



**EMPREENDEDORISMO E MATERNIDADE:  
SAIBA COMO CONCILIAR OS DOIS!**



Introdução..... 3

A jornada múltipla da mulher ..... 5

As melhores dicas para conciliar empreendedorismo e maternidade ..... 8

As mães empreendedoras nas quais se inspirar .....16

Conclusão.....19

Sobre o Sebrae..... 21



# INTRODUÇÃO



**É** muito comum vermos mulheres que precisam escolher entre a vida profissional e a família. Inclusive, não raramente, elas acabam optando por cuidar dos filhos, deixando os próprios sonhos de lado. O fato é que não precisa ser assim — e nem deve.

**Constituir uma família não é um empecilho para a mulher se consolidar profissionalmente**, embora haja, sim, muitos desafios que precisam ser enfrentados, em especial porque ainda vivemos em uma sociedade que minimiza a competência e a capacidade femininas. Isso se acentua com a maternidade.

Entretanto, **é possível conciliar a carreira e a maternidade**, até mesmo empreendendo. Nesse caso, como em qualquer outro projeto, para fazer funcionar, é preciso haver planejamento e organização.

Neste material, você vai conferir algumas dicas para equilibrar a vida profissional e a familiar, além de conhecer alguns casos inspiradores de mães empreendedoras. Boa leitura!



A JORNADA MÚLTIPLA DA MULHER



**D**e forma geral, as mulheres ainda são submetidas a muitos julgamentos na sociedade. Se escolhem a vida profissional, são julgadas por não constituírem uma família da maneira tradicional. Se decidem se dedicar ao lar, são julgadas por não construírem uma carreira consolidada, buscando boas colocações no mercado de trabalho.

O fato é que esses julgamentos acabam influenciando de um modo significativo a decisão de muitas. Afinal, existe uma preocupação com aquilo que os outros vão pensar. Na prática, esse receio pode até fazê-las deixar de lado os seus próprios sonhos e objetivos, principalmente por causa da pressão que sofrem.

No entanto, há outro ponto que deve ser levado em consideração: algumas mulheres também podem anular os seus desejos em razão da sobrecarga. Isso porque muitas delas vivenciam jornadas múltiplas, sendo cobradas como profissionais, mães, esposas e “donas de casa”. É claro que elas **podem — caso queiram — exercer todos esses papéis com muita competência**, mas é preciso haver organização na sua rotina e colaboração por parte da própria família. Até porque, se existem várias pessoas morando na mesma casa, por exemplo, por qual razão somente as mulheres precisam cuidar de tudo? **O machismo estrutural deve ser combatido.**



## Machismo estrutural

Na prática, **vemos o machismo estrutural acontecer quando os valores que são constituídos como masculinos são enaltecidos**, enquanto há um detrimento dos valores considerados femininos. Infelizmente, a sociedade atual ainda é adepta dessa cultura.

No dia a dia, então, as mulheres, muitas vezes, são vítimas de discriminação sem nem mesmo perceber. É possível observar essa conduta, por exemplo, quando elas chegam à própria casa e veem a pia ainda lotada de louças e/ou a comida por fazer.

O mesmo é notório quando é necessário que elas estejam presentes para que os filhos tomem banho ou façam os deveres da escola. A verdade é que o machismo comumente se esconde até em pequenas atitudes cotidianas, como nas piadas sobre a TPM (tensão pré-menstrual), nas interrupções durante uma fala, nos “elogios” em relação à aparência física e na ridicularização de certas ações e de determinados pontos de vista.

Nesse sentido, para combater o problema já tão enraizado, **é muito importante ter iniciativa para agir em vez de reagir.**

**No primeiro caso, é tomada uma atitude racional para estabelecer limites sobre esse tipo de comportamento.**

**No segundo, por outro lado, é assumida uma postura passional e emocional, com reações que podem até fortalecer o machismo.**

A mudança desse cenário é imprescindível para que as mulheres consigam, por exemplo, empreender sem que os seus projetos sejam vistos como uma atividade para passar o tempo, um mero capricho ou até uma ideia descabida de alguém que está entediado. **Inclusive, o ideal é começar essa mudança dentro da própria casa, quando o problema também está presente ali.**

Ao mesmo tempo, é essencial que elas enxerguem o seu valor e a sua competência. Assim, poderão investir na própria carreira sem que a maternidade seja vista como uma limitação ou como um impedimento para gerir o próprio negócio.



**AS MELHORES DICAS PARA CONCILIAR  
EMPREENDEDORISMO E MATERNIDADE**



**E**xiste outro grande desafio que as mulheres enfrentam para empreender e que está relacionado a elas mesmas. Algumas decidem abdicar dos seus sonhos e da sua carreira por se sentirem culpadas de não dedicar o seu tempo integralmente aos filhos, como se estivessem negligenciando essa função pelo fato de cuidarem de si mesmas.

Nesse caso, é essencial ter em mente que **não é preciso estar 24 horas em casa para ser uma boa mãe**. Além disso, as mulheres continuam tendo a sua individualidade como seres humanos, mantendo os seus sonhos, os seus planos e os seus objetivos, independentemente de serem mães.

**Acredite: é extremamente importante construir algo que seja seu e buscar as suas próprias realizações. Até porque os filhos crescem e, futuramente, cuidarão sozinhos da própria vida.**

Como explicamos na introdução, **a conciliação do empreendedorismo e da maternidade é um projeto que requer organização e planejamento**. Então, para fazê-la dar certo, é necessário colocar algumas medidas e boas práticas em ação visando a estruturar uma nova rotina.

Pensando nisso, a seguir, listamos dicas-chave para viabilizar essa conciliação de modo que você consiga administrar ambas as funções sem se sentir sobrecarregada. Veja!

## Faça um planejamento

Antes de tudo, é preciso traçar um planejamento para que você consiga ajustar os seus planos de empreender à sua rotina de mãe. Se você ainda vai abrir o seu próprio negócio, **pense em algo que traga boas oportunidades e que não exija muito do seu tempo.**

Empreender no meio digital, por exemplo, é uma excelente alternativa por causa da facilidade de gestão. No entanto, você também pode montar uma loja, um restaurante ou qualquer outro tipo de estabelecimento em que seja viável contar com colaboradores para a parte operacional.

Assim, torna-se possível cuidar da gestão do negócio, mas ainda mantendo horários mais flexíveis.



## Organize a rotina

**Após planejar o seu projeto de empreendedorismo, é preciso organizar a rotina.** Nesse momento, é importante pensar nos horários do trabalho, dos filhos e das tarefas da casa que estão sob a sua responsabilidade.

Faça essa organização de uma forma mais visual para estar ciente de todos os compromissos, como possíveis reuniões com os fornecedores, encontros na escola das crianças, consultas médicas, idas ao supermercado, entre outros detalhes.

**Se você fizer um cronograma, ficará mais fácil encaixar tudo na agenda.**

## Estabeleça horários

Além de organizar a rotina, **é importante que haja horários para tudo no seu dia.** Isso inclui, por exemplo, uma hora certa para acordar e para dormir, o seu intervalo para o almoço, o tempo reservado para interagir com os filhos, um momento para cuidar de si mesma, o período voltado ao agendamento de reuniões etc.

**Essa definição é fundamental para que você consiga fazer a conciliação entre empreendedorismo e maternidade sem que um acabe se sobrepondo ao outro. Além disso, torna-se possível planejar o dia com mais tranquilidade, ciente de tudo que você precisará fazer.**



## Aprimore a gestão do tempo

Algumas mulheres ficam tão sobrecarregadas que gostariam que o dia tivesse mais horas. Para que isso não aconteça com você, aprimore a sua gestão do tempo. Na prática, essa iniciativa é viável com a organização da rotina e com o estabelecimento de horários conforme sugerimos.

No entanto, você também pode **fazer pequenas mudanças e adequações nos seus próprios hábitos**. Uma dica interessante é investir em eletrodomésticos que façam uma parte do trabalho de casa, como uma cafeteira, uma lavadora automática, uma fritadeira, panelas elétricas, entre outros.

Também vale a pena buscar conciliar a rota dos seus compromissos, aderir aos serviços de delivery, fazer compras pela Internet, agendar reuniões por videoconferência e qualquer outra ação que traga mais produtividade e economize tempo. **A ideia é realmente descomplicar as tarefas.**





## Delegue tarefas

**Você não precisa dar conta de tudo e, na verdade, nem deve tentar fazer isso.** Tanto em casa quanto no trabalho, é fundamental começar a delegar tarefas para que outras pessoas também assumam responsabilidades. Isso evitará que você se sinta sobrecarregada.

Mantenha em mente que reconhecer que você não consegue fazer alguma coisa ou pedir ajuda **não diminui a sua competência e a sua capacidade.** Então, quando estiver organizando a sua rotina e os seus horários, veja quais tarefas não precisam ser executadas por você e deixe-as para outras pessoas que possam realizá-las. Não se cobre tanto, pois você é humana também.







## Crie uma rede de apoio

### **Lembre-se de que imprevistos acontecem.**

O carro pode apresentar um defeito, você pode ter de ficar mais tempo resolvendo questões do trabalho, o seu filho pode adoecer, o médico pode desmarcar uma consulta agendada, entre outros eventos comuns do dia a dia de quem é mãe e empreendedora.

Logo, também **é fundamental que você crie uma rede de apoio composta por pessoas de confiança** para ajudá-la nos momentos necessários. Uma amiga, por exemplo, poderia buscar as crianças na escola se você percebesse que não chegaria a tempo.

Além disso, é válido ir além e refletir: se houver algum evento inesperado no trabalho que exija a sua presença, quem poderia ficar com os pequenos, caso eles não estejam em horário/período escolar? O fato é que contar com uma rede de apoio **ajuda a reduzir a ansiedade e a tensão** devido à aparente necessidade de “estar em vários lugares ao mesmo tempo e se desdobrar em mil” para cumprir cada tarefa.

Em outras palavras, trata-se de uma segurança e de uma garantia de tranquilidade que você terá para lidar com esses desafios de última hora. Inclusive, isso só reforça a certeza de que **não é necessário dar conta de tudo sozinha.**



## Adote a modalidade home office

O home office é uma modalidade de trabalho que está crescendo cada vez mais em razão das facilidades que oferece. **Na prática, você pode planejar a sua carreira no empreendedorismo de modo que seja possível trabalhar em casa.**

Hoje em dia, inclusive, existem muitas ferramentas e tecnologias que fazem a integração de pessoas, processos, documentos, dados e informações. Assim, é viável trabalhar mesmo sem estar presente na empresa.

Além disso, a comunicação atualmente está muito mais fácil. Então, você pode manter contato constantemente com os seus fornecedores, com os clientes e com os colaboradores, acompanhando e monitorando tudo que está acontecendo mesmo sem se deslocar de casa.

Trabalhar sob o regime home office é uma excelente alternativa para que você tenha **horários mais flexíveis**. Nesse mesmo sentido, optar pela modalidade exclui a preocupação de ter que se locomover todos os dias para o seu local de trabalho, o que até mesmo economiza tempo e dinheiro.





**AS MÃES EMPREENDEDORAS NAS QUAIS SE INSPIRAR**



**V**ocê já deve ter percebido que é possível, sim, conciliar empreendedorismo e maternidade. Sim, talvez seja necessário fazer um planejamento mais minucioso, com atenção a diversos detalhes da rotina, mas, depois de se organizar, você perceberá como tudo fluirá de forma natural após a adaptação.

**Afinal, a maternidade não é um empecilho para alcançar o sucesso com o seu próprio negócio.** Inclusive, existem várias mulheres que conseguiram fazê-lo. A seguir, selecionamos algumas histórias para inspirá-la!



## Dani Junco, fundadora e CEO da B2Mamy

A empresa da Dani faz a capacitação e a conexão das mães com o mercado de tecnologia e inovação para formar líderes e garantir a sua liberdade econômica. Para ela, a **capacitação é fundamental** para que as mulheres consigam equilibrar a carreira profissional e a convivência com a família.

## Rochane Soubhie, cofundadora e CMO da Sevensete

Rochane é especialista em ajudar empreendedores a consolidarem os seus negócios. Ela oferece apoio no desenvolvimento e no relacionamento humano. A inspiração para ser dona da própria empresa veio da conversa com outras mulheres e mães, **além dos estudos para investir em sua própria capacitação para empreender.**

## Mariana Achutti, fundadora e CEO da Sputnik

A empresa da Mariana promove mudanças no universo corporativo por meio da educação. Ela atua junto a grandes companhias, como Facebook, Google, Boticário, Globo e Ambev.

Mariana estava no mercado de trabalho quando se tornou mãe durante a pandemia e precisou se adaptar ao home office. Ela buscou informações em livros para se aprofundar na maternidade e **criar o seu filho da melhor forma possível sem abrir mão da vida profissional.**

## Marina Franciulli, fundadora da Mazzi Comunicação

Marina faz a conexão entre pessoas e marcas e tem o propósito de transformar as ideias em ações. **A maternidade foi um marco importante na vida dela**, pois trouxe um novo significado para a jornada empreendedora e **auxiliou na adaptação às mudanças que o mercado apresentou nos últimos anos.**





CONCLUSÃO

Como você viu, em alguns casos, **a maternidade veio como uma oportunidade para a mulher alçar novos voos, investir em seu próprio negócio, reinventar-se e se posicionar no mercado de uma maneira diferente.**

Inclusive, o início dessa nova fase também pode trazer um novo significado para a carreira profissional e despertar um olhar diferenciado que ainda não existia. Por isso, **a conciliação entre os dois pode gerar uma realização muito maior.**

**O fato é que a mulher não precisa escolher entre ser empreendedora e ser mãe, como vimos. Afinal, não é necessário abrir mão da vida profissional para constituir uma família. As funções não são opostas, mas se complementam.**

Nesse sentido, organização e planejamento compõem a base para a conciliação. Além disso, é claro, é importante saber reconhecer os próprios limites e buscar estratégias e formas inteligentes de otimizar o tempo e a rotina. Assim, torna-se possível minimizar a carga de trabalho para administrar esses dois aspectos da vida, evitando conflitos entre eles.

## CONCLUSÃO





O Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado de Pernambuco é uma entidade privada sem fins lucrativos, agente de capacitação e de promoção do desenvolvimento, criado para dar apoio aos pequenos negócios. Desde 1972, trabalha para estimular o empreendedorismo e possibilitar a competitividade e a sustentabilidade dos empreendimentos de micro e pequeno porte.

Para garantir o atendimento aos pequenos negócios, o Sebrae em Pernambuco atua em todo o território estadual. Além da sede no Recife, a instituição conta com mais 5 unidades espalhadas pelo Estado. Com foco no estímulo ao empreendedorismo e no desenvolvimento sustentável dos pequenos negócios, o Sebrae atua em: educação empreendedora; capacitação dos empreendedores e empresários; articulação de políticas públicas que criem um ambiente legal mais favorável; acesso a novos mercados; acesso à tecnologia e inovação; orientação para o acesso aos serviços financeiros.

