



## MÃES EM QUARENTENA



Isoladas em casa com seus filhos, mães relatam os desafios da experiência. Especialistas garantem: esse tempo é oportunidade para grandes mudanças (para melhor!) PÁGS. 02 E 03

## Fala, mamãe!

Famosas falam, nas redes sociais, sobre a maternidade em quarentena



**“Acordei emocionada lembrando da minha mãe, de estarmos juntas. Nesse período, longe da nossa família, dá um aperto no peito, né? É importante estarmos atentos aos detalhes que fazem a vida ser mais linda”**

SHERON MENEZZES, ATRIZ



**“As memórias mais verdadeiras com quem se ama são construídas de forma simples. Aproveite para criar momentos gostosos com quem estiver perto de você”**

PAOLA CAROSELLA, CHEF DE COZINHA



**“No ano passado, com a perda do meu marido e pai das minhas filhas, aprendi que é quando nos vemos sem chão que descobrimos nossa força e do que somos capazes. Não tenho dúvida de que todos sairão desse isolamento dando muito mais valor ao que realmente importa: dar e receber amor.”**

VERUSKA BOECHAT, JORNALISTA

# Maternidade em tempos de *isolamento social*

**Lições.** Os desafios são muitos, mas as oportunidades também. Especialistas falam sobre transformações (para melhor) que as mães podem fazer nesta quarentena

Trabalhar de casa e ter mais tempo para curtir os filhos e o marido. No início do ano, essa ideia parecia um sonho para muitas mães. De repente, virou realidade – e, na prática, o sonho está mais para pesadelo. Após sete semanas de quarentena, os conflitos do dia a dia andam provocando angústia. Espalhados em postagens nos grupos de mães, sobram desabafos. De fato, os desafios são grandes. Mas especialistas garantem: as lições da quarentena podem ser preciosas para as mães. E podem inspirar transformações muito positivas para as famílias – e para as próprias mães.

“As paredes das casas de todas as famílias viraram espelhos”, resume o psicólogo Alexandre Coimbra. Segundo ele, será preciso ter coragem de enxergar o que esse espelho mostra e as oportunidades de mudança – para melhor. Isa Minatel, psicopedagoga e autora do livro “Crianças Sem Limites”, é da mesma opinião. “A quarentena escancarou necessidades que muitas mães estavam evitando enxergar.”

Para Isa, mães e filhos (e mães e pais) que viviam em relações saudáveis provavel-

mente estão passando pelo isolamento social com mais serenidade. Nas casas onde as relações já estavam doentes, no entanto, ficou impossível “esconder a sujeira debaixo do tapete”. E, de acordo com ela, a chance de fazer este diagnóstico do que vai mal já é uma baita lição.

“A quarentena evidenciou o que já existia”, afirma ela. Isa acredita que, passada a quarentena, muitas famílias, infelizmente, vão voltar à “zona de conforto” – à forma que viviam antes, sem tirar as lições que poderiam. Mas haverá aquelas que vão usar a experiência para um recomeço em novas bases. “E as mães podem ter um papel fundamental neste recomeço para todos em casa.”

Psicopedagoga, Marisa de Bianco destaca, entre as boas lições da quarentena, a aproximação das mães (e também dos pais) com a realidade escolar dos filhos. Obrigadas a se envolver com o ensino remoto que vem sendo oferecido às crianças, muitas descobriram como estavam ausentes do processo de educação dos filhos.

A educadora portuguesa Magda Gomes Dias diz que o exercício de buscar o equilíbrio emocional é ou-



Bela Gil com os filhos Flor e Nino

FOTOS: REPRODUÇÃO/REDES SOCIAIS

**“Ser mãe é maravilhoso como muitas já testemunham e poucos conseguem imaginar. Mas também é trabalhoso como muitas mães já tetemunham e poucos conseguem imaginar”**

BELA GIL, CULINARISTA E APRESENTADORA

tra boa lição. É preciso cuidar para que as explosões não provoquem danos para os filhos. “Temos de aproveitar esse momento desafiador para ensinar valores e hábitos que vão fazer diferença na vida dos nossos

filhos”, propõe Bete P. Rodrigues, especialista em disciplina positiva.

Mãe de duas meninas, a jornalista Veruska Boechat acredita que a quarentena será oportunidade para rever valores. “Quando nos

vemos sem chão é que descobrimos nossa força”, diz a viúva de Ricardo Boechat, que morreu há um ano. “Todos sairão desse isolamento dando muito mais valor ao que realmente importa: dar e receber amor.”

● METRO COM CANGURU NEWS

**CLIQUE AQUI e leia dicas de Magda G. Dias para buscar o equilíbrio emocional**

**CLIQUE AQUI e leia artigos de Bete P. Rodrigues sobre disciplina positiva**



## Campanhas

### Separe o lencinho

Algumas campanhas publicitárias para este Dia das Mães, em tempos de quarentena, são de arrepier. Sim, as marcas querem nos vender produtos. Querem que a gente se lembre delas em frente às gôndolas dos supermercados. Mas isso não des-

merece em nada a mensagem. Neste domingo tão diferente, com muitas mães isoladas de seus filhos, as campanhas ficarão ainda mais tocantes, como a do Leite Ninho (ao lado). Seleccionamos quatro de molhar o lencinho.

● METRO COM CANGURU NEWS

**CLIQUE AQUI** para conferir a seleção na **Canguru News**

**Cuidando dos filhos.** Estudos mostram que, fechadas dentro de casa por causa das medidas de isolamento social, as mães são as mais atarefadas: gastam 50% mais tempo que os pais na assistência às crianças

Pesquisadores de três respeitadas universidades da Europa – Cambridge, Oxford e Zurique – se uniram para pesquisar o impacto das medidas de isolamento social por causa do coronavírus nas famílias do Reino Unido, que está em regime de “lockdown” (bloqueio total dos serviços) desde 23 de março. O que eles traduziram em números não é uma surpresa. As mães são as mais atarefadas nesta quarentena.

Elas estão dedicando aos filhos 50% mais do que os pais. E gastam até 30% mais tempo acompanhando as atividades escolares dos filhos do que os pais. A pesquisa mostrou que não importa se a mulher trabalha ou não: elas são afetadas por essa desigualdade de gênero passando cerca de seis horas por dia com os cuidados com as crianças e com a educação infantil.

“Qualquer situação que você tenha, em média, é a mulher fazendo mais e não é porque ela está trabalhando menos”, explicou Christopher Rauh, economista da Universidade de Cambridge. O levantamento apontou ainda que a desigualdade de gênero é maior dentro das casas que têm uma maior

# Mulheres sobrecarregadas

renda familiar.

“Estou me sentindo como uma dona de casa dos anos 1950”, respondeu a consultora de marketing Anna Bosworth, mãe de duas crianças, uma de 8 meses e outra de 5 anos. “Não consigo fazer nada de produtivo.” Outra pesquisa, do King’s College de Londres, aponta que, desde o início da quarentena, 57% das mulheres estão se sentindo mais ansiosas e deprimidas. Entre os homens, o número é 40%.

O Working Families, um serviço de aconselhamento jurídico para pais, registrou um aumento de seis vezes em consultas desde que a quarentena começou – 80% por mulheres. Seguindo a entidade, trata-se de uma evidência de que mães estão sendo penalizadas e de que falta apoio

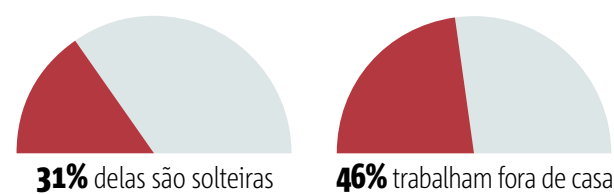
para trabalhar de casa por conta dos filhos.

Os estudos são do Reino Unido. Mas os relatos das mães ouvidas pela reportagem indicam que os dados não seriam muito diferentes por aqui. Nos grupos de mães da internet chovem relatos sobre a desigualdade de gênero nas famílias. Aqui, como lá, talvez o imaginário coletivo sobre o papel das mães nas famílias não tenha mudado muito desde os anos 1950 (confira ao lado pesquisa sobre a realidade no Brasil). “Tem maridos que passam o dia trancado no quarto, em videoconferência, esperando que a mulher dê conta dos filhos e da casa sozinha, como se ela também não tivesse que trabalhar”, diz a jornalista e consultora Neivia Justa.

● METRO COM CANGURU NEWS

## PAPO DE MÃE

67 milhões é o número de mães no Brasil



### O QUE ELAS PENSAM SOBRE FILHOS E FAMÍLIA?

	No século XX	No século XXI
Acreditam que só é possível ser feliz constituindo família	75%	66%
Afirmam que é dever da mulher cuidar das refeições da casa	58%	45%
Creem que é papel do homem assumir as contas da casa	55%	43%
Acham que as tarefas domésticas são dever da mulher	60%	48%

FONTE: INSTITUTO DATA POPULAR

## Bom humor contra o ‘coronamacho’

Jornalistas e influenciadores digitais, Neivia Justa e Cláudio Henrique dos Santos apostaram no bom humor para tratar de um tema espinhoso: o machismo estrutural na sociedade brasileira, que cria sobrecarga para as mulheres, sobretudo as mães. A dupla criou o movimento “Fique em casa, mas saia do sofá #coronamacho”.

“O isolamento social por causa da pandemia do coronavírus trouxe outro tipo de vírus, extremamente danoso, o coronamacho”, explica Neivia. Em textos e vídeos, eles vêm conclamando os homens a aproveitarem esse momento de home office compulsório para rever a forma como se relacionam dentro da própria casa. “Aproveite esse tempo em casa para aprender a cozinhar, lavar uma roupa, uma louça, dê banho nos seus filhos pequenos, converse com seus filhos adolescentes”, diz o manifesto da dupla. “Seja um parceiro de verdade, compartilhe as tarefas domésticas, seja gentil, respeitoso e útil.”

Idealizadora do movimento Onde Estão as Mulheres”, Top Voice do LinkedIn e mãe de duas meninas, Neivia lembra que os filhos estão assistindo e aprendendo com o exemplo que os pais dão a eles. Autor do livro “Macho do Século 21”, Cláudio confessa que foi um “coronamacho” até que sua mulher recebeu convite para assumir um cargo no exterior e ele resolveu deixar o próprio emprego para acompanhá-la. Foi obrigado a entender, na prática, que cuidar dos filhos não é uma questão de gênero e sim uma responsabilidade para ser compartilhada pelos líderes de uma família – seja de que gênero for.

O escritor diz que os pais têm a chance, nessa quarentena, de fazer os filhos se lembrem, com orgulho, dos pais participativos que se tornaram nesse momento desafiador. “Todos vão ganhar com isso, a começar por você, porque a mudança começa por cada um”, afirma.

● METRO COM CANGURU NEWS

## ‘Dia das Mães’ é celebrado desde a Grécia Antiga

As celebrações às figuras maternas ocorrem desde a Grécia Antiga, quando a mãe dos deuses, Rhea, era homenageada no início da primavera. Depois de cristianizado, o Império Romano passou a celebrar o 4º domingo da Quaresma. Mas foi só no século XVII que a data se fortificou, quando a população da Inglaterra começou ir às igrejas no dia que passou a ser conhecido como “Domingo das Mães”.

A data se tornou importante, principalmente, para os criados que eram dispensados para visitarem as igrejas com suas mães e familiares. Os feriados não existiam e esta era a única oportunidade de folga para estar com a família.

A celebração às mães, como a conhecemos, chegou aos Estados Unidos em 1907, pela metodista Anna Jarvis, para homenagear sua mãe, a ativista social Ann Maria Reeves



Jarvis. A data foi aprovada pelo Congresso do país e foi celebrada pela primeira vez em 9 de maio de 1914.

No Brasil, o “Dia das Mães” chegou quatro anos após a oficialização nos EUA, promovida pela Associação Cristã de Moços de

Porto Alegre. Em 1932, foi oficializada pelo presidente Getúlio Vargas, para ser comemorada no segundo domingo de maio. Em 1947, o Dia das Mães foi incluído no calendário oficial da Igreja Católica no Brasil.

● METRO COM CANGURU NEWS

### Fala, mamãe!



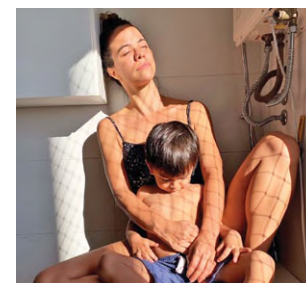
“Vamos cuidar de dentro para fora. Vai ficar tudo bem. Resistiremos através do amor, da empatia, da solidariedade, da responsabilidade, do carinho e da arte”

JULIANA ALVES, ATRIZ



“Estamos juntas! Toda vez que penso em ter um ataque ou dar aquela choradinha escondida no banheiro, eu penso: estamos juntas!”

FERNANDA RODRIGUES, APRESENTADORA



“Não sabemos bem quanto tempo vamos ter que ficar reclusos, mas ter um planejamento mental pode ser fundamental para nós. Não hesite em fazer videochamadas com quem você ama.”

MIÁ MELLO, ATRIZ



“Em tempos de isolamento social, estamos tendo a oportunidade de nos conectar cada vez mais com as pessoas que amamos dentro de casa”

MARÍLIA MENDONÇA, CANTORA

# MAMÃE MARAVILHA

**Atemporal.** Cinco décadas depois, 'The Supermãe', do cartunista Ziraldo, continua representando o amor das mães brasileiras

MÃE SÔ TEM UMA!

**Um menino de 87 ANOS**

Ziraldo Alves Pinto nasceu em Caratinga, Minas Gerais, em 1932. Iniciou a carreira em veículos impressos, como Jornal do Brasil, O Cruzeiro e Folha de Minas. Foi em 1980 que ele lançou "O Menino Maluquinho", um dos maiores fenômenos editoriais no Brasil, com mais de 100 edições e adaptações para o teatro, quadrinhos, ópera infantil, videogame e cinema.



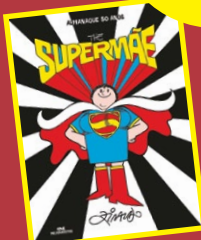
FOTOS: REPRODUÇÃO/DIVULGAÇÃO



"Ziraldo achava muito engraçado seus novos amigos cariocas que tinham hora de voltar pra casa e morriam de medo da 'mamãe'"

O ILUSTRADOR GUTO LINS EXPLICA DE ONDE O CARTUNISTA TIROU INSPIRAÇÃO PARA A PERSONAGEM, NA INTRODUÇÃO DO "ALMANAQUE 50 ANOS - THE SUPERMÃE"

**CLIQUE AQUI PARA COMPRAR**  
"ALMANAQUE 50 ANOS - THE SUPERMÃE"  
ZIRALDO  
EDITORA MELHORAMENTOS  
R\$78,00\*

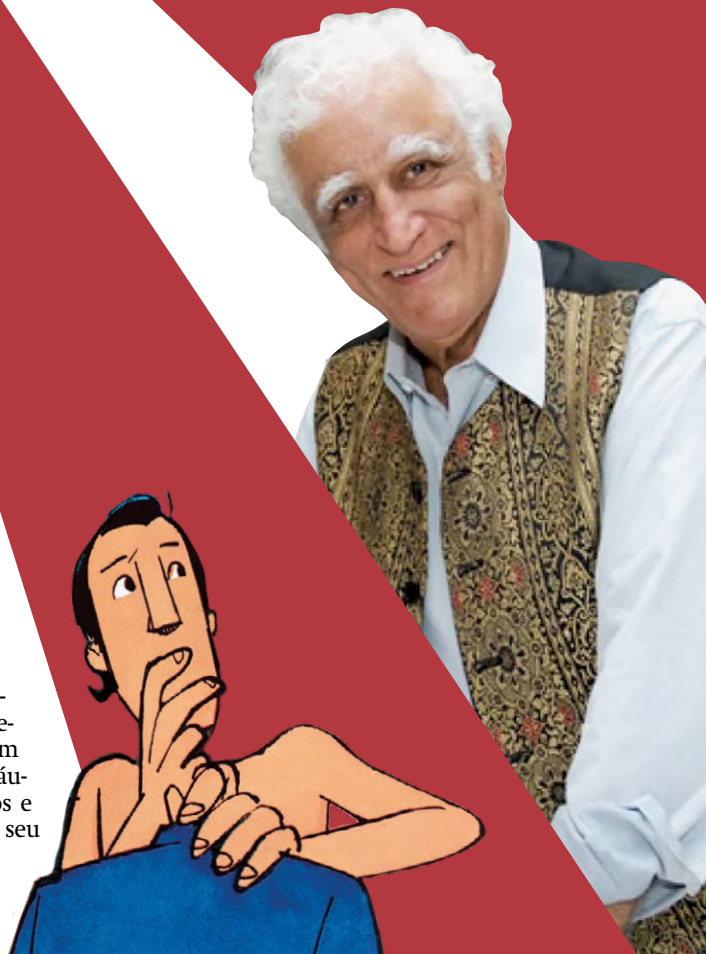


\* PREÇO ATUALIZADO ATÉ O FECHAMENTO DESTA EDIÇÃO

**P**oderes incríveis e vestimentas nas cores azul, amarelo e vermelho. Você pode até ter pensado no Super Homem, mas foi outro personagem, criado há cinco décadas pelo cartunista Ziraldo, que se tornou atemporal ao representar a mãe brasileira entre suas qualidades e defeitos: Dona Clotildes, ou melhor, "The Supermãe".

Qualquer mãe dos quatro cantos do Brasil provavelmente se identifica com as ações dignas da heroína Supermãe e seu filho Carlinhos. Se tratando de uma relação familiar, nem tudo é mil maravilhas no melodramático dia a dia de Dona Clotildes e seu primogênito, principalmente em relação ao zelo exagerado. No entanto, um ponto fica sempre explícito nas atitudes da Supermãe com Carlinhos: o amor pelo filho.

O personagem completou 50 anos no ano passado e ganhou o "Almanaque 50 anos - The Supermãe", da editora Melhoramentos. A obra reúne diversas tirinhas dos 16 anos em que a história foi publicada no Jornal do Brasil e na revista Cláudia. Além disso, o compilado contém esboços, textos inéditos e curiosidades sobre a Supermãe, personagem que, assim como seu criador, é eterno e atemporal. **METRO COM CANGURU NEWS**



# Mães felizes criam filhos melhores para o mundo.

O Metro Jornal e a Canguru News desejam um dia feliz para todas as mães.

#TudoVaiFicarBem

Quer informação e inspiração para criar filhos?

- + Acompanhe a coluna **Canguru News** no **Metro**, toda terça-feira.
- + Conheça o portal **cangurunews.com.br**

**metro** 

 **CANGURU**  
NEWS

# NO CONFORTO DO SOFÁ

**Shows em casa.** Separe os petiscos, reúna mãe, pai e filhos em frente à TV e se prepare para as lives que vão agitar o Dia das Mães



Maria Rita abre o dia, às 11h

Domingão, o almoço quase saindo, a bebida na temperatura certa e a família reunida – em casa, claro – para mais um Dia das Mães que, desta vez, será comemorado um pouquinho diferente: em quarentena. Que tal curtir um show para deixar a data ainda mais especial? Em alta durante o período de isolamento social, as populares transmissões ao vivo de artistas de diversos gêneros não poderiam ficar de fora logo no Dia das Mães. O Metro Jornal preparou uma seleção de algumas que vão rolar.

A primeira do dia fica por conta da cantora Maria Rita, às 11h, no canal oficial dela no Youtube. Logo depois, às 13h, é a vez de um dos maiores nomes do samba: Zeca Pagodinho, também no seu canal do Youtube. Inicialmente, o cantor afirmou que não participaria das lives, mas a pedido de fãs resolveu entrar na onda por causa do Dia das Mães.

A partir das 15h, o romance está no ar com Roberto Carlos. Será a segunda

live do cantor desde o início da quarentena, desta vez como homenagem às mães brasileiras. A apresentação será exibida no canal oficial do artista no YouTube e na TV Globo. Clássicos da extensa discografia do Rei marcarão presença, como “Detalhes” e “Lady Laura”.

Às 15h45, na Band e no Youtube, o cantor sertanejo Daniel também vai deixar o Dia das Mães um pouco mais caloroso apesar da distância. Com certeza a apresentação será recheada de canções de amor. Band FM e Nativa FM também transmitem.

E não acaba por aí. O dia só estará completo depois que Ivete Sangalo agitar os sofás pelo Brasil com seu axé. A cantora inicia a live às 18h, em sua página oficial no Youtube. No mesmo horário, a cantora Simone também fará uma live no canal Arte 1.

METRO COM CANGURU NEWS

**CLIQUE AQUI** e confira relação completa das lives na **Canguru News**



Roberto Carlos tem live marcada para as 15h



Daniel entra em cena às 15h45



Ivete Sangalo encerra o Dia das Mães, às 18h



Zeca Pagodinho começa às 13h



Live da Simone será às 18h

FOTOS: REPRODUÇÃO/REDES SOCIAIS

## Depois do show, que tal um filme?

Domingo também é um dia perfeito para filme e pipoca. Depois de curtir um show no conforto do sofá, um ótimo programa para fechar o Dia das Mães é relaxar com uma boa história na telinha.

O Metro Jornal selecionou cinco filmes disponíveis em plataformas de streaming com a temática da maternidade para embarcar esta data mais do que especial. Tem gênero para todos os gostos: de comédia a suspense passando por um bom drama para emocionar. METRO COM CANGURU NEWS



**MÃE E MUITO MAIS (2019):** Três amigas, interpretadas por Patricia Arquette, Felicity Huffman e Angela Bassett, decidem viajar para Nova York com o objetivo de surpreender seus filhos no Dia das Mães. Disponível na Netflix.



**O MAIOR AMOR DO MUNDO (2016):** Estrelado por Jennifer Aniston e Julia Roberts, o filme conta diversas histórias que se associam por meio da maternidade. Conflitos familiares tão o tom do drama. Disponível na Netflix.



**BIRD BOX (2018):** Sandra Bullock interpreta Malorie, uma mãe desesperada que faz de tudo para proteger os dois filhos em um mundo pós-apocalíptico. Vendados, eles precisam achar um refúgio. Disponível na Netflix.



**QUE HORAS ELA VOLTA? (2015):** Val (Regina Casé) tenta mediar os conflitos entre sua filha e os patrões da casa em que trabalha. Ao mesmo tempo, ela demonstra apego pelo filho dos chefes. Disponível na Globoplay.



**O RENASCIMENTO DO PARTO (2013):** Documentário brasileiro mostra a opinião de mães e médicas sobre suas experiências com a prática da cesárea realizada em partos pelo país. Disponível na Netflix.

Ser mãe será o trabalho mais importante que você fará na vida. Quem diz isso é a inglesa Lorraine Thomas, autora de vários best sellers e considerada a 'coach de mães' número 1 na Inglaterra. Segundo ela, é preciso tornar essa tarefa tão honrosa – e muitas vezes pesada – em algo também divertido. Seleccionamos 8 livros sobre a maternidade real para te ajudar a ser uma mãe ainda mais feliz e realizada\*. Confira:

METRO COM CANGURU NEWS

### 'O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido'

Neste livro completo, inteligente e bem trabalhado, a renomada psicoterapeuta Philippa Perry revela o que realmente importa e quais comportamentos evitar – a cartilha essencial para pais. Todos os pais querem que seus filhos sejam felizes, sem errar na educação. Mas como atingir esses objetivos? Em vez de mapear um plano "perfeito", Philippa Perry oferece um olhar geral sobre como desenvolver relacionamentos de qualidade.

**CLIQUE AQUI para comprar por R\$35,91**



### 'A Mamãe Coach'

Você é o modelo número um dos seus filhos e cada dia é uma oportunidade para fazer diferença verdadeira na vida dele. Se seu filho tem 2 ou 10 anos - ou já é adolescente - as técnicas de coaching para pais podem aumentar sua confiança e criar habilidades. Uma leitura essencial para mães ocupadas, o livro "A mamãe coach – 10 habilidades essenciais para você ser uma ótima mãe" foi escrito por Lorraine Thomas, a principal especialista em pais do Reino Unido.

**CLIQUE AQUI para comprar por R\$46,03**



### 'Mãe fora da caixa'

Ler os textos da Thaís Vilarinho acalenta e fortalece as mulheres, recém mães, para aceitar o seu renascimento. O Mãe Fora da Caixa" não é só um livro de relatos de vivências maternas, é também um abraço de cura. Nele, as mães se sentem representadas e acolhidas nos desafios e nas doçuras da maternidade.

**CLIQUE AQUI para comprar por R\$ 27,89**



### 'Travessuras de Mãe'

"Travessuras de mãe" consegue misturar delicadeza, dúvidas, bom humor, vontade de acertar, otimismo e muito amor em um texto sobre o prazer e, muitas vezes, a completa loucura que é criar e educar os filhos. Tudo isso só foi possível porque a atriz Denise Fraga viveu na prática todos esses sentimentos diariamente.

**CLIQUE AQUI para comprar por R\$10**

# 8 livros sobre maternidade real

### 'A maternidade e o encontro com a própria sombra'

Após anos dirigindo uma instituição de apoio à família, a psicoterapeuta familiar Laura Gutman trata com profundidade todos os aspectos que envolvem a experiência da gestação. A maternidade e o encontro com a própria sombra é uma leitura valiosa para as mulheres que precisam e desejam entender suas emoções durante essa fase e superar a insegurança, que pode prejudicar a criação de um filho.

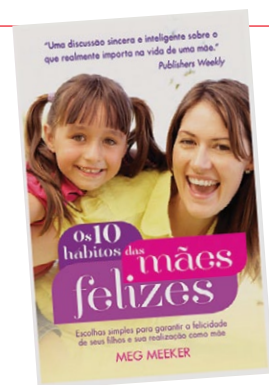
**CLIQUE AQUI para comprar por R\$ 59,90**



### 'Os 10 hábitos das mães felizes'

Este livro é sobre como ser uma mãe feliz. E, pode acreditar: uma coisa não está necessariamente ligada à outra. Pediatra e mãe – e bastante experiente nas duas vocações –, Meg Meeker conheceu muitas mulheres que perseguiram esse ideal. Várias se decepcionaram. Outras, porém, encontraram o caminho para o contentamento e para a realização. Foi por meio dessas experiências que a autora identificou os 10 hábitos das mães felizes.

**CLIQUE AQUI para comprar por R\$ 10,43**



### 'Meu filho cresceu e agora?'

Passe a adolescência com os adolescentes. Logo na dedicatória, a autora de "Meu filho cresceu e agora?", a especialista em parenting coaching Jacqueline Vilela, deixa claro para quem é este livro: aos pais dos adolescentes. E com um recado importante: a adolescência dos nossos filhos (ou das crianças com quem convivemos e que importam para nós) não é como um resfriado que alguém tem e que, quando ela se sente mal, sentenciamos apenas com um "vai passar". É claro que vai passar, como quase tudo nessa vida, mas não precisa ser apenas como um mal estar passageiro ou como algo que desejamos que passe logo.

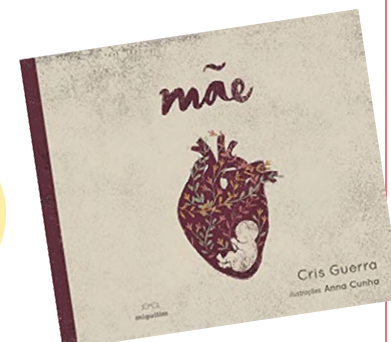
**CLIQUE AQUI para comprar por R\$ 39,90**




### 'Mãe'

Este é um livro para ler sem pressa, com tempo para sentir, e depois reler quantas vezes for preciso. Quem é mãe irá se identificar com cada palavra. E todo leitor ou leitora aprenderá a amar ainda mais estas criaturas especialistas em operar milagres, "Fadas do beijo", como as chama a autora Cris Guerra, capazes de transformar o cotidiano em poesia.

**CLIQUE AQUI para comprar por R\$ 34,90**





**AMOR DE  
VERDADE  
SÓ DE MÃE.  
LIVE COM  
DANIEL  
SÓ NA BAND.**

Combine com a sua mãe  
para vocês assistirem  
o Especial Dia das Mães  
com Daniel, juntinhos,  
mas cada um  
na sua casa, hein?

Olhar de quem  
acredita no amor!

**ESPECIAL**  
*Dia das*  
**Mães**

**▶ HOJE ◀**  
**15H45**

