



MULHER
e agora mãe



**Um olhar sobre a
maternidade
focado nas mulheres,
mães de bebês com
até dois anos.**

realização:



O CineMaterna organiza sessões especiais de cinema para mães (e pais) com um ambiente especialmente preparado para os bebês de até 18 meses.

Entre seus principais objetivos estão o resgate social da puérpera e a troca de experiências entre mulheres sobre as diversas questões da maternidade.



A NOZ é um ateliê de pesquisa e inteligência de negócios.

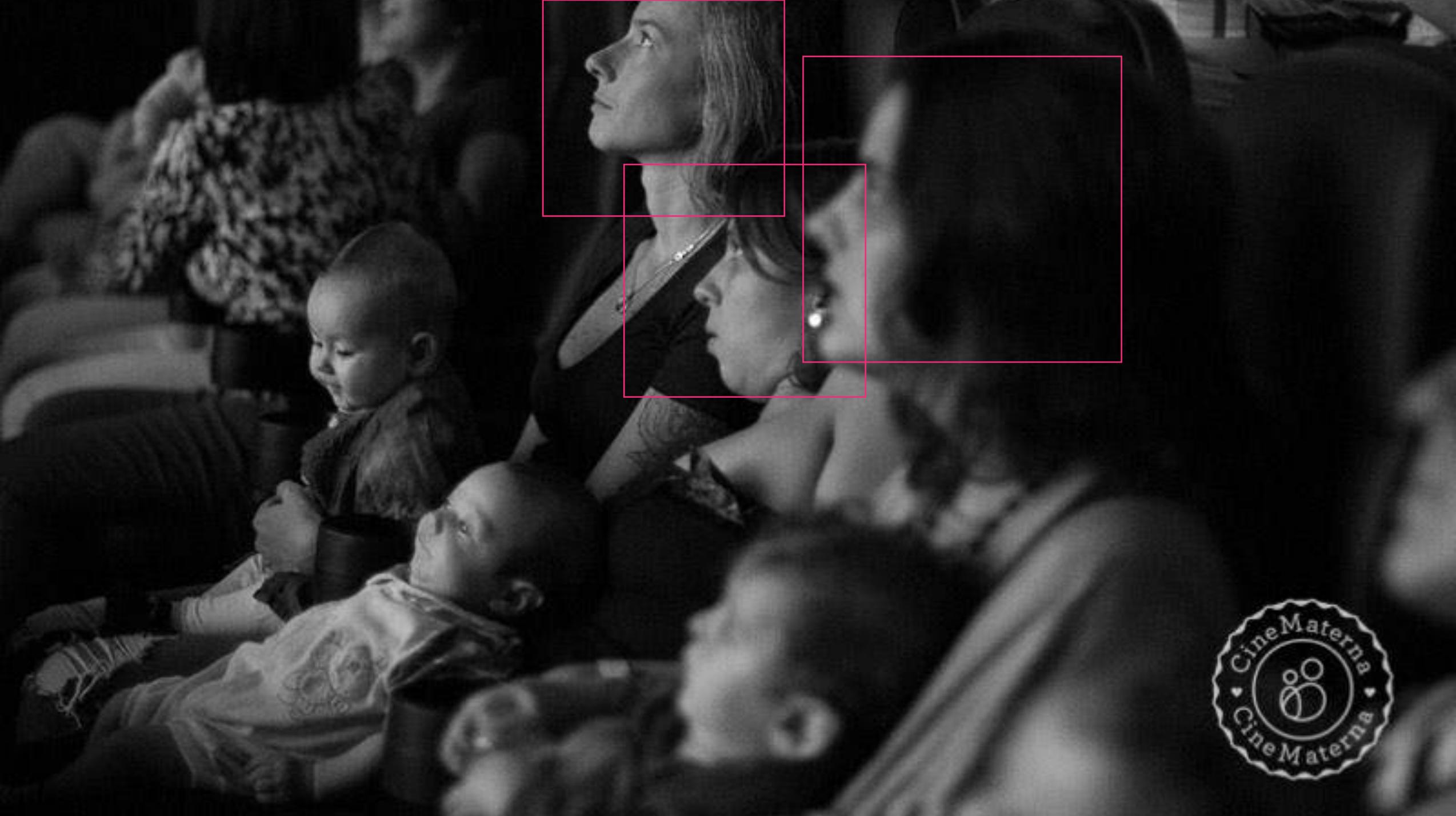
Seu trabalho é ouvir, observar e interpretar.

Entender desejos e comportamentos humanos, como vê novas ideias.

Por meio de metodologias de inteligência de mercado e pesquisa, atua em todo ciclo de negócio de empresas.

“

Amo o meu filho, mas para mim a maternidade é um mundo dividido em momentos de muito amor e outros de muita solidão.



sumário

nossa visão – 7

metodologia e amostra – 8

perfil da amostra – 9

o dia de uma mãe – 12

conhecimento sobre a maternidade - 14

rede de apoio – 15

eletrônicos – 16

sustentabilidade – 20

os grandes desafios – 24

os principais desafios – 26

maternidade e vida pessoal – 27

maternidade e trabalho – 28

maternidade e relacionamento – 35

vida financeira – 36

julgamentos e cobrança – 37

quem julga e cobra – 39

avaliação - 40

por faixa etária – 41

por assunto – 42

conclusões - 43



nossa visão

O CineMaterna tem como foco a mulher quando vira mãe e passa por mudanças físicas e emocionais intensas. O início da maternidade é um momento de experiências sublimes de conexão e descobertas, mas traz junto angústias e inseguranças que são pouco faladas na sociedade.

É isso que esta pesquisa busca: um retrato das mães que nasceram no último ano, em todo o país: sua relação com seu bebê, trabalho, lazer e sociedade.

Irene Nagashima,
fundadora CineMaterna



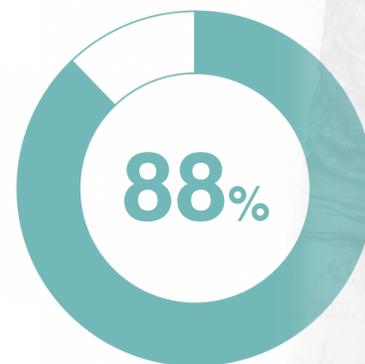
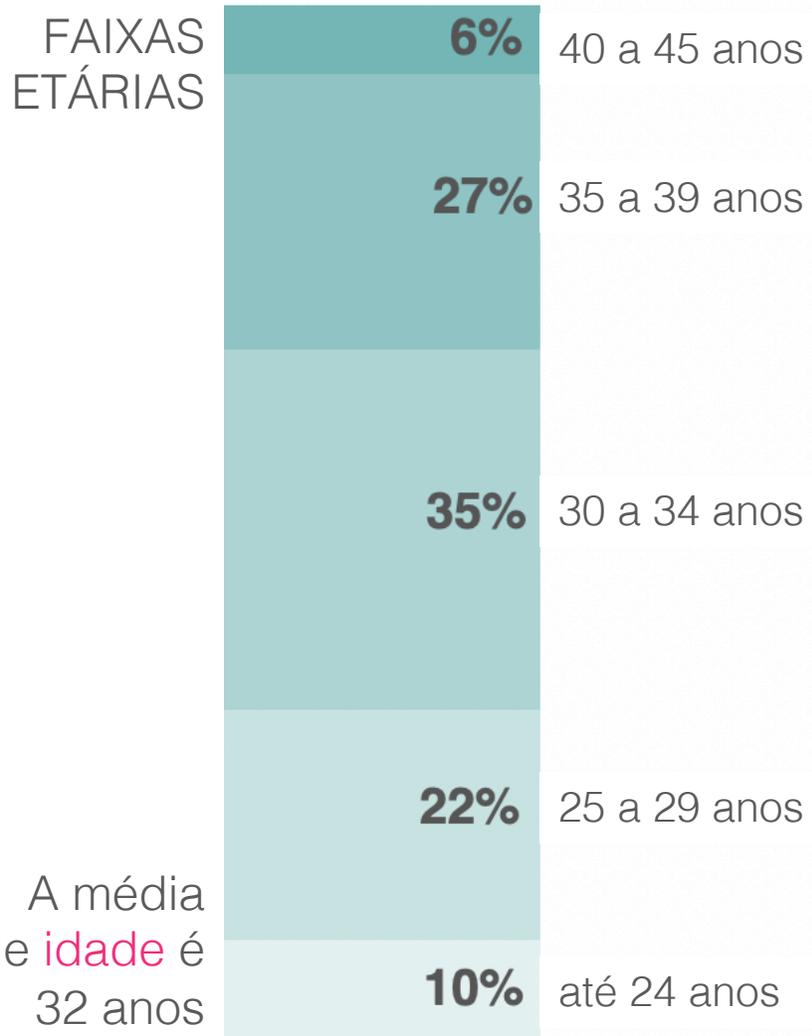
metodologia e amostra

Pesquisa **quantitativa online** com questionário de autopreenchimento **voluntário**, sem nenhum incentivo às respondentes.

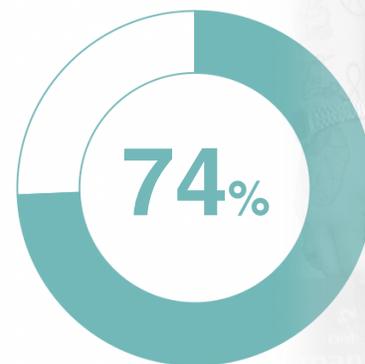
A divulgação foi feita por redes sociais e bases do CineMaterna, entre os dias 25 de junho e 15 de julho de 2019

2.090 mães com filhos de até 2 anos participaram da pesquisa, sendo 1.804 questionários respondidos integralmente

perfil da amostra



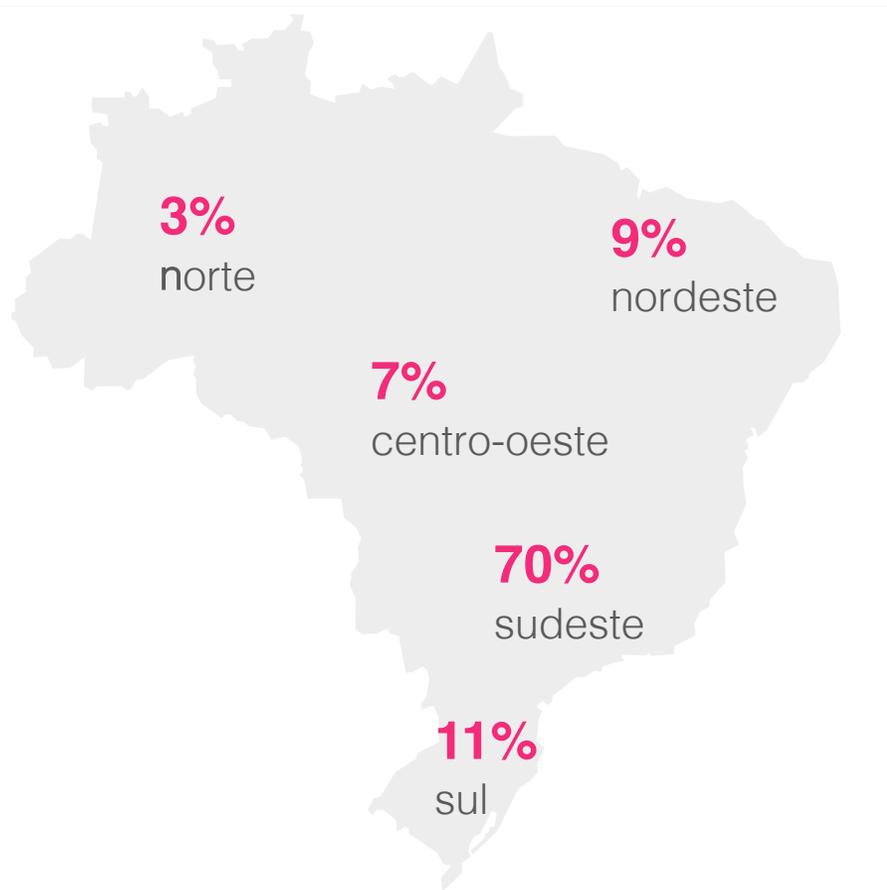
estão casadas ou em relacionamento estável



possuem apenas 1 filho



perfil da amostra



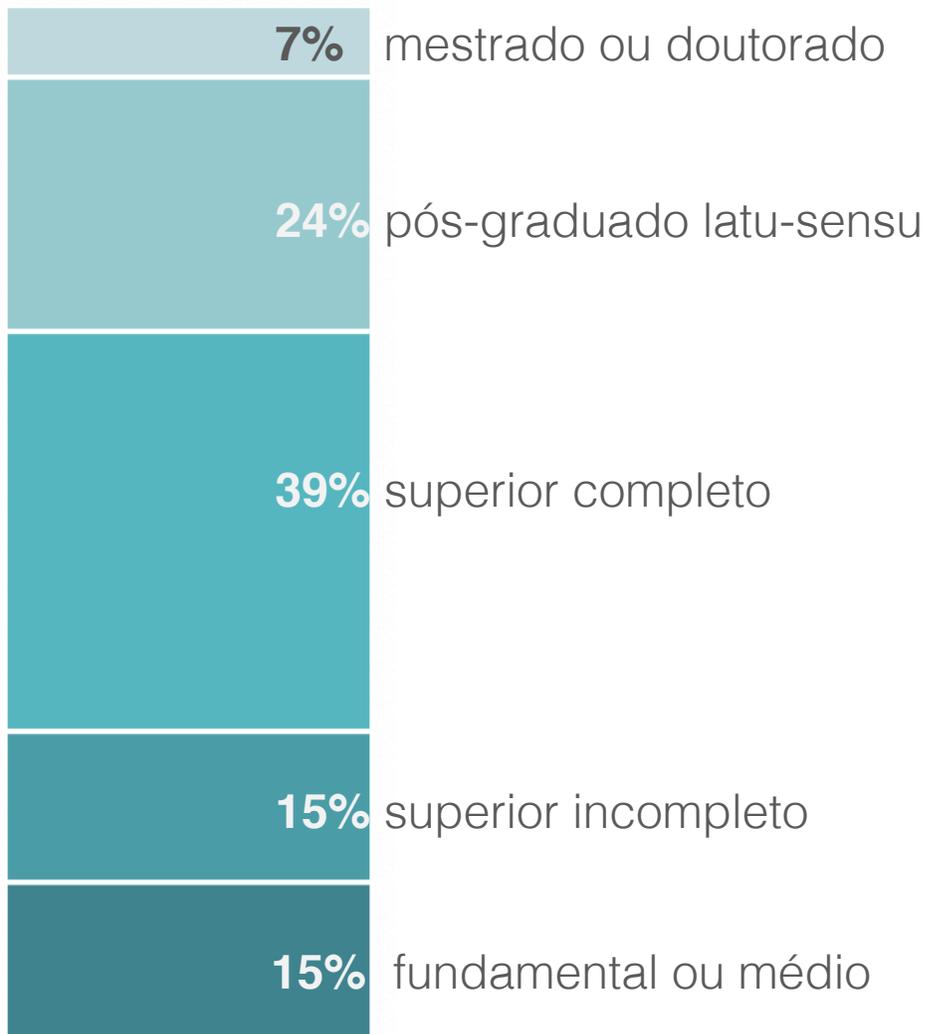
55%

vivem nas capitais dos Estados, e 45% no interior ou litoral.

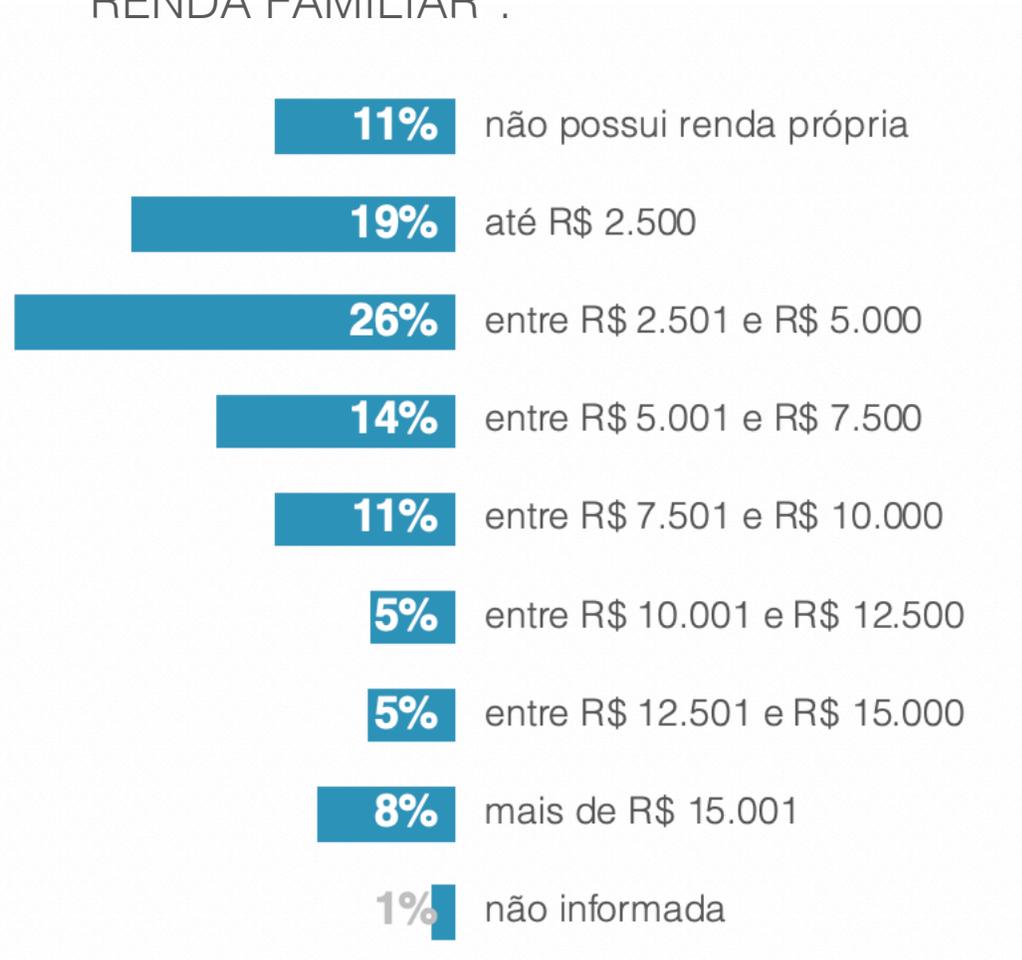


perfil da amostra

ESCOLARIDADE:



RENDA FAMILIAR*:



*Renda familiar média mensal (bruta)



o dia de uma mãe





O mais difícil é a primeira vez que tive que fazer cada coisa (...), a primeira saída, a primeira ida ao cinema, a primeira vez que ele ficou doente e assim por diante.

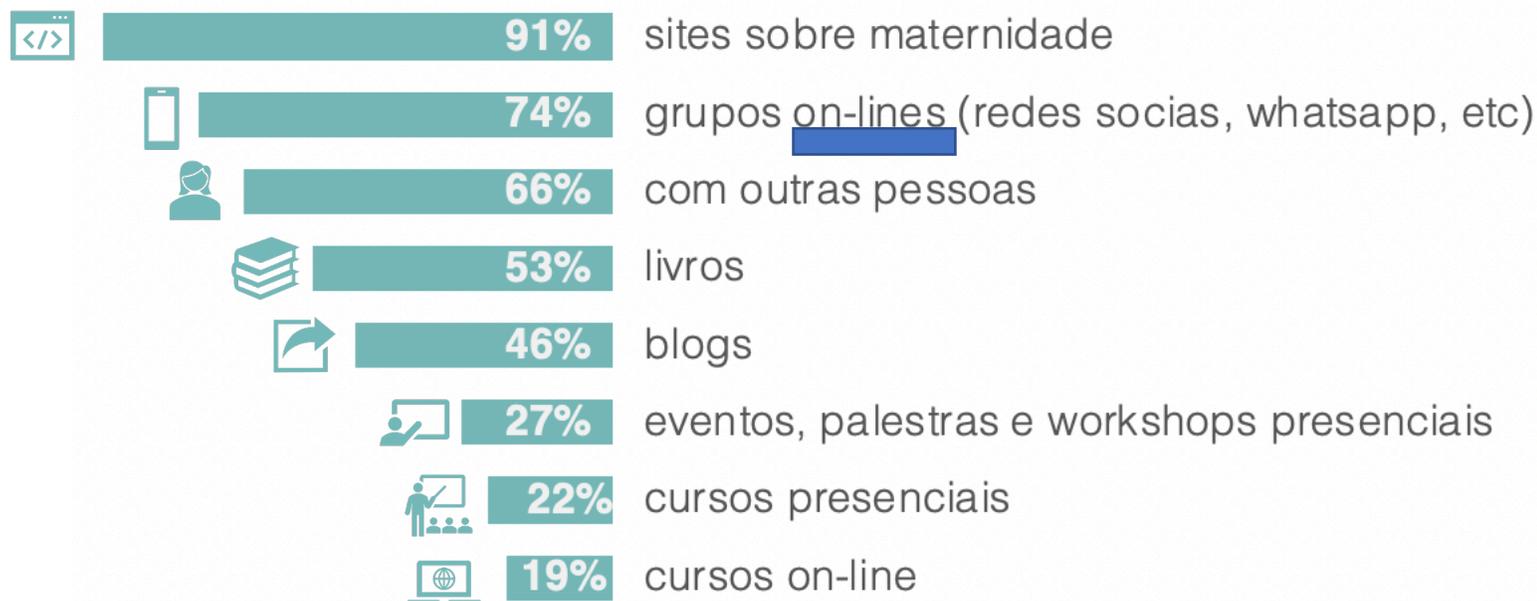
Me deparei com situações em que me imaginei de um jeito e na hora me vi agindo de outro - muito mais paranoica, muito mais preocupada e super protetora - características que nunca imaginei que seriam minhas antes de me tornar mãe.

Sou muito agradecida por ter uma grande rede de apoio, mas sempre penso nas mães que não têm (...)

conhecimento sobre a maternidade

A facilidade em pesquisar assuntos na internet estimula as mães a buscarem conhecimentos e trocar experiências em sites e grupos online dedicados a assuntos relacionados à maternidade.

Enquanto, **9 em cada 10 mães acessam sites**, apenas **5 em cada 10 consultam livros** para buscar conhecimento sobre a maternidade.



Base: 2036

Onde busca ou já buscou conhecimento sobre assuntos relacionados à maternidade?

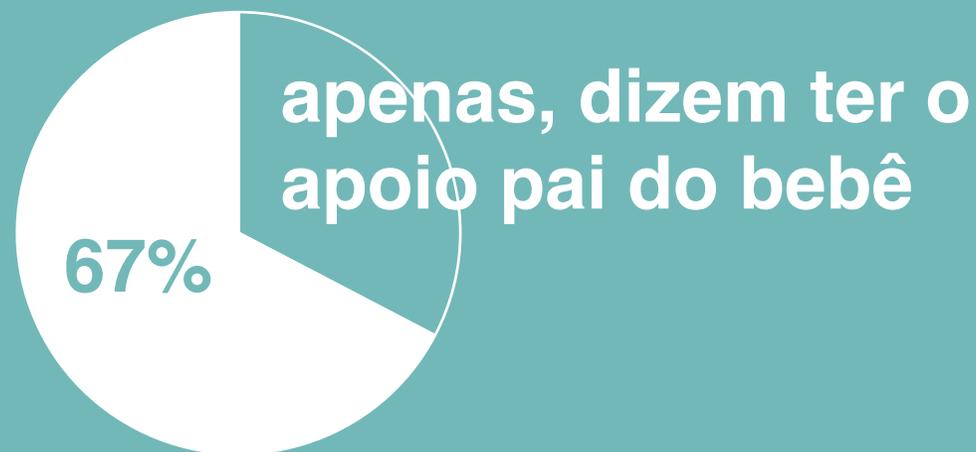
“Sempre pesquiso no Google e ele me dá direções, leio quase todas as opções pra ver se tudo tem coerência.”

depoimento coletado na pesquisa

rede de apoio

“Bom quero mais desabafar, a vida do pai do meu filho não mudou um fio de cabelo, quanto a minha virou de ponta cabeça, amo meu filho, renasci, mas queria que os pais em geral tivessem essas experiências, mas sabemos que não é assim.”

depoimento coletado na pesquisa



48% contam com apoio de pelo menos uma pessoa, excluído o apoio do pai do bebê



eletrônicos



Como fico sozinha em casa com ele, existe momentos que coloco clipes musicais para ele ver enquanto tomo banho ou quando preciso organizar algo e ele está cansado das outras atividades que estava realizando.

Mas quero diminuir ao máximo, pois sei que não é aconselhado o uso de telas para crianças até dois anos...

depoimento coletado na pesquisa

preocupação e atenção com o uso de eletrônicos

27%

da mães deram **notas menores que 6**, cerca de 3 em cada 10 estão pouco ou nada preocupadas.

20%

deram **notas 7 e 8**, estão moderadamente preocupadas e atentas.

53%

deram **notas 9 e 10**, ou seja, mais da metade está muito preocupada.

Base total: 1.882

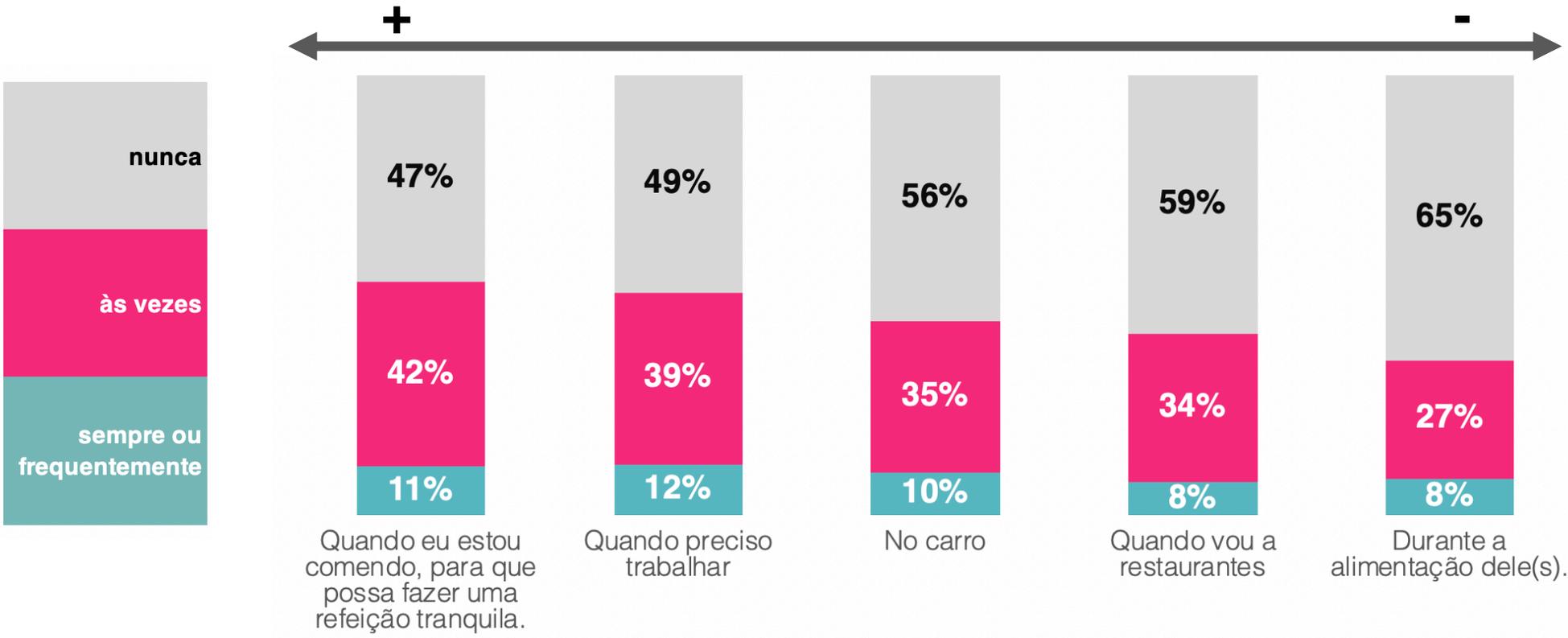
A avaliação foi realizada em escala de 0 a 10, sendo:

0 = nada preocupada

10 = muito preocupada



frequência de uso de eletrônicos



Base total: 1.882

Qual(is) momentos seu(s) filhos(s) geralmente estão com algum eletrônico?
[Escala: sempre, frequentemente, às vezes, nunca]





frequência de uso de eletrônicos

Há uma preocupação geral das mães com uso de eletrônicos, mas também há grande disparidade na percepção do que seria o uso adequado.

De maneira geral, todas tentam evitar ou reduzir a frequência de contato dos bebês, porém muitas recorrem aos eletrônicos para conseguirem executar tarefas do dia a dia.

“Para os momentos em que preciso fazer algo do trabalho ou da pós (...) e quando vou fazer minha refeição dou biscoito, mas nunca nada eletrônico. Não sei se é melhor ou pior, mas o biscoito de polvilho distrai ele por um bom tempo, normalmente o tempo que preciso sem empanturrar ele.”

“Meus filhos, apesar de ainda pequenos (10 meses e 3 anos), são estimulados à vida social e brincadeiras, e para isto dispendemos mais tempo a eles, o que corrobora para o "desestímulo" aos eletrônicos. Gostam sim de ver uma tela de celular ou televisão, mas se são convidados a brincar com a família, largam o eletrônico e preferem brincar.”

“Quando preciso dar uma arrumada na casa, ir ao banheiro ou colocar roupa para lavar.”

“Durante o momento que estou arrumando a casa. Como somos apenas nós dois, eu utilizo o celular para que ele possa ficar quietinho.”



sustentabilidade

“

Fralda de pano não foi nossa opção,
pois não temos ninguém nos ajudando em casa e
isso acabaria intensificando as nossas atividades (...)
Tento na medida do possível comprar roupas de desapego (...)

depoimento coletado na pesquisa



preocupação e atenção com a sustentabilidade

48%

da mães deram **notas menores que 6**, quase metade estão pouco ou nada preocupadas.

25%

deram **notas 7 e 8**, estão moderadamente preocupadas e atentas.

27%

deram **notas 9 e 10**, cerca de 3 em cada 10 mães estão muito preocupadas.

Base total: 1.851

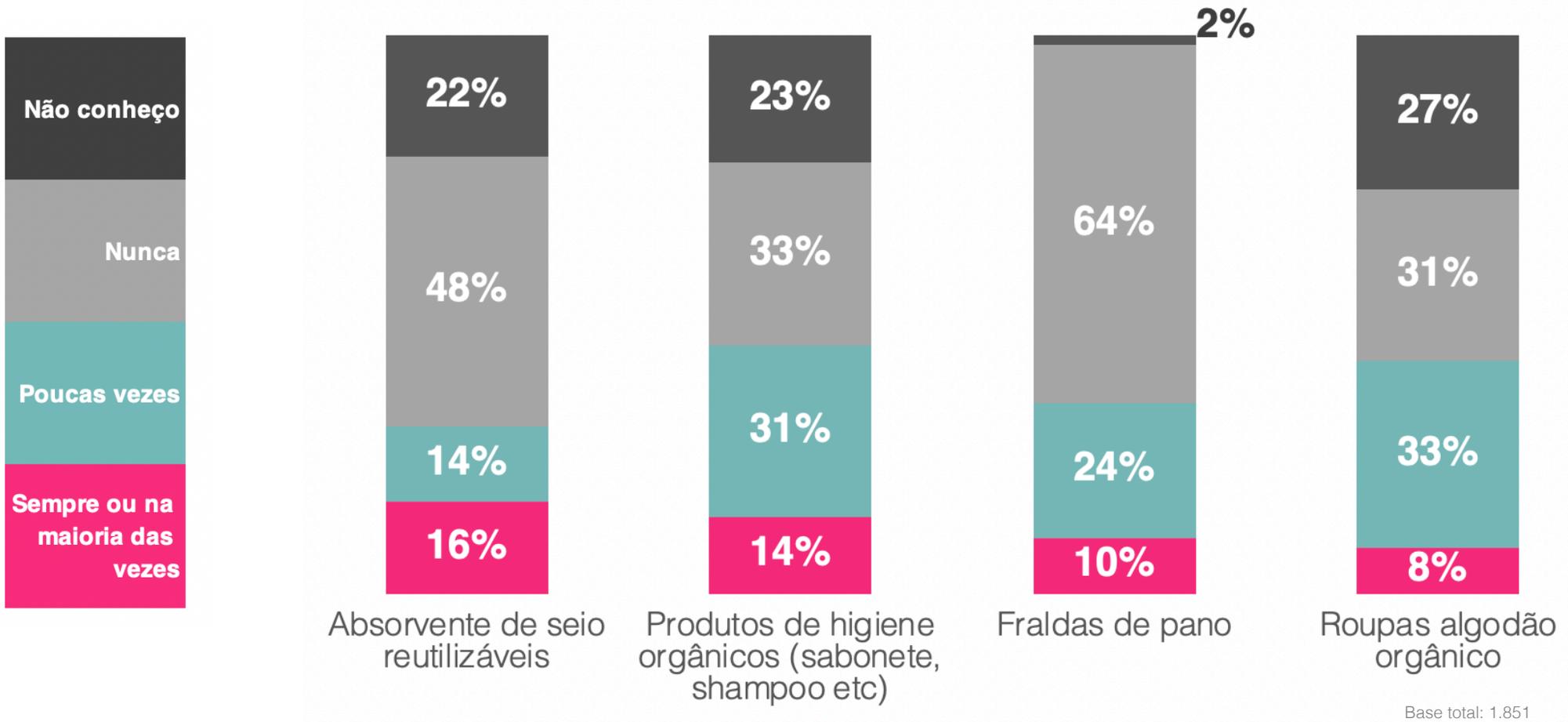
A avaliação foi realizada em escala de 0 a 10, sendo:

0 = nada preocupada

10 = muito preocupada



frequência de uso de produtos



Base total: 1.851

Qual(is) momentos seu(s) filhos(s) geralmente estão com algum eletrônico?
[Escala: sempre, frequentemente, às vezes, nunca]





frequência de uso de produtos

Fralda de pano é o item mais conhecido pelas mães, porém a sobrecarga de tarefas na maternidade frequentemente inviabiliza a utilização. Outros produtos são pouco divulgados ou conhecidos. Além de haver dificuldade em se encontrar e ser grande a percepção de alto custo dos produtos, aumentando assim a barreira para utilização.

Entretanto, muitas gostariam de ter práticas mais sustentáveis e buscam outras formas de consumo consciente.

“Eu gostaria de ser mais sustentável mas, por exemplo, fralda de pano eu não vou usar porque eu não tenho nem o tempo nem a energia para ficar lavando o tempo todo (...) eu sei o que consigo e não consigo fazer agora.”

“Não utilizamos lenços umedecidos, canudos... Evitamos plástico e descartáveis em geral. Na festa de 1 ano dela, os adultos usaram copos de vidro e as crianças copos duráveis de plástico. Os pratinhos eram de papelão. Ensinamos ela desde sempre a economizar água. E fraldas (...) é sucesso, alegria, saúde pra pele e sustentabilidade..”

“Alguns produtos são difíceis de achar e de manter o uso, por conta do pouco tempo que temos. Usamos o mais prático, no caso das fraldas e absorventes de seios.”

“Minha maior dificuldade com itens sustentáveis é acessibilidade e custo.”

depoimentos coletados na pesquisa



os grandes desafios





A maternidade é uma dádiva para mim. Mas conciliar isto com a vida anterior é um desafio e tanto. Sobretudo estudo, trabalho e relação com o marido porque o meu bebê demanda muita energia. Durmo pouco, descanso pouco e ainda nesse tempo ele está mamando.

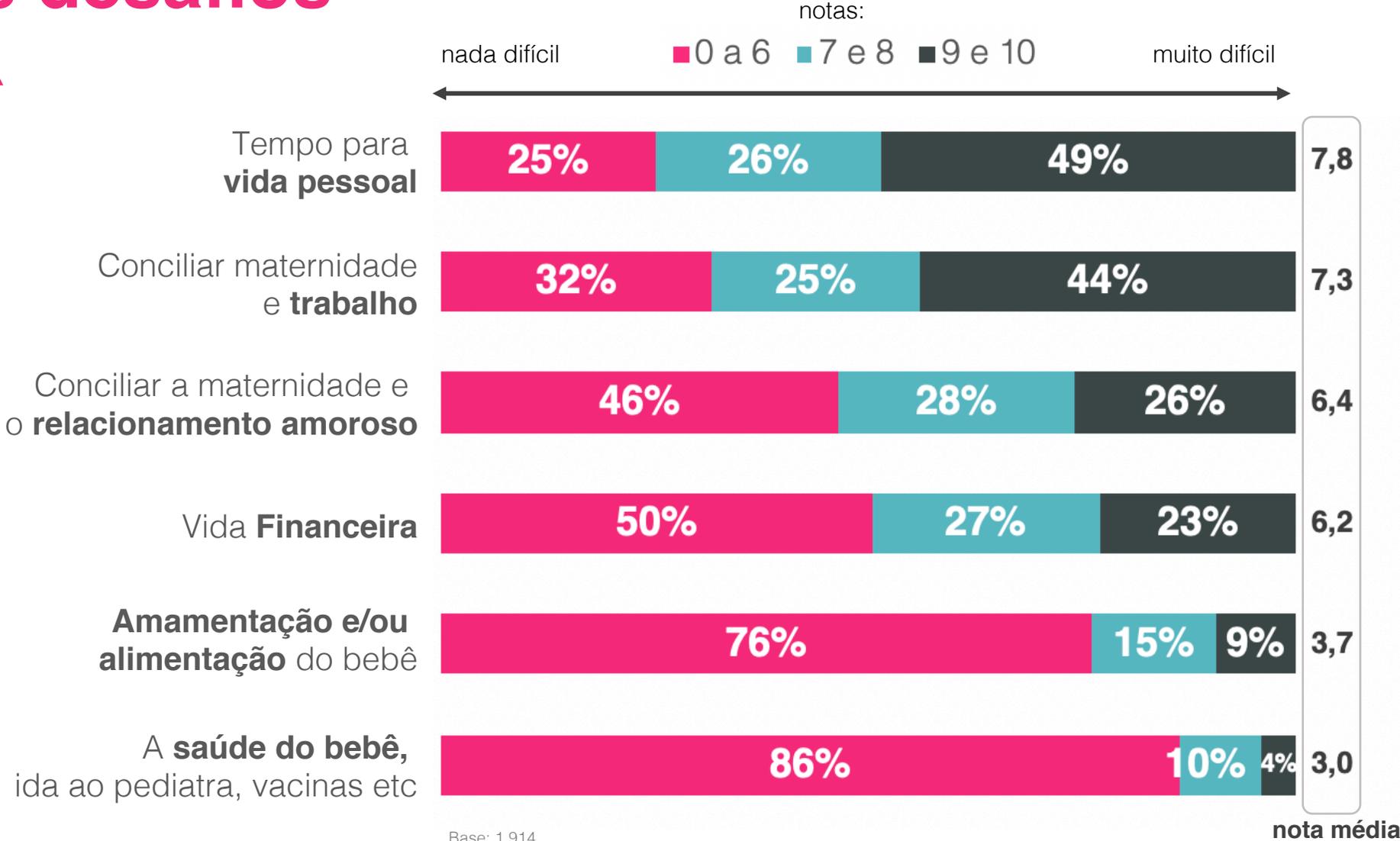
A linha é tênue entre prazeroso e desafiador!

depoimento coletado na pesquisa

os principais desafios

Os maiores desafios não estão ligados aos cuidados com o bebê. Alimentação e saúde do bebê são os itens avaliados como menos difíceis.

Conciliar a maternidade com a vida pessoal e profissional são os desafios mais difíceis enfrentados pelas mães.



Base: 1.914

Pensando nos desafios da maternidade listados abaixo, qual grau de dificuldade cada um deles tem em sua vida? [Considere a escala de 0 a 10 em que 0 é "nada difícil, está bem tranquilo 10 é "está muito difícil"]



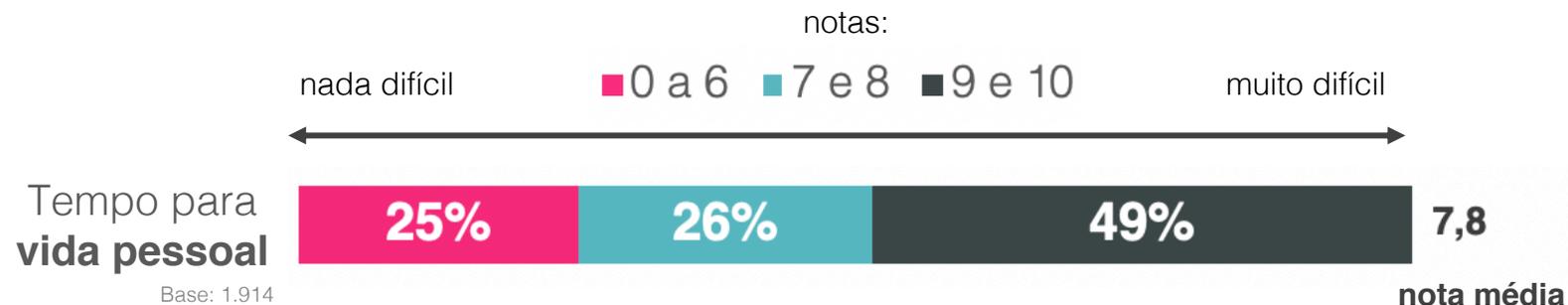
maternidade e vida pessoal

1 em cada 2

mulheres avaliaram como muito difícil

ter tempo para vida pessoal após a maternidade (notas 9 e 10)

Todos os perfis avaliados na pesquisa consideram como um dos principais desafios ter tempo para vida pessoal.



“Tudo está muito difícil. Principalmente, encontrar tempo pra cuidar de mim e da minha saúde. Minha autoestima está em baixa.”

depoimento coletado na pesquisa

“Manter a vida pessoal em dia é bem complicado, eu, hoje, fora do mercado de trabalho e com dificuldade para manter as contas, me sinto totalmente desmotivada para fazer qualquer atividade fora de casa.”

depoimento coletado na pesquisa

maternidade e trabalho:

“As empresas (pelo menos onde trabalhava) não se adequam para receber uma mãe após a licença maternidade, fica impossível conciliar a dedicação a seu filho tendo que trabalhar 8h diárias e mais pelo menos 1h no trajeto de sua residência ao trabalho e ainda ter que deixar o bebê com 3/4 meses na creche o dia inteiro.

É lamentável a política que temos hoje perante as mães, é triste que muitas acabam não tendo outra opção e acabam terceirizando a criação de seus filhos”

depoimento coletado na pesquisa



maternidade e trabalho:

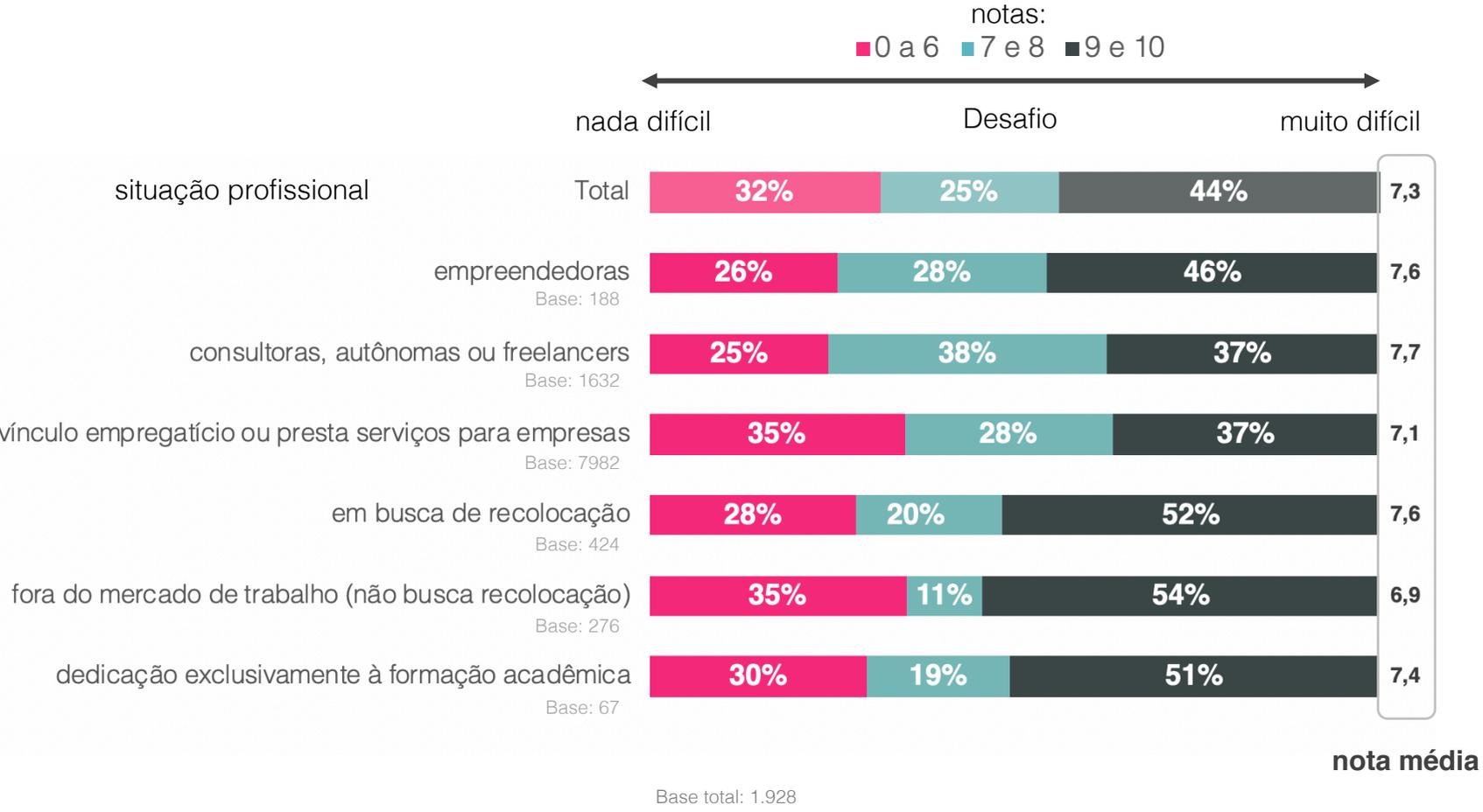
alguns dados sobre os desafios das mães no mercado de trabalho

7 em cada **10**
mulheres dizem ter sido abordadas sobre filhos e planos de engravidar em seu último processo seletivo.
Catho 2018

1 em cada **2**
mulheres estão fora do mercado de trabalho após 24 meses que voltaram da licença-maternidade.
FGV 2016

79,5%
é o percentual do rendimento que as mulheres ganham em relação ao recebido pelos homens.
IBGE 2018

maternidade e trabalho:

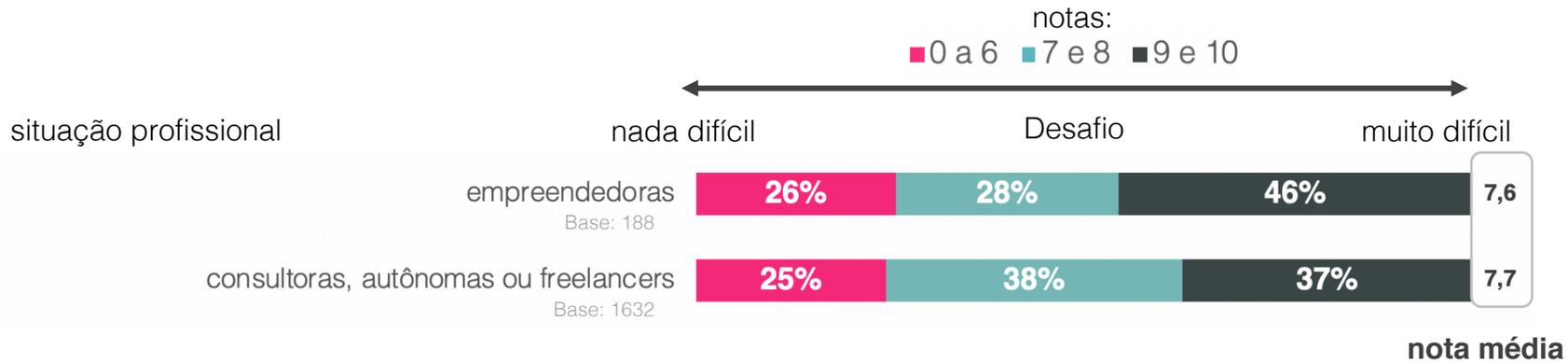


Algumas diferenças relevantes na avaliação do desafio de conciliar a maternidade e o trabalho ocorrem entre os perfis profissionais.

Pensando nos desafios da maternidade listados abaixo, qual grau de dificuldade cada um deles tem em sua vida? Conciliar maternidade e trabalho [Considere a escala de 0 a 10 em que 0 é "nada difícil, está bem tranquilo 10 é "está muito difícil"]



maternidade e trabalho:



Mães empreendedoras e consultoras, autônomas ou freelancers apresentam uma média na avaliação muito próxima, porém há uma diferença importante na distribuição das notas.

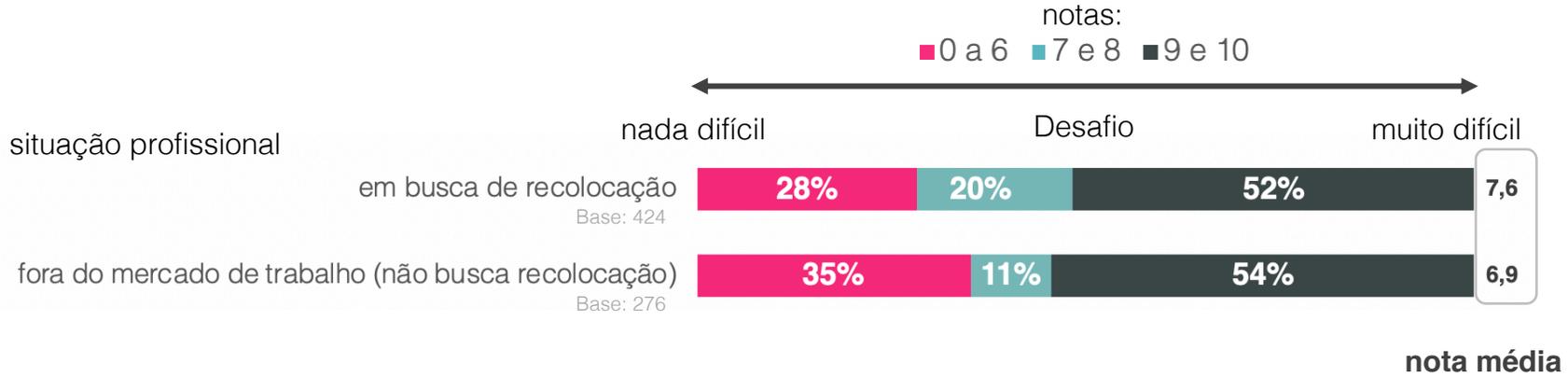
As consultoras, autônomas ou freelancers apresentam uma concentração maior em notas 7 e 8 (considerando o desafio mediano), enquanto as empreendedoras concentram as notas 9 e 10 (alta dificuldade).

Essa diferença pode ser explicada pelas motivações em empreender. Segundo dados de 2016 da Rede Mulher Empreendedora, a cada 100 novas empresas criadas no Brasil 52 são abertas por mulheres, sendo mais da metade com filhos. Muitas vezes as motivações para o empreendedorismo materno ocorrem devido aos obstáculos e preconceitos enfrentados pelas mães no mercado de trabalho, aliadas a possibilidade de maior flexibilidade na rotina profissional, portanto essas mulheres se sentem mais desafiadas e sem outra opção profissional.

Pensando nos desafios da maternidade listados abaixo, qual grau de dificuldade cada um deles tem em sua vida? Conciliar maternidade e trabalho [Considere a escala de 0 a 10 em que 0 é "nada difícil, está bem tranquilo 10 é "está muito difícil"]



maternidade e trabalho:



Outra observação relevante sobre a maternidade e o trabalho é referente às mães que estão em busca de recolocação profissional e às mães que estão fora do mercado de trabalho (por opção).

Nota-se que o percentual de notas de 0 a 6 (nada ou pouco difícil) apresenta diferença significativa, muito provavelmente justificável pela opção em se dedicar exclusivamente à maternidade.

Entretanto, percentual de notas 9 e 10 (muito difícil) é muito próximo entre os dois perfis demonstrando que muitas vezes a opção em não buscar recolocação não é simples ou fácil.



maternidade e trabalho: mães em busca de recolocação profissional

Eu amo ser mãe, porém gostaria muito de poder me desenvolver profissionalmente e pessoalmente também.

Apesar de todos os desafios da maternidade, não trocaria essa experiência por nada, o mais difícil pra mim foi abrir mão de um trabalho (carteira assinada e tudo mais), mas ainda assim sei que foi minha melhor escolha...

Engravidar logo depois de terminar a faculdade, então não deu tempo de conseguir uma colocação no mercado de trabalho, e voltar vai ser bem difícil.

depoimentos de mães em busca de recolocação, coletados na pesquisa



maternidade e trabalho: mães fora do mercado de trabalho

Maternidade é um trabalho.

Tive uma gravidez não planejada, mas resolvi assumir a gravidez e me entregar a maternidade (...) resolvi largar tudo para poder ser mãe em tempo integral (...) embora seja puxado, está sendo extremamente prazeroso

Após o nascimento da minha bebê, decidimos (eu e meu marido) que eu ficaria com ela e fora do mercado de trabalho por um período, então sinto falta da rotina com outras pessoas. Esse ano também compramos a nossa casa própria e trocamos de carro, então a situação financeira está um pouco apertada

Estou mega dedicada a maternidade, resolvi parar de trabalhar para ficar com minha bebê. Amo a minha rotina com ela, mas sinto falta de ter uma ocupação, de estar com pessoas, conversar, enfim. Ainda pretendo ficar mais 6 meses com minha filha, pra voltar para o mercado de trabalho. E acredito que será bom pra mim e pra ela esse período de dedicação! A maternidade é cansativa, mas estou vivendo uma felicidade plena com minha filha, ela foi muito desejada, e é muito amada!

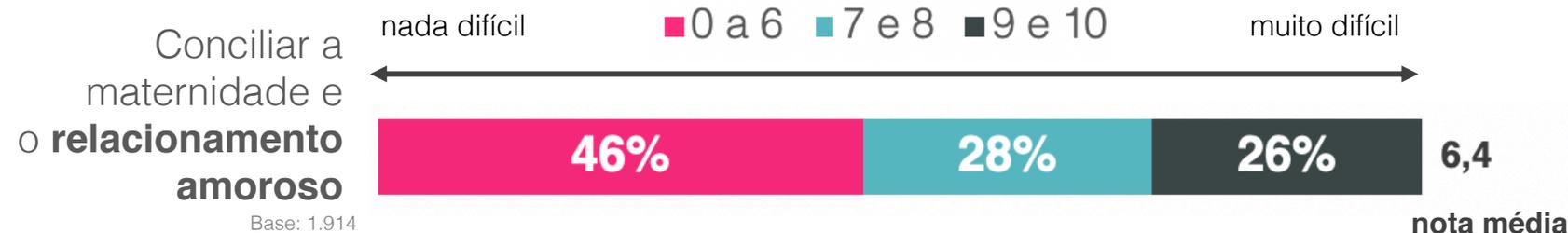
depoimentos de mães que estão fora do mercado de trabalho e não estão em busca de recolocação, coletados na pesquisa



maternidade e relacionamento

Apesar de ser o terceiro maior desafio para as mães, apenas 26% deram notas 9 e 10. Há uma diferença relevante de dificuldade entre este e os dois maiores desafios: conciliar a vida pessoal e o trabalho.

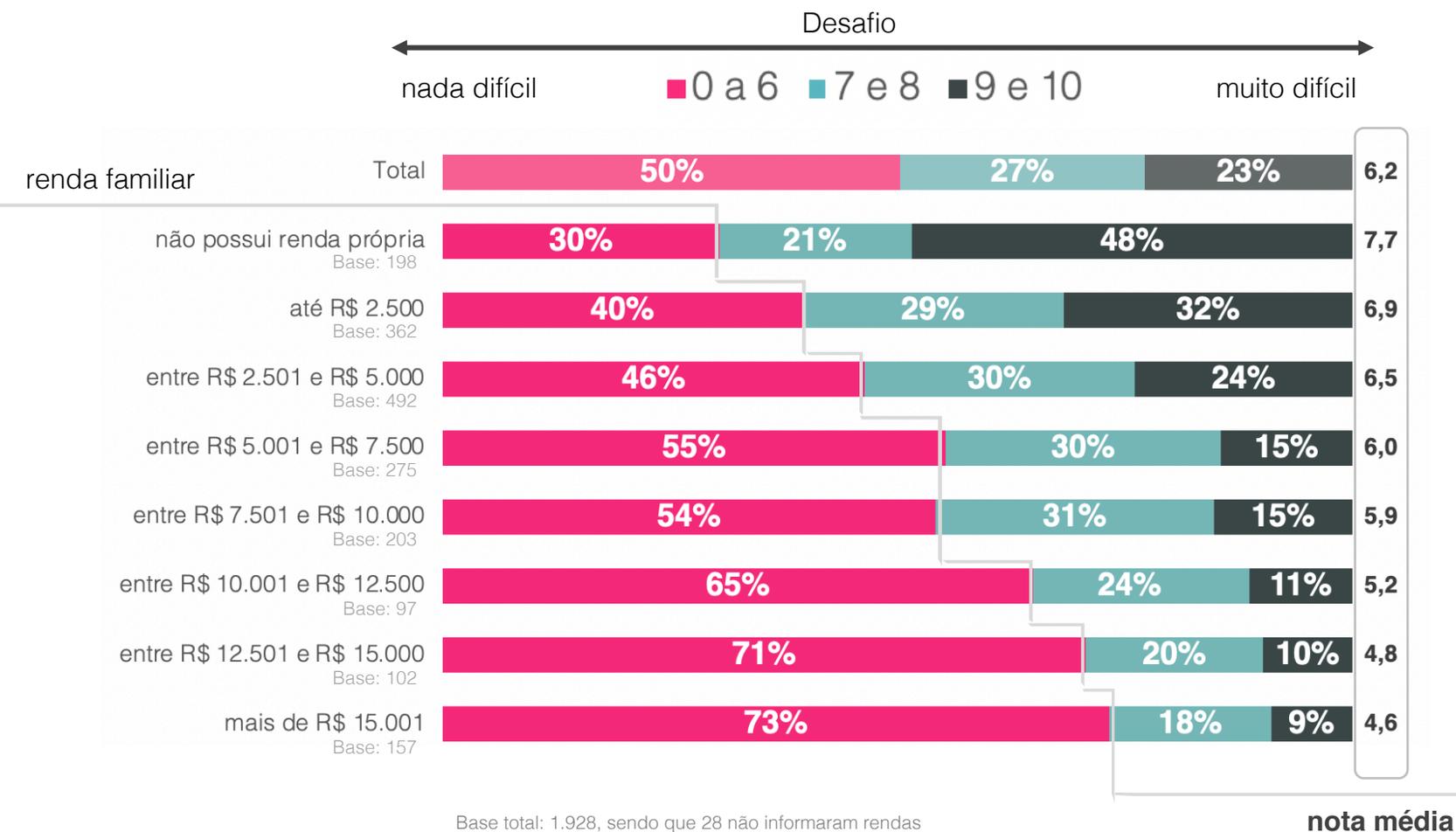
Muitas vezes sentir o apoio do pai do bebê está relacionado ao impacto no relacionamento e também na vida pessoal.



“Tenho sorte de poder contar com muita gente ao meu redor para dividir um pouco do trabalho e da carga de cobranças em relação aos cuidados com o bebê. Mas no fim das contas, todas as escolhas e pensamentos logísticos acabam recaindo sobre a mãe. Bem ela, que já se cobra o tempo inteirinho sobre o que fazer e o que não fazer com a cria, e como conciliar todo esse amor que sente pelo filho com todas as outras esferas da vida. Não é fácil. E o pai ainda não se coloca neste papel de responsável - não na minha experiência, ao menos - e não é cobrado por isso. Se ele ajuda aqui ou ali um dia ou outro, já é suficiente para ter boa imagem de pai.”

depoimento coletado na pesquisa

vida financeira:



Apesar da avaliação geral não mostrar a vida financeira como um dos maiores desafios, nota-se degraus nas avaliações conforme a renda familiar.

As notas médias para “vida financeira” das faixas de rendas mais baixas, até R\$ 5 mil, são maiores que as notas para “Tempo para vida pessoal” e Conciliar maternidade e trabalho”. Portanto “vida financeira” pode ser um dos principais desafios para as mães com menor renda.

jujgamentos e cobranças





Quem cobra: família e amigos

Quem julga: qualquer pessoa, inclusive desconhecidos

quem julga e cobra

PAI DO BEBÊ

“Meu marido me cobra certos comportamentos e me julga quando não tomo atitudes que ele espera”

FAMÍLIA

“A cobrança parte dos próprios familiares que, na maioria das vezes, querem impor como devo cuidar e criar minha bebê, que opinam em tudo e não respeitam minhas decisões ”

TRABALHO

“Com relação ao ambiente de trabalho, muito julgada e cobrada externamente, pelos patrões, que acham que engravidei para tirar férias - licença maternidade.”

AMIGOS

“...Algumas outras vezes parte de amigos e outras de profissionais que me tratam como ‘inválida e descartável’ só por ser mãe.”

AUTOCOBANÇA

“Acho que o julgamento já é algo pré-estabelecido e às vezes até normalizado dentro da sociedade que veio sendo construída por muitos anos dentro do viés patriarcal. O mais interessante é que percebo que muitas vezes eu mesma me julgo e me cobro (e me frustro), então é um auto observador ligado para tentar não cair nessas armadilhas”

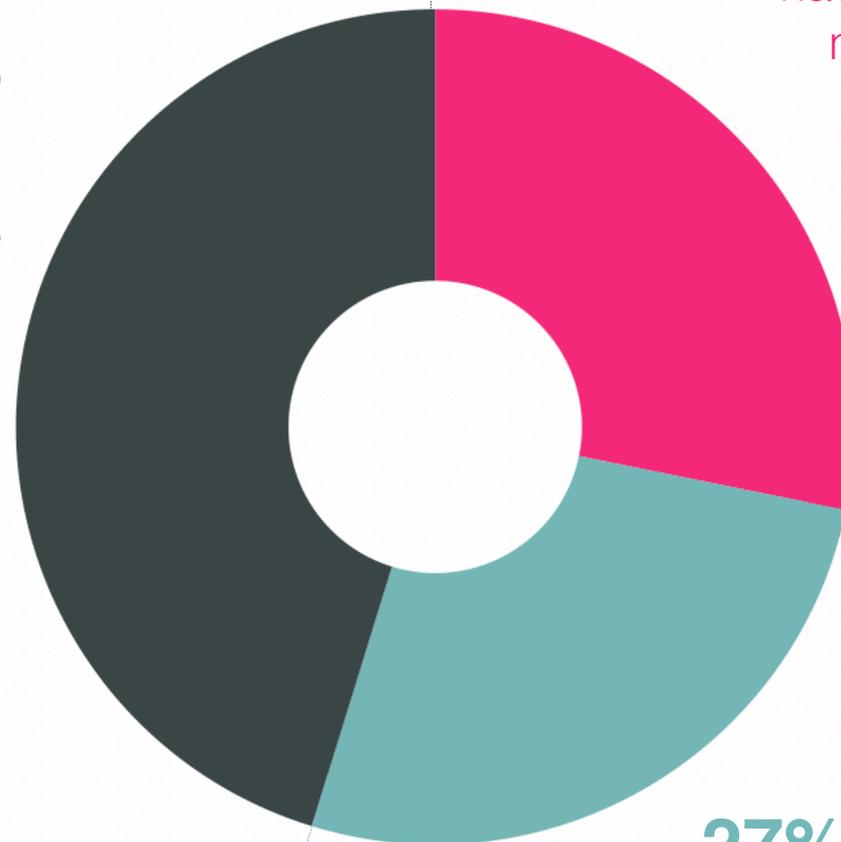
jujgamentos e cobranças: avaliação

A avaliação foi realizada em escala de 0 a 10, sendo:

- 0 = nada julgada
- 10 = muito julgada

72% das mães deram notas acima de 7, ou seja, a maioria das mães sentem-se julgadas ou cobradas de alguma forma.

45% da mães deram **notas 9 e 10**, ou seja quase metade dessas mulheres sentem-se muito julgadas e/ou cobradas



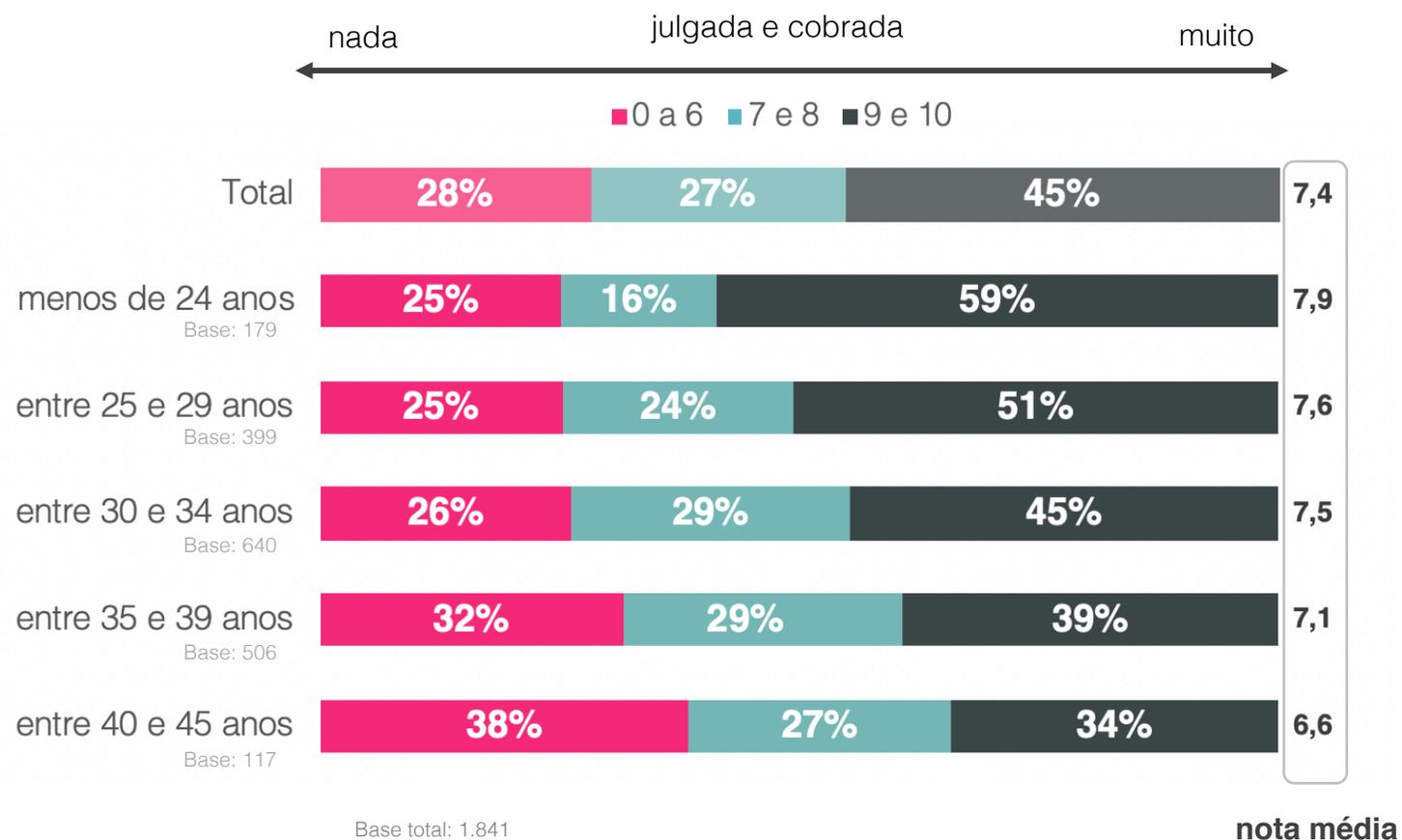
Apenas **28%** das mães deram **notas abaixo de 6**, não se sentem muito ou nada julgadas e/ou cobradas

27% da mães deram **notas 7 e 8**.

O quanto você se sente julgada e cobrada por ser mãe?
[Novamente, considere a escala de 0 a 10, em que 0 é nada julgada e 10 é muito julgada]



jujgamentos e cobranças: por faixa etária

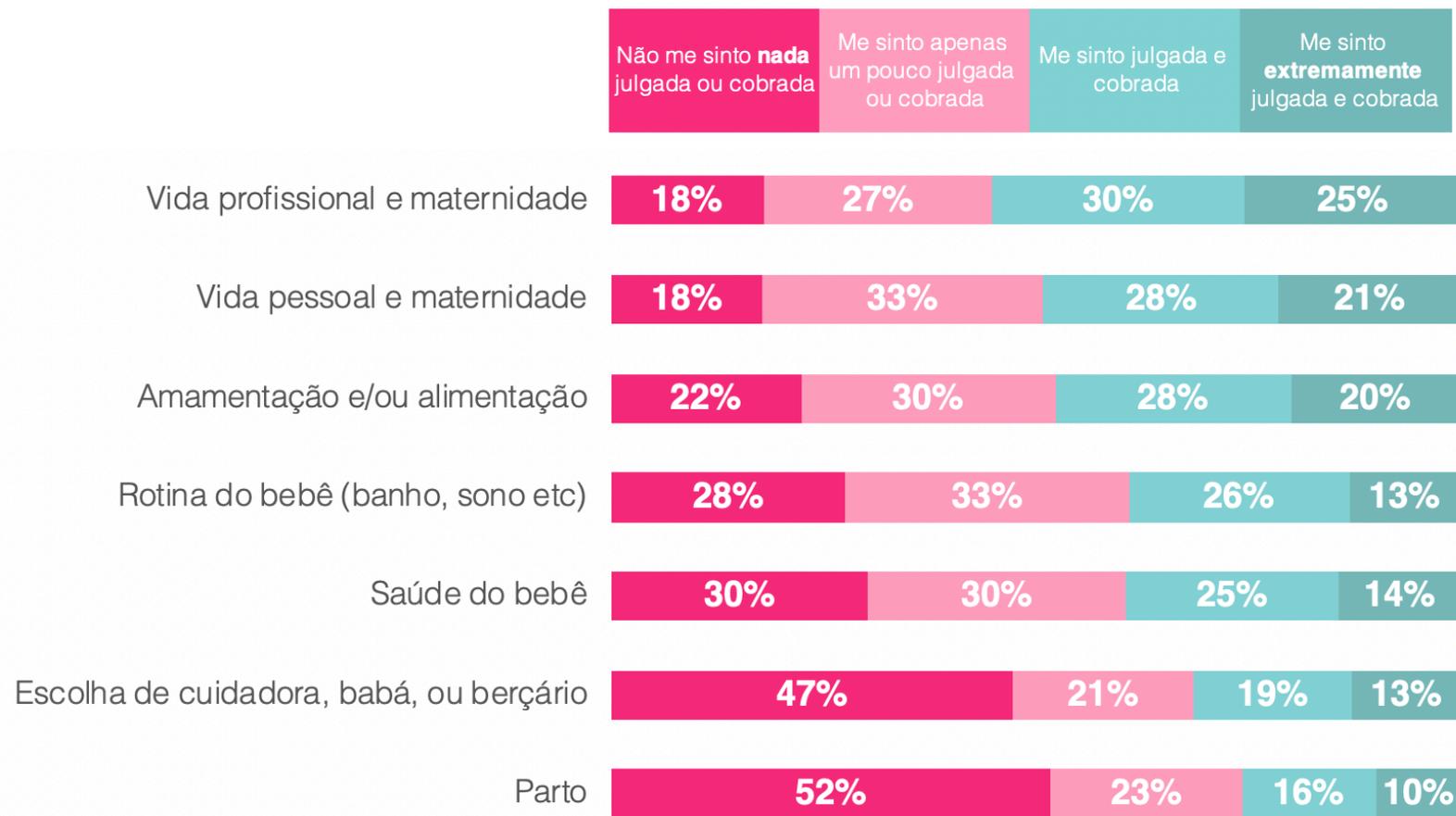


Apesar das mães de todas as faixas etárias se sentirem julgadas e cobradas, quanto mais jovens mais a percepção se acentua.

jujgamentos e cobranças: por assunto

Assim como nos maiores desafios, os julgamentos e cobranças não estão diretamente vinculados aos cuidados com o bebê.

Vida profissional e pessoal são os itens que as mães se sentem mais julgadas e cobradas.



conclusões



1

em cada

2

mães consideram como

 muito difícil conciliar

mães se sentem

 julgadas ou cobradas

(sobre)

 **maternidade
e** **vida** **pessoal**

Conforme respostas sobre desafio em conciliar maternidade e tempo para vida pessoal, em que 49% mães deram notas 9 ou 10. E na questão sobre julgamento e cobrança em que 28% das mães se sentem julgadas e cobradas e 21% extremamente julgada e cobrada sobre maternidade e vida pessoal.

44%

mães consideraram como

muito difícil conciliar**55%**

mães se sentem

julgadas ou cobradas

(sobre)

**maternidade
e****vida
profissional**

Conforme respostas sobre desafio em conciliar maternidade e vida profissional, em que 44% mães deram notas 9 ou 10. E na questão sobre julgamento e cobrança em que 30% das mães se sentem julgadas e cobradas e 25% extremamente jugada e cobrada sobre maternidade e vida profissional.

MULHER e agora mãe

**Os desafios são das mulheres.
Com a maternidade os desafios crescem e as cobranças e julgamentos se multiplicam.**

**Os sonhos e desejos também continuam,
mas se somam com os da maternidade.**

**Vida pessoal, Trabalho, Relacionamento precisam ser conciliados
com a rotina materna, para isso é necessário apoio.**

**Os desafios são muitos! Planejamento, redes de apoio e informação
são fundamentais para que as mulheres no puerpério se sintam
preparadas e seguras em suas decisões.**



“

É a realização de um grande sonho, porém exaustivo e às vezes assustador. São muitas descobertas, experiências de uma só vez e quase nunca nos sentimos prontas, preparadas para tudo. Nos cobramos muito também, queremos ser super heroínas dando conta de tudo sozinha e nos frustramos quando percebemos que é praticamente impossível... Mas é um novo mundo, colorido, fortalecedor, retiramos forças e ânimo de onde nem sabemos. É o maior amor do mundo, a melhor e mais prazerosa experiência.

CineMaterna
cinematerna.org.br

coordenação e produção

NOZ Pesquisa e Inteligência
noz-pesquisaeinteligencia.com

coordenação da pesquisa e relatório

