Estão sempre no modo de sobrevivência,
3. **Aumenta o risco de comportamento violento e negligente** - pais e mães cansados, estressados ficam mais predispostos a negligenciar as necessidades das crianças e a responder de forma violenta.

Vanessa Galvani

Vanessa Galvani é mãe da Alice e da Amanda, Mestre em Educação, Neuroeducadora Emocional, Primeira instrutora brasileira do Hand in Hand Parenting e autora de livros parentais e infantis.y

> **"Precisamos apoiar as figuras parentais para serem a boa figura parental que tanto desejam"**

Estudos mostram uma relação entre o esgotamentos emocional e sete possíveis consequências:

- Escapismo
- Pensamentos suicidas
- Vícios
- Distúrbios do sono
- Conflitos conjugais
- Distanciamento do parceiro/a
- Negligência e violência contra os filhos

Dados da pesquisa

Rede de apoio

30%

das mães pesquisadas não possuem **nenhuma** rede de apoio fora do período escolar e demonstraram

a mais de **esgotamento moderado a grave** das que informaram que possuem

Das que possuem

68%

estão em um colégio particular

56%

estudam em meio período e o contra-turno escolar foi mencionado como um desafio

2 milhões

aguardando hoje vaga na creche pública de acordo com o IBGE

> **É preciso uma aldeia inteira para cuidar de uma criança.**
>
> Provérbio Africano

Especialistas

Práticas que fazem a diferença no empoderamento materno

por Mariana Belchior

Mariana Belchior

Mãe de duas crianças e Chief Customer Officer do Great Place To Work Brasil

No ambiente corporativo atual, **empresas com as melhores práticas culturais ganham não só mais currículos como também maior prestígio por reterem talentos**, valorizando um ambiente considerado excelente para trabalhar por anos.

No Great Place To Work, estamos em constante contato com as melhores práticas corporativas de empresas de diversos portes, regiões e setores, o que nos permite analisar diferentes grupos e projetar tendências.

Diante dos desafios globais de equidade de gênero e saúde mental, ligados ao desequilíbrio entre vida profissional e pessoal, a promoção de práticas de apoio à parentalidade se torna crucial. Políticas como a licença-parental estendida e igualitária, por exemplo, não só aliviam a carga sobre as mães, mas também incentivam a participação ativa dos pais, desafiando estereótipos de gênero e permitindo uma distribuição mais equitativa das responsabilidades familiares.

Programas de retorno ao trabalho, que incluem horários flexíveis, trabalho remoto, mentoria e apoio psicológico para mães, são igualmente vitais, ajudando na reintegração profissional e na carreira.

Eles asseguram que a maternidade não seja vista como um obstáculo para o crescimento profissional, mas sim como um impulso desse desenvolvimento.

> **Afinal, oferecer flexibilidade para quem acabou de ter sua vida virada do avesso é fundamental para empoderar as mães a equilibrar suas responsabilidades profissionais e familiares, melhorando o bem-estar.**

Além disso, iniciativas como grupos de apoio entre mães, acolhimento ao luto de perdas gestacionais, apoio à adoção, letramento de lideranças e benefícios como o congelamento de óvulos também são iniciativas inovadoras que vem ganhando espaço nas organizações.

Essas práticas, quando implementadas de forma eficaz, criam um ambiente de trabalho mais inclusivo e solidário, aumentando a satisfação, o engajamento e a permanência de talentos.

Especialistas

Como criar uma rede de apoio eficiente para mulheres

por Nana Lima

Nana Lima

Mãe, empreendedora social
e co-fundadora da Think Eva.
Diretora Executiva da Think Olga

Para falar sobre redes de apoio eficientes para mães, mulheres e cuidadoras é crucial abordarmos a **economia do cuidado**. Ainda entendido por uma perspectiva muito individual e privada no nosso país.

Quando falamos sobre trabalho de cuidado, nos referimos a todas as atividades necessárias para a manutenção da vida. Engloba não apenas as tarefas físicas como brincar, educar, alimentar e preparar alimentos, mas, também, as atividades mentais de planejamento e organização desse trabalho.

Dedicamos o dobro de horas a esse trabalho comparado com os homens.

Entender o tamanho do impacto do trabalho de cuidado na vida das mulheres é **entender como a nossa sociedade** - machista, racista e patriarcal - **se organizou** até hoje e que tipo de trabalho ela valoriza e reconhece.

Essa forma de organização social de quem cuida e de quem é cuidado **prejudica de modo desproporcional as pessoas em situação de pobreza, em especial as mulheres negras e de baixa renda.**

Um estudo feito pela Think Olga em 2023, #Esgotadas, com mais de mil mulheres brasileiras revelou que **45% delas tinham algum diagnóstico de transtorno mental,** a maioria diagnosticada com depressão e ansiedade.

Diante da crise no cuidado e do envelhecimento da população mundial, essa situação tende a se agravar, desafiando ainda mais as mulheres.

> **Romper com essa estrutura social requer um compromisso coletivo para garantir que todas as mulheres tenham a possibilidade de cuidar e serem cuidadas.**

Dados da pesquisa

Filhos com deficiência intelectual

Segundo dados do IBGE, **estima-se que cerca de 1,4% da população brasileira** tem ou terá algum tipo de deficiência intelectual ao longo da vida. Essas estatísticas refletem o aumento significativo no diagnóstico de condições como autismo, síndrome de Down e paralisia cerebral.

73%

dos homens abandonam o filho com deficiência intelectual até os 5 anos

Fonte: Inst. Mano Down

13%

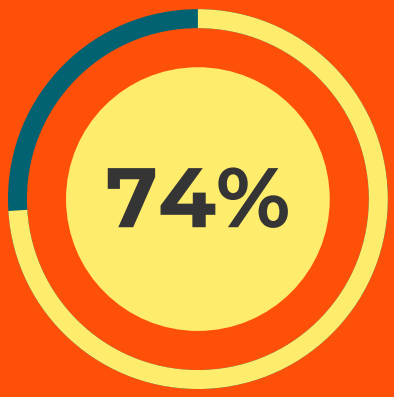
das pesquisadas informaram que o filho possui alguma deficiência intelectual

22%

a mais de desgaste emocional foi percebido nas mães que informaram ter filhos com deficiência intelectual

1 TEA 2 TDAH
3 Outras deficiências

O processo do diagnóstico dessas deficiências, pioram a saúde mental das mães



demonstrou esgotamento moderado ou grave até a descoberta

Especialistas

Famílias atípicas: aumento de diagnósticos e o papel das empresas no acolhimento das famílias

por Ana Bia Medeiros

Ana Bia Medeiros

Mãe. Nasceu dentro do mundo da inclusão, seus avós eram surdos, e seu irmão possui múltiplas deficiências como a baixa visão, deficiência auditiva e autista nível 3 de apoio. Ana é educadora parental, pedagoga, está desde 2012 na área da infância e realiza trabalho com famílias atípicas.

Imagina uma família que recebe o diagnóstico que seu filho possui alguma deficiência e juntamente tratamentos que consistem em: 20 horas de terapia cognitiva, 15 horas de terapia fisioterapia, 20 horas de fonoaudiologia e uma infinidade de informações do universo atípico, é impossível toda insegurança e o medo do desconhecido não impactar no desenvolvimento do seu trabalho.

Empresas podem e devem estar disponíveis para ouvir a necessidade dessas famílias e oferecer programas como:

- Licença parental inclusivas
- Horários de trabalho flexíveis
- Programas de mentoria e apoio
- Treinamento em D&I
- Linguagem inclusiva
- Ambientes adaptados

"Ao implementar essas estratégias, as empresas podem criar um ambiente de trabalho inclusivo e acolhedor para todas as famílias, promovendo a igualdade, o respeito e a diversidade"

Isso não apenas melhora a satisfação dos colaboradores, mas também fortalece a empresa como uma organização justa e inclusiva.

Especialistas

Diversidade vai muito além da nossa realidade

por Rodrigo Exman

Minha mãe sempre trabalhou. Minhas quatro primeiras chefes eram mulheres. Na época, via matérias sobre as dificuldades das mulheres no mercado de trabalho, como diferenças salariais e barreiras. Isso não fazia sentido para mim, pois meu ambiente era repleto de mulheres bem-sucedidas.

Conheci minha esposa no trabalho. Quando ela engravidou, disse: "Vou buscar escola para nossa filha, para quando voltar da licença maternidade." No fim da licença, disse: "Não posso deixá-la na escola, vou pedir demissão e abrir meu próprio negócio para ter mais flexibilidade."

Naquele momento, percebi as diferenças nas carreiras de homens e mulheres. Eu nem cogitei pedir demissão.

Isso iniciou minha jornada de apoio à liderança feminina. Sigo aprendendo histórias diversas.

Rodrigo Exman

Executivo com mais de 20 anos de carreira. Pai da Liz (12), Luc (5) e marido da Cibele

Quando incluímos raça e orientação sexual, as dificuldades aumentam. Talvez você esteja num contexto de pouca esperança ou completa realização. Independentemente do seu contexto, é importante:

1. Fazer o “teste do pescoço” e reconhecer as diferenças.
2. Juntar forças. Diversidade requer colaboração e muitos aliados.
3. Abrir portas. Se você já conquistou determinados espaços, tem a responsabilidade de abrir portas para mais pessoas.

Dados da Pesquisa

Constituição Familiar

Constituição familiar da amostra

68%
Tradicionais
formada por pai, mãe e seus filhos(as), independente de laços sanguíneos.

11%
Monoparental
família formada por apenas uma das figuras parentais.

11%
Reconstituída
pelo menos um dos pais tem filhos (as) de um relacionamento anterior e formam uma nova composição familiar.

7%
Extensa
Família que vai além das figuras parentais materna e paterna, incluindo assim membros adicionais (avós, tios, tias, amigos).

3%
Homoparental
Família formada por pessoas do mesmo sexo biológico que escolhem constituir uma família.

A pesquisa mostra que de acordo com a constituição familiar, o esgotamento mental pode ser maior ou menor.

12%

Das mães em **famílias monoparentais** (mães solo) apresentam sinais de **esgotamento mental grave**

Em relação à família **tradicional heteronormativa** com pai presente, esse número cai pela metade

Em contrapartida em famílias extensas, somente

3%

apresentam os mesmos sinais

Um dado que chama atenção

Em **famílias homoparentais** o esgotamento mental grave é a maior da amostra **14%**

Mães transgêneras são **13%** mais impactadas na saúde mental do que figuras maternas cisgênera

Especialistas

Famílais diversas e parentalidades

por Bruna Andrade

Quando falamos de parentalidades é preciso ter em mente que as relações familiares mudaram muito nos últimos anos.

Sob o ponto de vista jurídico, desde a Constituição de 1988 houve uma virada de chave para compreender e proteger famílias diversas. Se antes os laços parentais se davam exclusivamente por laços consanguíneos, hoje são pautados pela afetividade.

Dentro do recorte LGBTQIAP+ essa diversidade é ainda mais evidente.

A construção de famílias LGBTQIAP+ só ganha possibilidade jurídica em 2015, quando o STF reconheceu a adoção por casais LGBTQIAP+.

Desde então o Estado tem trazido normativas para abarcar juridicamente famílias construídas por reprodução assistida, socioafetividade e, até mesmo, reprodução caseira.

Bruna Andrade

CEO da Bicha da Justiça, uma consultoria especializada em direito da família e da comunidade LGBTQIAP+

As famílias no Brasil mudaram:

- Casamentos homoafetivos no Brasil aumentaram 149% em nove anos (2021 - IBGE);
- Nos últimos 4 anos, o número geral de adoções por casais homoafetivos aumentou 113% (IBGE)
- Estima-se que 18% das famílias hoje são extensas (2021)
- IBGE identifica 16% das famílias com formação não tradicional (2021)

> **"É uma caminho sem volta, principalmente porque a sociedade está cada vez mais plural"**

Especialistas

Educação Parental

por Humberto Baltar

A ancestralidade africana nos revela através da filosofia ubuntu, do mulherismo africano, da afrocentricidade e do nacionalismo negro que nós homens pretos temos um papel fundamental na luta por equidade de cuidados, paridade salarial e igualdade de oportunidades de acesso e permanência em posições estratégicas, de liderança. Além de maior influência e poder decisório que **mulheres negras, que estatisticamente são as menos valorizadas no mercado de trabalho.**

É preciso que a educação popular, a educação corporativa, a educação social, a educação parental e a educação das masculinidades e paternidades se faça presente nos mais diversos segmentos da sociedade.

Quando pensamos as vivências das populações negras, notamos quão urgente são o letramento racial, o letramento ancestral, o letramento de futuros e especialmente o letramento digital a partir do pós-pandemia, cuja ausência ainda contribui e muito para a **invisibilização de mães, mulheres, crianças e famílias pretas.**

Humberto Baltar

Autista com TDAH, AHSD e dislexia, Humberto Baltar é palestrante, consultor de ESG e DE&I e professor de Paternidades Pretas na Pós-graduação Crianças, Adolescentes e Famílias do Ministério Público RJ .Humberto é pai do Apolo.

"O modelo prescritivo neoliberal que leva educadores parentais, políticos e diversas lideranças a oferecer soluções para as questões, lutas e violências sofridas por homens, mulheres, crianças e famílias pretas é disfuncional, colonial e patriarcal. Só a co-criação, a agência e o protagonismo compartilhado podem sanar nossas dores."

Dados da pesquisa

Ausência Paterna

Somente 19%

das mães declararam que o pai é presente **financeiramente** e nos **cuidados diários**

Pai no RG mas, não presente

Presente financeiramente, mas não no cuidado

Presente no cuidado, mas não financeiramente

Sem o pai no RG

O abandono paterno cresce

Em 2023, dos 2,5 milhões nascidos no Brasil, **172,2 mil deles têm pais ausentes**. Quantidade 5% maior do que o registrado em 2022, de 162,8 mil. *Fonte: Arpen*

35%

dos executivos em cargos de liderança acreditam que o homem que exerce a paternidade ativa perde a masculinidade

Fonte: Ipsus e King's College

O esgotamento das mães é 20% maior quando o pai não é presente dividindo também as tarefas do cuidado

Especialistas

No cenário de esgotamento das mulheres, como podemos incluir os homens?

por Leandro Ziotto

Leandro Ziotto

Pai afetivo do Vini, fundador da consultoria de impacto em Economia do Cuidado, Equidade de Gênero e Combate ao Assédio, 4daddy. Consultor, pesquisador e advocacy nos temas. Signatário da ONU Mulheres

Uma coisa que aprendi nesses anos de estudos e pesquisas é que não há nada na biologia que afaste o homem de cuidar. Os desafios e obstáculos no exercício de uma paternidade cuidadora e participativa são uma soma de construções sociais machistas e a falta de referências de homens exercendo funções e papéis de cuidado.

Em nosso imaginário popular, quando imaginamos uma pessoa cuidando de um bebê e exercendo atividades domésticas, na grande maioria das vezes, imaginamos uma mulher.

Isso não quer dizer que não existam homens que cuidam. Mas sabemos que, na regra geral, não é isso que acontece.

A antropóloga Margaret Mead, analisando tribos ao redor do mundo, com diferentes configurações de papéis. prova que o cuidado e as ditas funções paternas (que aprendemos a relacionar com limites, firmeza e prover financeiramente) e as funções maternas (cuidado, afeto e gestão de emoções e atividades domésticas) não têm nenhuma ligação biológica ou genética.

Precisamos propor novas reflexões sobre as relações do papel social da mulher e, principalmente, do homem nas novas relações sociais e familiares, especialmente sobre o aspecto do cuidar.

O raciocínio é simples: para uma sociedade sustentável e justa, precisamos de uma economia forte. Para uma economia forte, precisamos de pessoas economicamente produtivas e ativas.

> **“Se nos organizarmos, dá para todo mundo cuidar e ser cuidado, sem ninguém ficar sobrecarregado!”.**

O problema é que temos um grupo de pessoas que só são cuidadas e não cuidam.

Especialistas

Bônus parental e penalização materna

por Rodolfo Canonico

A carreira profissional de homens e mulheres desenvolve-se de maneira parecida, inclusive quanto à renumeração, até a chegada de um filho.

Para eles, há o chamado "bônus da paternidade": pais são melhores remunerados e, em geral, são preferidos para promoções no trabalho. Para elas, a história é bem diferente: ocorre a chamada "penalização da maternidade", cujos efeitos são conhecidos - da demissão pós-parto até a tão debatida diferença salarial entre homens e mulheres.

Os custos de ter filhos estão injustamente distribuídos na sociedade e dentro das famílias, afinal são as mães que carregam o fardo de cuidar das crianças, sem receber o apoio de que precisam para tanto.

Desse fato, além da diferença salarial entre homens e mulheres, surge o risco do burnout parental que, não por coincidência, afeta sobretudo as mães.

Rodolfo Canonico

Diretor executivo de Family Talks. Graduado e mestre em Engenharia Eletrônica, especialista em políticas públicas para a família. Atua com pesquisa e relações governamentais. É membro do Comitê Executivo da Coalizão Licença Paternidade.

> **"Além de políticas para mães, esse cenário evidencia outra necessidade: fazer com que os homens efetivamente sejam corresponsáveis no cuidado das pessoas"**

Hoje, as mulheres brasileiras gastam o dobro do tempo que os homens no cuidado; chegou a hora de priorizar políticas e ações que façam dos homens protagonistas do cuidar. Assim, garantindo a equidade dentro das famílias, construiremos a equidade na sociedade.

Dados da pesquisa

Esgotamento e Raça

As **mães negras** sinalizaram no estudo um **esgotamento moderado a grave**

21% **maior** que mães brancas

Segundo o IBGE, **12 milhões de mães chefiam lares sozinhas.** Destas, mais de **57% vivem abaixo da linha da pobreza.**

90%

das mães solo são mulheres negras

- **29% das mães solo** entre 15 e 60 anos, estão fora da força de trabalho
- **7,2%** estão desempregadas

Fonte: IBGE

15%

dos lares brasileiros são chefiados por mães solo

- Com filhos até 5 anos a possibilidade de não estarem na força de trabalho **cresce 32%**
- Desempregadas, **aumenta para 10%**

Fonte: IBGE

Especialistas

A realidade é um velho quadro na parede da sala em que a lembrança exibe a mesma imagem que se vê pela janela

por Marina Franciulli

A fotografia atual do Brasil parece um velho quadro na parede das salas, de uma realidade que não muda de fato, apresentando a **dificuldade de mobilidade em uma sociedade que tem suas bases institucionais e estruturais pautadas em questão de raça e gênero**.

E dados existem:
Mulheres negras recebem, como salário, 47% menor do que a média da população brasileira. O desemprego é 3 vezes maior do que homens brancos na mesma faixa etária (entre 18 e 24 anos).

Entre 2003 e 2013, o índice de feminicídio entre mulheres negras cresceu 54%, nós também somos mais afetadas pela mortalidade materna (56%) e pela violência obstétrica (65%).

Marina Franciulli

Mãe do Gael e do Ian, comunicadora especialista em Direitos Humanos. Atua usando a comunicação como ferramenta de transformação social, pelas perspectivas das diversidades, equidade e inclusão.

Mais de 2,7 milhões de crianças de 2 a 3 anos estão fora da escola. A maioria tem mães negras (64%) e que não estão empregadas (57%). Sem creches e pré-escolas, centenas de mães não conseguem retornar ao mercado de trabalho.

Para pensarmos em um cenário de mudança, é preciso pensar em políticas públicas e organizacionais que sejam intencionais e representativas, para oferecer e garantir a estrutura necessária para acesso a todos os fatores que possam minimizar os impactos de esgotamento das mães.

> **"Dados são fundamentais para que a realidade seja materializada, mas a responsabilização compartilhada é fundamental para que estruturas e realidades sejam alteradas"**

Especialistas

As necessidades e vivências específicas das mulheres negras são frequentemente negligenciadas

por Cintia Aleixo

Cintia Aleixo

Psicóloga, Mestra em Psicologia Clínica pelos PUC RJ e Apresentadora e especialista em consultoria de saúde mental nas empresas.

Baseio-me em minha clínica com mulheres e mães negras de diferentes classes sociais, e afirmo: há uma relação intrínseca entre racismo e burnout.

O estresse racial decorrente do racismo e da discriminação impacta significativamente a saúde física e mental das mulheres negras, podendo desencadear problemas como pressão alta, doenças cardiovasculares, depressão e burnout.

A falta de reconhecimento no ambiente de trabalho contribui para a perpetuação desse quadro.

O burnout, um fenômeno global que afeta milhões de pessoas, assume contornos ainda mais sombrios quando se trata de mães negras. A sobrecarga de responsabilidades, a ausência de apoio e a discriminação racial e de gênero criam um ambiente propício para o esgotamento físico e emocional.

É fundamental reconhecer e apoiar as mães negras , fornecendo-lhes recursos para prevenir e lidar com o estresse, promovendo ambientes saudáveis de trabalho, emocional e fisicamente.

> **"A criação de espaços seguros para compartilhar experiências e receber apoio emocional é essencial para a promoção da saúde mental e bem-estar"**

Precisamos estar atentos à importância da sustentabilidade social, da inovação no mercado de trabalho e do apoio às mulheres negras, especialmente às mães, visando construir uma sociedade mais justa e equitativa.

Conclusões Finais

Todos somos parte do problema e da solução

Não haverá equidade de gênero sem um olhar afirmativo sobre a maternidade.

Setor privado

As mulheres da sua empresa vão engravidar

- Entenda que desigualdade e burnout têm custo financeiro e reputacional
- Invista na implementação de benefícios e políticas que estejam alinhados com as necessidades específicas de parentalidade
- Prover ambientes pró família na qual líderes e liderados sejam capazes de entender a diversidade e integralidade de todos no time

Homens

Façam sua parte:

- Entenda que é sua responsabilidade o desenvolvimento emocional, social, psicológico e financeiro em relação ao seu filho
- Estude e entenda os conceitos de masculinidade e paternidade ativa e seus benefícios
- Entenda que a desigualdade de gênero também impacta você e muito.

Setor Público

O cuidado tem impacto social e econômico

- Alavanque iniciativas privadas voltadas para a maternidade
- Invista em benefícios específicos atrelados à cultura pró família
- Invista em infraestrutura da rede de apoio pública
- Inclua planejamento familiar e contracepção na educação escolar
- Crie incentivos fiscais para empresas que apoiem essa pauta

Busque especialistas para saber como fazer.
Esse não é seu *core business*.

As realizadoras

B2Mamy

Somos a maior comunidade de mães do Brasil

Um *one stop shop* para a maternidade com foco em torná-las lideres e livres economicamente por meio de educação, networking, saúde e bem-estar

- **+100mil**
  mães conectadas
- **R$29M**
  gerados na comunidade
- **+5mil**
  horas de eventos e conteúdos

Para empresas

1) **Pesquisa** - Relatórios analíticos sobre hábitos de consumo das famílias brasileiras

2) **Awareness** - Conteúdo para mídias sociais, eventos e cursos online e presenciais reforçando marca junto à comunidade

3) **Educação Corporativa** – Palestras e cursos em liderança, inovação, mentoria e soft skills em uma plataforma de educação

4) **Benefício corporativo** – Assinando a nossa plataforma, a colaboradora ganha uma comunidade inteira para trocas, aprendizados e criação de vínculos e amizades com mulheres na mesma fase.

Mustela · Huggies · Ambev · Marisa · PlayKids · Nestlé · Bayer · Mercedes-Benz · Mercado Livre · Continental · ConectCar · PwC · Sem Parar · Organon · Natura · Danone · Bunge · Vivo · Raia Happy · Multikids · BTG Pactual · GPA · Leroy Merlin · Unimed · Google for Startups · Electrolux · PicPay · Grupo Boticário · QuintoAndar · Philco · CI&T · [B]³ · The Body Shop

As realizadoras

kiddle PASS

Plataforma que leva cuidado aos filhos enquanto os pais trabalham

A Kiddle Pass é a 1° ferramenta que atua como rede de apoio para pais e mães que trabalham, levando cuidado, segurança e desenvolvimento aos seus filhos durante o contraturno escolar, período em que 86% das crianças estão desassistidas.
Na plataforma Kiddle Pass crianças de até 12 anos podem usufruir de centenas de atividades interativas ao vivo, das 8h às 20h, com educadores renomados.
E os pais, conseguem acompanhar a agenda de seus pequenos de onde quer que estejam.

TOP100
startups de maior impacto social da América Latina

425% ROI
é o resultado da implementação de benefício de cuidado com os filhos

+ de 300
atividades interativas selecionadas por pedagogos

GRUPO CARREFOUR BRASIL · ATACADÃO · hapvida · Banco do Brasil · JOHN DEERE · CHUBB · Porto · Marsh · alper alta performance em seguros · aes · Great Place To Work.

Realizadoras

Líder da pesquisa

por Mariana Pereira

Essa não é só uma Pesquisa de Burnout Parental, mas, sim a construção de um manifesto coletivo em prol da saúde das mulheres e das figuras parentais maternas no Brasil.

Esta é uma contribuição importante para a sociedade civil, de maneira geral.

> **“Por um mundo no qual as mulheres não tenham mais que escolher entre carreira e maternidade”.**

Mariana Pereira

Psicóloga pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, com Pós Graduação em Gestão da Inovação para Competitividade - FIA/USP e Diversidade - PUC/SP.

- Chief Hapiness Officer, pelo Instituto Feliciência
- Certificação Internacional em programas de desenvolvimento de liderança feminina pela Nova School of Bussiness, em Portugal
- Cursando MBA em Burnout, pela Universidade de Chicago
- Educadora Parental na Kiddle Pass, especializada em projetos de construção de ambientes pró família, treinamento e desenvolvimento de lideranças inclusivas

Time da pesquisa

Dani Junco
CEO B2Mamy

Mariana Espindola
CEO KiddlePass

Henrique Annicchino
Cientista de Dados
Kiddle Pass

Li Saito
Head Projetos B2C
B2Mamy

Lygia Imbelloni
Head Saúde
B2Mamy

Natalia Simone
Designer B2Mamy

Ana Beatriz Medeiros
Head de pedagogia
Kiddle Pass

Marina Franciulli
Head D&I B2Mamy

Pâmela Gonzalez
Head Comunicação
B2Mamy

Fernanda Sotelo
COO Kiddle Pass

Juliana Pantaroto
Mentora do projeto

Juliana Devaux
Mentora do projeto

Especialistas

Izabella Camargo
Comunicóloga

Bruna Andrade
CEO da Bicha da Justiça

Cintia Aleixo
Psicóloga

Vanessa Galvani
Mestre em Educação

Tatiana Pimenta
CEO e fundadora da Vittude

Taís Masi
Psicóloga

Jhenyffer Coutinho
CEO e Fundadora da Plure e do Se Candidate Mulher

Leandro ziotto
Fundador da 4daddy

Mariana Belchior
CCO do Great Place To Work Brasil

Humberto Baltar
Palestrante, consultor de ESG e DE&I

Simone Nascimento
Médica e Investidora

Nana lima
Co-fundadora da Think Eva. Diretora Executiva da Think Olga

Rodolfo Canonico
Diretor executivo de Family Talks

Rodrigo Exman
Executivo

Apoio de divulgação

PINe PR

mãe aos 40
Por uma Fertilidade Consciente

fair job

Compre de uma Mãe Preta

onemind
ESCOLA DA CONSCIÊNCIA

plure

Mães Negras do Brasil

CLUBINHO PRETO

EDUCAÇÃO NEUROCONECTADA

4DADDY

techrx

PARENTALLIS

BICHA DA JUSTIÇA

Glossário

Parentalidade

O cuidado parental é definido como qualquer comportamento realizado pelos pais em relação à prole que resulte em aumento da sobrevivência ou fitness da prole e cause um custo para os pais.

Rede de apoio materna

Conjunto de pessoas, entidades e/ou instituições que provê suporte em momentos de necessidade. Juntos visam ajudar na manutenção da saúde e do bem-estar psicológico das mães e em consequência de seus filhos.

Puerpério

Período de tempo que decorre desde o parto até que os órgãos reprodutores da mãe retornem ao seu estado pré-gravídico. Nesta fase, a mulher é chamada de puerpéra. O período pós-parto começa após o parto e normalmente dura seis semanas.

Alienação parental

É a interferência psicológica na criança ou adolescente promovida por um dos genitores ou por quem detenha a guarda, que prejudique a formação dos laços afetivos com a outra parte genitora, criando um distanciamento de um dos pais.

Primeira infância

Período que abrange os primeiros 6 anos completos da vida da criança. Anos em que ocorrem o amadurecimento do cérebro, a aquisição dos movimentos, o desenvolvimento da capacidade de aprendizado e da iniciação social e afetiva.

Gap de gênero

Trata-se da disparidade entre os gêneros vista sob o ângulo que contempla diversos aspectos, como participação no mercado de trabalho, representatividade em cargos de liderança e acesso à saúde e educação.

Contraturno escolar

É o período em que as crianças não estão em ambiente escolar durante a semana. No caso dos que estudam à tarde, ele corresponde ao período da manhã.

Jornada dupla

É a carga de trabalho das pessoas que trabalham para ganhar dinheiro, mas que também são responsáveis por quantidades significativas de trabalho doméstico não remunerado.

Licença Parental

A licença parental é um direito laboral disponível em praticamente todos os países que prevê a ausência remunerada do emprego para poder tomar conta de uma criança ou para realizar tarefas que proporcionem bem-estar à criança.

Maternidade atípica

São mulheres que têm filhos neuroatípicos, ou seja, com alguma deficiência física ou intelectual, e que, por este motivo, precisam atuar de maneira mais ativa no desenvolvimento de seus pequenos.

Taxa de fecundidade

Dado demográfico que considera o número médio de filhos nascidos vivos por mulher no período reprodutivo.

Guarda compartilhada

É a responsabilização conjunta e o exercício de direitos e deveres do pai e da mãe que não vivam sob o mesmo teto, concernentes ao poder familiar dos filhos comuns. É a norma padrão, que só pode ser desconsiderada em circunstâncias extraordinárias

Resumo dos principais dados da pesquisa

9 a cada 10 mães
apresentam algum sintoma relacionado ao burnout parental. A exaustão emocional em relação ao cuidado com o filho.

77%
sentem-se em burnout parental em seu emprego atual

63%
relatam ter a liderança com um dos principais motivos para os sintomas de burnout

22%
demonstram um maior sinal de esgotamento quando informam que não podem falar da família no trabalho

65%
foram diagnosticadas com algum tipo de doença emocional / CID

64%
Relatam que sofreram o impacto da maternidade em suas carreiras e que fizeram ou pensaram em transição.

3 a cada 10
sentem-se inseguras ao falar da família no trabalho e/ou na geladeira" no retorno

6 a cada 10
foram perguntadas sobre gravidez/filhos em entrevistas de emprego/promoção

34%
menos sinais de esgotamento na combinação dos benefícios de capacitação do time sobre o tema parentalidade e o sistema de Home Office

51%
das mães demonstraram menor esgotamento quando conseguem organizar um tempo de presença na vida dos filhos

30%
das mães pesquisadas não possuem nenhuma rede de apoio fora do período escolar e demonstraram

22%
a mais de desgaste emocional foi percebido nas mães que informaram ter filhos com deficiência intelectual

12%
Das mães em famílias monoparentais (mães solo) apresentam sinais de esgotamento grave

19%
apenas 19% das mães declararam que o pai é presente financeiramente e nos cuidados diários

21%
As mães negras sinalizaram no estudo um esgotamento moderado a grave 21% a mais que as mães brancas

8%
das mães executivas demonstram sintomas de burnout graves x 1,5% das mães empreendedoras

Referências

Todas as páginas possuem as fontes. Completamos aqui mais algumas referências:

- Escala de Burnout Parental: Kate Gawlik and Bernadette Mazurek Melnyk, 2021 - Ohio University - in: https://health.osu.edu/-/media/health/files/stories/2022/05/working-parental-burnout-report-scale-strategies-and-resources_0722.pdf?rev=1ec2d50e24be4426b33afe69510d1108&hash=F96B85EA0EAD459E16A83C0B641FB89E
- https://portal.wemeds.com.br/relatorio-mundial-de-estado-mental/#:~:text=Publicado%20em%20mar%C3%A7o%20de%202024,71%20pa%C3%ADses%2C%20inclusive%20o%20Brasil.
- https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude-mental/saude-mental-1-a-cada-4-pessoas-sofre-de-burnout-no-brasil,1d2403e1a33ef167dee7e9e4892a9fa9m25r223e.html#google_vignette
- https://www.scielo.br/j/reben/a/66QP8RGpw4ZQWkgdzDHcYDs/?lang=pt
- https://ufmg.br/comunicacao/assessoria-de-imprensa/release/pesquisa-da-ufmg-mapeia-burnout-parental-no-pais
- https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout
- O que Ninguém te Contou Sobre Burnout 2ª edição (2024)Autor: Marcos Mendanha
- Burnout - 1ª Edição Na prática clínica - Editores: : Ana Paula Lopes Carvalho, Letícia Maria Akel Mameri-Trés
- Burnout: 100 PERGUNTAS PARA LIDAR COM OS EXCESSOS NO TRABALHO - Autor DANTE MORETTI 2023
- O Burnout Parental - Moïra Mikolajczak, Isabelle Roskam 2024
- Parental Burnout: A Guide To Remaining Your Best Self (English Edition) - por Hannah Campbell
- Mitos da Parentalidade - Livrando os Pais da Culpa Infundada - Renato M. Caminha 2022
- https://www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx?num=60103
- https://wellness.osu.edu/resources/parent-burnout
- https://wellness.osu.edu/sites/default/files/documents/2022/05/OCWO_ParentalBurnout_3674200_Report_FINAL.pdf
- https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213418301297
- Fonte: Panorama da Mulher no Mercado de Trabalho - Se Candidate Mulher, 2023
- Fonte: The Employee Benefit That Pays for Itself (Março, 2024) - Boston Consulting Group

Carta aberta a mães e figuras parentais ativas

Se crianças não nascem, o mundo não existe. Você é a força motriz desse planeta;

Você não é a única pessoa responsável por criar uma criança. Durante a amamentação essa dependência é mais evidente, a primeira coisa que aprendemos é desenvolver uma rede de apoio.

Embora o caos da primeira infância exista, estamos no nosso estado mais criativo, produtivo, alerta e pleno. Estamos fazendo um ser humano sobreviver.

Quem nos acolhe nessa fase com boa vontade, vai experimentar um senso de compromisso e gratidão nunca ates visto, porque remetemos ao nosso filho esse carinho.

Estamos na quarta revolução industrial, experimentando a nova economia em que os maiores unicórnios do país possuem comunidade, colaboração e compartilhamento em seu modelo de negócio essas palavras estão em cada célula do nosso corpo.

Outra coisa relevante: você é a dona da sua carreira. A decisão final sempre será sua. Lute pelo que você sonhou, pelo que acredita.

Você pode voltar atrás, mudar de opinião, empreender, voltar ao mercado de trabalho. Nenhuma escolha é para sempre.

O futuro do nosso país está no colo de mães esgotadas

Os números falam por si só:

9 em cada 10 mães brasileiras estão esgotadas.

Esta pesquisa revela uma crise silenciosa que exige a nossa atenção imediata.

É hora de transformarmos os dados deste documento em ações concretas.

Empresas, governo, homens e sociedade civil: somos nós que podemos construir uma realidade onde as mulheres possam conciliar suas vidas pessoais e profissionais sem abrir mão de sua saúde e bem-estar.

Não podemos mais ignorar esse problema.

Negar a potência da maternidade é negar a própria vida.

Realização

B2Mamy kiddlePASS