



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE CULTURA E ARTE
CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL - JORNALISMO

LARISSA DA COSTA PACHECO

**VOCÊ É A MELHOR MÃE QUE SEU FILHO PODE TER: UM LIVRO PARA
PESSOAS COM FILHOS SE SENTIREM MENOS CULPADAS E PARA PESSOAS
SEM FILHOS JULGAREM MENOS**

FORTALEZA

2020

LARISSA DA COSTA PACHECO

**VOCÊ É A MELHOR MÃE QUE SEU FILHO PODE TER: UM LIVRO PARA
PESSOAS COM FILHOS SE SENTIREM MENOS CULPADAS E PARA PESSOAS
SEM FILHOS JULGAREM MENOS**

Projeto experimental apresentado em cumprimento às exigências do curso de Comunicação Social - Jornalismo do Instituto de Cultura e Arte (ICA) da Universidade Federal do Ceará (UFC) para obtenção do título de bacharel em Jornalismo.

Orientador do projeto: Prof. Dr. Ricardo Jorge de Lucena Lucas

Fortaleza

2020

AGRADECIMENTOS

Nesses sete anos de graduação em jornalismo, que começou em 2013.2 e se encerrou em 2020.1, muitas pessoas contribuíram para que essa jornada chegasse ao fim.

Primeiro, agradeço à minha família, que investiu nos meus estudos e proporcionou a realização desse sonho. Ao meu pai, João Alfredo; meu tio Mario Henrique e minha avó Maria de Lourdes, devo e sou grata por tudo.

Agradeço com todo o meu coração ao meu marido, Wagner Mendes, por tanto apoio, carinho e cuidado, e, por muitas vezes acreditar mais em mim do que eu mesma.

Agradeço aos amigos que fiz na Unifor, na UFC, e ainda aos que conheci nas redações do Diário do Nordeste, Jornal O POVO, e na diretoria de comunicação da Enel Ceará, lugares onde estagiei: Átala, Elves, Berg, Irna, Lígia, Mira, Bruna, Daniel, Lucas, Isaac, Ana Rute, Isabel, Mel e Rubens.

Obrigada às minhas eternas editoras Cristiane Bonfim, Paula Lima, Cinthia Medeiros e Nathália Bernardo pelas oportunidades e por me ensinarem tanto sobre a profissão.

Agradeço a todos os amigos que fiz na Engaja Comunicação: Mariah, Luana, Victória, Lorena, Marcos, Thainá, Luciana Cardoso, Luciana Castro e Suyane: obrigada por me incentivarem, por acreditarem em mim, por serem colo e sorrisos sempre que precisei.

Agradeço aos amigos de toda a vida: Ferreira, Ana Débora, Jéssica Morais, Jéssica de Paula e Elayne por serem meu conforto, minha alegria, meus guias nos melhores e nos piores momentos.

Muito obrigada a todos os meus professores, em especial ao professor Alejandro, por me incentivar, e ao meu orientador, professor Ricardo Jorge, por tanto apoio e compreensão.

Obrigada, Iury, por acreditar nesse projeto e ter ideias maravilhosas, fazendo com que tudo ficasse melhor do que eu imaginava.

Por fim, agradeço a todas as mulheres e mães que compartilharam comigo suas histórias e acreditaram nesse projeto, só assim ele tomou forma e se fez possível.

RESUMO

O livro-reportagem “Você é a melhor mãe que seu filho pode ter: um livro para pessoas com filhos se sentirem menos culpadas e para pessoas sem filhos julgarem menos” parte da pergunta ‘quando uma mulher se torna mãe?’, trazendo histórias de questionamentos, dúvidas e culpas tão inerentes à maternidade. O livro-reportagem pretende discutir uma maternidade real e saudável pelo bem não só das mulheres, mas dos seus filhos, famílias e de toda uma sociedade que se insere no contexto de cada gravidez.

PALAVRAS-CHAVE: livro-reportagem; maternidade; mãe; depressão pós-parto.

SUMÁRIO

1. Introdução	6
2. Problema	8
3. Objeto	10
4. Objetivos	10
4.1 Geral	10
4.2 Específicos	10
5. Justificativa	11
6. Referencial teórico	12
7. Suporte adotado	15
8. Estrutura do trabalho	16
8.1. Você é a melhor mãe que seu filho pode ter: Um livro para pessoas com filhos se sentirem menos culpadas e para pessoas sem filhos julgarem menos.....	16
8.2. Planejamento gráfico.....	17
8.3. Equipamentos e programas utilizados.....	17
9. Metodologia	18
10. Conclusão	19
Referências bibliográficas.....	20

1. Introdução

Em 2015, quando ainda cursava a graduação em jornalismo na Universidade de Fortaleza, fiz uma matéria sobre a epidemia de cesáreas no Brasil. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde 2013, divulgada pelo Ministério da Saúde em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os dados daquele ano revelavam que 54,7% dos partos brasileiros são cesáreas, número muito acima dos 15% recomendados da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Esse dado trazia por trás vários questionamentos como acesso à saúde, se as mulheres gestantes conheciam seus direitos, violência obstétrica, um mercado lucrativo de cesáreas... além de muitos fatores psicológicos que reverberam nessas mulheres. A partir do dado que indicava a epidemia de cesáreas no Brasil, fiz uma grande reportagem que me abriu os olhos para tantos aspectos relacionados ao nascimento e concepção de maternidade.

Em 2020, um dia, quando estava no trabalho, uma moça grávida estava em seu último dia antes da licença maternidade. Durante a festinha de despedida, entre choros e abraços, um discurso me tocou. A esposa do meu chefe, mãe de dois filhos, disse para a moça grávida que, diferente do que todo mundo diz, quando o bebê dela nasceu, ela não sentiu o tão falado maior amor do mundo logo de cara. “A minha preocupação era saber como eu iria fazer aquele ser sobreviver. O maior amor do mundo eu fui sentindo com o tempo, ele crescia a cada dia”, disse.

Me perguntei, então: em que momento uma mulher se sente mãe? Apesar de gostar e me dedicar ao assunto na maioria dos trabalhos acadêmicos que fiz, nunca tinha me passado pela cabeça esse questionamento. Quando uma mulher se torna mãe? É natural pensar que a maternidade começa no momento da descoberta da gravidez. Porém, depois desse momento, durante algumas pesquisas, vi que não era bem assim. E faz sentido, até porque nem toda mãe engravida. Existem aquelas que adotam, as que se utilizam de barriga solidária. Existem também as que nem sabiam que estavam grávidas até o momento do parto. Temos as que quase morreram para conseguir levar a gestação até o final. Enfim, são muitos momentos.

Nascia ali uma ideia para o livro-reportagem que nasce a partir desta pesquisa. Era um novo ponto de vista sobre um assunto que despertava tanto meu interesse: a maternidade e seus diversos aspectos. A partir desse tema poderia destrinchar a relação da mulher com seu filho, da família com a mulher que se torna mãe, das mães com o mercado de trabalho, de

como a sociedade enxerga essas mulheres, do que muda na vida de uma mãe e as dificuldades que ela passa... enfim, todo o processo pelo qual uma mulher passa para se ver e ser vista como mãe. Além disso, poderia ter acesso a histórias diferentes e que nos ajudassem, enquanto pessoas inseridas em um contexto social, a enxergar e ter empatia por essas mulheres.

2. Problema

Elisabeth Badinter¹ (1985), escritora e filósofa, fala em seu livro “O amor conquistado: o mito do amor materno” que, em uma sociedade patriarcal, onde mulheres são criadas para serem boas esposas e boas mães, a maternidade e o amor que a acompanha estariam inscritos desde toda a eternidade na natureza feminina. “Assim, uma mulher seria feita para ser mãe, e mais, uma boa mãe. Toda exceção à norma será necessariamente analisada em termos de exceções patológicas. A mãe indiferente é um desafio lançado à natureza, a a-normal por excelência”.

A filósofa ainda completa que o amor materno foi por tanto tempo concebido em termos de instinto que acreditamos facilmente que tal comportamento seja parte da natureza da mulher, seja qual for o tempo ou o meio que a cercam. “Aos nossos olhos, toda mulher, ao se tornar mãe, encontra em si mesma todas as respostas à sua nova condição. Como se uma atividade pré-formada, automática e necessária esperasse apenas a ocasião de se exercer”. Porém, sabemos que a realidade é bastante diferente e não é bem assim. Há mulheres que experimentam o “ser mãe” apenas após o nascimento do bebê, e não quer dizer que seja fácil.

Construir um vínculo com alguém totalmente novo e dependente exige certos níveis de atenção, cuidado e dedicação que nem sempre se espera, ou se tem disponível. E então nascem os sentimentos de culpa. Prata e Cintra apontam que o sofrimento psíquico pode, nesse sentido, ser fruto de experiências traumáticas não simbolizadas; estar ligado a fracassos de um ideal de realização. Segundo estudo feito pela pesquisadora Mariza Theme, da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (Ensp/Fiocruz), publicado em 2012, no Brasil, em cada quatro mulheres, mais de uma apresenta sintomas de depressão no período de 6 a 18 meses após o nascimento do bebê. O que afeta não só a saúde das mães, como ainda dos filhos e da família, desencadeando uma série de fatores.

Em oposição às normas sociais que, de certa forma, exigem o exercício da maternidade para todas as mulheres, sabemos que a vida dessas mulheres se torna mais difícil a partir do momento que se tornam mães. Ora, se nos é exigido que sejamos mães, deveríamos ter plenas condições de exercer esse papel de forma minimamente saudável, física e psicologicamente. Mas não é bem assim.

Um bom exemplo são as relações das mães com o mercado de trabalho. De acordo com o estudo, metade das mulheres são demitidas em até dois anos após o período de licença maternidade. Esse é um dado revelado pelo estudo “Licença-maternidade e suas consequências no mercado de trabalho do Brasil” publicado pela Fundação Getúlio Vargas. O estudo afirma que a maior parte das saídas do mercado de trabalho se dá sem justa causa e por iniciativa do empregador.

Um outro dado foi revelado pela Pesquisa dos Profissionais da Catho de 2018, feita com mais de 2,3 mil respondentes, que diz que 30% das mulheres já deixaram o mercado de trabalho para cuidar dos filhos. Já entre os homens esse número é quatro vezes menor, atingindo 7%. A pesquisa indicou ainda que dentre os principais conflitos enfrentados pelas mães e empresas/gestores, o principal receio é o de elas terem que faltar ao trabalho caso os filhos adoçam (48%), pedir para chegar mais tarde no trabalho para ir em uma reunião escolar (24%) e se atrasar devido a exaustão da rotina (10%).

Como o nome do livro já diz, esse projeto é para que pessoas com filhos se sintam menos culpadas e pessoas sem filhos julguem menos. A culpa e o sofrimento, resultante de julgamentos, principalmente, são o real problema e motivo para este projeto. Viver padecendo não é normal e não deveria ser.

3. Objeto

Mães que contam suas experiências e o caminho que percorreram até se entenderem enquanto mães para si e para o mundo.

4. Objetivos

4.1 Geral

Entender em que momento uma mulher se entende como mãe e discutir a questão da maternidade real X a maternidade idealizada.

4.2 Específicos

- Contar histórias de mulheres com diferentes processos de maternidade e analisar junto a elas em que momento se sentiram mães
- Discutir com especialistas o peso que a maternidade idealizada tem na vida das mulheres
- Revelar a busca pela aceitação da maternidade real
- Conscientizar para o exercício da empatia com as mulheres que se tornam mães.

5. Justificativa

De início, quando pensei no meu primeiro projeto de TCC, queria ampliar a questão da epidemia de cesáreas no Brasil. No entanto, em uma pesquisa pela internet, vi que esse assunto já havia sido debatido em outras grandes reportagens e outros trabalhos de conclusão de curso. Mas, como disse anteriormente, os processos pelos quais uma mulher que se torna mãe passa são bem complexos e refletem não só em si, mas nos seus filhos e família.

Sempre que chega o dia das mães, é comum nos depararmos com mensagens como “ser mãe é força, carinho, cuidado...” ou o mais clichê: ser mãe é padecer no paraíso. Mas por qual motivo alguém iria querer padecer, mesmo que fosse no paraíso? Não parecia justo.

A razão pela qual resolvi escrever esse livro se trata muito do problema apresentado neste relatório. Em uma sociedade na qual ouvimos que “uma mulher só é completa quando é mãe” e que “ser mãe é padecer no paraíso”, tudo parece contraditório. Me parece que temos que agradecer a um sofrimento, que vem na sua maioria de julgamentos alheios. São julgamentos que causam sofrimento, angústia e muito sentimento de culpa.

Mulheres que se tornam mães precisam de acolhimento e empatia, e essa mudança de pensamento só será conseguida com muito diálogo, dando espaço para que essas mulheres falem sem medo de serem julgadas. Que falem de suas feridas físicas e emocionais, que falem de suas experiências e entendam que nem toda mãe é igual, porque ninguém é.

Em minhas pesquisas, senti que a questão da maternidade real hoje é mais debatida do que há alguns anos, mas as discussões se fecham muito ainda para aquelas que já são mães ou que pretendem ter filhos.

Esse livro fala sobre mulheres que se tornaram mães, mas fala para não só para elas. É um projeto para despertar empatia. Muito do sofrimento materno, e ousar dizer que quase todo o sofrimento materno, é gerado por expectativas impostas e pelo silenciamento imposto a essas mulheres. Precisamos discutir uma maternidade real e saudável pelo bem não só das mulheres, mas dos seus filhos, famílias e de toda uma sociedade que se insere no contexto de cada gravidez.

6. Referencial teórico

Sobre o termo jornalismo investigativo, pode se dizer que esta modalidade vai além das pesquisas corriqueiras das pautas cotidianas, “o que diferencia dos demais setores da atividade são as circunstâncias, normalmente mais complexas, dos fatos, sua extensão noticiosa e o tempo de duração que, necessariamente, deve ser maior” (FORTES, 2005, p.34). A partir das informações trazidas à tona, portanto, a pesquisa jornalística serve como um meio de empoderamento para a sociedade. Segundo Peruzzo (2005), esse processo começa por meio da tomada de consciência do cidadão, que a partir de sua vivência, passa a perceber suas reais necessidades em confronto que os interesses de forças maiores.

Através deste processo, o homem e a comunidade se descobrem a si mesmo, se identificam com tudo aquilo que resulte compatível com sua dignidade humana e que propicie a sua realização e se rebelam contra tudo aquilo que pode conspirar contra seus interesses e aspirações. Nessas condições homem e comunidade estão potencialmente preparados para iniciar o complexo processo de participação popular (PERUZZO, 2005)

Um exemplo é que, segundo dados da ANS, 96.223 mulheres que possuem convênio médico realizaram seus partos na rede pública no período de 2008 a 2012. Esse processo se dá pela dificuldade das gestantes acharem médicos nos planos de saúde para assistirem ao parto natural. No processo de empoderamento por meio da informação, podem se encaixar os casos de mulheres que, mesmo com todas as condições de parto normal, se vêm forçadas a cesáreas por médicos que enxergam nessa forma um modo mais cômodo de trabalhar.

É a partir dessa premissa que esta pesquisa pretende embarcar: dar condições aos leitores de se informar, questionar e dar altivez às suas escolhas. Aqui, então, se encaixa outro papel do jornalismo: o de fiscalizador e, nesse caso, da saúde pública. Segundo estudo feito pela pesquisadora Mariza Theme, da Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (Ensp/Fiocruz), publicado em 2012, no Brasil, em cada quatro mulheres, mais de uma apresenta sintomas de depressão no período de 6 a 18 meses após o nascimento do bebê. De acordo com o Ministério da Saúde, dentre os fatores de risco para a depressão pós-parto estão a falta de apoio da família, parceiro e amigos; estresse, problemas financeiros ou familiares e ainda a falta de planejamento da gravidez. Segundo pesquisa das psicólogas Kátia Azevedo e Alessandra Arrais, intitulada *O mito da mãe exclusiva e seu impacto na depressão pós-parto*, o ideal materno exposto culturalmente como um momento instintivo e natural na vida da

mulher também pode ser o fator preponderante para o desenvolvimento da Depressão Pós-Parto. Levando isto em consideração, segundo Barbosa (apud ORTIZ, 2008), “a mídia pode contribuir na promoção dos direitos humanos e como fiscalizadora de políticas do Estado”.

A expectativa é que ela cumpra o seu papel com interesse público de fiscalização da implementação das políticas públicas. Sua função é a de fiscalizar os três poderes [...] se a mídia abre mão do seu papel fiscalizador e crítico das políticas públicas, ‘a gente vai continuar com políticas públicas ineficientes e fracas (BARBOSA apud ORTIZ, 2008)

Portanto, além de fiscalizar, o jornalismo, através dos veículos de mídia, pode pressionar instituições no sentido de um melhor acompanhamento das políticas públicas. Como Dourado (2014) explica, essa função já obteve resultados significativos para várias causas, como a abolição da escravidão no Brasil, que culminou após um processo de pressão dos pasquins em prol do movimento. Então, “o poder da mídia em pressionar os legisladores é imenso, tanto que muitas leis foram criadas por puro impulso, ou por influência dos meios midiáticos” (DOURADO, 2014). Nesse caso, então, através da fiscalização e pressão, alguns dos quadros de que tratam esta pesquisa, como a violência obstétrica e o acesso à saúde pública, além de ações que corroborem para uma maternidade mais saudável poderiam começar a serem mudados. Barbosa (apud ORTIZ, 2008) explica que, assim como o jornalismo tem papel importante na formação do cidadão, ele também é importante na definição da agenda pública, “pois a informação a que o cidadão tem acesso através dos meios de comunicação é que vai elevar o grau de pressão da sociedade”. Fomentar o debate é outra das funções que o jornalismo toma nesta pesquisa. Segundo Lash (apud MARQUES et al, 2009, p.112) sem o debate, as pessoas não se sentem convidadas a participar dos acréscimos junto a esfera pública, para ele "a democracia requer debate público, não apenas informações".

As conversações do cotidiano sinalizam problemas e fazem com que questões antes não problematizáveis sejam trazidas ao debate como algo que precisa ser verificado. O modo como percebemos e interpretamos o mundo depende de um tipo de conhecimento compartilhado que é constituído nas conversações rotineiras que nos permitem viver juntos, bem como agir e falar com os outros. Esse conhecimento proporcionado pela conversação cotidiana é também responsável pela formação da opinião pública. (MARQUES et al, 2009, p.113)

Cabe neste estudo também a relação entre o jornalismo e a cidadania. Como explica Kucinski (2000), o jornalismo é uma atividade, que, historicamente, tem tido um papel

importante na construção e conquista de direitos de cidadania. Além disso, fica a cargo deste "levantar polêmicas, denunciar abusos do poder, corrupção e violação dos direitos humanos".

Porém, de acordo com Araújo (2009), é comum que os dispositivos de mídia privilegiem as instituições, a fala médica e da ciência, deixando de lado o que a população pensa e, quando ela é ouvida, é para legitimar a fala dos atores considerados principais. Temas como a dengue, por exemplo, ficam subordinados aos princípios de noticiabilidade e, no geral, só se fala de um problema quando sua situação está crítica. Ainda levando em consideração casos como a dengue, Araújo afirma que é comum a mídia esquecer que a população tem algum conhecimento prévio sobre as questões da saúde. Araújo explica que a mídia é onipresente, porém, ela é “quase sempre associada a fontes interpessoais, ninguém fala: eu aprendi na mídia, mas eu aprendi na mídia e com o meu vizinho, aprendi na mídia e com as pessoas que estão em contato comigo”. Bueno (s.n.t) afirma que a imprensa fortalece o que ele chama de capitalismo médico. Portanto, para aumentar esse debate, o autor explica que é fundamental a multiplicação dos protagonistas para que “as decisões sobre a saúde não se limitem aos representantes da chamada ordem médica”. No caso da obstetrícia, portanto, seria importante tratar do conhecimento antigo de parteiras, por exemplo, que ainda têm muita força no interior, e, principalmente, ouvir o que as mulheres, que deveriam ser protagonistas nesse processo, têm a dizer.

A comunicação para a promoção da saúde deve pautar-se pela conduta ética irrepreensível, reordenando a relação entre médicos e laboratórios, que configura, em boa parte dos casos, uma parceria em favor do capital; deve capacitar-se para a conscientização de profissionais e agências de comunicação, hoje, muitas vezes, a serviço de monopólios, através da manipulação de informações e de mentes que visa ludibriar os consumidores, tidos como meros clientes. Os desvios éticos em nome do lucro são cada vez mais frequentes no campo da saúde, exatamente porque esta visão mercantilista põe por terra todo o esforço de humanização (BUENO, s.n.t)

Dito isso, o produto que resultará desta pesquisa se propõe a ser não só um documento para relatar a relação da mídia com a saúde, mas ainda assim levantar o debate sobre esta relação, que se faz necessário a medida que a mídia, como um dos principais meios formadores de opinião, tem poder para tal.

7. Suporte adotado

O suporte escolhido foi o livro-reportagem por poder trazer a profundidade necessária ao assunto. Para Lima (1998 apud PISANI, 2011), o livro-reportagem promove uma leitura ampliada “ao estender o papel do jornalismo contemporâneo, fazendo avançar as baterias de explicações para além do terreno onde estaciona a grande reportagem na imprensa convencional. [...] Tem potencial para assumir posturas experimentais”.

No projeto gráfico, o livro traz ilustrações, substituindo as fotos. Há ainda uma mistura de gêneros, como entrevistas ping-pong, crônica, tudo em formato de box para trazer mais informações para embasar a leitura.

Inicialmente, eu tinha a pretensão de fazer um livro-reportagem que fosse distribuído de forma impressa. No entanto, por conta da pandemia de Covid-19, se tornaria mais difícil a impressão e conseqüente divulgação/distribuição. Assim, o livro-reportagem foi repensado para ser em formato digital, facilitando o acesso, nesse momento, ao conteúdo para quem se interessar pelo tema.

8. Estrutura do trabalho

8.1. Você é a melhor mãe que seu filho pode ter: Um livro para pessoas com filhos se sentirem menos culpadas e para pessoas sem filhos julgarem menos

O meu projeto foi realizado durante o semestre de 2020.1 Todos os contatos, entrevistas, ilustração. Mas a ideia existe desde 2015, quando, como disse antes, quis me dedicar a investigar a epidemia de cesáreas no Brasil.

O projeto foi pensado, inicialmente, com o público-alvo de mulheres. No entanto, creio que a discussão sobre maternidades saudáveis para mães, filhos e família deve abranger não só àquelas pessoas com filhos. Afinal, uma sociedade cresce e se perpetua, basicamente, com nascimentos. Porém, apesar de não ser um livro só para mulheres, quis que todas as fontes fossem mulheres por uma questão ideológica, bem feminista.

Quis contar histórias diferentes, mas ao mesmo tempo comuns de certa forma, onde pudéssemos nos identificar em menor ou maior grau. O livro, então, é dividido em quatro capítulos, os quais descrevo a abaixo.

A fala das especialistas abrem caminho para as histórias das mães que conto nesse livro, misturando narrativas com dados.

Introdução: Na introdução, eu falo um pouco da minha experiência com o tema e quais motivos me levaram a escrever sobre maternidade no TCC

Cap 1. Quando uma mulher se entende mãe?: No primeiro capítulo, começo falando, pelo lado biológico, em qual momento uma mulher pode se considerar mãe, se há o momento certo para engravidar... Abordo também questões como as mudanças no corpo e sobre a maternidade tardia. Por fim, falo do momento mais esperado durante a gravidez: o parto, e quais suas implicações no modo de maternar de uma mulher. No final, há um box com uma entrevista ping pong sobre parto normal x cesárea,

Cap. 2 Existe instinto materno?: No segundo capítulo falo como a romantização e a idealização da maternidade e dos momentos tão inerentes a ela, como parto e amamentação, podem prejudicar o desenvolvimento sadio da maternidade de uma mulher. Falo do papel da família em relação a como/quando uma mulher se entende mãe e por fim, falo da questão do

instinto materno, um conceito criado através dos tempos. Há, no final desse capítulo, uma crônica, “Parindo com as próprias mãos, a história de Francisca “Parteira”.

Cap 3. Nada será como antes: no terceiro capítulo eu falo como diferenças socioeconômicas e raciais afetam as experiências pós-maternidade, as relações das mulheres que se tornam mães com o mercado de trabalho, e ainda sobre a solidão e exaustão maternas. No final, há um box sobre depressão pós-parto.

Cap 4. Maternidade real: no último capítulo falo sobre o advento da maternidade real, a importância de dividir histórias e somar forças para a construção de uma maternidade saudável. Por fim, há um box sobre as influencers da Maternidade Real.

8.2. Planejamento gráfico

As cores foram pensadas para fugir do que estamos acostumados a ver quando se trata de temas relacionados à maternidade. Escolhemos trabalhar com tons de verde e laranja.

Além disso, as ilustrações foram feitas em aquarela, por isso todo o design tentou recriar essa marca da aquarela, que dá um tom de leveza ao projeto. O sumário também segue essa linha, como se fosse uma pintura com gotas de tinta espalhadas.

A escolha das fontes também levou em consideração a leveza do projeto. São todas as fontes serifadas, que passam também seriedade, mas ao mesmo são elegantes e leves.

Foram utilizados também elementos de linha que quebram a circularidade da aquarela e ajudam a estruturar o texto.

8.3. Equipamentos e programas utilizados

As entrevistas foram feitas através do programa de mensagens WhatsApp. Para a diagramação do livro-reportagem foram utilizados os programas Adobe Indesign CC 2015 e Adobe Photoshop CC 2019. Para a digitalização foi utilizado um scanner HP. As aquarelas foram feitas com tintas Winsor e Newton da linha Cotman e papel Canson para aquarela, gramatura 300.

9. Metodologia

A pesquisa para este livro foi quali-quantitativa. Houve a coleta de dados para embasamento do texto, conseguidos, principalmente, com as secretarias de saúde tanto do Município, quanto do Estado, e com o Ministério da Saúde, e outras pesquisas do campo acadêmico, voltadas para a área da saúde, conseguidas principalmente na plataforma Scielo, biblioteca eletrônica que abrange uma coleção selecionada de periódicos científicos brasileiros.

A pesquisa documental foi escolhida para esta pesquisa pois o nosso corpus é composto tanto das ideologias quanto práticas sociais, e, conforme Gil (2002) nos aponta, "as pesquisas sobre ideologias, bem como aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema, também costumam ser desenvolvidas quase exclusivamente mediante fontes bibliográficas". Já a pesquisa qualitativa foi escolhida por envolver o processo de redução, categorização e interpretação dos dados, assim como a redação de um relatório final, compreendido pelo livro-reportagem que resultou desta pesquisa.

Foram feitas entrevistas com especialistas e mulheres para compreensão da história desse processo de se tornar mãe, dando caráter exploratório, descritivo e documental a este livro. A escolha dos especialistas se deu pelo seu envolvimento com o tema, e das mulheres pela sua relevância do relato para a composição desta pesquisa. Para chegar até os especialistas, busquei na internet a partir das palavras-chave como "psicologia perinatal", "maternidade real", "mães no mercado de trabalho", entre outras.

Por conta da pandemia de Covid-19, que nos manteve em isolamento social durante o primeiro semestre de 2020, quando a maior parte desse livro foi escrita, as entrevistas aconteceram de forma não-presencial. Como a maioria das entrevistadas são mães, que muitas vezes se sobrecarregam com os cuidados com os filhos, principalmente neste período em que estamos todos em casa, as entrevistas tiveram que acontecer no tempo delas. Por isso, a maior parte foi pelo aplicativo de mensagens WhatsApp, onde eu encaminhava as perguntas e, quando a entrevistada tivesse tempo e disponibilidade, poderia responder por áudio. Algumas entrevistas se desenrolaram por dias, e outras até mesmo por semanas.

10. Conclusão

Falar da maternidade ainda é um tabu, mesmo entre as mulheres. Quando ouvimos relatos tão reais de mães que se sentem cansadas, muitas vezes julgamos, mesmo que de forma inconsciente, sem saber o que se passa com aquela mulher. A escrita desse projeto foi feita durante uma pandemia, coisa inimaginável meses atrás. Mas, pude ouvir relatos tão verdadeiros e com sentimentos a flor da pele por conta do que passamos, e que afetou tanto a nós todos como sociedade.

Na realidade, quase desisti de escrever esse livro. É um tema que me revira do avesso, apesar de ainda não ser mãe. Ainda bem que desisti da ideia de não fazê-lo. Poder escrever esse livro foi uma experiência transformadora e creio que, ao final da leitura, o título se explica: tendemos a julgar menos. Assim espero.

Referências bibliográficas

ARRAIS, Alessandra da Rocha; ARAÚJO, Tereza Cristina Cavalcanti Ferreira. **Depressão pós-parto: uma revisão sobre fatores de risco e de proteção.** Psic., Saúde & Doenças vol.18 no.3 Lisboa dez. 2017. Disponível em:

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862017000300016. Acesso em: 10 jul. 2020.

ARRAIS, Alessandra; AZEVEDO, Kátia Rosa. **O mito da mãe exclusiva e seu impacto na depressão pós-parto.** Psicol. Reflex. Crit. vol.19 no.2 Porto Alegre 2006. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722006000200013. Acesso em: 9 jun. 2020.

ARTEIRO, Isabela Lemos Arteiro. **A mulher e a maternidade: um exercício de reinvenção.** 2017. Tese. (Doutorado em Psicologia Clínica) - Universidade Católica de Pernambuco. Pernambuco, 2017. Disponível em:

http://tede2.unicap.br:8080/bitstream/tede/973/5/isabela_lemos_arteiro_ribeiro_lins.pdf
Acesso em: 10 jul. 2020

BADINTER, Elisabeth. **Um Amor conquistado: o mito do amor materno.** Elisabeth Badinter; tradução de Waltensir Dutra. — Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

CATHO. **Mulheres no mercado de trabalho: panorama da década.** 2020. Disponível em: <https://www.catho.com.br/carreira-sucesso/carreira/o-mercado-de-trabalho/mulheres-no-mercado-de-trabalho-panorama-da-decada/>. Acesso: 10 jul. 2020

COLLANERI, Carla Lourenço Tavares. **A gestante em atividades insalubres: proteção ou discriminação? Uma visão acerca da legislação após as recentes alterações trazidas pela reforma trabalhista.** Portal Âmbito Jurídico, 2018. Disponível em:

<https://ambitojuridico.com.br/cadernos/direito-do-trabalho/a-gestante-em-atividades-insalubres-protECAo-ou-discriminacao-uma-visao-acerca-da-legislacao-apos-as-recentes-alteracoes-trazidas-pela-reforma-trabalhista/>. Acesso em: 10 jul. 2020.

DOURADO, Bruno Henrique. **A influência da mídia no tribunal do júri.** 2014. Disponível em: <http://www.jurisway.org.br/v2/dhall.asp?id_dh=13775>. Acesso em: 17 set. 2016.

EBESERH. **Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas - Assitência ao Parto e ao Nascimento. Maternidade Escola - Assis Chateaubriand.** Disponível em:

<http://www2.ebserh.gov.br/documents/214336/1109086/PRO.MED-OBS.003+-+V3+ASSISTENCIA+AO+PARTO+E+NASCIMENTO.pdf/1de52fdc-a437-4a7f-804c-711ac6777caa>. Acesso em: 9 jul. 2020.

FORTES, Leandro. **Jornalismo investigativo.** São Paulo:Contexto, 2005. - (Coleção comunicação)

KUCINSKI, Bernardo. **Jornalismo, saúde e cidadania.** Interface (botucatu), [s.l.], v. 4, n. 6, p.181-186, fev. 2000. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-32832000000100025>. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832000000100025>.

Acesso em: 17 set. 2016.

LEAL, Maria do Carmo et al. **A cor da dor: iniquidades raciais na atenção pré-natal e ao parto no Brasil.** Cad. Saúde Pública [online]. 2017, vol.33, suppl.1, e00078816. Epub July 24, 2017. ISSN 1678-4464. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00078816>. Acesso em: 9 jul. 2020

LIMA, Juliana Domingos. **Por que 50% das brasileiras saem do trabalho após a licença-maternidade.** NEXO, 2017. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2017/09/07/Por-que-50-das-brasileiras-saem-do-trabalho-ap%C3%B3s-a-licen%C3%A7a-maternidade>. Acesso em: 10 jul. 2020

MARQUES, ngela Cristina Salgueiro. **Esfera pública, redes e jornalismo.** Rio de Janeiro: E-papers, 2009. 336 p. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=54NZavldLLAC&pg=PA112&lpg=PA112&dq=jornalismo+fomentar+debate&source=bl&ots=0YIB64EK5Q&sig=4JkU-76WdJDTt70Lmvvvtmjpaxo&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwiG3JGT8ZbPAhWR15AKHRGtD3MQ6AEILTAD#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 17 set. 2016.

MOVIMENTO MULHER 360. **Pesquisa A Mãe e o Mercado de Trabalho 2019.** Disponível em: <https://movimentomulher360.com.br/wp-content/uploads/2019/12/Pesquisa-A-ma%cc%83e-e-o-mercado-de-trabalho.pdf>. Acesso em: 10 jul 2020.

MUÑOZ, Luz Angélica, et al. **Vivenciando a maternidade em contextos de vulnerabilidade social: uma abordagem compreensiva da fenomenologia social 1.** Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.21 no.4 Ribeirão Preto July/Aug. 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692013000400913&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 10 jul. 2020.

ORTIZ, Fabíola. **Jornalismo de políticas públicas sociais.** 2008. Disponível em: http://observatorioidaimprensa.com.br/diretorio-academico/jornalismo_de_politicas_publicas_sociais/. Acesso em: 17 set. 2016.

PERUZZO, CMK. **Comunicação nos movimentos populares: a participação na construção da cidadania.** 3a ed. Petrópolis: Vozes; 2004.

PISANI, Aparecido L. **Livro-reportagem: Prostituição A Outra Margem do Rio Preto.** São José do Rio Preto: UNILAGO, 2011.

PORTAL FIOCRUZ. **Depressão pós-parto acomete mais de 25% das mães no Brasil.** Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/depressao-pos-parto-acomete-mais-de-25-das-maes-no-brasil>. Acesso em: 9 jun. 2020.

PRATA, Alcimeri Kühn Amaral Veiga and CINTRA, Elisa Maria de Ulhôa. **Apoio e acolhimento à mulher que se torna mãe: uma escuta psicanalítica.** Rev. latinoam. psicopatol. fundam. [online]. 2017, vol.20, n.1, pp.34-50. ISSN 1984-0381. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2017v20n1p34.3> Acesso em: 9 jun. 2020.

SOGESP. Doulas: quem são e como podem ajudar as futuras mães. Disponível em: <https://www.sogesp.com.br/canal-saude-mulher/blog-da-mulher/doulas-quem-sao-e-como-podem-ajudar-as-futuras-maes/#:~:text=%E2%80%9CA%20palavra%20doula%20vem%20do,Francisco%2C%20presidente%20da%20SOGESP.%22>. Acesso em: 9 de jul. 2020.

VEJA. Mãe perto dos 50 (ou mais). Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/mae-perto-dos-50-ou-mais/>. Acesso em: 9 jul 2020.