

# mãe, por que você trabalha?

**dani junco**

FUNDADORA DA B2MAMY

devaneios, dicas e desabafos  
de uma mãe que escolheu  
trabalhar e **MATERNAR SEM CULPA**

Planeta **ESTRATÉGIA**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

# mãe, por que você trabalha?

Planeta ESTRATÉGIA

## dani junco

FUNDADORA DA B2MAMY

devaneios, dicas e desabafos  
de uma mãe que escolheu  
trabalhar e **MATERNAR SEM CULPA**

Copyright © Dani Junco, 2023  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023  
Todos os direitos reservados.

*Edição:* Vanessa Almeida  
*Preparação:* CMP Edições  
*Revisão:* Ana Maria Fiorini e Algo Novo Editorial  
*Diagramação:* Camila Catto  
*Capa e ilustrações de miolo:* Erica France  
Ilustração de capa baseada na foto de Paulo Liebert

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Junco, Dani  
Mãe, por que você trabalha? / Dani Junco. – São Paulo:  
Planeta do Brasil, 2023.  
128 p.

ISBN 978-85-422-2385-9

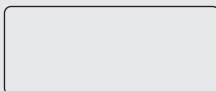
1. Mães que trabalham fora 2. Maternidade 3. Culpa 4.  
Trabalho e família 5. Empreendedorismo I. Título

23-5205

CDD 306.87

Planeta ESTRATÉGIA

Índice para catálogo sistemático:  
1. Mães que trabalham fora



Ao escolher este livro, você está  
apoiando o manejo responsável  
das florestas do mundo

2023

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP – 01415-002  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# SUMÁRIO

|   |     |
|---|-----|
| <b>1.</b> Já acabou, mamãe?                       | 15  |
| <b>2.</b> A maternidade essencialista             | 26  |
| <b>3.</b> A maternidade é uma revolução           | 34  |
| <b>4.</b> Empreender ou não, eis a questão        | 45  |
| <b>5.</b> Uma autoridade: sorvete de pistache     | 56  |
| <b>6.</b> Treinando a mente para não procrastinar | 68  |
| <b>7.</b> Planejando como as <i>startups</i>      | 80  |
| <b>8.</b> Construindo e nutrindo uma comunidade   | 95  |
| <b>9.</b> A história da B2Mamy                    | 101 |
| <b>10.</b> Cartas abertas                         | 110 |
| Conteúdos sugeridos                               | 124 |

**a culpa  
não te deixaria  
rica,  
bonita ou  
mais esperta.  
só culpada.**

Planeta ESTRATÉGIA



# 1. Já acabou, mamãe?

## A leoa manca e a culpa

Num dia de desespero e cansaço extremo, postei uma foto vestindo roupa de ginástica e um coque, mostrando o meu colo com a legenda: “Como a Tati Bernardi fala: ‘Somos bonitas, mas estamos cansadas’”. Inclusive, na minha última reunião de planejamento do ano, pensei: *Meu Deus, como eu ainda não surtei?*

Daí, me lembrei: sim, eu surtei várias vezes. Nanossurtos em choros curtos, sentada no azulejo do banheiro. Uns mais silenciosos, implodindo em mim, e outros gritando com meu filho. Quem é mãe sabe o quanto dói quando o descontrole encosta neles. Tanto que, no dia anterior a essa reunião, havia estourado um não-sei-o-que-lá no meu olho. Foi um microsurtos ocular, me pedindo para parar de assistir à vida acontecer e me conectar comigo mesma.

Isso acontece porque estou sempre com a cabeça em diferentes lugares. Este livro foi escrito no meio de uma pandemia mundial, durante a qual as escolas estavam fechadas. Meu filho, Lucas, ainda não estava alfabetizado e havia se tornado especialista em Minecraft, hipnotizado pelas telas. Entre ajudá-lo com as tarefas escolares, trabalhar e me relacionar, ia dormir todos os dias pensando na logística insana de quem cuida de outros e finge que cuida de si mesma. Vivia pensando nos meus exames, já vencidos, e em quando conseguiria refazê-los (você se reconhece aqui?). Sentia que não dava

conta de nada e me vi tomada pela **culpa** – e enfiei dez reais no pote da terapia. Porque um livro com a palavra “**mãe**” no título só poderia começar com a culpa.

Eu sei que, como eu, você também já surtou pensando em como criar uma criança feliz, ser feliz, ter um casamento feliz e ainda fazer pão, tocar ukulelê e meditar. Afinal, que mãe nunca teve que se trancar no banheiro e sentar no chão para chorar de mansinho? E as redes sociais toda hora pipocando, na nossa cara, perfeição, filtros e barrigas chapadas com um bebê de três meses no colo não ajudam muito. Sei que temos que ter autorresponsabilidade, mas isso em algum lugar sempre nos abala.

Uma amiga querida, futurista, chamada Ligia Zotini, disse algo que faz muito sentido: “Cada um tem o algoritmo que merece”. Eu comecei a perceber que seguia perfis que me faziam mal, que me mantinham o tempo todo no modo comparação, engatilhada e sofrendo. Ao passo que existem muitas contas que produzem um conteúdo que ajuda, aproxima e conforta – ver dicas da maternidade irretocável quando, na sua casa, o nuggets tá lá fritando e o YouTube rodando no volume mais alto só aumenta os níveis de ansiedade.

Uma pesquisa realizada pelas doutoras Tatiana Carvalho e Bruna Moretti Luchesi identificou que 25% das mães tinham sintomas de depressão, 7% apresentavam sintomas de ansiedade, 23%, sintomas de estresse e 39%, sintomas de estresse pós-traumático. Estão entre as principais causas:

- Sobrecarga materna com a falta da rede de apoio;
- Preocupação financeira;

- Preocupação com o casamento, principalmente com o sexo;
- Culpa, que leva as mães a ignorar diagnósticos importantes;
- Pais que não assumem a paternidade – temos 20 milhões de mães solo no Brasil de acordo com o instituto Data Popular.

A sobrecarga é um dos principais fatores. Me dedico a estudar a chamada Economia do Cuidado, que é quando o trabalho de cuidar de alguém não é remunerado. É uma economia invisível e desvalorizada, porque aprendemos que só tem valor aquilo que gera dinheiro diretamente.

A filósofa Simone de Beauvoir disserta sobre as origens da crença de que os serviços domésticos são *naturalmente* femininos, já que na estrutura da sociedade as mulheres estão predestinadas à vida privada, e os homens, à vida pública. Os números refletem o que ela acredita e continuam se repetindo.

De acordo com a Oxfam,<sup>1</sup> mulheres e meninas dedicam, ao longo da vida, 12,5 bilhões de horas ao trabalho de **cuidado não remunerado** – uma contribuição de, pelo menos, 10,8 trilhões de dólares por ano à **economia** global, quase 24 vezes o que fatura o Vale do Silício e suas *startups*. O trabalho de cuidado equivale a 11% do PIB do Brasil.



1. OXFAM. **Trabalho de cuidado**: uma questão também econômica. Blog Oxfam Brasil, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.oxfam.org.br/blog/trabalho-de-cuidado-uma-questao-tambem-economica/>. Acesso em: 24 abr. 2023.



**A real é que muito do que a gente acredita ser a maternidade ideal é uma mentira. Foi algo criado para nos manter sobrecarregadas e caladas. E, enquanto não recusarmos essa ilusão e focarmos no que é verdadeiro, vamos sofrer ainda mais, sem necessidade.**

Os piores dias são aqueles em que me sinto culpada de não estar 100% disponível para meu filho. Me dói vê-lo de pés descalços, com os olhinhos lamurientos me espiando no cantinho da porta, como quem pergunta: “Já acabou, mamãe?”. E como quem lidera uma revolução, respondo antes que ele diga uma palavra: “Filho, eu ainda nem comecei”.

Eu estou sempre em falta em alguma esfera da vida. Com o Lucas não é diferente:

- Não fiz o álbum de recém-nascido nem de mêsversário;
- Não faço as vozes dos bonecos na hora de brincar;
- Mando o livro de matemática no dia que a aula é de português;
- Confundo a data de nascimento dele (é 30 ou 31?);
- Não fui a todas as suas apresentações de dança;
- Faltei em várias reuniões da escola;
- Para ser sincera, faltamos às aulas on-line durante a pandemia toda;
- Passo o dia todo fora pelo menos duas vezes na semana, trabalhando;

- Já escondi doce e fingi que estava dormindo quando ele me chamou;
- Já deixei que se distraísse na frente de uma tela para maratonar uma série;
- Peço besteira no iFood quando estamos só nós dois;
- **Eu amo meu filho, mas nem sempre gosto de estar com ele.**

E por aí vai... Sigo cheia de faltas e falhas. Humana.

Certa vez, fizemos uma viagem para um acampamento em Atibaia. Foi um dia em que resolvi fazer uma pausa, algo só nós dois. Na volta, Lucas me surpreendeu ao dizer: “Mãe, você é muito responsável”. “Por que, filho?”, eu perguntei. “Porque você não deixa nada de ruim acontecer comigo.”

Eu ainda estou parada nessa frase, tentando decifrar sua complexidade. Na hora, senti que ele sabia que eu sempre estaria ao seu lado. **Era como se, para ele, eu fosse uma leoa, ainda que uma leoa manca.**

Muito se fala da tal Síndrome da Impostora, que é um movimento de autossabotagem que leva você a acreditar que não é merecedora de um reconhecimento ou uma oportunidade. Uma pesquisa feita pela Universidade da Geórgia<sup>2</sup> mostrou que 70% das executivas entrevistadas se sentiam uma fraude no trabalho. A síndrome abala a confiança de 75% das mulheres no mercado, de acordo com um outro estudo feito em 2020 pela consultoria

//////

2. CLANCE, Pauline Rose; IMES, Suzanne. *The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention*. Geórgia, EUA: Universidade Estadual da Geórgia, 1978.

de gestão KPMG.<sup>3</sup> Entre as setecentas executivas entrevistadas, 56% temiam que as pessoas ao seu redor não acreditassem que elas eram tão capazes quanto o esperado.

Mas eu acho o termo “síndrome” incorreto. Representa um conjunto de sintomas patológicos sem causa específica, como se as mulheres estivessem doentes por se sentirem inseguras. Eu acredito que nos disseram tanto que éramos insuficientes, nos contaram tantas mentiras sobre nossas habilidades e capacidades, que acabamos acreditando e reverberando isso. Para mim, o nome disso não é uma síndrome, é machismo estrutural.

O que eu faço por aqui é me juntar a uma mulherada FODA (não tem palavra melhor que essa, me desculpem), para ver que, sim, é possível e para me inspirar. Busque uma mulher com asas.

**Vivemos tentando equilibrar vários pratos ao mesmo tempo, nos cobrando quando alguns se quebram. Deixe que caiam. Antes eles quebrarem do que você.**

Tire os rótulos que o tempo, a sociedade, a vida e, por que não, as gerações, colocaram em você. Para haver mudança, é preciso reconhecer que existem rótulos que não são verdades absolutas, até porque são muitas as pos-



**3.** KPMG Women's Leadership Summit. *Advancing the Future of Women in Business: The 2022 KPMG Women's Leadership Summit Report*. Suíça, 2022.

sibilidades de maternidade. Eu já percebi alguns. Quais desses você já viu também:

- Nasce um filho, nasce uma mãe. Eu demorei seis meses para me conectar.
- A mãe tem que estar sempre disponível para a família.
- Toda mulher tem instinto materno (o que significa isso, afinal?).
- Somos naturalmente multitarefas e só nós conseguimos dar conta de tudo.
- Só existe laço real de amor entre mãe e filho se existir amamentação.
- Depois de ser mãe existe um *dress code* específico.
- Alguns lugares não são para mães.
- Uma mulher só é feliz se for mãe.
- Você precisa escolher entre ser mãe e ter uma carreira.
- Mãe e desejo sexual não combinam.

E, para te ajudar a largar essa culpa de vez, bora pro que importa. Seu filho já te fez alguma pergunta que te sacudiu e te acordou do transe em que você estava vivendo? Que te puxou de volta para o presente e te deixou consciente de tudo? Que te fez questionar seu trabalho, sua vida amorosa, sua longevidade, sua vida espiritual, que te chacoalhou de verdade? O meu fez isso. E é por causa dessa pergunta, que estampa a capa deste livro, que estamos juntas agora.