



INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

---

**Regresso ao Trabalho Após a Maternidade: Narrativas de Conciliação  
entre Vida Pessoal e Profissional**

Sofia Isabel Santos Simões

Mestrado em Gestão de Recursos Humanos e Consultoria Organizacional

Orientadora:

Professora Doutora Sandra Costa, Departamento de Recursos Humanos e  
Comportamento Organizacional no ISCTE-IBS

Setembro, 2025



BUSINESS  
SCHOOL

---

## **Regresso ao Trabalho Após a Maternidade: Narrativas de Conciliação entre Vida Pessoal e Profissional**

Sofia Isabel Santos Simões

Mestrado em Gestão de Recursos Humanos e Consultoria Organizacional

Orientadora:

Professora Doutora Sandra Costa, Departamento de Recursos Humanos e  
Comportamento Organizacional no ISCTE-IBS

Setembro, 2025

*Dedico esta dissertação a todas as mulheres que, com coragem, amor, regressam ao trabalho após a maternidade, reafirmando diariamente a sua força, identidade e propósito. Às mulheres da minha vida, que são o meu exemplo de poder e resiliência e que me ensinaram que ser mulher é ser uma força da natureza — raiz que sustenta, movimento que transforma e luz que guia.*



## Agradecimento

Concluir esta dissertação representa muito mais do que o fim de um ciclo académico — é o reflexo de um percurso feito com dedicação, desafios e, acima de tudo, com o apoio de pessoas que me acompanharam de perto e de longe.

À minha orientadora, agradeço pela orientação clara, objetiva e sempre construtiva. As suas sugestões foram fundamentais para elevar a qualidade deste trabalho com rigor e foco.

Aos meus pais, o meu mais profundo agradecimento. Sempre me apoiaram incondicionalmente, respeitando as minhas escolhas e nunca impondo caminhos. O seu apoio foi essencial, e sem ele, este momento não teria chegado tão depressa, nem com tanta tranquilidade.

Ao meu namorado, um obrigada por estar sempre presente, por ouvir as minhas dúvidas, por acolher as minhas inseguranças e por incentivar o tema que escolhi com tanto entusiasmo. O seu apoio emocional e prático foi um verdadeiro reconforto e incentivo.

À Joana e à Sara, minhas amigas incansáveis neste percurso, agradeço de coração por todo o apoio, carinho e presença constante. Obrigada por cada conversa, cada partilha de angústias e conquistas, e por todo o apoio mútuo. Estas amizades foram essenciais para que este processo não se tornasse tão solitário e, por isso, levo-as comigo nesta conquista.

Às mulheres que entrevistei, o meu sincero agradecimento pela generosidade, disponibilidade e contributo essencial. As suas histórias deram vida a este trabalho e tornaram-no verdadeiramente significativo.

À minha avó Vitória e ao meu irmão, que partilharam mais um ano da minha vida comigo, obrigada por serem presença constante e por fazerem parte do meu mundo de forma tão especial. A sua importância na minha vida é imensurável e não poderia deixar de os incluir neste momento.

A todos, o meu mais sincero obrigada. Este projeto é, sem dúvida, fruto de um esforço coletivo — e é com o coração cheio que vos dedico estas palavras.



## Resumo

O regresso ao trabalho após a maternidade constitui um momento crítico na trajetória profissional das mulheres, marcado frequentemente por desafios estruturais, simbólicos e emocionais. A presente dissertação tem como objetivo compreender de que forma essa transição influencia a progressão de carreira e as condições de equidade para as mulheres no contexto laboral. A investigação seguiu uma abordagem qualitativa e descritiva, baseada na análise de 20 entrevistas semiestruturadas a mulheres que regressaram ao trabalho nos últimos dez anos, após usufruírem de licença de maternidade. Apesar de algumas experiências positivas, os resultados revelaram que a maioria das participantes enfrentou estagnação ou retrocesso profissional, ausência de políticas de reintegração, estigmas associados à maternidade e desigualdades de género persistentes. A análise evidenciou ainda a importância do suporte organizacional, das redes de apoio e das estratégias individuais de adaptação. A investigação contribui para o aprofundamento teórico sobre identidade profissional e maternidade, e propõe recomendações práticas para a construção de ambientes laborais mais inclusivos, equitativos e sensíveis à parentalidade.

**Palavras-chave:** Maternidade, Progressão de carreira, Reintegração profissional, Regresso ao trabalho, Suporte organizacional.



## **Abstract**

Returning to work after maternity leave represents a critical moment in women's professional trajectories, often marked by structural, symbolic, and emotional challenges. This dissertation aims to understand how this transition influences career progression and conditions of equity for women in the workplace. The research follows a qualitative and descriptive approach, based on the analysis of 20 semi-structured interviews with women who returned to work in the past ten years, after taking maternity leave. Despite some positive experiences, the findings reveal that most participants faced professional stagnation or setbacks, a lack of reintegration policies, stigma associated with motherhood, and persistent gender inequalities. The analysis also highlights the importance of organizational support, social networks, and individual adaptation strategies. This study contributes to the theoretical understanding of professional identity and motherhood and offers practical recommendations for building more inclusive, equitable, and parent-sensitive work environments.

**Keywords:** Career progression, Motherhood, Organizational Support, Professional reintegration, Return to work.



# Índice

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Agradecimento .....                                                                           | iii |
| Resumo .....                                                                                  | v   |
| Abstract .....                                                                                | vii |
| Introdução.....                                                                               | 1   |
| CAPÍTULO 1 .....                                                                              | 5   |
| Revisão da Literatura.....                                                                    | 5   |
| 1.2.    Desafios Identitários e Estereótipos de Género .....                                  | 6   |
| 1.3.    Conciliação entre Trabalho e Vida Pessoal.....                                        | 7   |
| 1.4.    Políticas de Suporte à Parentalidade .....                                            | 9   |
| 1.5.    Saúde e Bem-estar no regresso ao trabalho .....                                       | 10  |
| 1.6.    Suporte Social .....                                                                  | 11  |
| CAPÍTULO 2 .....                                                                              | 13  |
| Metodologia .....                                                                             | 13  |
| 2.1. Amostra e Saturação.....                                                                 | 14  |
| 2.2. Técnica de Recolha de Dados .....                                                        | 14  |
| 2.3. Questões Éticas.....                                                                     | 15  |
| 2.4. Preparação e Execução da análise de dados .....                                          | 16  |
| 2.5. Caracterização Sociodemográfica das participantes.....                                   | 17  |
| 3.1. Impacto da Maternidade na Progressão de Carreira.....                                    | 19  |
| 3.1.1. Obstáculos à progressão de carreira .....                                              | 19  |
| 3.1.2. Reconfiguração da identidade e do percurso profissional .....                          | 21  |
| 3.1.3. Estratégias de desenvolvimento de carreira.....                                        | 23  |
| 3.2. Reintegração Profissional e Suporte Organizacional oferecido às Mães Trabalhadoras ..... | 24  |
| 3.2.1. Condições laborais e organizacionais.....                                              | 24  |
| 3.2.2. Avaliação e desenvolvimento profissional .....                                         | 28  |
| 3.2.3. Gestão Pessoal e Adaptação .....                                                       | 29  |
| 3.3. Relações Interpessoais e Práticas Organizacionais em relação às Mães Trabalhadoras ..... | 33  |
| 3.3.1. Atitudes dos colegas.....                                                              | 34  |
| 3.3.2. Atitudes dos superiores hierárquicos.....                                              | 35  |
| .....                                                                                         | 36  |
| 3.3.3. Estigmas, injustiças e preconceitos .....                                              | 36  |
| 3.3.4. Desigualdades de género no trabalho .....                                              | 38  |
| CAPÍTULO 4 .....                                                                              | 41  |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Discussão dos Resultados.....                            | 41 |
| 4.1. Objetivos e sumário dos resultados .....            | 41 |
| 4.2. Implicações teóricas .....                          | 42 |
| 4.3. Implicações práticas .....                          | 44 |
| 4.4. Limitações e investigação futura .....              | 46 |
| 4.5. Conclusão .....                                     | 47 |
| .....                                                    | 49 |
| Referências Bibliográficas .....                         | 51 |
| Anexos.....                                              | 60 |
| Anexo 1. Guião de Entrevista.....                        | 60 |
| Anexo 2. Tabela da Codificação .....                     | 63 |
| Anexo 3. Tabela de Caracterização Sociodemográfica ..... | 87 |
| Anexo 4. Tabela dos Principais Resultados .....          | 87 |





## Introdução

“Uma mulher, quando tem ambição profissional, volta ao trabalho após o parto.” (Ascensão, 2025).

Em pleno século XXI, a discriminação de género no mercado de trabalho persiste, sendo particularmente evidente no período pós-maternidade. Dados recentes, como apresentado no Jornal Expresso, são alarmantes: “Cinco grávidas foram despedidas por dia em 2024: número está a subir há três anos”. Ainda no mesmo artigo, por Carla Tavares, presidente da Comissão para Igualdade no Trabalho e no Emprego, “continuamos a ter conhecimento de diversas situações de trabalhadoras discriminadas, não só por serem mulheres, mas, sobretudo, por serem mães”.

A análise de notícias como esta foi um dos principais impulsionadores do presente estudo, ao despertar um olhar mais atento sobre a realidade das mulheres trabalhadoras após a maternidade. Um exemplo particularmente pertinente é o conceito de “penalidade da maternidade”, definido como “the average amount by which a woman’s probability of being employed declines during the ten years after the birth of her first child.” (The Economist, 2024).

Com base nessa constatação, a investigação apresentada adota uma abordagem abrangente, centrada na análise das experiências de mulheres que regressaram ao trabalho após a maternidade, ao longo da última década. Esta perspetiva permite não só identificar tendências e transformações ocorridas nesse período, mas também reconhecer padrões estruturais persistentes que moldam, de forma contínua, a trajetória profissional feminina.

É fundamental reconhecer que a experiência do regresso ao trabalho não é exclusivamente negativa. Existem também relatos de reintegrações bem-sucedidas, ambientes de trabalho acolhedores e políticas organizacionais eficazes que apoiam as mães no seu percurso profissional. Assim, esta dissertação baseia-se na recolha de perceções das entrevistadas, sem assumir que as suas experiências representam uma realidade única e universal, mas sim um conjunto de perspetivas que refletem a diversidade das vivências no mercado de trabalho.

A relevância deste tema é evidente no atual contexto de debate sobre igualdade de género e inclusão no mercado de trabalho. A nível social, compreender melhor as dinâmicas que moldam a experiência das mulheres após a maternidade é essencial para desenhar políticas mais justas e inclusivas, que evitem a perpetuação da desigualdade de género. Como apontado por Jerusalinsky (2009), o período pós maternidade envolve habitualmente uma tensão

psicológica entre o investimento na maternidade e o compromisso profissional, uma situação que reflete pressões sociais que colocam a maternidade e a carreira em polos opostos. A nível organizacional, este estudo oferece às empresas a oportunidade de rever as suas políticas internas, criando ambientes acolhedores e equitativos para aproveitarem ao máximo o potencial dos seus talentos. No âmbito individual, esta análise visa fornecer recursos às mulheres para que possam gerir melhor o regresso ao trabalho.

Apesar dos avanços na legislação e das medidas institucionais direcionadas para a promoção da igualdade de género, as mulheres continuam a enfrentar desafios significativos na reintegração profissional após a licença de maternidade. Muitas delas veem-se obrigadas a optar entre a dedicação à família e a progressão na carreira, enfrentando penalizações salariais, bloqueios no avanço hierárquico e até situações de despedimento. Este fenómeno traduz-se em impactos económicos para as mulheres, assim como em consequências psicológicas, sociais e organizacionais.

É neste contexto que se insere a presente investigação, cujo objetivo geral é compreender as experiências das mulheres trabalhadoras no regresso ao trabalho após a maternidade, com foco nas implicações para as suas carreiras. Assim, o estudo estrutura-se com base em três objetivos específicos: (1) analisar o impacto da maternidade na progressão e desenvolvimento da carreira das mulheres trabalhadoras; (2) compreender os processos de reintegração profissional e o suporte organizacional oferecido às mães trabalhadoras; e (3) explorar as perceções e atitudes no ambiente de trabalho e as práticas organizacionais em relação às mães trabalhadoras.

Tendo em conta a importância da temática, o presente estudo conta ainda com a primeira etapa do procedimento científico, que funciona como fio condutor de uma investigação científica: a pergunta de partida. Esta etapa permite imaginar novas ideias e não apenas ideias pré-concebidas, sendo que a pergunta de partida pode ser reformulada se o investigador assim o entender, e, nesse caso, deve ser adaptada ao desenvolvimento da sua reflexão e às características principais da sua problematização (Quivy & Campenhoudt, 1995, p.86). Deste modo, a pergunta de partida proposta para a compreensão do tema em estudo é: “De que forma o regresso ao trabalho após a maternidade influencia a progressão de carreira e as condições de equidade para as mulheres?” – que visa explorar como a interrupção temporária para cuidar da família pode afetar de maneira duradoura a trajetória profissional das mulheres. Deste modo, a presente dissertação procura não só contribuir para o aprofundamento do conhecimento sobre

esta problemática, mas também oferecer insights práticos que possam ser aplicados tanto no desenvolvimento de políticas públicas como na revisão de estratégias organizacionais.

A investigação desenvolve-se ao longo de cinco capítulos, iniciando-se com a contextualização do tema e dos objetivos do estudo. Segue-se uma revisão da literatura que enquadra teoricamente a problemática, abordando conceitos como identidade profissional, conciliação trabalho-família e políticas de apoio à parentalidade. A metodologia adotada é apresentada no terceiro capítulo, com destaque para a abordagem qualitativa e os critérios de seleção da amostra. No quarto capítulo são analisadas as narrativas das participantes, organizadas em torno dos objetivos previamente definidos. Por fim, o quinto capítulo reúne as principais conclusões, implicações teóricas e práticas, limitações do estudo e propostas para investigação futura.



## CAPÍTULO 1

### Revisão da Literatura

A reintegração das mulheres no mercado de trabalho após a maternidade envolve uma série de dinâmicas que afetam diretamente as suas trajetórias de carreira. Este processo é mediado por fatores complexos, como a construção de sentido e as negociações identitárias entre as esferas da vida profissional e pessoal, frequentemente marcadas por uma disjunção entre a identidade profissional e materna. Esta revisão da literatura explora diversas áreas centrais: a reintegração profissional; o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal; a mobilidade internacional; e o impacto na progressão de carreira, destacando a influência da saúde mental, das políticas de suporte e da construção de sentido na experiência das mães ao regressarem ao trabalho.

#### 1.1. Trajetórias de Carreira Feminina e Maternidade

Historicamente, as trajetórias de carreira das mulheres, especialmente no contexto do regresso ao trabalho após a maternidade, revelam uma complexidade que vai além dos modelos tradicionais. Enquanto os homens tendem a seguir trajetórias lineares, as mulheres enfrentam interrupções significativas, muitas vezes relacionadas à maternidade. Estudos como o de Costa (2015) indicam que esses afastamentos são várias vezes utilizados como justificativa para a exclusão das mulheres da plena participação na vida profissional e social. A atribuição quase exclusiva da maternidade às mulheres transforma esta realidade num fator que agrava desigualdades salariais e outras formas de discriminação. Freeney et al. (2024) aprofundam esta discussão ao mostrar que o regresso ao trabalho não é apenas uma questão prática, mas também um processo identitário. As autoras destacam que, antes de reintegrarem formalmente o mercado de trabalho, muitas mulheres passam por uma fase de distanciamento da identidade de “apenas mãe” e de reativação da identidade profissional, geralmente adormecida durante o período de afastamento. Essa perspectiva é reforçada por Bian e Wang (2019) e por LoveJoy e Stone (2012), que identificam as responsabilidades familiares, em particular os cuidados infantis e a gestão de lar, como elementos centrais que explicam as pausas nas carreiras femininas. Weisshaar (2018) sublinha igualmente que o equilíbrio entre as exigências familiares e profissionais é determinante nas decisões de carreira das mulheres. Blair-Joy (2005), por sua vez, ressalta que a conciliação entre trabalho e maternidade é um obstáculo

importante, levando a escolhas complexas que perpetuam disparidades de género. Jerusalinsky (2009) acrescenta uma perspetiva psicológica ao salientar que o período pós-maternidade é marcado por uma tensão constante entre investir no papel de mãe e assumir o compromisso profissional, criando a perceção de que privilegiar um desses papéis implica inevitavelmente abdicar do outro. Esta angústia, muitas vezes manifestada pela dificuldade em retornar imediatamente ao trabalho ou pela sensação de alienação do espaço profissional, reflete as pressões sociais e culturais que colocam a maternidade e a carreira como polos opostos. Assim, as fases de carreira das mulheres tornam-se mais fragmentadas, desafiando as expectativas tradicionais de progresso contínuo e exigindo renegociação constante entre as esferas profissional e familiar.

## **1.2. Desafios Identitários e Estereótipos de Género**

A literatura tem vindo a destacar que eventos significativos da vida, como a primeira gravidez, podem desencadear mudanças identitárias entre os domínios pessoal e profissional. Durante estes períodos de transição, as mulheres reconstróem as suas narrativas de identidade de forma a integrar as novas responsabilidades e papéis que a maternidade lhes impõe. Segundo Cross et al. (2024), este processo envolve uma renegociação contínua entre os valores pessoais e profissionais, influenciada por fatores internos e externos, como o apoio social, as expectativas culturais e as exigências laborais.

As mulheres que regressam ao trabalho após a maternidade enfrentam preconceitos persistentes que assumem o sucesso profissional como incompatível com a maternidade, criando um ambiente hostil que dificulta o progresso na carreira. Eagly e Karau (2002), através da Teoria Congruência do Papel, explicam que tais dificuldades decorrem de uma incongruência detetada entre os papéis sociais tradicionalmente atribuídos às mulheres e as expectativas associadas ao desempenho profissional, o que perpetua o preconceito de género e impede a ascensão e posições de liderança (Triana et al., 2023; Carvalho, 2021).

Complementarmente, a Teoria da Identidade Social (Tajfel & Turner, 1979) sugere que os indivíduos constroem a sua identidade com base na pertença a grupos sociais, influenciando as suas perceções, atitudes e comportamentos, bem como as dos outros. Esta abordagem permite compreender como a pertença ao grupo “mães trabalhadoras” pode ser associada a estereótipos negativos que afetam o reconhecimento e valorização pessoal. Como salientam Hennekam et

al. (2018), a maternidade introduz uma camada adicional à identidade profissional, dando frequentemente origem a tensões e transições identitárias.

Essas tensões são amplificadas por estigmas de género profundamente enraizados. Estudos como os de Cuddy et al. (2004) e Williams e Segal (2003) demonstram que as mulheres com filhos tendem a ser avaliadas de forma menos favorável em termos de competência e compromisso profissional. De igual modo, pesquisas sobre subtipos femininos, com base no estatuto parental e profissional, revelam que mães trabalhadoras são vistas regularmente como menos dedicadas à família quando comparadas com mães não ativas no mercado de trabalho (Etaugh & Nekolny, 1990). Este julgamento é particularmente severo no caso de mulheres que não usufruem de licença de maternidade, sendo percecionadas como menos comprometidas com os filhos (Bridges & Etaugh, 1995).

Por outro lado, muitas mulheres reconfiguram ativamente as suas narrativas identitárias para legitimar decisões que priorizam a família em detrimento da carreira (Sumpter et al., 2024). Kanji e Cahusac (2015) demonstram que mulheres que optam por sair do mercado de trabalho recorrem frequentemente a mecanismos de construção de sentido para alinhar as suas decisões com os ideais tradicionais da maternidade.

A maternidade pode ainda afetar significativamente as oportunidades de mobilidade internacional. Nunes e Casaca (2015) sublinham que as responsabilidades familiares, especialmente quando envolvem filhos pequenos, influenciam negativamente as decisões de deslocação para o estrangeiro. Mulheres com filhos ou em uniões de facto são geralmente menos consideradas para cargos internacionais.

### **1.3. Conciliação entre Trabalho e Vida Pessoal**

Diante este cenário, é urgente a necessidade de implementar medidas que promovam a igualdade de género tanto nas organizações quanto no contexto social mais amplo. Considerando a análise do Índice de Bem-Estar, Januário et al. (2023) reforçam essa necessidade ao demonstrar que, embora 50% das mulheres e 40% dos homens considerem ideal que as mães trabalhem a tempo parcial fora de casa, a realidade no mercado de trabalho português reflete uma discrepância significativa. Menos de 10% das trabalhadoras em Portugal têm contratos a tempo parcial, o que acentua a dualidade das dimensões de desigualdade que influenciam a fecundidade. Lopes (2009) ressalta que, embora haja um desejo claro de redução do horário de trabalho entre pais e mães trabalhadores, especialmente para facilitar a conciliação entre vida profissional e pessoal, a rigidez da organização do trabalho em Portugal e a cultura

de longas horas de trabalho impõem barreiras substanciais à implementação dessas mudanças. Além disso, os argumentos apresentados por diversas mães entrevistadas neste contexto específico, sublinham a duração insuficiente da licença de maternidade, enfatizando que crianças de 4 ou 5 meses de idade são ainda muito pequenas para se separarem dos pais, especialmente quando a solução para o seu acolhimento é exterior à família. As preocupações com o desenvolvimento, a necessidade de cuidados e afeto, e a vulnerabilidade a doenças e infecções, ampliadas em ambientes de acolhimento coletivo, são várias vezes mencionadas. A noção de precocidade do afastamento e a ansiedade associada são particularmente marcantes quando as crianças são entregues aos cuidados de creches ou infantários. A discrepância entre a carga horária desejada e a carga horária efetiva, o que Hobson e Fahlén (2009) chamam de “capability hours”, destaca a falta de condições para que as trabalhadoras possam transformar os recursos institucionais disponíveis em verdadeiras oportunidades de ação e liberdade para conciliar trabalho e família.

Neste panorama, a reativação da identidade profissional e a transição de volta ao mercado de trabalho após uma pausa decorrente da maternidade surgem como temas centrais na análise das carreiras femininas. Modelos teóricos como o de carreira caleidoscópico (KCM), desenvolvido por Mainiero e Sullivan (2006), oferecem uma perspectiva relevante para compreender como as mulheres podem adaptar diferentes aspectos das suas vidas para lidar com essas transições de forma eficaz. O KCM compara as mudanças de carreira com as transformações de um caleidoscópico, onde os indivíduos reajustam variados aspectos das suas vidas para reorganizar prioridades e papéis (Sullivan & Baruch, 2009). O regresso ao trabalho após a maternidade pode ser analisado através da visão do KCM, pois as mães renegociam os seus papéis e reavaliam os seus objetivos profissionais à luz das novas responsabilidades familiares.

A integração trabalho-vida pessoal sugere uma abordagem holística e integrada, visando promover um equilíbrio mais eficaz entre estas duas esferas. Devem ser implementadas estratégias de mudança para ajudar os indivíduos a estabelecer, enriquecer, manter ou eliminar resposta às exigências profissionais, familiares e comunitárias (Morris & Madsen, 2007; Landgon, 1999). Autores como Silva (2015) e Carvalho (2012) apresentam diferentes abordagens, incluindo a compensação e o spillover, em que os comportamentos e atitudes num domínio influenciam o outro.

## 1.4. Políticas de Suporte à Parentalidade

A parentalidade é amplamente reconhecida na literatura como um dos temas de maior importância na sociedade contemporânea, devido às suas implicações significativas tanto para a saúde e bem-estar dos pais quanto para o desenvolvimento saudável das crianças. Este período é descrito como uma mudança irreversível e desafiadora para ambos os progenitores e filhos, podendo adicionar uma nova camada de complexidade às dinâmicas familiares (Martins, 2013). Reforçando esta ideia, Brazelton (2007) e Mercer et al. (1993) afirmam que tornar-se pai ou mãe não é apenas uma decisão pessoal, mas um compromisso significativo que pode ter implicações duradouras na saúde familiar e no desenvolvimento das crianças.

Em Portugal, tem-se observado um esforço contínuo e significativo no fortalecimento das políticas de conciliação entre vida profissional e familiar, com legislações que incentivam a partilha equilibrada das responsabilidades parentais, tanto por parte do governo quanto pelas organizações. Atualmente, o Decreto-Lei n.º 53/2023 prevê que a licença parental inicial possa ser partilhada pelos pais trabalhadores, permitindo entre 120 a 150 dias consecutivos de afastamento após o nascimento da criança. Esta legislação promove uma distribuição equilibrada do tempo de licença entre ambos os pais, incentivando um envolvimento mais ativo na educação e nos cuidados do filho desde os primeiros meses de vida (Diário da República Eletrónico, 2023). Além das licenças parentais, o sistema de Segurança Social em Portugal disponibiliza uma ampla gama de subsídios destinados a apoiar as famílias. Entre eles, destacam-se o abono de família pré-natal, o subsídio parental, o subsídio social parental, o subsídio parental alargado, o subsídio por risco clínico durante a gravidez e o subsídio para assistência a filhos com deficiência ou doença crónica. Estes benefícios não só fornecem um apoio financeiro essencial durante os períodos de afastamento do trabalho, como permitem que os pais lidem com circunstâncias específicas relacionadas à saúde da mãe ou da criança durante a gravidez. Contudo, a implementação dessas medidas nem sempre é eficaz. Muitos trabalhadores desconhecem os seus direitos, ou enfrentam barreiras burocráticas que dificultam o acesso a estes subsídios.

Além do governo, as empresas também desempenham uma função vital na promoção de medidas pró-familiares, habitualmente denominadas “family-friendly benefits”, que são políticas criadas para acomodar as necessidades familiares dos trabalhadores (Allen, 2001; Lobel & Kossek, 1996). Estas medidas têm vindo a ganhar destaque nas estratégias de capital humano das organizações, especialmente num contexto onde a diversidade e a inclusão

assumem um papel central. De acordo com a REBA (2022), os benefícios ligados a este conceito incluem apoio à parentalidade, como aconselhamento em planeamento familiar, reembolsos relacionados com fertilidade e adoção, apoio à saúde mental, acesso a cuidados especializados, licenças alargadas para prestação de cuidados a familiares, licenças parentais, entre outros.

Flaquer (2000) define essas medidas como um conjunto de iniciativas destinadas a fornecer recursos para pessoas com responsabilidades familiares, permitindo-lhes desempenhar as suas tarefas e atividades com as melhores condições possíveis, sem penalização económica, social ou profissional (Guerreiro et al., 2006). Estas políticas não só proporcionam uma distribuição equilibrada de licenças entre homens e mulheres, como também incentivam o papel do pai na educação das crianças, promovendo uma participação mais equitativa nas responsabilidades familiares (Guerreiro & Pereira, 2006). Além disso, de acordo com Ramchandani et al. (2013), a importância da participação paterna precoce vai além da equidade nas responsabilidades, existindo estudos que mostram que o afastamento dos pais em relação aos seus bebés pode refletir disfunções familiares mais amplas ou condições como depressão paterna ou traços antissociais, os quais estão associadas a níveis mais elevados de distúrbios comportamentais nas crianças.~

## **1.5. Saúde e Bem-estar no regresso ao trabalho**

Estudos indicam que políticas eficazes melhoram a satisfação e lealdade dos empregados, tal como contribuem para a redução da rotatividade e para a atração de talentos (Teixeira & Nascimento, 2011). No entanto, a eficácia destas políticas vai além da simples disponibilização de benefícios.

É importante considerar o impacto dessas intervenções na saúde e bem-estar das mulheres durante o regresso ao trabalho após a maternidade. Este período de transição é frequentemente marcado por desafios significativos que afetam tanto o bem-estar geral no ambiente profissional quanto a saúde física e mental das mulheres. Spiteri e Xuereb (2012) oferecem uma perspetiva aprofundada sobre os desafios que as mulheres enfrentam durante essa fase de vida. Segundo as autoras, a pressão de atender simultaneamente às expectativas profissionais e às novas responsabilidades da maternidade pode gerar níveis elevados de stress, fadiga e até depressão, especialmente quando as condições de trabalho não são suficientemente

flexíveis. Ussher et al. (2000) acrescentam que as expectativas culturais que glorificam a “mulher multitarefas”, capaz de equilibrar trabalho, cuidados infantis e responsabilidades domésticas, aumentam a pressão sobre as mães trabalhadoras. Esta idealização de “modelo feminino” perpetua uma tensão adicional, que afeta negativamente a saúde física e emocional das mulheres, muitas vezes sobrecarregando-as e criando a percepção de que são incapazes de corresponder a todas as exigências. À medida que o retorno ao trabalho se torna uma fase de vulnerabilidade significativa, o suporte organizacional emerge como um fator crucial para mitigar os impactos negativos.

No contexto da maternidade, o modelo de coping proposto por Lazarus e Folkman (1984), conforme explorado por Dias e Pais-Ribeiro (2019), oferece uma estrutura teórica relevante para compreender como os indivíduos lidam com situações de stress, utilizando estratégias adaptativas que impactam diretamente a sua saúde física e mental. O conceito de coping refere-se às estratégias cognitivas e comportamentais que as pessoas utilizam para enfrentar e gerir circunstâncias adversas ao longo da vida, como o stress no ambiente de trabalho ou desafios pessoais.

## **1.6. Suporte Social**

Dando continuidade à análise sobre a transição das mulheres de volta ao trabalho após a maternidade, é fundamental considerar o suporte social como um dos pilares dessa reintegração. A literatura evidencia que o regresso ao trabalho, conforme planeado durante a gravidez, está fortemente associado a uma combinação de fatores, tais como o planeamento prévio, o apoio no ambiente de trabalho e a correspondência entre as intenções formadas na fase gestacional e o comportamento observado nos pós licença (Houston & Marks, 2003). Neste sentido, o planeamento durante a gravidez surge como um facilitador essencial, especialmente quando combinado com políticas organizacionais que oferecem suporte prático, como a disponibilização de creches, horários flexíveis e outros recursos que respondam às necessidades específicas das mães. Contudo, o sucesso desta transição não depende apenas do contexto laboral.

O apoio recebido no ambiente doméstico, particularmente de amigos e familiares, revela-se igualmente necessário para um regresso ao trabalho mais tranquilo, proporcionando uma base sólida de segurança emocional e suporte prático (Houston & Marks, 2000). Este

suporte pode manifestar-se de várias formas, como familiares que se disponibilizam para cuidar das crianças durante o horário laboral, ir buscá-las à escola ou participar nas atividades extracurriculares, e até ajudar na gestão de tarefas domésticas. Segundo Relvas (2004), o apoio recebido por parte de indivíduos que pertencem ao núcleo pessoal dos pais, como cuidadores e outros entes próximos, é essencial para a manutenção da saúde mental e para a redução do stress associado às novas responsabilidades parentais.

## CAPÍTULO 2

### **Metodologia**

O presente estudo tem como objetivo compreender as experiências subjetivas das mulheres trabalhadoras no regresso ao trabalho após a maternidade, com foco nas implicações para as suas carreiras. Relativamente à estratégia de investigação, a dissertação segue uma investigação (qualitativa e descritiva), sendo que “esta área de investigação implica estudar, compreender e explicar a situação actual do objecto de investigação. (...) Os dados de investigação descritiva são normalmente recolhidos mediante a administração de um questionário, a realização de entrevistas ou recorrendo à observação da situação real” (Carmo & Ferreira, 1998, p.213). Trata-se de um estudo qualitativo, na medida em que o projeto é baseado em documentos de outros autores e em entrevistas semiestruturadas realizadas à distância, através de videoconferência por via zoom. O método descritivo e qualitativo foi escolhido por ser o mais adequado à natureza exploratória deste estudo, que visa compreender em profundidade as experiências subjetivas de mulheres que retornam ao mercado de trabalho após a maternidade. Este tipo de abordagem permite captar especificidades das vivências individuais, algo que seria difícil de alcançar através de métodos quantitativos ou puramente estatísticos.

A abordagem metodológica utilizada para o recrutamento das participantes do estudo foi a técnica de amostragem em bola-de-neve, sendo que a mesma “implica que a partir de elementos conhecidos se identifiquem outros elementos da mesma população. Os primeiros indicam os seguintes e assim sucessivamente. A amostra cresce como uma bola de neve (Carmo & Ferreira, 1998, pp. 198-199). O processo de recrutamento iniciou-se com a divulgação do estudo nas redes sociais pessoais da investigadora, nomeadamente no Facebook, LinkedIn e Instagram, onde foram partilhadas informações sobre o objetivo da investigação e solicitada a colaboração de mães trabalhadoras dispostas a participar em entrevistas. Este método revelou-se particularmente eficaz para alcançar mães trabalhadoras familiarizadas com redes sociais, círculos de amizade ou comunidades de apoio comuns. A estratégia foi complementada com indicações de participantes que pertenciam a grupos de apoio à maternidade, assim como contactos adicionais de amigos e familiares. Este método garantiu uma amostra ampla, humanizada e fundamentada em relações de confiança, assegurando a técnica de recolha de dados de forma ética e consistente.

## 2.1. Amostra e Saturação

Tendo em conta o estudo desenvolvido, é possível afirmar que o mesmo engloba somente um tipo de população, que é a base de todo o projeto de investigação: mulheres que tiveram filhos nos últimos 10 anos, passaram pela licença de maternidade e regressaram ao trabalho. Neste caso, o principal objetivo passou por selecionar pessoas tendo em consideração critérios intencionais, isto é, indivíduos com características específicas. Para além disto, foram selecionados quantos aqueles que permitiram atingir o ponto de saturação. Quando foi considerado que a seleção se estava a tornar repetitiva e redundante e que já tinha sido atingida informação suficiente para a execução do estudo, o recrutamento da amostra terminou. Neste sentido, sabe-se que “a saturação é menos um critério de constituição da amostra do que um critério de avaliação metodológico desta. Cumpre duas funções essenciais: do ponto de vista operacional, indica em que momento o investigador deve parar a recolha de dados, evitando-lhe o desperdício inútil de provas, de tempo e de dinheiro; do ponto de vista metodológico, permite generalizar os resultados ao universo de trabalho (população) a que o grupo analisado pertence (generalização empírico-analítica)” (Pires, 1997, p.157, citado em Guerra, 2014, p.42).

## 2.2. Técnica de Recolha de Dados

É importante perceber que “os dados dependem dos instrumentos de recolha. Esta asserção vale para todas as técnicas, mas assenta sobremaneira ao inquérito. Uma ínfima mudança na formulação de uma pergunta pode acarretar uma disparidade deveras significativa nos resultados” (Gonçalves, 2004, p.80), o que demonstra que independentemente dos dados recolhidos, estes podem resultar em interpretações distintas.

Para conduzir as entrevistas, foi elaborado um guião estruturado (**Anexo 1**) com aproximadamente 40 questões, formuladas com base nos objetivos do estudo. O mesmo inicia-se com uma breve introdução, na qual me apresento e contextualizo a investigação, explicando que este estudo se insere no âmbito da minha dissertação de mestrado.

O guião organiza-se em três partes principais. A primeira corresponde a um bloco introdutório, que inclui questões sociodemográficas e algumas perguntas iniciais para contextualizar as participantes e facilitar a transição para o tema central da entrevista. A

segunda parte constitui o bloco principal e centra-se na experiência e nas percepções das mulheres em relação a diversas dimensões do regresso ao trabalho após a maternidade. A terceira parte corresponde ao bloco final, no qual se propõe uma reflexão global sobre o tema e uma projecção quanto ao futuro da carreira das participantes nos próximos cinco anos. O guião foi concebido de forma a garantir que todas as entrevistas seguissem uma estrutura lógica e coerente, permitindo simultaneamente flexibilidade para aprofundar determinados aspetos consoante as experiências individuais das entrevistadas.

### **2.3. Questões Éticas**

A recolha de dados, seja por observação direta ou indireta, exige uma natureza ética bastante rigorosa. Como afirma Almeida (2013), “o simples facto de que muita da investigação em ciências sociais envolver como sujeitos seres humanos implica que deva estar sujeita a sólidos princípios éticos e a regras deontológicas estritas, principalmente para a protecção dos indivíduos, grupos e colectividades objecto de investigação, mas também para a dos investigadores e das instituições que os enquadram”.

A anonimização refere-se ao conjunto de técnicas utilizadas para converter dados pessoais em dados anónimos, como a supressão de atributos, a codificação, a generalização ou a introdução de ruído. É importante considerar que os indivíduos podem mudar de opinião em relação à anonimização dos seus dados. Por isso, cabe ao investigador agir com bom senso e responsabilidade, assegurando a proteção contínua dos dados pessoais das pessoas envolvidas no estudo. Em conformidade com este princípio, no presente estudo foram adotadas medidas adicionais para proteger a identidade das entrevistadas e das instituições mencionadas. Para as participantes, foi utilizado o recurso a pseudónimos que preservam a letra inicial do nome real, garantindo assim confidencialidade e consistência na apresentação dos dados. No caso das empresas mencionadas durante as entrevistas, estas foram identificadas com designações genéricas, como “Empresa A”, “Empresa B” e assim sucessivamente, seguindo o mesmo critério alfabético com base na inicial do nome real da empresa. Estas práticas não só protegem os dados pessoais das participantes e das organizações envolvidas, mas também garantem o cumprimento dos princípios éticos fundamentais, promovendo transparência e confiança no tratamento dos dados recolhidos. Além disso, foi necessário obter o consentimento informado

das participantes para realizar as entrevistas com recurso a gravação áudio, para posterior análise dos dados.

## **2.4. Preparação e Execução da análise de dados**

Antes de iniciar a análise propriamente dita, foi necessário realizar um trabalho prévio de organização, seleção e tratamento do corpus. Para isso, foram utilizadas técnicas direcionadas à exploração de dados de natureza qualitativa, essenciais para a elaboração do projeto de investigação.

Após a realização das entrevistas, estas foram transcritas, ou seja, convertidas de formato áudio para suporte textual. O processo seguiu uma abordagem de transcrição seletiva, realizada com o auxílio de um software de suporte, o Whisper AI, permitindo a seleção das partes mais relevantes para os objetivos do estudo. Esta abordagem, conforme descrito por Azevedo et al. (2017, p.161), “privilegia o discurso verbal e centra-se na omissão dos elementos idiossincráticos do discurso, tais como gaguez, pausas, vocalizações involuntárias e linguagem não-verbal, apresentando-se, por isso, como uma transcrição mais polida e seletiva”. Concluída a transcrição, foi desenvolvida uma análise de conteúdo baseada numa abordagem qualitativa temática e formal. Esta etapa foi assistida por computador, recorrendo ao software QDA Miner Lite, ferramenta que não só aumentou a precisão na análise, mas também trouxe agilidade ao processo. A adoção destas ferramentas e técnicas conferiu maior eficiência ao tratamento dos dados e agregou valor ao projeto de investigação no seu todo.

Para o desenvolvimento do sistema de codificação, foi seguida a metodologia proposta por Gioia (Magnani & Gioia, 2023), articulada a um procedimento de análise temática indutiva, conforme Braun and Clarke (2006, 2019). O sistema de códigos foi estruturado numa matriz analítica que contempla códigos de primeira ordem (baseados nos relatos dos informantes), temas de segunda ordem (de natureza interpretativa) e dimensões agregadas (Magnani & Gioia, 2023).

Ao longo do processo da codificação, dúvidas conceituais e decisões sobre os códigos foram discutidas entre mim, autora principal do estudo, e a orientadora, o que favoreceu a procura de acordo entre observadores e fortaleceu a consistência do sistema (**Anexo 2**). Essa

prática dialoga com a noção de confiabilidade intersubjetiva, já que diferentes perspectivas foram confrontadas até atingir consensos interpretativos.

## **2.5. Caracterização Sociodemográfica das participantes**

A apresentação de resultados pressupõe a análise do conteúdo de 20 entrevistas semiestruturadas realizadas a mulheres que regressaram ao trabalho após a experiência da maternidade, nos últimos 10 anos. As participantes têm idades compreendidas entre os 24 e os 49 anos e possuem diferentes níveis de escolaridade: sete são mestres; oito possuem licenciatura; e as cinco restantes completaram o ensino secundário (12º ano). As profissões exercidas pelas entrevistadas durante o período de licença de maternidade nem sempre coincidem com as ocupações atuais, refletindo a diversidade de trajetórias profissionais. Durante a licença, as ocupações eram as seguintes: Área de Marketing (3 entrevistadas); auxiliar de lar; coordenadora de Formação e Desenvolvimento em Recursos Humanos (2 entrevistadas); área comercial (3 entrevistadas); intermediária de crédito; empregada de balcão; gestora; professora (2 entrevistadas); engenheira do ambiente; coordenadora pedagógica de um centro de estudos; gerente de loja de roupa; técnica de qualidade; terapeuta da fala e técnica de intervenção precoce; e técnica de segurança. Após o retorno ao trabalho, sete mulheres mudaram de emprego. O tempo de atuação na profissão atual, considerando todas as participantes, varia entre dois meses e 15 anos. O número de filhos das entrevistadas varia entre um e dois: quinze mães possuem um filho, enquanto cinco têm dois filhos. A idade dos filhos das entrevistadas varia entre 7 meses e 10 anos. Para evitar ambiguidades nas respostas, no caso de entrevistadas com dois filhos, solicitou-se que falassem apenas sobre uma das experiências relacionadas à maternidade. A escolha ficou a critério da participante, sendo geralmente escolhida a experiência mais marcante ou a mais recente. O tempo de licença de maternidade entre as entrevistadas variou entre quatro e 11 meses (**Anexo 3**). Algumas licenças foram prorrogadas ou ajustadas, seja por meio do uso de períodos de férias, do mês de licença parental do pai, ou por alterações decorrentes do contexto da pandemia COVID-19



## CAPÍTULO 3

### **Análise de Dados**

A presente secção apresenta a análise das narrativas das 20 mulheres participantes nesta investigação, todas elas profissionais que regressaram ao trabalho após a experiência da maternidade. A mesma está organizada em torno dos três principais objetivos definidos para este estudo. Primeiramente, é abordado o Impacto da Maternidade na Progressão de Carreira, explorando dimensões como os obstáculos à progressão, a reconfiguração da identidade e do percurso profissional, e as estratégias adotadas para o desenvolvimento de carreira. De seguida, analisa-se a temática da Reintegração Profissional e do Suporte Organizacional oferecido às mães trabalhadoras, englobando aspetos como as condições laborais e organizacionais, a avaliação e desenvolvimento profissional, bem como a gestão pessoal e a adaptação ao regresso ao trabalho. Por fim, são apresentados os resultados relativos às Relações Interpessoais e Práticas Organizacionais, que abrangem as atitudes dos colegas e superiores hierárquicos, estigmas, preconceitos e desigualdades de género no contexto laboral (**Anexo 4**).

#### **3.1. Impacto da Maternidade na Progressão de Carreira**

É comum que as mulheres desenvolvam um forte sentido de identidade em torno da sua trajetória profissional, sendo a carreira um elemento central de realização e estabilidade pessoal. No entanto, o momento da maternidade representa habitualmente uma inflexão significativa nesse percurso, podendo originar desafios e transformações consideráveis na progressão profissional.

Esta análise organiza-se em torno de três dimensões principais: os obstáculos à progressão de carreira; a reconfiguração da identidade e do percurso profissional; e as estratégias de desenvolvimento de carreira adotadas pelas participantes após a maternidade.

##### **3.1.1. Obstáculos à progressão de carreira**

As narrativas recolhidas evidenciam que o regresso ao trabalho após a licença de maternidade é frequentemente marcado por alterações significativas no percurso profissional, nem sempre alinhadas com os interesses ou o desempenho das próprias trabalhadoras. Em

muitos casos, esta transição é acompanhada por perda de funções, ausência de oportunidades de promoção ou reconfigurações laborais que penalizam, direta ou indiretamente, o estatuto profissional anteriormente conquistado. Cristina ilustra claramente esta realidade ao relatar:

“...ao sexto mês recebo uma carta quando entrei de baixa, recebo uma carta a dizer que iria deixar de ser subgerente. Quando retornei ao trabalho voltei como uma colaboradora normal. (...) Desde aí senti que a minha carreira retrocedeu bastante, quase mil por cento.” **[Cristina]**

Ainda que algumas participantes relativizem o impacto da maternidade nos seus percursos, atribuindo a estagnação a fatores como a natureza fixa das funções desempenhadas ou à estrutura da entidade patronal, a maioria reconhece que a vivência da maternidade alterou significativamente a perceção que a entidade empregadora tem da sua capacidade de investimento profissional. Muitas relataram sentir-se “encostadas”, preteridas em processos de valorização interna ou remetidas a funções de menor prestígio e autonomia, geralmente sob o argumento da “compatibilidade” com o seu novo papel de mães. Como ilustra Estela, que, ao regressar da licença de maternidade, ouviu:

“Mais tarde eu soube que havia a função de gestor (...) e ele “Ainda não é o teu momento, tu ainda estás na tua fase de aproveitar a tua bebé.” **[Estela]**

A regressão de cargos, a suspensão de responsabilidades e a atribuição de funções alheias ao percurso anterior configuram uma forma de penalização silenciosa, mas estruturalmente eficaz, que condiciona o exercício da identidade profissional após a maternidade. Priscila exemplifica esta desqualificação simbólica ao relatar:

“Em março apresentam-me um novo perfil de funções de gestora de projetos, sem projetos.” **[Priscila]**

A experiência da maternidade também molda decisões estratégicas de carreira, conforme expressado por Heloísa, que se sente num impasse:

“...agora quero novamente ser mãe e estou assim um bocadinho num impasse por causa disso, porque sei que mais uma vez me vai atrasar (...) eu sinto que tem mesmo muito impacto. Atrasa significativamente a evolução de carreira, sim.” **[Heloísa]**

Algumas participantes referem situações em que, após anos de dedicação intensiva, viram o seu esforço desconsiderado ou mesmo ignorado. Tatiana expressa este desagrado:

“Foi mesmo. Foi de uma desilusão mesmo muito, muito grande. (...) eu sou daquelas que veste a camisola mesmo e dou tudo... Pronto, empenho-me. E depois senti mesmo “O quê? Depois de sete anos? Sete anos a dar tanto para agora acabar desta forma?”. Fiquei magoada, fiquei.” **[Tatiana]**

Algumas mulheres chegaram a aceitar funções aquém das suas qualificações ou foram afastadas de oportunidades de desenvolvimento sem qualquer explicação clara, sentindo que a maternidade passou a condicionar o modo como eram percecionadas profissionalmente. Esta mudança na relação com o trabalho e com a organização, habitualmente abrupta e unilateral,

gera desencanto, frustração e, em muitos casos, uma perda de confiança nas possibilidades futuras de crescimento.

### **3.1.2. Reconfiguração da identidade e do percurso profissional**

A reconfiguração da identidade e do percurso profissional após a maternidade é um processo multifacetado e, muitas vezes, doloroso. As mulheres que participaram no estudo apontaram que o regresso ao trabalho após a licença de maternidade trouxe consigo mudanças significativas, nem sempre desejadas ou alinhadas com os objetivos profissionais que tinham anteriormente. Devido a este cenário, é importante destacar duas dimensões principais: a adaptação do percurso e a redefinição dos objetivos profissionais; bem como a ambição profissional.

Para várias participantes, a maternidade representou um ponto de viragem que exigiu uma reorganização completa da trajetória profissional. Esta reorganização, embora por vezes forçada por circunstâncias adversas — como a ausência de medidas de conciliação ou a necessidade de abandonar empregos anteriores —, também foi, em muitos casos, acompanhada por uma postura proativa de reinvenção:

“Sim, tenho, lá está, quero recuperar um bocadinho daquilo que perdi, portanto quero ser gestora de zona, quero ganhar mais responsabilidades (...) vejo-me um bocadinho forçada a mudar para poder crescer e poder ter outro tipo de responsabilidades superiores àquelas que tenho agora.” [Heloísa]

Algumas entrevistadas optaram por abandonar funções que anteriormente desempenhavam, seja por incompatibilidade com as novas exigências familiares, seja por percecionarem um bloqueio no seu desenvolvimento. Mafalda constitui um exemplo pertinente que corrobora esta afirmação:

“...o meu filho nasceu com uma doença rara e tinha várias vezes problemas de saúde e eu tinha que sair para ir socorrer o meu filho... e não foi de todo fácil a integração nesse aspeto (...) Eu quando fui mãe, passado um ano eu tive que desistir de ser professora... e aí senti que houve um retrocesso, não é? Porque eu tive que mudar de profissão e tive que começar da estaca zero.” [Mafalda]

Outras procuraram formação adicional, redirecionamento de área ou novos contextos organizacionais onde pudessem reconstruir uma carreira alinhada com os seus interesses renovados. Priscila exemplifica esta tendência, ao relatar:

“A única situação efetivamente positiva foi que, com esta alteração das funções e até o que me pareceu uma tentativa de me afastar ou que eu levasse a despedir-me, foi permitirem que eu fizesse trabalho remoto. (...) mas como eu sou ambiciosa e gosto muito da minha profissão, não me sentia realizada de todo. E comecei a olhar para o lado, à procura de alguma coisa que pudesse ser interessante.” [Priscila]

É importante salientar que esta capacidade de reinvenção, ainda que habitualmente vivida com esforço e angústia, evidencia a capacidade de ação das mulheres face aos constrangimentos. Mesmo em contextos de perda ou retrocesso profissional, é notório o esforço de muitas mulheres em manter a continuidade do seu desenvolvimento, ajustando os objetivos ao novo cenário. Bianca é um exemplo elucidativo desta dinâmica:

“...passado pouco tempo de ter voltado consegui mudar de emprego para uma área diferente e acho que foi mais por aí que ajudou e que não cheguei ao ponto extremo da situação.” **[Bianca]**

Apesar dos obstáculos e frustrações experienciadas, a ambição profissional mantém-se como um elemento estruturante nas narrativas recolhidas. As participantes expressaram um desejo consistente de continuar a crescer, inovar e procurar oportunidades que valorizem as suas competências. Mafalda exemplifica bem essa transformação ao afirmar:

“Eu quando me propõem passar a ser a diretora da empresa, é lógico que eu automaticamente, porque é intrínseco, é mais forte do que eu e faz parte da minha personalidade, eu projeto-me e sei onde é que quero estar daqui a cinco anos. Quero que daqui a cinco anos a empresa esteja num patamar muito mais elevado do que o que está hoje.” **[Mafalda]**

Como é demonstrado no exemplo abaixo, algumas mulheres referiram a procura ativa de novas entidades empregadoras ou a aposta em setores de crescimento, numa tentativa de compatibilizar a realização profissional com os novos papéis que passaram a desempenhar na esfera privada:

“Gostava de continuar a crescer profissionalmente. Talvez... Eu sou gestora de produto, talvez ter aqui alguma movimentação, tenho este produto há muito tempo, por isso talvez ficar com mais do que um produto ao meu encargo. (...) Mas ambiciono sempre continuar a crescer dentro da empresa e pronto, e chegar onde conseguir.” **[Cecília]**

Em certos casos, a ambição é até intensificada pela frustração com experiências anteriores, funcionando como motor para a mudança, como é o caso de Amélia:

“...neste momento vou-me focar mais numa área específica onde quero focar. Como vou trabalhar com tipos de empresas diferentes, tenho a expectativa de poder evoluir bastante e em cinco anos penso que vou conseguir ter uma progressão de carreira muito mais elevada do que eu iria ter se me mantivesse no mesmo sítio.” **[Amélia]**

Neste sentido, torna-se evidente que a maternidade não representa uma quebra no investimento profissional, mas sim um desafio adicional que exige das mulheres uma constante capacidade de reequilíbrio, reajuste e projeção de novos horizontes de carreira.

“Olha, eu neste momento... É engraçado que eu nunca pensei ser comercial. (...) e agora nesta fase da vida estou com vontade de o fazer. Depois desta experiência como administrativa/contabilista, percebi que não é isto que eu quero. (...) neste momento sim, estou a pensar e estou a ver-me daqui a cinco anos como uma comercial de sucesso.” **[Tatiana]**

### 3.1.3. Estratégias de desenvolvimento de carreira

A maternidade não interrompe necessariamente as ambições profissionais das mulheres, mas impõem-lhes a necessidade de redefinir caminhos e de encontrar estratégias de desenvolvimento adaptadas à nova realidade pessoal e familiar. Neste tópico, é possível observar como as participantes responderam ao desafio de manter, reformular ou impulsionar o seu percurso profissional após passarem por esta fase, através de duas dimensões centrais: as oportunidades de promoção e as estratégias para avançar na carreira.

Algumas participantes destacaram experiências positivas no regresso ao trabalho, sublinhando que a maternidade não travou, necessariamente, o seu percurso profissional. Em determinados contextos, foram mesmo reconhecidas e valorizadas, seja através da atribuição de novas funções, da participação em projetos relevantes ou do reforço da confiança por parte de superiores hierárquicos. As declarações das mulheres a seguir citadas ilustram claramente essa realidade:

“...apesar de eu ter regressado há pouco tempo, sinto que fui envolvida em projetos importantes e não fui excluída, nem me foram retiradas oportunidades porque só tinha regressado há uma semana.” [Carmo]

“E eu sinceramente tinha um bocadinho receio que houvesse uma estagnação (...) inclusivamente este ano, supostamente eu iria ter aqui uma mudança de cargo. Posso dizer que agora ao fim de dois anos, havia aqui uma progressão de carreira que se calhar não se vai realizar por razões externas, mas houve esse voto de confiança sim.” [Célia]

Por outro lado, é importante destacar que algumas mulheres optaram por recusar promoções, mesmo quando estas lhes foram oferecidas, priorizando a presença familiar e uma gestão mais equilibrada do tempo.

“...eu nunca quis mais dentro da empresa, não por falta de oportunidade, porque existiu. Só que é assim, o que é que acontece? Eu privilegio mesmo muito a família. (...) E então pronto, daí também trabalho em part-time porque posso.” [Tatiana]

Além das oportunidades facilitadas pelas próprias organizações, várias participantes revelaram ter desenvolvido estratégias pessoais para continuar a avançar nas suas carreiras após a maternidade. Estas estratégias revelam uma forte capacidade de planeamento e uma atitude resiliente, demonstrando que, mesmo em contextos exigentes, as mulheres continuam a investir em trajetórias profissionais alinhadas com as suas metas e valores.

“A primeira estratégia (...) fiz todo o tipo de formações que achei que iriam ser benéficas para a minha situação profissional atual. Tudo o que estava disponível e à medida que também me era possível, porque tinha que gerir com a maternidade. Mas fui sempre em busca de conhecimento.” [Mafalda]

## **3.2. Reintegração Profissional e Suporte Organizacional oferecido às Mães Trabalhadoras**

A reintegração profissional após a maternidade é um processo complexo que envolve a adaptação das mulheres ao regresso ao mercado de trabalho, assim como a resposta das organizações a essa transição. O suporte organizacional desempenha um papel fundamental nesse âmbito, influenciando diretamente o sucesso da reintegração e a continuidade da progressão de carreira das mulheres.

A análise será estruturada em torno de três dimensões principais: as condições laborais e organizacionais oferecidas às mães trabalhadoras; a avaliação e o desenvolvimento profissional nesse período de reintegração; e a gestão pessoal e adaptação das mulheres a um novo equilíbrio entre as esferas profissional e pessoal.

### **3.2.1. Condições laborais e organizacionais**

As condições laborais oferecidas às mães trabalhadoras desempenham um papel fundamental na sua reintegração após a maternidade. Neste contexto, abordam-se quatro dimensões cruciais que impactam a reintegração das mães no mercado de trabalho: a flexibilidade laboral; o apoio da empresa; a carga de trabalho e expectativas; e, por fim, a falta de apoio institucional.

A flexibilidade laboral é um fator central no retorno das mães ao seu ambiente profissional, permitindo uma conciliação mais eficaz entre as responsabilidades profissionais e pessoais. Amélia, por exemplo, mencionou que, embora nunca tenha solicitado formalmente o teletrabalho, a empresa não impõe obstáculos quando há necessidades pessoais, como consultas médicas ou ajustes nos horários:

“...se eu, por algum motivo, ou tiver alguma consulta, ou disser que preciso chegar mais tarde por algum motivo, não me põe entraves. Mas se eu... Eu sei que legalmente podia pedir, por exemplo, para ter teletrabalho, porque o meu trabalho permitia isso. Nunca pedi. Sei que eles também não colocam entraves, mas porque há alturas que tivemos que o fazer, mas não é política da empresa dar teletrabalho sem ser pedido.” [Amélia]

Ainda que a flexibilidade seja oferecida para acomodar questões como a amamentação, o processo de reintegração pode ser desafiante. A necessidade de equilibrar as responsabilidades do trabalho e da família continua a exigir ajustes constantes, e mesmo quando a empresa oferece algum tipo de suporte, a mãe ainda necessita de uma gestão cuidadosa do seu tempo. Bianca ilustra isso ao partilhar:

“Eu depois fiquei com um horário fixo, lá está, até por causa da questão do horário de amamentação e tudo mais. Só em caso de alguma exceção e previamente avisada é que não cumpria o acordo previamente estabelecido... no regresso ao trabalho.” **[Bianca]**

Em contrapartida, algumas mães mencionaram uma experiência diferente em empresas com uma abordagem mais rígida quanto à gestão de horários. Mónica, por exemplo, relatou como as suas necessidades de flexibilidade não foram bem compreendidas:

“E então na empresa, trabalhava-se muito com os objetivos... e os objetivos é que, o dinheiro é que move, não é? Sabemos bem disso. E como havia colegas totalmente disponíveis, que foi o meu caso, e quando comecei a dizer que não, não foi bem visto. Não percebiam o porquê, achavam que essas duas horas a menos era um luxo, que eu poderia ir para as compras, poderia ir para o ginásio, poderia ir para isto, para aquilo. Ou seja, não era um peso que eu tinha mas tem que ser a horas porque tenho um ser à minha espera.” **[Mónica]**

Outro aspeto relevante é a experiência de teletrabalho, que, para algumas mães, se mostrou fundamental na organização do seu tempo e no cuidado com os filhos. Rita, por exemplo, destacou como a possibilidade de trabalhar através de casa representa uma vantagem significativa, especialmente no contexto de uma gestão de tempo mais flexível:

“O primeiro mês fiquei sempre em teletrabalho. Ainda hoje estou maioritariamente em teletrabalho. Sempre que é preciso para uma reunião, para uma auditoria, vou à empresa ou para dar formação. Mas, por exemplo, a semana passada eu tive que ir duas vezes, esta semana em princípio eu não vou nenhuma, para a semana vou três. É muito aqui com a gestão do que é preciso.” **[Rita]**

No entanto, algumas mães, apontaram as dificuldades que o teletrabalho pode acarretar, sobretudo quando é necessário dividir a atenção entre o trabalho e os cuidados com os filhos:

“Pronto, a única experiência que eu tenho foi durante o período da Covid, da pandemia, e honestamente foi caótico. (...) E a experiência... Como é que eu hei de dizer? A experiência não foi má, mas eu não quero repetir. É muito desgastante, porque eu tinha os meus filhos em casa.” **[Aurora]**

O apoio que as empresas prestam às mães trabalhadoras pode assumir várias formas, indo além da simples licença parental:

“A minha empresa faz... tem algumas medidas, por exemplo... dá o primeiro dia da escola dos filhos, que eu acho uma coisa bastante boa... é sempre um dia que temos que os ir pôr mais cedo, também os deixamos e às vezes temos que ficar lá com eles um bocadinho no princípio. Portanto acho isto uma política bastante boa, darem o primeiro dia de escola. Depois também tem alguns apoios à parte, um benefício de podermos ter... a história dos tickets de infância. Alguns dos custos com a escola no ticket de infância... no meu caso, a minha filha, eu estou a usufruir ainda da Creche Feliz, que é um dos apoios do Estado que não paga a escola durante três anos e portanto ainda não preciso desse ticket de infância... mas quando precisar, tenho vários colegas meus que utilizam e dizem que é um excelente benefício.” **[Cecília]**

Além de benefícios financeiros, as empresas podem oferecer flexibilidade no horário de trabalho, especialmente nas fases iniciais da maternidade:

“depois se a mãe quiser manter tem que provar que ainda está a amamentar... Com atestado médico. No meu caso coincidiu, o meu menino amamentou até um ano, mas no mês a seguir portanto, eu não me sentia capaz de trabalhar as oito horas. Sentia-me muito cansaço ainda e eu perguntei-lhes se por um mês ainda era possível manter e eles mantiveram... durante um mês ainda só trabalhei seis horas por dia.” [Célia]

As empresas podem ainda fornecer apoio material direto, como kits de maternidade, para facilitar o início desta fase da vida das mulheres. Cláudia descreveu a sua experiência, em que a empresa lhe ofereceu um “kit mamã”, com produtos essenciais para o recém-nascido. Este gesto é uma forma prática e simbólica de apoiar as mães, proporcionando-lhes os recursos básicos para os primeiros dias com o bebé. Além disso, destacou também outros benefícios fiscais que a sua empresa oferece:

“Agora, vou-lhe dar um exemplo, por exemplo, de algumas coisas que a empresa tem, que eu acho que são benefícios, que são mesmo da empresa, que é, por exemplo, quando nasce um filho enviam-nos um kit mamã, que basicamente tem, por exemplo, sei lá, toalhas, fraldas, algumas coisas que fazem parte daquilo que é... se calhar, aquilo que é o básico do recém-nascido, isso é um extra que a empresa dá, tal como nós temos, por exemplo, o cheque creche e o cheque educação, que é... nós temos incentivos, portanto, bónus, e se nós quisermos esses bónus, em vez de serem pagos junto ao nosso vencimento, tendo em conta que a tributação é maior, se nós quisermos podemos converter para cheque creche ou cheque educação, que nós podemos neste caso utilizar para as mensalidades da creche ou mesmo para gastos que temos com educação, por exemplo, com livros, que neste caso não somos penalizados financeiramente, ou seja, não é tributado.” [Cláudia]

No entanto, para além dos benefícios materiais, algumas empresas adotam uma abordagem mais holística, oferecendo programas de bem-estar para as mães, que vão desde a psicologia até ao apoio contínuo ao longo da jornada de maternidade:

“Por exemplo, eu estava-lhe a dizer há pouco, têm o programa do Passa Mais Tempo com o teu bebé e não conheço nenhuma outra empresa que lhe dê dois meses pagos por inteiro em casa. (...) Depois também há uma ajuda de nascimento, ou seja, quando a criança nasce é-lhe dado um valor líquido de, acho que foi 800 e qualquer coisa euros, que é a ajuda de nascimento. Depois, por exemplo, ainda dão mais um vale de 200 euros para gastar na loja no que for necessário. Temos seguro de saúde e também podemos incluir a criança por um valor mais reduzido.” [Teresa]

É importante ter em conta que a reintegração profissional após a maternidade não envolve apenas o retorno físico ao local de trabalho, mas também o ajuste às exigências profissionais, muitas vezes em dissonância com a nova realidade pessoal das mães. Várias participantes relataram que, apesar de algumas medidas pontuais de apoio — como a redução da carga horária para amamentação —, a carga efetiva de trabalho se manteve inalterada ou mesmo intensificada:

“A única coisa que me fizeram foi a redução da componente letiva para amamentação. Isso ajudou. Mas o resto continuei, portanto, eu continuei diretora de turma, que traz sempre um acréscimo trabalho, sobretudo burocrático, e é um trabalho de intermediação. Tinha de falar com pais, com alunos, com colegas do Conselho de Turma. Muita burocracia, muito papel para preencher. E fazia parte também do Conselho Geral, era secretária do Conselho Geral. Portanto, eu no fundo, mantive as mesmas funções que tinha antes.” **[Aurora]**

Essa manutenção de responsabilidades prévias, sem ajustes adequados, surge habitualmente associada a sentimentos de frustração ou exaustão:

“... é assim, eu apesar de estar à espera de uma coisa e me ter saído de outra, eu sabia o que é que iria encontrar. Se calhar a surpresa negativa foi ver que não havia flexibilidade nenhuma no facto de ter sido mãe recentemente e aliás, de me exigirem tal e qual, de me exigirem exatamente as mesmas coisas que me exigiam antes de ser mãe.” **[Mafalda]**

Por outro lado, para algumas mães, a reintegração foi emocionalmente mais difícil do que o esperado:

“Achei que ia ser mais fácil. Da minha personalidade eu achei que ia chegar, ia estar tudo igual, ia ser só um voltar se calhar a focar-me nas coisas e... e acho que foi abaixo daquilo que eu esperava, abaixo das minhas expectativas.” **[Cecilia]**

Este confronto com a realidade é frequentemente agravado por fatores como privação de sono, cansaço físico, ou a imprevisibilidade da vida familiar, como descreveu Carmo:

“...começamos a perceber que há muita exigência e que nós às vezes estamos cansadas porque não dormimos bem ou porque lá está, agora tenho que estar aqui numa reunião, mas se calhar tenho que estar com a minha filha ao colo porque tive que ir buscar mais cedo porque aconteceu não sei o quê. E, na verdade, essa foi assim a maior surpresa, não é? Foi eu achar que ia conseguir ter o meu dia sob controlo, e afinal, não tenho isso sob controlo.” **[Carmo]**

Embora esta seja a experiência predominante, existem casos de maior acolhimento e compreensão organizacional:

“Eu pensei que ao início eu ia ser muito sobrecarregada porque pronto, era isso que eu achava, que iam aproveitar... não iam aproveitar.... Que eu ia regressar e que me iam sobrecarregar com montes de coisas e não foi o caso. (...) Não me sobrecarregaram.” **[Célia]**

Contrastando, algumas mães, como Estela, relataram episódios de pressão excessiva e falta de consideração pelas suas condições específicas, como a licença de amamentação:

“...o que fizeram naquela altura foi completamente desumano, puseram-me com duas... a saberem que eu estava de licença de amamentação puseram-me com duas categorias, de gestora de cliente e de caixa.” **[Estela]**

Apesar destes desafios, algumas mães referiram-se ao regresso como uma experiência positiva ou até surpreendentemente fluída, revelando que, quando bem gerido, o retorno pode não representar um obstáculo significativo quanto imaginado inicialmente:

“...posso dizer que fui surpreendida pela positiva.” **[Renata]**

A ausência de mecanismos de apoio estruturado por parte das instituições empregadoras revela-se uma constante transversal entre as participantes. Ainda que o regresso ao trabalho após a maternidade represente um período de grande exigência física e emocional, os relatos das entrevistadas evidenciam a inexistência de estratégias formais de acolhimento, acompanhamento psicológico ou medidas de flexibilização laboral específicas para mães recentes. Esta invisibilidade institucional da parentalidade é sentida por muitas mães como um sinal de desvalorização, dificultando o equilíbrio entre as esferas pessoal e profissional:

“A consulta de psicologia acabou por ser eu, privada. (...) não conheço nenhum programa de Ministério de Educação que dê esse apoio, muito honestamente. Conheço o apoio para os alunos que há nas escolas, que é de salutar, mas para professores não conheço nenhum.” [Aurora]

“Porque se me maltratam dentro do horário de trabalho, se eu tenho redução de horário da primeira gravidez e se o meu supervisor vem ter comigo a questionar durante quanto tempo é que eu vou manter... eu vou manter até quando eu quiser, até a minha bebé mamar.” [Mónica]

### 3.2.2. Avaliação e desenvolvimento profissional

O regresso ao trabalho após a maternidade é, idealmente, um momento que deveria ser acompanhado por oportunidades de reintegração e desenvolvimento pessoal ajustadas à nova realidade da colaboradora. Neste sentido, destaca-se uma dimensão pertinente: a participação em formações de atualização ou qualificação. Porém, os testemunhos recolhidos revelam uma forte ambivalência entre a obrigação burocrática de frequentar formações e a inexistência de uma estratégia real de qualificação adaptada às especificidades do regresso da licença de maternidade.

Para a maioria das participantes, as formações foram encaradas como uma imposição, desvinculada do seu contexto de regresso, como é o exemplo de Aurora:

“Nós somos obrigadas a fazê-la. E eu tive de me inscrever também numa formação. (...) Não é que me apetecesse muito, mas era obrigada.” [Aurora]

Isto significa que o carácter obrigatório e despersonalizado da formação acaba por torná-la em mais uma tarefa a cumprir, em vez de numa ferramenta de apoio ao desenvolvimento pessoal, especialmente relevante num momento em que as colaboradoras se estão a readaptar a múltiplos níveis — pessoais, emocionais e funcionais. Por outro lado, existem contextos organizacionais mais estruturados, como no caso de Teresa, que descreveu a existência de um portal formativo acessível, embora ainda sob a lógica da autogestão e da responsabilidade individual da colaboradora:

“A Empresa I tem outra coisa, nós temos um portal com todas as formações, ou seja, há muito uma cultura Empresa I que é o colaborador que tem que ter a iniciativa, ok? Então, eu tenho um portal com todas as formações e cabe-me a mim enquanto colaboradora ir lá no meu tempo de trabalho, ou seja, tempos mais mortos que seja e fazer todas as formações que eu queira fazer... pronto, para me enriquecer, digamos assim.” [Teresa]

Existem também exemplos positivos, como o de Renata, cuja entidade proporcionou formações contínuas, reconhecendo e valorizando o seu crescimento, o que culminou num avanço de carreira:

“A formação aqui é algo que acontece sempre e nunca me foi deixada de dar, tanto que são essas ferramentas que me foram dadas ao longo desse ano que me fizeram no mesmo ano ser convidada a ser subgerente. Portanto, nunca em nada o facto de eu ter sido mãe, foi um entrave...” [Renata]

Todavia, mesmo quando a vontade de formação parte da própria colaboradora, nem sempre existe abertura por parte das organizações para acolher essas iniciativas, sobretudo se não forem diretamente ligadas às funções desempenhadas:

“...até me estava a lembrar duma situação em que, após ser mãe pedi para fazer uma formação, ainda estávamos durante o período de confinamento, estávamos a trabalhar via remota, e eu pedi para fazer uma formação especificamente sobre baby lead weaning e essa não me foi autorizada, por exemplo.” [Sónia]

### 3.2.3. Gestão Pessoal e Adaptação

A gestão pessoal e a adaptação incidem sobre os processos individuais de reorganização emocional, prática e identitária vividos pelas mulheres no regresso ao trabalho após a licença de maternidade. Esta dimensão contempla quatro tópicos fundamentais: os desafios enfrentados no equilíbrio entre a vida profissional e pessoal; as mudanças nas rotinas diárias; as experiências imediatas associadas ao regresso ao contexto laboral; e a pressão sentida para compensar o tempo de ausência.

Para muitas entrevistadas, o regresso ao trabalho após a licença de maternidade revelou-se um momento de grande complexidade emocional e prática, marcado por uma tensão permanente entre as exigências do desempenho profissional e as necessidades do contexto familiar. A tentativa de equilibrar estas duas esferas parece traduzir-se, em muitos casos, numa experiência de culpa, frustração e esgotamento, que atravessa vários testemunhos:

“...sinto que estou a falhar no trabalho e estou a falhar em casa com o meu filho, que não estou a dar a atenção que ele precisa. Mas depois também me sinto muito esgotada e há ali um misto de emoções que acaba por ser um bocadinho difícil.” [Amélia]

As tentativas de “chegar a todo o lado” parecem ser vividas com grande exigência interna:

“...não estava a conseguir cumprir com nada.... foi aquela fase que sentia, nem era boa profissional, nem era boa mãe. Acabava por chegar a casa com imenso stress, não era boa esposa, não era boa dona de casa, o sentimento é que estava a falhar em todos os sentidos.” [Estela]

As condições de trabalho e os horários rígidos são obstáculos também mencionados:

“Não conseguia dar o maior apoio, neste caso, ao meu marido e à minha filha. (...) Ou seja, eu voltei ao trabalho em maio, o mês todo de maio eu estive a tentar conciliar o facto de trabalhar, de trabalhar em horários rotativos, ou seja, trabalhar aos fins de semana também. Reparámos que não estava a ser muito fácil conseguir conciliar tudo, o trabalho e a vida familiar.” [Cristina]

Para algumas entrevistadas, a cultura de total disponibilidade profissional é contestada e há quem defina limites com clareza:

“Se precisar de sair do trabalho por ele, eu não ponho em causa.” [Tatiana]

Apesar disso, surgem exemplos de adaptação e resistência:

“Ou seja, felizmente eu consigo bem equilibrar, mas também foi muito fruto de um trabalho mental, porque eu inicialmente lá está, eu priorizava a família e ficava sempre com uma preocupação brutal em relação à empresa.” [Heloísa]

No entanto, o sentimento de culpa, frustração e de divisão constante permanece como uma marca transversal:

“...a sociedade espera muito de nós. Uma vez que li uma frase que era “A sociedade espera que a gente tenha muitos filhos e ao mesmo tempo espera que a gente trabalhe o mesmo que trabalhava antes de os ter” e isso é impossível, toda a gente sabe.” [Ivone]

O impacto da maternidade nas rotinas diárias também foi unânime entre as entrevistadas: a vida sofreu uma transformação profunda e irreversível. A sensação de que “mudou tudo” perpassa os discursos, seja a nível profissional, pessoal ou social. Antes de serem mães, muitas descreveram rotinas mais livres, espontâneas e centradas em si mesmas, com espaço flexível para lazer, descanso e trabalho:

“A rotina mudou completamente. Eu penso que a grande, grande mudança é... deixei de ter tempo para mim, para as coisas que eu gosto de fazer.” [Aurora]

“Antes de me tornar mãe... portanto, tinha... tinha uma vida dedicada ao trabalho mais intensa. No que se refere à vida além do trabalho, fazia muitas coisas. Viajava, fazia muitas caminhadas.” [Priscila]

Com a chegada dos filhos, essas dinâmicas foram substituídas por uma estrutura rigidamente organizada e fortemente focada na criança:

“Completamente diferente. Horários... Toda a logística, não tem nada a ver. Mudou tudo.” [Susana]

A perda de tempo individual e o cansaço são também temas recorrentes. No plano profissional, a maternidade exigiu ainda uma reorganização e, por vezes, desaceleração, quer por questões de cansaço ou por imposições do contexto laboral:

“...já não é chegar a casa e descansar, é chegar a casa e tratar do menino primeiro.” **[Ivone]**

“...tive que desacelerar um pouco no sentido em que o desgaste de ser mãe faz com que o meu ritmo de trabalho não seja tão célere quanto eu gostaria.” **[Cláudia]**

A organização doméstica sofreu também impacto direto. Atividades anteriormente realizadas de forma espontânea passaram a exigir um planeamento minucioso:

“...há toda uma rotina... banhos, comidas, coisas para organizar para o dia seguinte.” **[Teresa]**

Sónia, contrariamente, identificou uma maior eficiência na gestão do tempo, apesar da sobrecarga:

“Eu já antes achava que tinha pouco tempo também devido à sobrecarga de trabalho que tinha e agora acho que ainda tenho menos. Mas a verdade é que eu consigo gerir melhor o tempo do que antes.” **[Sónia]**

Posto isto, o regresso ao ambiente de trabalho revelou-se, para várias mulheres, um momento de emoções ambivalentes. Algumas descreveram o regresso imediato como uma lufada de ar fresco, um reencontro com a sua identidade profissional e um alívio face à exaustão dos cuidados intensivos a um recém-nascido:

“...foi muito bom voltar a reconectar-me com pessoas, ao meu ambiente de trabalho e voltar a sentir o estímulo profissional e a motivação e a gratificação que me dá o trabalho que eu desempenho.” **[Cláudia]**

Contudo, para muitas outras, o retorno foi difícil e exigente, marcado por sentimentos de sobrecarga, desamparo e dificuldades em conciliar os novos horários e exigências familiares com a pressão laboral:

“...senti-me um bocadinho desamparada (...) A sensação que eu tive foi “eu vou embora cinco meses e as coisas continuam, os projetos continuam e quando eu chego existe uma máquina a funcionar”, que funcionou com um substituto. Esse substituto vai-se embora e há que voltar a enquadrar-me dentro dos projetos.” **[Cecília]**

Existem mulheres que relataram experiências de desvalorização ou perda de funções, assim como ambientes pouco acolhedores após o regresso:

“...o meu chefe quando falou comigo disse-me assim “Ah, mas tu agora já não vais para as mesmas funções que estavas antes”. Aquilo foi assim um embate grande.” **[Priscila]**

Enquanto outras regressaram de forma mais tranquila ou com acordos flexíveis:

“Foi bom. Foi bom. (...) porque eu cheguei a um consenso com a entidade patronal para não ser regressar logo a 100%.” **[Célia]**

A maioria apontou para a dificuldade em encontrar um equilíbrio entre os diferentes papéis que agora desempenham – o de mãe, trabalhadora, mulher e parceira:

“Senti que nem estava a 100%, nem num lado nem no outro.” **[Rita]**

Inclusive, muitas mulheres relataram sentir uma intensa pressão para “recuperar o tempo perdido” após o regresso ao trabalho, como se a ausência por maternidade tivesse concebido uma dívida profissional difícil de saldar.

“...foi sempre no intuito de recuperar o tempo perdido. No âmbito em que eu trabalho é muito complicado porque o tempo é um fator crucial, o timing, e se não fui a um negócio a tempo e horas, já o perdi.” **[Heloísa]**

Simultaneamente, surgem tensões entre a dedicação ao trabalho e as exigências da parentalidade, considerando a limitação de tempo e energia:

“É o tempo e depois o meu cansaço também. (...) mas depois há ali aquele misto de “eu preciso de ter aquela formação para estar atual no dia a dia no trabalho” mas depois também tenho ali o meu filho a pedir atenção e depois acaba por ser aquele misto que já falei anteriormente que é entre... escolher um dos dois lados e qual é que acaba por ficar para trás?” **[Amélia]**

Mónica representa um exemplo das mães que sentem uma clara falta de reconhecimento pelo esforço anterior e que se sentem injustiçadas ao não verem flexibilidade ou empatia no seu regresso:

“Mas eu senti-me muito injustiçada de ter dado tanto à empresa antes de ser mãe, de fazer horas a fim sem ver retorno, de qualquer das formas, tanto em dinheiro como em compensar esse tempo... que depois quando foi preciso uma coisinha só... “Então vais compensar esse tempo como?” **[Mónica]**

Neste processo de reorganização, o papel do suporte social revela-se decisivo para muitas mulheres. As redes de apoio, formais ou informais, surgem como mecanismos essenciais na gestão das exigências do regresso, mas nem todas as mães dispõem de redes de apoio alargadas. Aurora, por exemplo, demonstrou como os laços afetivos informais podem substituir, com eficácia, a ausência da família de origem:

“Como estava longe de casa, criei uma família de coração (...) foram um grande apoio também.” **[Aurora]**

Já Amélia destacou a importância da partilha de cuidados com o seu companheiro, como forma de recuperar tempo e organizar tarefas:

“...revezo com o meu companheiro para ele estar a descansar ou descansar eu ou para conseguirmos fazer uma tarefa sem estarmos constantemente a parar.” **[Amélia]**

Do lado profissional, o acolhimento por parte de colegas e supervisores surge também como um elemento protetor. Sónia relatou o impacto tranquilizador do apoio da coordenadora direta:

“...a minha coordenadora sempre me descansou muito e ajudou-me bastantes vezes a acalmar o meu coração.” **[Sónia]**

Para além das redes de apoio, algumas mulheres mobilizaram ainda diferentes estratégias individuais de *coping* como forma de responder às exigências emocionais e práticas do regresso ao trabalho. Uma parte das participantes adotou mecanismos de regulação emocional, como o desligar intencional do trabalho fora do horário laboral:

“...o que eu acho que ajudou muito foi eu conseguir, quando chego ao final do dia de trabalho, desligar do trabalho, mentalmente.” [Cláudia]

Outras estratégias incluíram a reorganização dos próprios ritmos e rotinas como forma de ganhar um maior controlo sobre o tempo:

“...eu comecei a criar foi a disciplina de, e ainda não cheguei lá a cem por cento, mas quando estou a almoçar, estou a almoçar. E é uma hora que eu tiro para mim.” [Carmo]

Também o recurso à ajuda profissional foi apontado como uma das ferramentas cruciais para lidar com o impacto psicológico da transição. Várias mulheres referiram ter procurado acompanhamento terapêutico, como Aurora e Estela:

“...tive mesmo que procurar um acompanhamento psicológico para perceber o que é que se estava a passar.” [Aurora]

“Procurei psicólogo nessa altura.” [Estela]

Para outras, estratégias mais informais ou pessoais foram ganhando forma, como o consumo de conteúdos inspiradores ou práticas de autocuidado espiritual:

“...ouvía muitos podcasts (...) Também cheguei a fazer um retiro” [Tatiana]

Numa lógica mais pragmática, há ainda quem tenha adaptado o seu desempenho laboral à nova realidade:

“Acho que aquilo que aconteceu foi que tive que adotar novas políticas de memória...ou seja, depois de ser mãe temos muitas preocupações (...) tive que perceber “então agora eu tenho aqui outra forma de trabalhar e tenho que ajustar se calhar um bocadinho a minha forma de trabalhar antes para agora... porque o foco tem que ser maior”.” [Cecilia]

### **3.3. Relações Interpessoais e Práticas Organizacionais em relação às Mães Trabalhadoras**

No âmbito das perceções e atitudes no ambiente de trabalho e práticas organizacionais em relação às mães trabalhadoras, surgiram diferentes experiências relacionadas com as relações interpessoais e com os valores das organizações. A análise incide sobre quatro dimensões: as atitudes dos colegas; as atitudes dos superiores hierárquicos; estigmas, injustiças e preconceito; e ainda, perceção de desigualdades de género.

### 3.3.1. Atitudes dos colegas

As atitudes dos colegas no regresso após a licença de maternidade revelaram-se variáveis entre a empatia, solidariedade e acolhimento, até à indiferença, julgamento e exclusão. Esta dimensão reflete como as mães percebem o ambiente social e relacional no local de trabalho após o regresso ao trabalho e o papel que esse ambiente desempenha na sua reintegração.

Várias mulheres referiram sentir-se bem acolhidas, destacando o papel dos colegas no apoio emocional e na normalização das dificuldades do regresso, especialmente nos primeiros tempos:

“Sim, com os outros colegas eu tenho a dizer... correu muito bem (...) estavam muito curiosos também em perceber se eu estava bem e como é que estava a ser essa adaptação, (...) acho que sempre houve muito espírito de, não só de compreensão, mas também de colaboração, de vamos encontrar o melhor também para ti.” [Cláudia]

“Reagiram bem. E mesmo na minha equipa, no núcleo pequeno de equipa, até senti apoio para com eles nas noites em que correm menos bem e que...” [Rita]

Algumas mães destacaram a importância de terem mantido laços durante o período de licença. Este tipo de continuidade pode contribuir para uma reintegração mais natural, atenuando sentimentos de afastamento profissional:

“Até durante o período de licença e tudo, eu continuava a falar com eles. Portanto, sinto que sempre fui uma figura presente. No fundo, apesar de não estar, nunca se deixa de estar de todo.” [Renata]

Por outro lado, existiram testemunhos de experiências negativas, como resistência à redistribuição de tarefas, falta de compreensão do impacto físico e emocional da maternidade ou mesmo atitudes de exclusão e julgamento. Estas vivências expõem microagressões e pressões subtis, que podem afetar negativamente o bem-estar emocional e o sentimento de valorização profissional da mãe:

“Eu quando regresssei era como se eu tivesse ido de férias... não percebiam o meu cansaço, não percebiam a minha fraqueza em certas situações, até porque trabalhava com idosos... então nesse sentido, houve ali algum conflito.” [Bianca]

“...pedirem mais coisas de mim para atingir os objetivos e eu dizer que “Poderei ficar aqui mais um bocadinho mas hoje não posso” “Hoje consigo um bocadinho”, mas pronto, havia sempre estas coisas e quando eu dizia que não era sempre um bocadinho, ficavam com cara feia.” [Heloisa]

É igualmente evidente que, em alguns contextos, a presença de outras mães não garantiu solidariedade, principalmente quando as experiências eram distintas, como é o caso de Mafalda, que possui um filho com necessidades especiais. Esta distinção mostra que o apoio dos colegas pode ser condicionado por percepções normativas da maternidade e revela a incompreensão de experiências maternas mais complexas ou atípicas:

“...como muitas das minhas colegas já tinham sido mães, acharam que era tudo um processo muito normal o que, na minha condição não era igual à normalidade deles, devido a eu ter realmente uma criança com necessidades especiais... e não compreendiam isso.” [Mafalda]

### 3.3.2. Atitudes dos superiores hierárquicos

As chefias diretas e a gestão de topo têm um papel fundamental na experiência de regresso ao trabalho após a maternidade. As atitudes destes agentes podem funcionar como fatores de suporte ou, pelo contrário, como barreiras a uma reintegração serena. Os relatos das participantes revelam uma enorme diversidade de experiências, desde o apoio de chefias empáticas e solidárias, até casos de insensibilidade, pressão ou discriminação.

Uma grande parte das entrevistadas mencionaram posturas acolhedoras por parte das chefias, com especial destaque para o papel de chefes que também são pais ou mães — um facto que parece contribuir para uma maior compreensão das exigências que a maternidade acarreta:

“...eu senti-me sempre muito acarinhada por parte da equipa, até por parte das minhas chefias (...) foram as minhas próprias chefias até que me disseram “calma, vai experimentar, vai vendo como é que te adaptas, (...)” senti sempre muita proximidade, muito respeito também por esta fase.” [Carmo]

Também foram descritas situações em que, embora as chefias mostrassem alguma disponibilidade prática, faltava sensibilidade emocional ou compreensão do impacto nesta fase de vida:

“... acho que aqui faz muita diferença quando a chefia tem filhos ou não tem filhos. Tenho a experiência da minha chefia direta não ter filhos (...) Talvez...a parte de ter que sair mais cedo ou de pedir para ir buscá-la à escola, talvez essa parte às vezes seja mais difícil de compreender por não ter filhos.” [Cecília]

Por outro lado, surgiram testemunhos que evidenciam resistências institucionais e culturais à maternidade, manifestadas através de pressão, burocracia excessiva, falta de reconhecimento e hostilidade. Estes são alguns dos comportamentos de chefias que

demonstraram frieza, desconfiança ou até comportamentos abusivos, acabando por gerar um impacto negativo na autoestima, saúde mental e sentido de pertença das trabalhadoras:

“... há certos benefícios em termos de prémio na empresa (...) sempre fui muito prejudicada e eu sou até à data, isto também é uma empresa pequenina, mas sou até à data a única pessoa que sou mãe, portanto mulher-mãe...”

[Heloisa]

“Mas mesmo a trabalhar tive assim alguns episódios mesmo de contrações tão fortes, tão fortes, que me amedrontaram e até chorei e mesmo aflita a subir as escadas da empresa, fui ter com o meu patrão ao gabinete e a reação dele foi olhar para o relógio e dizer “Ah, também são quase quatro da tarde, aguentas mais um bocadinho. (...) Mesmo uma insensibilidade, uma frieza, uma coisa mesmo.” [Tatiana]

### 3.3.3. Estigmas, injustiças e preconceitos

Além dos desafios logísticos e emocionais, o retorno ao trabalho é frequentemente atravessado por estigmas sociais e profissionais. A análise dos relatos das participantes destaca um conjunto de situações que revelam preconceitos, injustiças e formas de discriminação direta e indireta. Algumas das mulheres que beneficiaram de direitos legais, como horários flexíveis ou pausas para amamentação, relataram um ambiente de julgamento ou ressentimento por parte de colegas e chefias, refletindo um ambiente de trabalho que valoriza a presença física e penaliza a flexibilidade:

“Por ser mãe a amamentar depois do primeiro ano de vida, sim. Porque é um caso excecional que não era comum e as pessoas acabaram por aceitar porque legalmente tinham que aceitar, mas eu sei que não foi bem visto e havia todos os meses uma questão que era “Quando é que vai terminar?”.” [Sónia]

Além disso, é importante observar que a conciliação das exigências profissionais com os cuidados familiares pode afetar significativamente o bem-estar das mulheres, tanto física como psicologicamente. A pressão de manter um alto desempenho no trabalho, somada às responsabilidades domésticas e parentais, pode gerar níveis elevados de stress, cansaço e até levar a quadros de burnout. Isso é destacado por relatos como o de Aurora:

“Eu, de facto, depois da Eva ter um ano e meio, portanto, eu regresssei com quatro meses, (...) um ano depois eu tive um burnout. Eu chorava compulsivamente. E a minha médica de família, de facto, diagnosticou-me um burnout que eu não acreditava.” [Aurora]

A privação do sono é outro fator comumente citado nas entrevistas como um grande desafio físico e emocional, com implicações diretas no desempenho profissional e na saúde das mulheres:

“A privação do sono é terrível. Há quem lide melhor, há quem lide pior, mas acho que aquilo que eu senti foi... para mim foi a pior coisa.” [Heloisa]

Outro impacto significativo está relacionado com a saúde física das participantes. Algumas mencionaram o desgaste físico resultante das tarefas diárias e da difícil conciliação entre trabalho e cuidados com os filhos, sendo ainda, em alguns casos, agravado pelos maus-tratos no ambiente de trabalho. Esse conjunto de pressões leva a uma sobrecarga física considerável, com sérios efeitos na saúde das mulheres:

“...mais tarde começou-se a refletir em dores e até que houve uma médica que me começou a pôr de baixa (...) então procurei um neurologista que também fazia o diagnóstico da fibromialgia. E ele foi “Sim é fibromialgia que tu tens (...) E isto tem a ver com algo de stress”.” **[Estela]**

Algumas mulheres relataram também situações de injustiça profissional associadas à ausência por licença de maternidade, que afetaram negativamente a progressão das suas carreiras e a atribuição de funções:

“...tal como falei, lá está, já senti prejudicada relativamente ao tempo que estive ausente (...) há uma situação que eu entrei mais ou menos na mesma altura e tenho colegas meus que também entraram, e até no ano passado, nós somos três, dois deles subiram de categoria e eu não, porquê? porque a minha experiência é menor do que a deles, porque eu estive...” **[Heloísa]**

Os testemunhos mais impactantes dizem respeito a experiências de bullying e assédio laboral, com a utilização da maternidade como instrumento de vulnerabilização:

“Eu penso que tudo tinha aquele receio de, como era bastante perceptível que havia assédio laboral, que havia bullying contra uma colaboradora que estava em licença de amamentação e tinha regressado (...) mas eu na altura não sei como não me ocorreu ir a uma advogada, não me ocorreu ir ao A.C.T., não me ocorreu nada. (...) Bullying laboral. Completamente.” **[Estela]**

“... imagine que me colocaram num gabinete que era lá conhecido como o aquário, porque era um gabinete completamente isolado, num piso onde não estava rigorosamente ninguém, parecia um piso abandonado da empresa. (...) enfiaram-me mesmo num cubículo sem janelas.” **[Tatiana]**

Outro dado alarmante é a falta de sensibilidade perante situações delicadas, como abortos espontâneos ou dificuldades de amamentação, onde a lógica produtivista se sobrepõe à dimensão humana:

“Eu informei a minha entidade patronal do meu aborto espontâneo (...) quando eu estava na urgência e tinha levado o comprimido para a hemorragia, a minha superior ligou-me a perguntar-me se estava apta para ir trabalhar” **[Mónica]**

“...o próprio responsável de loja, neste caso o gerente, sabia que a minha filha não agarrava no biberon (...) desde o momento que pedi o horário flexível prejudicarem-me nesse sentido de eu não conseguir vir a casa num horário que seja, que dê (...) Aí acabei por achar que foi injusto.” **[Cristina]**

### 3.3.4. Desigualdades de género no trabalho

A análise das entrevistas permite declarar que, apesar de avanços legislativos de discursos institucionais de igualdade, perseveram-se assimetrias de género nos contextos profissionais. Estas desigualdades não se manifestam apenas nos salários: também no acesso a cargos de chefia; na forma como as mulheres são vistas e tratadas no regresso ao trabalho após a maternidade; na distribuição de tarefas de cuidado familiar; e ainda, nas próprias oportunidades de progressão e reconhecimento profissional.

Amélia identificou a persistente escassez de mulheres em posições de liderança, particularmente em setores tradicionalmente masculinos, como a indústria automóvel:

“...nós trabalhamos maioritariamente com marcas automóveis e o que nós sentimos é que há poucas mulheres em alguns cargos, principalmente como gerentes. (...) o próprio meio em si ainda tem algum preconceito por causa de ser muito da parte da área automotiva.” [Amélia]

A desigualdade de remuneração entre homens e mulheres, mesmo quando desempenham as mesmas funções, foi diretamente denunciada:

“...ali naquela empresa as mulheres... porque há lá mulheres que desempenham exatamente as mesmas funções que homens e ganham muito menos.” [Tatiana]

Foram ainda reveladas práticas não só ilegais, mas que revelam uma forma de penalização simbólica e económica pela condição feminina e/ou materna. A referência ao CITE (Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego) reforça a consciência de que existe uma distância significativa entre a legislação e a sua aplicação correta:

“...eles deixaram de me pagar o prémio anual, o prémio de produtividade anual da empresa e continuaram a pagar aos outros trabalhadores, inclusive aos trabalhadores do sexo masculino... e isso é muito claro na lei e há até entendimentos do CITE.” [Priscila]

O percurso de algumas mulheres em ambientes predominantemente masculinos é geralmente marcado por resistência e hostilidade, mesmo quando demonstram competência e progresso meritocrático. Esta postura reflete-se na criação de barreiras informais ao acesso a cargos de liderança e reconhecimento profissional:

“Para mais ainda porque eu fui a primeira mulher a entrar naquela empresa, que era uma empresa só de homens... não foi fácil, comecei pelo cargo mais baixo, e verem a minha evolução enquanto as outras pessoas estavam estagnadas na mesma posição e eu ia subindo, foi complicado para alguns colegas de trabalho, eles aceitarem isso.” [Mafalda]

Outro aspeto recorrente é a assunção quase imediata, social e profissional, de que a responsabilidade pelo cuidado dos filhos recai sobre a mãe, com consequências práticas para as mulheres no local de trabalho. Esta reflexão indica uma assimetria enraizada nas normas sociais, assim como nas práticas laborais, que raramente questionam a ausência do pai e penalizam a presença da mãe no exercício dos seus direitos de cuidado:

“... numa família em que haja os dois progenitores a cuidar da criança, porque é que tem que ser sempre a mãe a meter baixa para cuidar do filho? Porque é que o pai não pode revezar-se com a mãe e uma vez ficar a mãe em casa e outra vez ficar o pai? Qual é a percentagem de famílias em que isso acontece? Em que o pai realmente se penaliza a ficar em casa com o filho? É uma percentagem muito reduzida ainda.” [Mafalda]

Este tipo de desigualdade é percebido não só na prática, mas também em discursos e julgamentos associados à maternidade, revelando duplos padrões de avaliação entre mães e pais no contexto laboral:

“Essas palavras que o meu chefe proferiu no meu regresso ao trabalho nunca teriam sido proferidas se eu fosse um homem a regressar ao trabalho depois de ser pai.” [Priscila]

Algumas declarações evidenciam que a mentalidade discriminatória ainda é uma realidade em determinados contextos onde a maternidade é vista como um entrave ao lucro, legitimando ações preconceituosas ou a não atribuição de prémios e progressões:

“Se fosse dona da empresa não contratava mulheres, que as mulheres só dão prejuízo ao patrão. Está a ver o tipo de mentalidade.” [Tatiana]

Mónica ilustra o desfasamento entre o discurso institucional de igualdade e a prática real, indicando uma incoerência entre a retórica e a ação concreta das organizações:

“E é uma empresa, volto a frisar, que se gaba de ser uma equipa maioritariamente feminina só para verem, porque depois quando há estas responsabilidades as pessoas não entram em nada.” [Mónica]

Este tipo de observação levanta a questão da igualdade performativa, ou seja, organizações que projetam uma imagem de inclusão para fins reputacionais, mas que fracassam na prática.



## CAPÍTULO 4

### **Discussão dos Resultados**

#### **4.1. Objetivos e sumário dos resultados**

A presente investigação tem como finalidade aprofundar a compreensão dos impactos da maternidade na vida profissional das mulheres, com especial foco nas suas trajetórias de carreira, nos processos de reintegração laboral e nas dinâmicas organizacionais e relacionais que moldam o seu regresso ao trabalho. A partir da pergunta de partida “De que forma o regresso ao trabalho após a maternidade influencia a progressão de carreira e as condições de equidade para as mulheres?”, foram definidos três objetivos centrais: (1) Analisar o impacto da maternidade na progressão e desenvolvimento da carreira das mulheres trabalhadoras; (2) Compreender os processos de reintegração profissional e o suporte organizacional oferecido às mães trabalhadoras; (3) Explorar as perceções e atitudes no ambiente de trabalho e as práticas organizacionais em relação às mães trabalhadoras.

A análise das narrativas das 20 participantes revelou um conjunto de padrões e experiências que, embora heterogêneos, convergem na identificação de obstáculos estruturais que continuam a condicionar o percurso profissional das mulheres após a maternidade.

No que diz respeito ao impacto na progressão de carreira, observou-se uma tendência significativa para a estagnação, reconfiguração ou mesmo retrocesso profissional, acompanhada frequentemente por uma desvalorização simbólica e relacional. A maternidade emerge, em muitos casos, como um ponto de inflexão que altera profundamente a perceção organizacional sobre a disponibilidade, o potencial e o compromisso das mulheres com a sua carreira. Por vezes, esta mudança de perceção traduz-se em perda de funções, atribuição de tarefas de menor prestígio e ausência de oportunidades de promoção, independentemente do mérito ou desempenho prévio.

Relativamente à reintegração profissional e ao suporte organizacional, os dados evidenciam uma variabilidade acentuada nas práticas institucionais. Embora algumas organizações demonstrem sensibilidade e adotem medidas de apoio, como teletrabalho, horários flexíveis ou benefícios específicos, a maioria das participantes relatou a inexistência de políticas estruturadas de acolhimento, a manutenção ou intensificação da carga laboral e, ainda, a ausência de reconhecimento das suas novas necessidades enquanto mães e

profissionais. Em muitos dos casos, esta lacuna institucional contribui para um processo de reintegração exigente, solitário e emocionalmente desgastante.

No que concerne às relações interpessoais, as participantes referiram experiências ambivalentes: por um lado, situações de empatia, apoio e solidariedade por parte dos colegas e superiores hierárquicos; por outro, episódios de preconceito, estigmatização e desvalorização profissional. Estas atitudes individuais revelam como a maternidade pode ser percecionada como um obstáculo à dedicação total ao trabalho, afetando a forma como as mulheres são avaliadas e integradas na equipa. Quando um clima é marcado pela compreensão e pela valorização da diversidade, as mães sentem-se mais integradas e legitimadas; em contrapartida, num clima pautado por desconfiança ou desvalorização, reforçam-se sentimentos de exclusão e desigualdade de género.

Em síntese, os resultados obtidos nesta investigação permitem afirmar que o regresso ao trabalho após a maternidade influencia de forma significativa a progressão de carreira e as condições de equidade para as mulheres. Este momento de transição, longe de ser neutro ou meramente administrativo, constitui um ponto crítico de reconfiguração identitária, profissional e relacional, exigindo respostas mais estruturadas, sensíveis e equitativas por parte das organizações e da sociedade em geral. Apesar dos desafios identificados, os dados também relevam que, para algumas mulheres, a maternidade pode funcionar como um ponto de viragem na sua trajetória profissional. Algumas participantes relataram um fortalecimento da sua identidade profissional, maior clareza nos seus objetivos de carreira e uma motivação renovada para procurar contextos laborais mais alinhados com os seus valores pessoais.

## **4.2. Implicações teóricas**

Os resultados desta investigação oferecem contributos relevantes para o aprofundamento teórico sobre as interseções entre maternidade, identidade profissional e equidade de género no contexto laboral. A análise das narrativas das participantes permite não só confirmar, mas também expandir os modelos e teorias discutidos na literatura, expondo a complexidade e a multiplicidade de fatores que moldam a experiência do regresso ao trabalho após a maternidade.

Primeiramente, os dados empíricos são suportados pela Teoria da Congruência do Papel Social (Eagly & Karau, 2002), que evidencia que o preconceito contra as mulheres emerge quando existe uma perceção de incongruência entre as características tradicionalmente

associadas ao género feminino e aquelas consideradas necessárias para o sucesso em determinados papéis sociais ou profissionais. Neste quadro, a maternidade continua a ser percecionada como incompatível com os atributos valorizados no mundo do trabalho, nomeadamente: disponibilidade total; assertividade; competitividade; e orientação para resultados, reforçando a ideia de que a ideologia trivializada de “boa mãe” não coincide com a imagem de “profissional ideal”. As participantes relataram situações frequentes de desvalorização, estagnação ou retrocesso na carreira, mesmo quando o seu desempenho anterior era amplamente reconhecido.

Complementarmente, a Teoria da Identidade Social (Tajfel & Turner, 1979) revela-se particularmente útil para compreender os processos de categorização e estigmatização vividos pelas mães trabalhadoras. A pertença ao grupo “mães” ativa representações sociais que influenciam negativamente o modo como estas mulheres são percecionadas e tratadas no contexto organizacional. Esta perspetiva é enriquecida por abordagens pós-estruturalistas da identidade que sublinham a natureza fluída e relacional da identidade profissional, especialmente em momentos transitórios, como o regresso ao trabalho após a maternidade (Haynes, 2008).

Também os contributos de Ladge e Greenberg (2015) e Hennekam et al. (2018) dialogam com a presente investigação, ao evidenciar que a maternidade desencadeia um processo de reconstrução identitária, no qual as mulheres renegociam os seus papéis, valores e objetivos profissionais.

O modelo de carreira caleidoscópio (Mainiero & Sullivan, 2006) surge como uma lente teórica particularmente pertinente para interpretar os percursos profissionais das participantes. Tal como proposto por este modelo, as mulheres reavaliam e reorganizam as suas prioridades ao longo do tempo, ajustando os seus percursos em função de fatores como autenticidade, equilíbrio e desafio. Neste contexto, a maternidade atua como um catalisador de mudança, levando muitas mulheres a redefinir os seus objetivos profissionais e a procurar contextos laborais mais alinhados com as suas novas realidades.

Por fim, os resultados também se alinham com os modelos de conciliação trabalho-vida pessoal (Silva, 2015; Fredriksen-Goldsen & Scharlach, 2000), ao evidenciar que a ausência de políticas organizacionais eficazes e de culturas de apoio agrava o conflito entre estas duas esferas. A literatura aponta que a perceção de suporte organizacional é um fator determinante

na capacidade das mulheres para implementar estratégias de coping eficazes (Dias & Pais-Ribeiro, 2019), o que foi amplamente confirmado pelas participantes deste estudo.

### **4.3. Implicações práticas**

Os resultados desta investigação oferecem contributos significativos para a reflexão e transformação das práticas organizacionais no que concerne à gestão da maternidade e à promoção da equidade de género no contexto laboral. A análise das experiências das participantes evidencia a necessidade de uma abordagem mais estruturada, sensível e inclusiva por parte das organizações, de forma a garantir que o regresso ao trabalho após a maternidade não represente um obstáculo à progressão de carreira nem um fator de exclusão.

Em primeiro lugar, torna-se evidente a importância de desenvolver programas formais de reintegração profissional para colaboradoras que regressem da licença de maternidade. Estes programas devem incluir medidas como sessões de acolhimento e atualização, planos de reintegração gradual e a designação de um ponto de contacto ou mentor que acompanhe o processo de readaptação. Okorn et al. (2025) destacam que a implementação de práticas organizacionais adequadas pode mitigar o stress associado ao regresso ao trabalho, facilitando a readaptação das colaboradoras. Além disso, Franzoi et al. (2024) evidenciam que a ausência de políticas ocupacionais de apoio à amamentação, como salas de lactação e pausas para extração do leite, pode dificultar a continuidade da amamentação e aumentar o conflito entre as esferas familiar e profissional. Esses fatores podem contribuir para sentimentos de desorientação, isolamento e perda de identidade profissional, comprometendo a motivação e o desempenho das colaboradoras.

Paralelamente, é essencial promover práticas organizacionais verdadeiramente inclusivas, que reconheçam a parentalidade como uma dimensão legítima da vida profissional e combatam ativamente os estigmas associados à maternidade. Estudos mostram que a implementação de políticas inclusivas de licença parental e a promoção de ambientes de trabalho que desafiem estereótipos de género reduzem significativamente o viés inconsciente e a discriminação contra pais e mães no local de trabalho (Feld, 2023). Além disso, a presença de líderes femininas com filhos serve como modelo inspirador, desafiando normas tradicionais de liderança e promovendo um ambiente organizacional mais inclusivo e equitativo (Clark, 2023).

A investigação sublinha também a necessidade de garantir flexibilidade efetiva e personalizada, adaptada às necessidades concretas de cada colaboradora. A flexibilidade laboral deve ser encarada como um direito e não como uma concessão, sendo crucial assegurar que a sua utilização não implique penalizações implícitas em termos de progressão ou reconhecimento. Estudos demonstram que a implementação de horários flexíveis, modelos híbridos de trabalho e mecanismos de ajustamento temporário de funções contribuem para uma transição mais equilibrada e sustentável, reduzindo o conflito trabalho-família e melhorando o bem-estar e a retenção de talento feminino (Kossek et al., 2015; Chung & Van der Lippe, 2020).

No que diz respeito à avaliação de desempenho, é imperativo adotar critérios justos e contextualizados que considerem as especificidades do período de regresso ao trabalho. A utilização exclusiva de métricas quantitativas ou de disponibilidade pode perpetuar desigualdades e desvalorizar o contributo das mães trabalhadoras. Estudos revelam que a implementação de avaliações de desempenho que considerem o contexto da licença parental e reconheçam o esforço de readaptação contribuem para uma transição mais justa e sustentável para as colaboradoras (Franzoi et al., 2024).

Adicionalmente, os dados evidenciam a importância de disponibilizar apoio à saúde mental e ao bem-estar emocional das colaboradoras. O regresso ao trabalho após a maternidade é muitas vezes vivido como um momento de vulnerabilidade, exigindo uma gestão empática por parte das chefias e o acesso a recursos como apoio psicológico, grupos de partilha ou programas de bem-estar específicos. Estudos comprovam que este tipo de suporte reduz significativamente o stress pós-parto e melhora a readaptação profissional (Okorn, 2025).

Outro aspeto crítico prende-se com a revisão das práticas de progressão e promoção, de modo a assegurar que a maternidade não represente um travão à evolução profissional. A realização de auditorias internas sobre equidade de género é fundamental para identificar e corrigir disparidades salariais e de oportunidades entre homens e mulheres (Workplace Gender Equality Agency, 2024). Complementarmente, o incentivo à mobilidade interna, através de programas de desenvolvimento de carreira e mentorias, também pode mitigar os efeitos negativos da maternidade na trajetória profissional das colaboradoras (Díaz et al., 2024).

Por fim, a promoção da equidade exige ainda o envolvimento ativo dos pais e a corresponsabilização no cuidado. As organizações devem incentivar o usufruto da licença parental por parte dos homens e normalizar os direitos parentais como práticas universais, contribuindo para uma redistribuição mais justa das responsabilidades familiares e para a

desconstrução da ideia de que o cuidado é uma responsabilidade exclusivamente feminina (O'Brien & Wall, 2017).

Importa também reconhecer que, quando bem gerido, o regresso ao trabalho após a maternidade pode representar uma oportunidade para as organizações fortalecerem o vínculo com as suas colaboradoras. Algumas participantes destacaram experiências positivas de acolhimento, apoio e valorização, que contribuíram para um sentimento de pertença e lealdade organizacional.

#### **4.4. Limitações e investigação futura**

Apesar da riqueza dos dados obtidos e da profundidade da análise realizada, esta investigação apresenta algumas limitações que importam reconhecer. A sua identificação não compromete a validade dos resultados, mas contribui para uma leitura crítica e para o delineamento de futuras linhas de investigação.

Primeiramente, a natureza qualitativa do estudo, centrada na análise de narrativas de 20 mulheres, permite uma compreensão sólida das experiências individuais, mas não possibilita a generalização estatística dos resultados (Creswell & Poth, 2018). Embora o foco na subjetividade e na construção de sentido seja uma mais-valia para captar a complexidade do fenómeno, a representatividade da amostra é limitada, estando circunscrita a um determinado contexto sociocultural e profissional (Roulston & Choi, 2018). Futuras investigações poderão beneficiar da articulação entre métodos qualitativos e quantitativos, permitindo uma triangulação de dados que amplie o alcance e a robustez das conclusões (Fetters et al., 2013).

Adicionalmente, a investigação centrou-se exclusivamente na perspetiva das mulheres, o que, embora intencional e pertinente face aos objetivos definidos, exclui outras vozes relevantes no processo de reintegração profissional, como as chefias, os colegas de trabalho ou os próprios parceiros. A inclusão destas perspetivas poderá enriquecer a compreensão das dinâmicas relacionais e organizacionais que influenciam o regresso ao trabalho após a maternidade, permitindo uma abordagem mais holística e interseccional.

Outra limitação prende-se com a diversidade das trajetórias profissionais das participantes. Embora a inclusão de mulheres de diferentes setores, níveis hierárquicos e tipos de contrato profissionais tenha sido intencional, permitindo captar uma ampla variedade de experiências da maternidade no trabalho, esta heterogeneidade dificulta a análise comparativa

entre contextos específicos (Han & Mortimer, 2023). Estudos indicam que variações nas condições laborais, políticas organizacionais e trajetórias profissionais podem gerar desafios significativos na comparação de experiências e resultados (Huber & Rolvering, 2023). Investigações futuras poderão explorar com maior detalhe as especificidades de determinados contextos laborais — como o setor público versus privado, ou profissões altamente qualificadas versus funções operacionais —, de modo a identificar padrões e desafios específicos.

Por fim, seria pertinente que futuras investigações explorassem o impacto das políticas públicas e das práticas organizacionais em diferentes países ou culturas, permitindo uma análise comparativa internacional. Na área da saúde materna, estudos internacionais têm evidenciado que a definição de qualidade nos cuidados varia consoante os valores culturais e recursos disponíveis (Pittrof et al., 2002), reforçando a importância de abordagens transnacionais. Estudos deste tipo poderão, assim, contribuir para a identificação de boas práticas e para o desenvolvimento de recomendações mais universais e eficazes.

## **4.5. Conclusão**

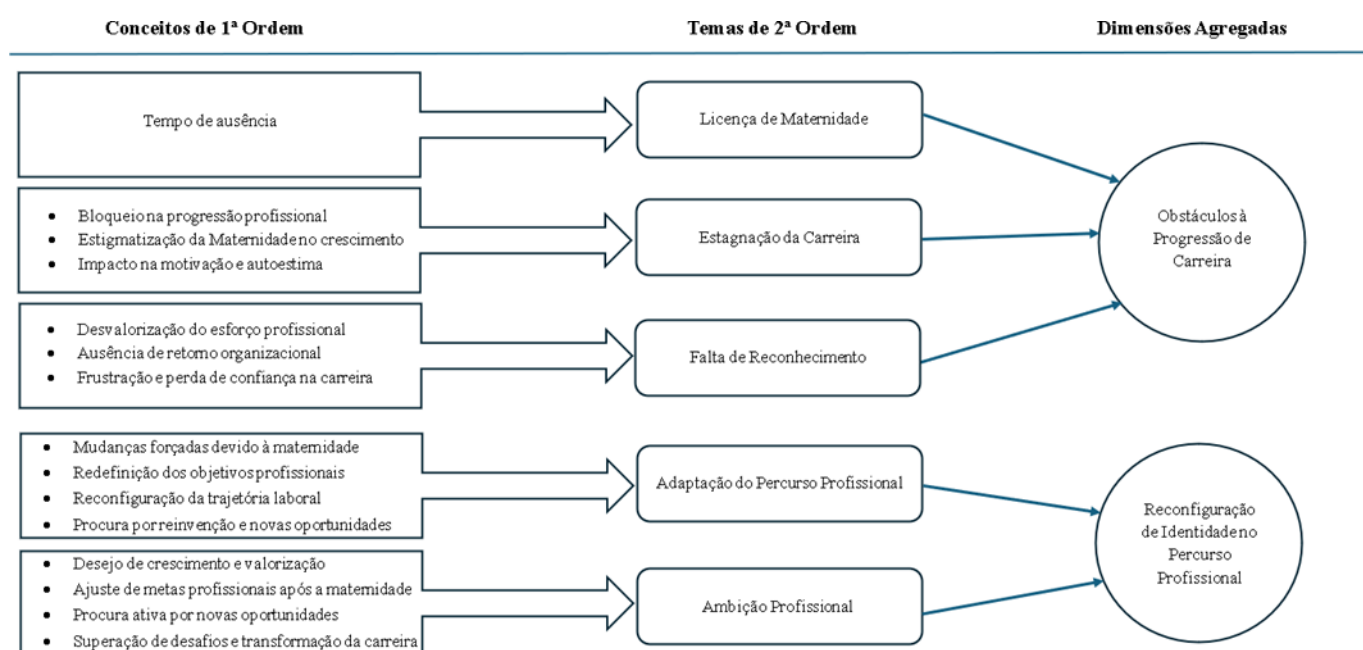
A presente investigação procurou compreender de que forma o regresso ao trabalho após a maternidade influencia a progressão de carreira e as condições de equidade para as mulheres. Através da análise das narrativas de 20 mulheres que vivenciaram esta transição, foi possível identificar um conjunto de desafios estruturais, simbólicos e relacionais que continuam a marcar negativamente o percurso profissional das mães trabalhadoras (**Anexo 4**).

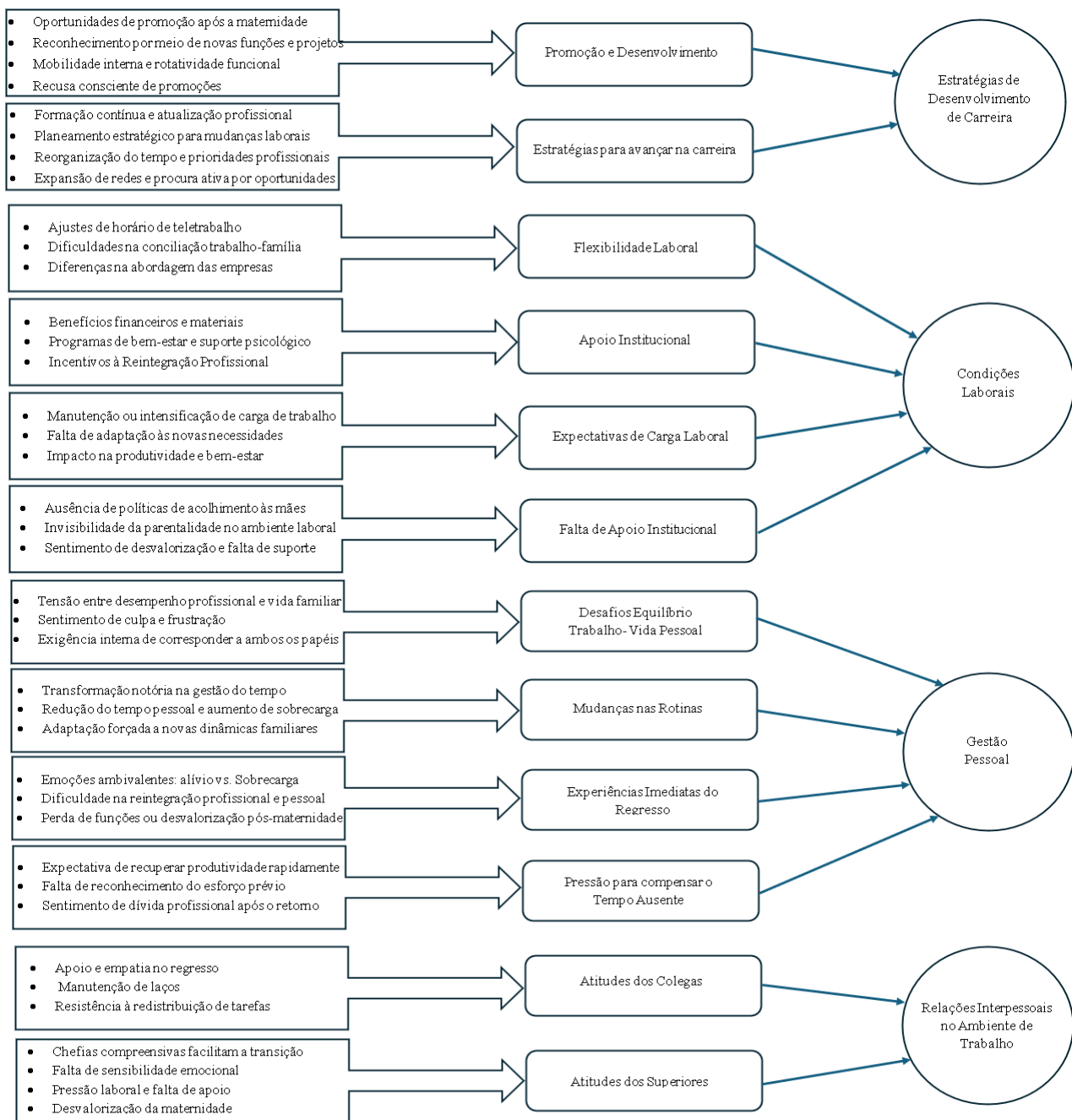
Os resultados revelaram que a maternidade constitui um ponto de inflexão que conduz frequentemente à estagnação, reconfiguração ou retrocesso na carreira. Esta realidade é agravada pela ausência de políticas organizacionais eficazes de reintegração, pela persistência de estigmas e preconceitos de género, e por climas organizacionais que continuam a valorizar modelos de disponibilidade total, incompatíveis com as exigências da parentalidade.

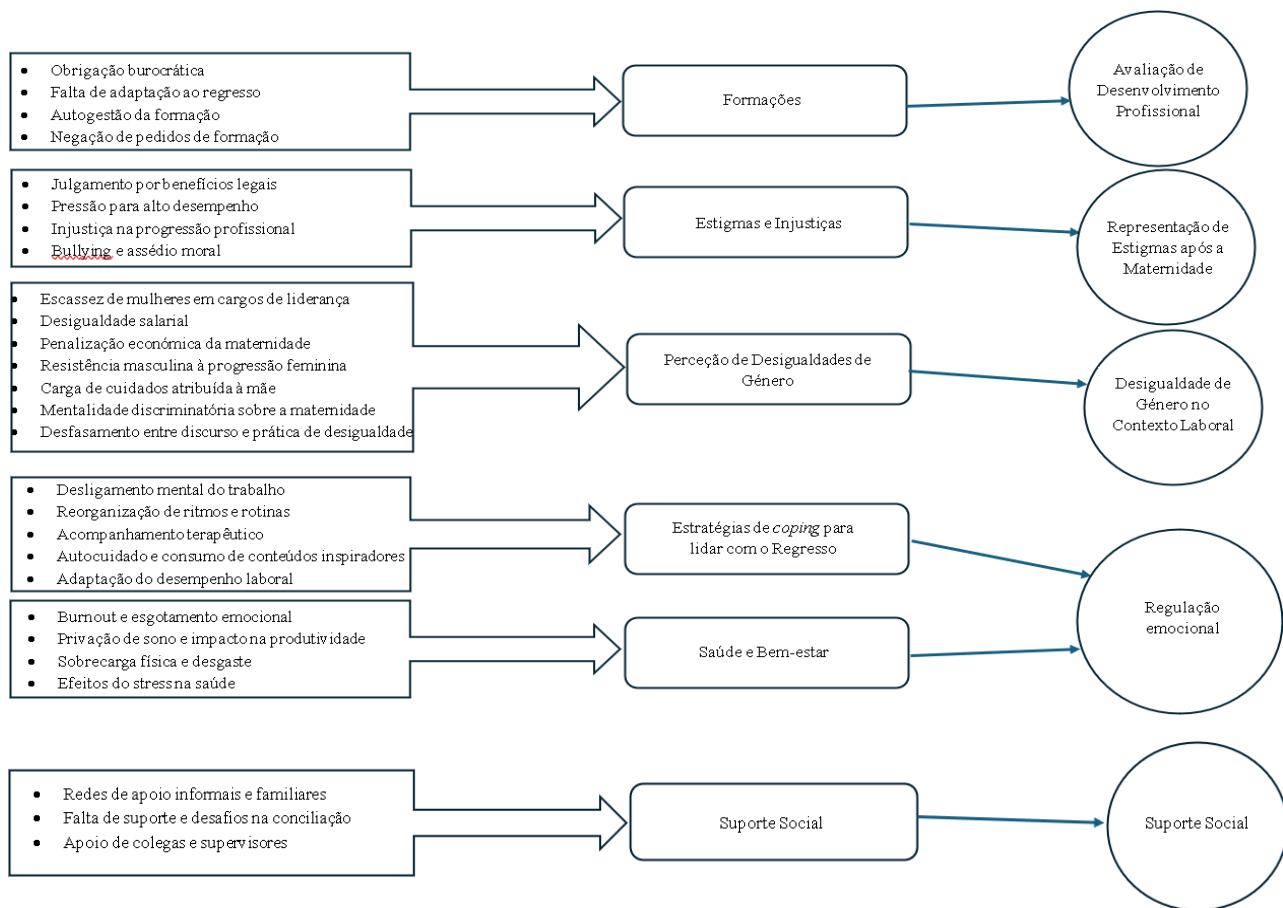
A investigação permitiu ainda estabelecer pontes relevantes com a literatura existente, confirmando e aprofundando teorias como a Teoria da Congruência do Papel, a Teoria da Identidade Social e o modelo de carreira caleidoscópico. As implicações práticas apontam para a necessidade de uma transformação profunda das práticas organizacionais, que promova climas mais inclusivos, políticas de apoio estruturadas e uma valorização efetiva da diversidade de experiências e percursos profissionais.

Apesar das limitações inerentes ao desenho metodológico, este estudo oferece um contributo significativo para o debate em torno da igualdade de género no trabalho, propondo recomendações concretas para a construção de ambientes laborais mais justos, humanos e sustentáveis. Ao dar voz às experiências das mulheres, esta investigação reforça a urgência de repensar as estruturas que continuam a penalizar a maternidade e a comprometer o pleno exercício da cidadania profissional feminina. Contudo, importa sublinhar que, apesar dos desafios identificados, a maternidade pode também representar uma oportunidade de transformação positiva. Esta dimensão positiva, ainda que menos visível, revela o potencial da maternidade como catalisador de mudança e autenticidade.

De forma a sintetizar visualmente os principais resultados desta investigação, foi elaborada uma estrutura da análise que retoma o sistema de codificação construído ao longo do estudo. Seguindo a metodologia de Gioia (Magnani & Gioia, 2023), o esquema final organiza os resultados em conceitos de primeira ordem (baseados diretamente nos relatos das participantes), temas de segunda ordem (de natureza interpretativa) e dimensões agregadas. Esta representação gráfica permite visualizar de forma integrada o percurso analítico realizado, evidenciando como as narrativas individuais foram progressivamente transformadas em categorias teóricas mais amplas. O esquema funciona, assim, como síntese conclusiva da investigação, traduzindo de maneira clara e estruturada as tensões, os desafios e as oportunidades identificadas no regresso das mulheres ao trabalho após a maternidade:







## Referências Bibliográficas

- Acker, J. (2006). Inequality Regimes: Gender, Class, and Race in Organizations. *Sage Journals*, 20(4), 441-464. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0891243206289499>
- Allen, T. D. (2001). Family-Supportive Work Environments: The Role of Organizational Perceptions. *Journal of Vocational Behavior*, 52(3), 414-435. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1774>
- Almeida, J. F. & Pinto, J. M. (1975). Teoria e investigação empírica nas ciências sociais. *Análise Social*, Vol.111, nº1.
- Almeida, J. F. (2013). Ética da investigação em ciências sociais. *Revista da Associação Portuguesa de Sociologia*.
- Ascensão, J. (2025). Cinco grávidas foram despedidas por dia em 2024: número está a subir há três anos. *Jornal Expresso*. <https://expresso.pt/sociedade/2025-01-30-cinco-gravidas-foram-despedidas-por-dia-em-2024-numero-esta-a-subir-ha-tres-anos-3b49217d>
- Bian, X. & Wang, J. (2019). Women's Career Interruptions: An Integrative Review. *European Journal of Training and Development*, 43(9), 801-820. <https://doi.org/10.1108/EJTD-03-2019-0040>
- Blair-Loy, M. (2005). *Competing Devotions: Career and Family Among Women Executives*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674021594>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. Doi:10.1080/2159676X.2019.1628806
- Brazelton, T. B. (2007). *O grande livro da criança: O desenvolvimento emocional e do comportamento durante os primeiros anos*. Editorial Presença.
- Bridges, J. S., & Etaugh, C. (1995). College Students' Perceptions of Mothers: Effects of Maternal Employment-Childrearing Pattern and Motive for Employment. *Sex Roles: A Journal of Research*, 31, 735-751. <https://doi.org/10.1007/BF01560187>
- Buzzanell, P. M., Meisenbach, R. J., Remke, R., Liu, M., Bowers, V. & Conn, C. (2005). The Good Working Mother: Managerial Women's Sensemaking and Feelings About Work-Family Issues. *Sociology, Business: Communication Studies*, 56(3), 261-285. <https://doi.org/10.1080/10510970500181389>
- Carmo, H. & Ferreira, M. (1998). *Metodologia da Investigação: Guia para auto-aprendizagem*. Universidade Aberta.

- Carvalho, R. A. (2012). *Estilo de liderança percebido e interação trabalho-família: que relação.* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral UC.  
[https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/23419/1/Tese\\_RafaelaCarvalho\\_2012.pdf](https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/23419/1/Tese_RafaelaCarvalho_2012.pdf)
- Chung, H. & Van der Lippe, T. (2020). Flexible Working, Work-Life Balance, and Gender Equality: Introduction. *Springer Nature*, 151. 365-381.
- Clarke, R. (2023). Female representation in leadership.  
<https://www.inclusiveemployers.co.uk/blog/female-representation-in-leadership/>
- Costa, A. A. (2015, January 19). A mulher na força de trabalho. *Revista feminismos*.  
<https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/30051>
- Creswell, J. W. & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*. SAGE Publications, 4.
- Cross, C., Darcy, C., & Garavan, T. (2024). Work re-entry following maternity leave for first-time mothers: An events, social identity and intersectional theories informed identity work framework. *Gender, Work & Organization*, 32(2), 590-609.
- Cuddy, A. J. C., Fiske, S. T. & Glick, P. (2004). When Professionals Become Mothers, Warmth Doesn't Cut the Ice. *Journal of Social Issues*, 60(4), 701-718.  
<https://doi.org/10.1111/j.0022-4537.2004.00381.x>
- Decreto-Lei nº53/2023, de 5 de julho. *Diário da República, Série I*. (Pág. 6-29). Disponível em:  
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/53-2023-215210816>
- Decreto-Lei nº7/2009, de 12 de fevereiro. *Diário da República, Série I*, nº30. (Pág. 926-1029). Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/analise-juridica/lei/7-2009-602073>
- Decreto-Lei nº90/2019, de 4 de setembro. *Diário da República, Série I*. (Pág. 4-18). Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/90-2019-124417103>
- Dias, E. N. & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 55-66.  
<http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>
- Díaz, P., Silva, P.A. & Tuma, K. (2024). The Equality Maturity Model: an actionable tool to advance gender balance in leadership and participation roles. *arXiv*.  
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.02305>
- Eagly, A. H., & Karau, S. J. (2002). Role Congruity Theory of Prejudice Toward Female Leaders. *Psychological Review*, 109(3), 573-598.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.109.3.573>

- Etaugh, C. & Nekolny, K. (1990). Effects of Employment Status and Marital Status on Perceptions of Mothers. *Sex Roles: A Journal of Research*, 23(5-6), 273-280. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF00290048>
- European Union. (2016). Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016 on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and on the free movement of such data and repealing Directive 95/46/EC (General Data Protection Regulation) (art. 89°). Europa.eu. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>
- Feld, L., Sarkar, M., Au, J., Flemming, J. A., Gripshover, J., Kardashian, A., Muir, A., Nephew, L., Orloff, S., Terrault, N., Rabinowitz, L., Volerman, A., Arora, V., Farnan, J. & Villa, E. (2023). Parent leave, childcare policies, and workplace bias for hepatology professionals: A national survey. *Hepatology Communications*, 7(9). <https://doi.org/10.1097/hc9.0000000000000214>
- Fetters, M. D., Curry, L. A. & Creswell, J. W. (2013). Achieving integration in mixed methods designs-principles and practices. *Health Services Research*, 48(2). 2134-2156. doi: 10.1111/1475-6773.12117
- Flaquer, L. (2000, January). Las políticas familiares en una perspectiva comparada. Colección Estudios Sociales. [https://www.researchgate.net/publication/270565582\\_Las\\_politicas\\_familiares\\_en\\_una\\_perspectiva\\_comparada#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/270565582_Las_politicas_familiares_en_una_perspectiva_comparada#fullTextFileContent)
- Flick, U. (2013). *Introdução à Metodologia de Pesquisa: Um guia para iniciantes*. Penso editora.
- Franzoi, I., Sauta, M., Luca, A. & Granieri, A. (2024). Returning to work after maternity leave: a systematic literature review. *Archives of Women's Mental Health*, 27(5). 737-749. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01464-y>
- Fredriksen-Goldsen, K. I. & Scharlach, A. E. (2000, August 3). *Families and work: new directions in the twenty-first century*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195112726.001.0001>
- Freeney, Y., Werff, L., Greenberg, D., Hayden, T., Costello, V. & Coleman, A. (2024). More than “just a mom”: Identity distancing and reactivation during re-entry transitions. *Gender, Work & Organization*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/gwao.13172>
- Gerich, J. & Beham-Rabanser, M. (2025). Perceived fairness and legitimacy of parental workplace discrimination. *Community, Work & Family*. <https://doi.org/10.1080/13668803.2025.2453175>

- Gioia, D. A., Corley, K. G. & Hamilton, A. L. (2023). Seeking qualitative rigor in inductive research: Notes on the Gioia methodology. *Organizational Research Methods*, 16(1). 15-32. doi: 10.1177/1094428112452151.
- Global Center for Gender Equality. (2019). Promoting gender equity in companies. [https://docs.gatesfoundation.org/documents/a-smart-strategy\\_gender-equity-in-companies-part-2-closer-look.pdf](https://docs.gatesfoundation.org/documents/a-smart-strategy_gender-equity-in-companies-part-2-closer-look.pdf)
- Gonçalves, A. (2004). Métodos e técnicas de investigação social I: Programa, Conteúdo e Métodos de Ensino Teórico e Prático. [Relatório para Provas de Agregação no Grupo Disciplinar de Sociologia, Universidade do Minho].
- Grodal, S., Anteby, M. & Holm, A. L. (2021). Achieving rigor in qualitative analysis: The role of active categorization in theory building. *Academy of Management Review*, 46(4). 591-612. doi: 10.5465/amr.2018.0482
- Guerra, I. C. (2014). Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo – Sentidos e formas de uso. Principia editora.
- Guerreiro, M. D. & Pereira, I. (2006). Responsabilidade social das empresas, igualdade e conciliação trabalho-família: Experiências do prémio igualdade é qualidade. Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. <https://eige.europa.eu/resources/Responsabilidade%20Social%20das%20Empresas.pdf>
- Guerreiro, M. D., Lourenço, V., & Pereira, I. (2006). Boas práticas de conciliação entre vida profissional e vida familiar: Manual para as empresas. Editorial do Ministério da Educação, 4, 5-44. [https://cite.gov.pt/documents/14333/193238/Boas\\_Praticas\\_de\\_Conciliac.pdf/25e63214-d770-49f1-ae75-4e2befe73398](https://cite.gov.pt/documents/14333/193238/Boas_Praticas_de_Conciliac.pdf/25e63214-d770-49f1-ae75-4e2befe73398)
- Han, X. & Mortimer, J. T. (2023). Dynamic work trajectories and their interplay with family responsibilities: Alongitudinal analysis. *Frontiers in Sociology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1096109>
- Haynes, K. (2008). Transforming identities: Accounting professionals and the transition to motherhood. *Critical Perspectives on Accounting*, 19(5), 620-642. <https://doi.org/10.1016/j.cpa.2006.10.003>
- Hennekam, S., Syed, J., Ali, F., & Dumazert, J. P. (2018). A multilevel perspective of the identity transition to motherhood. *Gender, Work & Organization*, 26(7), 915-93

- Hobson, B. & Fahlén, S. (2009). Applying Sen's Capabilities Framework to Work Family Balance within a European Context: Theoretical and Empirical Challenges. Social Science Open Access Repository (SSOAR). 6-47.
- [https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/19825/ssoar-2009-hobson\\_et\\_al-applying\\_sens\\_capabilities\\_framework\\_to.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2009-hobson\\_et\\_al-applying\\_sens\\_capabilities\\_framework\\_to.pdf](https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/19825/ssoar-2009-hobson_et_al-applying_sens_capabilities_framework_to.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2009-hobson_et_al-applying_sens_capabilities_framework_to.pdf)
- Houston, D. & Marks, G. (2003). The Role of Planning and Workplace Support in Returning to Work after Maternity Leave. *British Journal of Industrial Relations*, 41(2), 197-214. <https://doi.org/10.1111/1467-8543.00269>
- Houston, D. e Marks, G. (2000). Employment Choices for Mothers of Pre School Children: A Psychological Perspective.
- Huber, K. & Rolvering, G. (2023). Public Child Care and Mother's Career Trajectories: A heterogeneity analysis. IZA – Institute of Labor Economics, 16433. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4568742>
- Januário, B., Melo, W., Oliveira, A., Abrantes, M. & Moreira, S. (2023, May 31). Como o mercado de trabalho e a igualdade de género influenciam a fecundidade em Portugal. PlanAPP – Centro de Competências de Planeamento, de Políticas e de Prospetiva da Administração Pública. [https://planapp.gov.pt/wp-content/uploads/2023/06/PlanAPP\\_NA\\_FecundidadePortugal.pdf](https://planapp.gov.pt/wp-content/uploads/2023/06/PlanAPP_NA_FecundidadePortugal.pdf)
- Jerusalinsky, J. (2009). A maternidade e o gozo fálico. [Tese de Doutoramento, Universidade Católica de São Paulo]. A criação da criança: letra e gozo nos primórdios do psiquismo.
- Kanji, S. & Cahusac, E. (2015). Who am I? Mothers' shifting identities, loss and sensemaking after workplace exit. *Sage Journals*, 68(9). <https://doi.org/10.1177/0018726714557336>
- Kanter, R. (1993). *Men and Women of the Corporation* (2nd ed.). Basic Book.
- Kossek, E., Thompson, R. & Lautsch, B. (2015). Balanced workplace flexibility: Avoiding the traps. *Annual Review of Organization Psychology and Organizational Behaviour*, 8. 305-331. DOI:10.1525/cmr.2015.57.4.5
- Ladge, J., Clair, J. & Greenberg, D. (2012). Cross-Domain Identity Transition during Liminal Periods: Constructing Multiple Selves as Professional and Mother during Pregnancy. *Academy of Management Journal*, 55(6), 1449-71. <https://doi.org/10.5465/amj.2010.0538>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984, March 15). *Stress: Appraisal and Coping*. Springer.

- Lobel, S. A., & Kossek, E. E. (1995). *Managing Diversity: human resource strategies to support diversity in work and personal lifestyles: Beyond the “family friendly” organization*. Blackwell Business.
- Lopes, M. C. (2009). *Trabalho e Parentalidade: Um estudo sobre a acomodação e custos da maternidade e da paternidade para os indivíduos e as organizações*. [Dissertação de Mestrado em Sociologia, Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra]. <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/88948/1/Lopes%20-%202009%20-%20Trabalho%20e%20parentalidade.pdf>
- Lovejoy, M. & Stone, P. (2012). Opting Back in: The Influence of Time at Home on Professional Women's Career Redirection after Opting Out. *Gender, Work & Organization*, 19(6), 631–53. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0432.2010.00550.x>
- Magnani, G. & Giola, D. (2023). Using the Gioia Methodology in international business and entrepreneurship research. *International Business Review*, 32(1). doi: 10.1016/j.ibusrev.2022.102097
- Mainiero, L. A. & Sullivan, S. (2006). *The Opt-Out Revolt: Why People Are Leaving Corporations to Create Kaleidoscope Careers*. Business Faculty Book Gallery.
- Maitlis, S. e Sonenshein, S. (2010) Sensemaking in Crisis and Change: Inspiration and Insights from Weick (1988). *Journal of Management Studies*, 47(3), 551–580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6486.2010.00908.x>
- Martins, C. A. (2013). *A transição no exercício da parentalidade durante o primeiro ano de vida da criança: Uma teoria explicativa de enfermagem*. [Tese de Doutoramento em Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9420/1/ulsd066671\\_td\\_Cristina\\_Martins.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/9420/1/ulsd066671_td_Cristina_Martins.pdf)
- Maternidade e Paternidade. Consultado a 23 de setembro de 2024. Recuperado de: <https://www.seg-social.pt/maternidade-e-paternidade>
- Meleis, A. I. (2010). *Transitions Theory Middle-Range and Situation Specific Theories in Nursing Research and Practice*. Springer Publishing Company.
- Meleis, A. I., Sawyer, L. M., Im, E., Messias, D. K. H. & Schumacher, K. (2000). Experiencing transitions: An emerging middle-range theory. *Advanced in Nursing Science*, 23(1), 12-28.

- Mercer, R. T., Ferketich, S. L., & DeJoseph, J. F. (1993). Predictors of partner relationships during pregnancy and infancy. *Nursing & Health*, 16(1), 45-56.  
<https://doi.org/10.1002/nur.4770160107>
- Morris, M. L. & Madsen, S. R. (2007). Advancing Work- Life Integration in Individuals, Organizations, and Communities. *Sage Journals*, 9(4), 439-454.  
<https://doi.org/10.1177/1523422307305486>
- Nunes, A. R. & Casaca, S. F. (2015). As mulheres perante o desafio de uma carreira internacional. *Sociologia, Problemas e Práticas*. 77-94.  
<https://journals.openedition.org/spp/1821>
- O'Brien, M. & Wall, K. (2017). Comparative Perspectives on Work-Life Balance and Gender Equality. *Fathers on leave alone: Policies, practices and father's experiences*. Springer. 10.1007/978-3-319-42970-0\_1
- Okorn, A., Hoof, M. L. M., Cate, A., Cillessen, A. & Beijers, R. (2025). Returning to work after maternity leave: a longitudinal study exploring changes in postpartum work resumption stress and its determinants. *Community, Work & Family*.  
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/13668803.2025.2465256?needAccess=true>
- Pittrof, R., Campbell, O. M. R. & Fillipi, V. G. A. (2002). What is quality in maternity care? An international perspective. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 81(4). 277-283. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0412.2002.810401.x>
- Pronzato, C. (2007). Return to work after childbirth: does parental leave matter in Europe?. *ISER Working Paper Series*, 30, 1-27.  
<https://www.econstor.eu/bitstream/10419/92150/1/2007-30.pdf>
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1995). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva.
- Ramchandani, P. G., Domoney, J., Sethna, V., Psychogiou, L., Vlachos, H. & Murray, L. (2013). Do early father-infant interactions predict the onset of externalising behaviour in young children? Findings from a longitudinal cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(1), 55-64.
- REBA. (2022). Why family friendly benefits are of increasing importance to your workforce. Reward and Employee Benefits Association (REBA). Why family friendly benefits are of increasing importance to your workforce | Reward and Employee Benefits Association (REBA)
- Relvas, A. P. (2004). *O ciclo vital da família: perspectiva sistémica*. Edições Afrontamento.

- Rocha, G., Tagma, B. & Donelli, M. (2012, December). Maternidade e carreira: desafios frente à conciliação de papéis. *Aletheia*, 206-217. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n38-39/n38-39a17.pdf>
- Roulston, K. & Choi, M. (2018). Qualitative Interviews. *The SAGE Handbook of Qualitative Data Collection*. <https://pt.scribd.com/document/880639151/Roulston-K-Choi-M-2018-Qualitative-Interviews-in-Flick-U>
- Silva, I. C. B. (2015). Políticas e Práticas facilitadoras da Conciliação entre Trabalho e Vida Pessoal – Estudo de caso numa Instituição de Ensino Superior. [Trabalho de projeto em Marketing e Comunicação, apresentado ao Departamento de Comunicação e Ciências Empresariais da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre]. RCAAP. [https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/13174/1/ISABEL\\_SILVA.pdf](https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/13174/1/ISABEL_SILVA.pdf)
- Spiteri, G. & Xuereb, R. (2012). Going back to work after childbirth: Women's lived experiences. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(2), 1-16. <https://doi.org/10.1080/02646838.2012.693153>
- Sullivan, S. & Yehuda, B. (2009). Advances in Career Theory and Research: A Critical Review and Agenda for Future Exploration. *Journal of Management*, 35(6), 1542-1571. <https://doi.org/10.1177/0149206309350082>
- Sumpter, D., Greenberg, D. & Rosado-Solomon, E. (2024). Others matter when mothers return: An investigation of relational movement and its role in post-maternity leave reentry transitions. *Journal of Vocational Behaviour*, 155. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2024.104045>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. *The social psychology of intergroup relations*, 4(3), 33-37.
- Teixeira, R. & Nascimento, I. (2011, December). Conciliação trabalho-família: Contribuições de medidas adotadas por organizações portuguesas. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v12n2/09.pdf>
- The Economist. (2024). How motherhood hurts careers. *The Economist*. <https://www.economist.com/interactive/graphic-detail/2024/01/30/how-motherhood-hurts-careers>
- Triana, M., Song, R., Um, C. & Huang, L. (2023). Stereotypical Perception in Management: A Review and Expansion of Role Congruity Theory. *Journal of Management*, 50(1). <https://doi.org/10.1177/01492063231180836>

- Ussher, J. M., Hunter, M. S. & Browne, S. (2000). Good, bad or dangerous to know? Representations of femininity in women's narratives about PMS. *Culture and Psychology*.
- Weisshaar, K. (2018). From Opt Out to Blocked Out: The Challenges for Labor Market Re-entry after Family-Related Employment Lapses. *American Sociological Review*, 83(1), 34–60. <https://doi.org/10.1177/0003122417752355>
- Williams, J. C. & Segal, N. (2003). Beyond the maternal wall: Relief for family caregivers who are discriminated against on the job. *Harvard Women's Law Journal*. <https://equalityactioncenter.org/publications/williams.pdf>
- Wood, Z. (2023). Motherhood penalty 'has driven 250,000 women out of jobs'. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/money/2023/nov/05/motherhood-penalty-has-driven-quarter-of-a-million-women-out-of-jobs-says-report>
- Workplace GenderEquality Agency. (2024). Guide to gender pay equity. <https://www.wgea.gov.au/sites/default/files/documents/guide-to-gender-pay-equity.pdf>

# Anexos

## Anexo 1. Guião de Entrevista

### *GUIÃO DE ENTREVISTA – ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE EXPERIÊNCIAS DAS MULHERES TRABALHADORAS NO REGRESSO AO TRABALHO APÓS A MATERNIDADE*

O MEU NOME É SOFIA SIMÕES. ANTES DE INICIAR A ENTREVISTA, GOSTARIA DE LHE APRESENTAR ESTE ESTUDO, QUE SURGE NO ÂMBITO DA MINHA TESE DE MESTRADO NO CURSO DE RECURSOS HUMANOS E CONSULTADORIA ORGANIZACIONAL, PELO ISCTE.

O PRINCIPAL OBJETIVO DO MESMO É COMPREENDER AS EXPERIÊNCIAS DAS MULHERES TRABALHADORAS NO REGRESSO AO TRABALHO APÓS A MATERNIDADE, COM FOCO NAS IMPLICAÇÕES PARA AS SUAS CARREIRAS.

A SUA PARTICIPAÇÃO NO ESTUDO, QUE SERÁ EXTREMAMENTE VALORIZADA, CONTRIBUIRÁ SIGNIFICATIVAMENTE PARA O AVANÇO DO CONHECIMENTO NESTE DOMÍNIO DA CIÊNCIA.

QUERO QUE SAIBA QUE SUA PARTICIPAÇÃO NESTE ESTUDO É CONFIDENCIAL. OS SEUS DADOS PESSOAIS SERÃO SEMPRE TRATADOS POR PESSOAL AUTORIZADA, VINCULADA AO DEVER DE SIGILO E CONFIDENCIALIDADE. O ISCTE GARANTE A UTILIZAÇÃO DE TÉCNICAS, MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE SEGURANÇA ADEQUADAS PARA PROTEGER AS INFORMAÇÕES PESSOAIS. E TODOS OS INVESTIGADORES ENVOLVIDOS SÃO OBRIGADOS A MANTER OS DADOS PESSOAIS CONFIDENCIAIS.

ALÉM DE CONFIDENCIAL, A PARTICIPAÇÃO NO ESTUDO É ESTRITAMENTE VOLUNTÁRIA: PODE ESCOLHER LIVREMENTE PARTICIPAR OU NÃO PARTICIPAR. SE OPTAR POR PARTICIPAR, PODERÁ INTERROMPER A SUA PARTICIPAÇÃO E RETIRAR O CONSENTIMENTO PARA O TRATAMENTO DOS SEUS DADOS PESSOAIS A QUALQUER MOMENTO, SEM NECESSIDADE DE PRESTAR QUALQUER JUSTIFICAÇÃO. A RETIRADA DE CONSENTIMENTO NÃO AFETA A LEGALIDADE DOS TRATAMENTOS ANTERIORMENTE EFETUADOS COM BASE NO CONSENTIMENTO PRESTADO.

GOSTARIA AINDA DE LHE PERGUNTAR SE ACEITA PARTICIPAR E SE PERMITE QUE A ENTREVISTA SEJA GRAVADA, PARA FACILITAR O TRATAMENTO DOS DADOS E ASSEGURAR QUE TODA A INFORMAÇÃO RELEVANTE SEJA UTILIZADA ADEQUADAMENTE.

PODEMOS COMEÇAR?

VAMOS COMEÇAR COM ALGUMAS PERGUNTAS INTRODUTÓRIAS PARA ENTENDER MELHOR O SEU CONTEXTO PESSOAL E PROFISSIONAL. ESSAS QUESTÕES AJUDAR-ME-ÃO A CONHECER UM POUCO MAIS SOBRE A SUA SITUAÇÃO ATUAL E A SUA EXPERIÊNCIA COMO MÃE TRABALHADORA.

#### **BLOCO INTRODUTÓRIO**

1. QUE IDADE TEM?
2. QUAL É O SEU NÍVEL DE ESCOLARIDADE?
3. QUAL A SUA PROFISSÃO/OCUPAÇÃO ATUAL?
4. HÁ QUANTO TEMPO EXERCE FUNÇÕES NO SEU ATUAL LOCAL DE TRABALHO?
5. QUANTOS FILHOS TEM? QUAIS AS IDADES?
6. TEVE OS SEUS FILHOS ENQUANTO EXERCIA FUNÇÕES NO SEU ATUAL LOCAL DE TRABALHO?

7. COMO DESCREVERIA A SUA ROTINA ANTES E DEPOIS DE SE TORNAR MÃE?
8. QUAL FOI A DURAÇÃO DA SUA LICENÇA DE MATERNIDADE? CONSIDERA QUE ESSA DURAÇÃO FOI SIGNIFICATIVAMENTE DIFERENTE DO QUE É HABITUAL?

AGORA VAMOS FOCAR-NOS NA SUAS EXPERIÊNCIAS E PERCEÇÕES SOBRE O REGRESSO AO TRABALHO APÓS A MATERNIDADE. ESTAS QUESTÕES VISAM ENTENDER DE QUE FORMA É QUE LIDOU COM A REINTEGRAÇÃO, O IMPACTO NAS SUAS RESPONSABILIDADES E NO EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PROFISSIONAL E PESSOAL.

#### **BLOCO DO MEIO: EXPERIÊNCIAS E PERCEÇÕES**

##### **REINTEGRAÇÃO PROFISSIONAL**

**AS PESSOAS EXPERIENCIAM O REGRESSO AO TRABALHO DE DIFERENTES FORMAS**

9. COMO É QUE SE SENTIU?

**E ACERCA DAS RESPONSABILIDADES, RELAÇÕES COM COLEGAS, SUPERVISOR...**

10. HOUVE ALGUMA MUDANÇA AO RETORNAR? COMO SE SENTIU EM RELAÇÃO A ESSAS MUDANÇAS?
11. TEVE ACESSO A FORMAÇÕES DE ATUALIZAÇÃO/REQUALIFICAÇÃO AO RETORNAR AO TRABALHO? SE SIM, COMO FUNCIONARAM?

##### **EQUILÍBRIO TRABALHO-VIDA PESSOAL**

12. POSSUI FLEXIBILIDADE DE HORÁRIO NO SEU TRABALHO?  
**SE SIM...** NEGOCIOU ALGUM ACORDO INDIVIDUAL PARA ESSA FLEXIBILIDADE?  
**SE NÃO...** PODERIA EXPLICAR PORQUE NÃO?
13. A FLEXIBILIDADE QUE POSSUI É BASEADA NAS POLÍTICAS DA EMPRESA OU APENAS NO QUE ESTÁ PREVISTO NA LEI?
14. EXISTE A POSSIBILIDADE DE TRABALHO REMOTO OU PARCIAL NA SUA EMPRESA? JÁ RECORREU A ESSAS OPÇÕES?
15. DE QUE FORMA ISSO INFLUENCIA A SUA CAPACIDADE DE EQUILIBRAR TRABALHO E VIDA PESSOAL?
16. QUE TIPO DE SUPORTE ORGANIZACIONAL RECEBE PARA CONCILIAR RESPONSABILIDADES PROFISSIONAIS E FAMILIARES?

##### **AMBIENTE DE TRABALHO E CULTURA ORGANIZACIONAL**

17. DE QUE FORMA DESCREVERIA AS ATITUDES E PERCEÇÕES DOS SEUS COLEGAS E SUPERIORES EM RELAÇÃO AO SEU RETORNO AO TRABALHO APÓS A MATERNIDADE?
18. JÁ ENFRENTOU ALGUM PRECONCEITO OU DISCRIMINAÇÃO, POR EXEMPLO, SITUAÇÕES NO TRABALHO EM QUE A FIZERAM SENTIR-SE TRATADA DE FORMA DESIGUAL OU INJUSTA POR SER MÃE?  
**SE SIM...** PODERIA COMPARTILHAR COMO FOI ESSA EXPERIÊNCIA?
19. A CULTURA DA EMPRESA APOIA A DIVERSIDADE E INCLUSÃO, ESPECIALMENTE EM RELAÇÃO ÀS MÃES TRABALHADORAS?

SE SIM... DE QUE MANEIRAS ESSE APOIO É DEMONSTRADO?

#### IMPACTO NA CARREIRA E PROGRESSÃO

20. QUAIS FORAM AS MAIORES MUDANÇAS QUE NOTOU NA SUA CARREIRA APÓS O RETORNO DA LICENÇA DE MATERNIDADE?
21. DE QUE MODO DESCREVERIA AS OPORTUNIDADES DE PROMOÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA QUE TEVE DESDE QUE REGRESSOU AO TRABALHO?
22. SENTE QUE A SUA PROGRESSÃO DE CARREIRA FOI IMPACTADA DE ALGUMA FORMA APÓS A MATERNIDADE? COMO?
23. PODE APONTAR ALGUM MOMENTO EM QUE SENTIU QUE A SUA CARREIRA ESTAVA ESTAGNADA OU A RETROCEDER DEVIDO À MATERNIDADE?
24. QUAIS AS PRINCIPAIS BARREIRAS QUE ENCONTROU PARA A PROGRESSÃO NA CARREIRA DESDE QUE REGRESSOU AO TRABALHO?
25. QUE ESTRATÉGIAS ADOTOU PARA CONTINUAR A AVANÇAR NA CARREIRA APÓS TORNAR-SE MÃE?

#### SAÚDE E BEM-ESTAR

26. DE QUE MODO O RETORNO AO TRABALHO IMPACTOU O SEU BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL? QUE DESAFIOS ENFRENTOU?
27. A SUA ENTIDADE EMPREGADORA OFERECE A OPÇÃO DE PROGRAMAS DE SUPORTE À SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR? DE QUE FORMA A TÊM AJUDADO NESTE SENTIDO?
28. QUE SENTIMENTOS POSSUI AO TENTAR EQUILIBRAR AS SUAS RESPONSABILIDADES PROFISSIONAIS E FAMILIARES? (CULPA, PRESSÃO,...)

#### POLÍTICAS E BENEFÍCIOS ORGANIZACIONAIS

29. QUAIS AS POLÍTICAS DE LICENÇA DE MATERNIDADE OFERECIDAS PELA SUA EMPRESA?
30. DE QUE FORMA ESSAS POLÍTICAS ATENDERAM ÀS SUAS NECESSIDADES?
31. QUAIS OS BENEFÍCIOS RELACIONADOS À PARENTALIDADE QUE SÃO OFERECIDOS PELA EMPRESA? (CRECHES COPORATIVAS, SUBSÍDIOS PARA CUIDADOS INFANTIS,...)
32. COMO É QUE ESSES BENEFÍCIOS TÊM SIDO ÚTEIS PARA SI?

#### EXPERIÊNCIA PESSOAL E PERCEÇÕES

33. DE QUE FORMA É QUE AS SUAS EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO RETORNO AO TRABALHO SE COMPARARAM COM A REALIDADE?
34. QUAIS FORAM AS MAIORES SUPRESAS?
35. QUE ESTRATÉGIAS PESSOAIS ADOTOU PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DO RETORNO AO TRABALHO?
36. PODE PARTILHAR UM EXEMPLO DE UMA BOA PRÁTICA OU UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA QUE TEVE AO RETORNAR AO TRABALHO APÓS A MATERNIDADE?

PARA CONCLUIR, GOSTARIA QUE REFLETISSE SOBRE O SEU REGRESSO AO TRABALHO E A SUA CARREIRA FUTURA.

#### **BLOCO FINAL: REFLEXÃO E CONCLUSÃO**

37. OLHANDO PARA TRÁS, O QUE FARIA DE DIFERENTE EM RELAÇÃO AO SEU RETORNO AO TRABALHO APÓS A MATERNIDADE?
38. COMO VÊ O FUTURO DA SUA CARREIRA NOS PRÓXIMOS CINCO ANOS? QUAIS OS SEUS OBJETIVOS E EXPECTATIVAS?
39. HÁ MAIS ALGUMA COISA QUE GOSTARIA DE PARTILHAR SOBRE A SUA EXPERIÊNCIA ENQUANTO MÃE TRABALHADORA?

TEM MAIS ALGUMA COISA QUE GOSTARIA DE PERGUNTAR OU ACRESCENTAR EM RELAÇÃO A ESTE TEMA?

AGRADEÇO IMENSO A SUA PARTICIPAÇÃO.

## Anexo 2. Tabela da Codificação

| Category          | Code                            | Case              | Text                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GestPessoal       | MudançasRot                     | Entrevista Aurora | e: A rotina é, a rotina foi, é isso. A rotina mudou completamente. Eu penso que a grande grande mudança é... deixei de ter tempo para mim, para as coisas que eu gosto de fazer. Não tenho tanto tempo pronto, acho que muda completamente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ObstProgCarr      | LicençaMat                      | Entrevista Aurora | mas no segundo só pude, só pude... gozei apenas quatro meses                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| GestPessoal       | ExImedRegresso                  | Entrevista Aurora | e: Ao regressar, pronto, eu sabia que tinha de me ocupar com as aulas, com os miúdos e quando entrava na escola focava-me nisso e fazia o melhor. Mas depois ao sair da escola, levava trabalho para casa e não conseguia viver bem... isso                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| GestPessoal       | DesafEqTVP                      | Entrevista Aurora | Ou seja, eu sentia-me mal por ser uma má professora porque não conseguia continuar a trabalhar como trabalhava, mas também me sentia uma má mãe quando passava tempo ao computador a corrigir coisas ou a preparar coisas porque achava que não estava a dar atenção aos meus dois filhos, e sobretudo à pequenina.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| CondLab           | CargaExp                        | Entrevista Aurora | A única coisa que me fizeram foi a redução da componente letiva para amamentação. Isso ajudou. Mas o resto continuei, portanto, eu continuei diretora de turma, que traz sempre um acréscimo trabalho, sobretudo burocrático, e é um trabalho de intermediação. Tinha de falar com pais, com alunos, com colegas do Conselho de Turma. Muita burocracia, muito papel para preencher. E fazia parte também do Conselho Geral, era secretária do Conselho Geral. Portanto, eu no fundo, mantive as mesmas funções que tinha antes.                                                                                                                                                                                   |
| AvailaDesenProf   | Formações                       | Entrevista Aurora | e: Nós somos obrigadas a fazê-la. E eu tive de me inscrever também numa formação. Não logo no início, mas lá para o final do ano. Acho que até foi depois do ano terminar. Quando eu digo ano letivo, é terminar a componente letiva, porque depois nós continuamos no trabalho até 31 de agosto. Mas nessa altura, acabei por fazer também uma formação. Não é que me apetecesse muito, mas era obrigada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| CondLab           | FlexLab                         | Entrevista Aurora | e: Se não fosse... Pronto, a única experiência que eu tenho foi durante o período da Covid, da pandemia, e honestamente foi caótico. Caótico no sentido em que foi muito exigente, tínhamos uma organização familiar muito rigorosa, porque o Leandro entrou no primeiro ano, a Elisa ainda era pequenina, e eu tinha décimos anos para dar, e o meu marido também é professor, também tinha de estar online. E a experiência... Como é que eu hei de dizer? A experiência não foi má, mas eu não quero repetir. É muito desgastante, porque eu tinha os meus filhos em casa. Agora se me disser, passar pela experiência de ter os filhos na escola e estar a trabalhar em casa, se calhar não me faria confusão. |
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Aurora | É assim... Eu, de facto, depois da Elisa ter um ano e meio, portanto, eu regressiei com quatro meses, não é verdade? Mas ou menos um ano depois eu tive um burnout, fui levar a miúda à creche e não parava de chorar. Eu chorava compulsivamente. E a minha médica de família, de facto, diagnosticou-me um burnout que eu não acreditava. Dizia "não, senhora dra., isto é muito cansaço". Porque eu dormia mal. Muitas noites, dormia muito mal. Não chegava a dormir, quase, não é? Porque para atender...                                                                                                                                                                                                     |
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Aurora | E então, depois tive mesmo que procurar um acompanhamento psicológico para perceber o que é que se estava a passar. E acho que foi o melhor que eu fiz, porque caí com uma psicológica extraordinária que me fez ver que o meu problema era esse.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| CondLab           | FaltaApoioInst                  | Entrevista Aurora | e: A consulta de psicologia acabou por ser eu, privada. A médica de família aconselhou, mas depois eu fui a um... busquei eu própria o meu médico, o meu psicólogo. Eu não conheço nenhum programa de Ministério de Educação que dê esse apoio, muito honestamente. Conheço o apoio para os alunos que há nas escolas, que é de saúdar, mas para professores não conheço nenhum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| GestPessoal       | DesafEqTVP                      | Entrevista Aurora | e: Ai Sofia, às vezes... tem dias. Há dias em que é uma pressão enorme, um stress enorme, porque há volume de trabalho. Se há grande volume de trabalho eu não consigo estar com eles. E eles dizem, porque agora eles verbalizam, não é? "Estás o tempo todo ao ao computador". E eu penso que eles têm a razão, mas eu tenho mesmo que fazer isto, não é? Porque senão o trabalho não flui, também sou chamada à atenção por não fazer, não é? Às vezes é a pressão e a culpa. Outras vezes é aquela coisa de eu consigo e sou uma espécie de mulher malabarista e elástica... dou um bocadinho aqui, um bocadinho ali.                                                                                          |
| CondLab           | ApoioEmpresa                    | Entrevista Aurora | e: Não, não, não. Nós tivemos um apoio do subsídio, não sei se era uma espécie de abono, não é? Quando eles eram pequenitos, mas acho que isso faz parte da segurança social. Todos têm, creio eu, não é?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ApoioRelRegresso  | SupSoc                          | Entrevista Aurora | Depois, houve uma que, por acaso, agora que fala nisso, estava quase esquecida... é que tive o apoio de amigos. Como estava longe de casa, criei uma família de coração, como eu costumo dizer. A minha família de coração ajudou-me também. Portanto, três grandes amigas e amigos, portanto, os respetivos maridos, foram um grande apoio também.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf                     | Entrevista Aurora | e: A carreira de docente, pronto, já falámos. Está muito organizada, é muito pouco flexível, não é? Agora, com a recuperação do tempo de serviço, eu espero, de facto, vir a sair do quarto escalão.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                 |             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GestPessoal     | MudançasRot | Entrevista Amélia | e: Principalmente o oposto, principalmente a nível de trabalho, basicamente, apesar do meu trabalho ser muito estressante e cansar, ou eu ficar cansada psicologicamente, uma das coisas que notei muito foi, principalmente quando voltei também ao trabalho, que eu saia do trabalho e tinha ali um tempo para descansar, não fisicamente, mas psicologicamente. E agora o que eu faço é, não tenho ali, porque saio do trabalho, chego a casa e depois tenho, também o meu filho é pequeno, acaba por exigir ali um bocadinho de atenção e não tenho ali aquela pausa que eu conseguia ter antes de ir preparar depois as outras coisas todas para o jantar e isso tudo. Neste momento, o que eu noto é mesmo isso, não há ali aquela pausa. |
| ObstProgCarr    | LicençaMat  | Entrevista Amélia | Foi de quatro meses, por escolha minha.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| RelInterAmbTra  | AtitudesCol | Entrevista Amélia | e: Quando eu regressiei senti empatia por parte das colegas, na parte de eu estar sempre cansada, principalmente nos primeiros meses, estar sempre cansada. Depois também acabavam por me dar alguns conselhos, dizer que era normal e que com o passar do crescimento ele também ia mudar um bocadinho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CondLab         | CargaExp    | Entrevista Amélia | A nível de trabalho... É apesar de saber que elas tinham empatia com isso, o que eu notei foi que eu estava com uma diminuição do horário de trabalho, mas a nível de trabalho não diminuíram a carga. Ou seja, tinha menos horas de trabalho, mas o volume de trabalho continuava a ser o mesmo. É também não sei se é por a equipa ser pequena, não veio uma empatia em redirecionar parte do trabalho que eu tinha que fazer, por ter menos horas.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| GestPessoal     | DesaEqTVP   | Entrevista Amélia | Eu regressava a casa, eu ia buscá-lo à creche, o meu filho queria atenção, e depois lá está, também sinto que estou a falhar no trabalho e estou a falhar em casa com o meu filho, que não estou a dar a atenção que ele precisa. Mas depois também me sinto muito esgotada e há ali um misto de emoções que acaba por ser um bocadinho difícil.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| AvaliaDesenProf | Formações   | Entrevista Amélia | e: Tive a higiene e segurança no trabalho este ano. Quando eu regressiei de início não, não tive formação.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| CondLab         | FlexLab     | Entrevista Amélia | e: Não. É assim, se eu, por algum motivo, ou tiver alguma consulta, ou disser que preciso chegar mais tarde por algum motivo, não me põe entaves. Mas se eu... Eu sei que legalmente podia pedir, por exemplo, para ter teletrabalho, porque o meu trabalho permitia isso. Nunca pedi. Sei que eles também não colocam entaves, mas porque há alturas que tivermos que o fazer, mas não é política da empresa dar teletrabalho sem ser pedido. É a nível de flexibilidade de horário também, porque como nós trabalhamos com outras empresas, elas têm aquele horário, e acaba por... se eu precisar de trabalhar noutro horário, não quero dizer que me impedissem, mas também acaba por não ser bem visto.                                    |
| CondLab         | CargaExp    | Entrevista Amélia | A única coisa que, mas também não sei se me vai fazer alguma pergunta sobre isso... foi que antes de eu ir de licença, tinham-me falado que possivelmente quando eu voltasse iria mudar de marcas com que trabalho e depois, na realidade, quando voltei, disseram-me que iam-me manter na mesma um bocadinho por perceberem que quando uma mãe volta de licença acaba por estar ali com um nicho de emoções e falta de descanso e muito cansaço.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                         |                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|---------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RepresEstgimMaternidade | EstgimInjust        | Entrevista Amélia | e: Não tenho assim forma de ter essa informação. A única coisa que eu posso dizer é que nós trabalhamos maioritariamente com marcas automóveis e o que nós sentimos é que há poucas mulheres em alguns cargos, principalmente como gerentes. Temos no nosso departamento, eu penso que temos mais uma ou duas com cargos assim maiores, mas notamos que a nível da empresa até há alguma abertura mas depois o próprio meio em si ainda tem algum preconceito por causa de ser muito da parte da área automóvel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ObstProgCarr            | EstagnaçãoCarreira  | Entrevista Amélia | e: Não tive oportunidade. Ali no departamento também acabava por ser um bocadinho difícil ter uma progressão, mas mesmo a nível de aumento salarial fiz o pedido e depois também tenho um bocadinho a ideia que não é preciso pedirmos. Se achamos que somos bons funcionários, damos respostas aos nossos pedidos, para mim, ter que pedir um aumento acaba por ser um bocadinho... não faz sentido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ReconlidenPercProf      | AdapPercProf        | Entrevista Amélia | Mas qualquer das formas, como percebi que não iam fazer, acabei por pedir e percebi que não havia grande abertura para isso. Foi um dos motivos que me fez sair. Apesar de gostar de trabalhar e gostar da equipa com que trabalhei ou com que ainda trabalho, senti que não... <del>Eu</del> Não existe muito essa abertura <del>Eu</del> : Quando eu os abordei a dizer que ia sair é que eu houve ali um bocadinho a abertura. Até ficaram ofendidos porque eu depois... falei com a equipa, com a minha chefe, e acabei por apresentar a carta de despedimento e ela acabou por ficar um bocado ofendida por eu não dar a oportunidade de me aumentarem o salário, quando dois meses antes eu tinha pedido um aumento e me disseram que não o iriam fazer e mostraram que não houve abertura para isso. E depois houve ali, quando eu disse que tinha uma proposta melhor dentro da área que eu queria, acabaram por... eu pedi um aumento, dizem-me que não, e depois ficam ofendidos porque eu me vou embora para ir receber mais. |
| GestPessoal             | PressTempAus        | Entrevista Amélia | e: O tempo acaba por ser todo mais curto. É o tempo e depois o meu cansaço também, também é grande, então principalmente nos primeiros meses em que regressamos da maternidade e com o crescimento deles. E depois também há várias fases do crescimento dele em que há noites melhores e noites piores. Então estamos ali num ciclo de subida e descida e depois acaba, por muito que uma pessoa tente gerir, pelo menos eu senti isso...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| GestPessoal             | PressTempAus        | Entrevista Amélia | Algumas das formações eu acabei por ter e ele estar a cuidar dele ou ao contrário, mas depois há ali aquele misto de "eu preciso de ter aquela formação para estar atual no dia a dia no trabalho" mas depois também tenho ali o meu filho a pedir atenção e depois acaba por ser aquele misto que já falei anteriormente que é entre... escolher um dos dois lados e qual é que acaba por ficar para trás? Eu tento equilibrar... em vez de demorar, se calhar, algumas horas a fazer uma formação, acabo por demorar o dobro do tempo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| EstrDesCarr             | EstratégiasCarreira | Entrevista Amélia | Fiz algumas atualizações de currículo, acabei por tentar fazer mais formações online ou enquanto estou a fazer algumas coisas que dê para dar com auscultadores para estar a ouvir, seguir mais pessoas da minha área, ouvir assim mais dicas. Uma das coisas que fiz também, não a nível de progressão de carreira mas para também conseguir equilibrar a vida familiar, foi aceder a alguns grupos onde estão mães que dão dicas, dúvidas, fazem perguntas, vejo as respostas que dão... acabo por, tanto a nível da minha área em grupos e comunidades assim, e tem ajudado bastante também perceber que há muitas mães que estão a passar pelo mesmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| RegEmoc                 | SaúdeBemEstar       | Entrevista Amélia | O nível emocional acaba por ser ali um misto muito grande... principalmente com o facto de o deixar na escola, ir para o trabalho, ser tudo muito rápido no sentido de... ter que o deixar, despachar-me a mim, despachá-lo a ele ou vice-versa, andar um bocadinho sempre ali a correr, ou deixar na creche e depois tentar chegar ao trabalho a horas. Saber que se eu me atrasar mais alguns minutos depois estou muito tempo no trânsito. Apesar de nunca ver a parte do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                         |                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|----------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                |                   | trabalho onde trabalho... notar ali, que de facto chegar alguns minutos atrasada ou haver algum problema, como eu não gosto de chegar atrasada aquela emoção normalmente mexia um bocadinho comigo e neste sentido ainda mexe porque é tudo ali na correria. Depois também a maior parte das mães também acabam por dizer que por muito que os filhos já tenham alguns anos andam sempre a correr. Sempre foi uma das coisas que senti... que se na altura eu andava sempre a correr e já antes de estar grávida andava sempre a correr de um lado para o outro, senti que era muito mais com menos tempo, senti se calhar uma pressão maior e a energia emocional acaba, porque como ainda estamos ali com um nível alto e baixo de hormonas, acabo de sentir muitas das vezes vontade de chorar, um bocadinho por causa de andar ali na correria e sentir que não tinha mesmo tempo e andar sempre a correr e pronto, e o cansaço. E aquilo diariamente... acabei por sentir cansaço. |
| ApoioRegresso           | SupSoc         | Entrevista Amélia | A nível pessoal... senti muitas vezes, como tenho uma rede de apoio assim próxima, deixar o meu filho principalmente ou mais tarde ou assim durante o dia com os meus pais para depois nós conseguirmos descansar. Quando ele já tinha mais meses... porque inicialmente acabava por não ser muito fácil. Agora, neste sentido, deixo mais vezes assim durante o dia para também conseguir tratar de alguns assuntos que eu preciso. Muitas das vezes rezevo com o meu companheiro para ele estar a descansar ou descansar eu ou para conseguirmos fazer uma tarefa sem estarmos constantemente a parar, porque o que sentimos muitas das vezes é que iniciamos uma tarefa e não a conseguimos concluir.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ReconIdenPercProf       | AmbiçãoProf    | Entrevista Amélia | e: Neste momento... vou-me focar mais, porque a empresa em que eu estava tinha um grande volume de atuação de trabalho que estava à minha responsabilidade e neste momento vou-me focar mais numa área específica onde quero focar. Como vou trabalhar com tipos de empresas diferentes, tenho a expectativa de poder evoluir bastante e em cinco anos penso que vou conseguir ter uma progressão de carreira muito mais elevada do que eu iria ter se me mantivesse no mesmo sítio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| GestPessoal             | MudançasRot    | Entrevista Bianca | e: Um bocadinho difícil. A dinâmica muda por completo. Portanto... tudo mudou na verdade... a questão dos horários para acordar, das tarefas para se fazer logo antes de se ir trabalhar, depois de vir trabalhar, portanto tudo mudou.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ObstProgCarr            | LicençaMat     | Entrevista Bianca | Sim, tecnicamente fiquei com um mês ainda que tinha o pai para gozar. Portanto, foi os quatro meses meus por direito, mais o do pai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| GestPessoal             | EximedRegresso | Entrevista Bianca | e: Incompleta. Foram cinco meses sempre com a minha filha em casa e depois quando voltei... para além de não me sentir eu, enquanto mulher, foi toda uma adaptação muito estranha, até porque não me sentia respeitada no meio de tantas mulheres com quem trabalhava.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| RepresEstigmMaternidade | EstigmaInjust  | Entrevista Bianca | e: Exato. Então pronto, havia assim uns blá blá blá digamos por parte das colegas por eu entrar mais tarde e sair mais cedo que elas. Mas é um direito.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| RelinterAmbTra          | AtitudesCol    | Entrevista Bianca | e: Não, mas isso também... já antes não me sentia bem recebida mas tem a ver mesmo já com a personalidade das pessoas com quem eu lidava. E senti também alguma falta de respeito no sentido de... eu tinha estado mais de cinco meses ausente porque eu entrei de baixa de gravidez de risco logo aos três meses, portanto, tecnicamente ainda tive mais de um ano, perto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                   |                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                    |                   | de um ano fora. E quando regressei era como se eu tivesse ido de férias... não percebiam o meu cansaço, não percebiam a minha fraqueza em certas situações, até porque trabalhava com idosos... então nesse sentido, houve ali algum conflito.                                                                                                                                                    |
| RelinterAmbTra    | AtitudesSup        | Entrevista Bianca | e: Sim, não me pude queixar na altura, até porque lá está, eu pus baixa bastante cedo e nunca tive qualquer tipo de entree ou sentimento de... a minha patroa na altura, lá está, também é mãe, é mulher e soube por isso também em questão e não me causou qualquer tipo de transtorno, tanto na ida para casa como no regresso.                                                                 |
| CondLab           | FlexLab            | Entrevista Bianca | e: Eu depois fiquei com um horário fixo, lá está, até por causa da questão do horário de arreamentação e tudo mais. Só em caso de alguma exceção e previamente avisada é que não cumpria o acordo previamente estabelecido... no regresso ao trabalho. Portanto, nesse sentido foi tudo ok.                                                                                                       |
| ObstProgCarr      | EstagnaçãoCarreira | Entrevista Bianca | e: Não, lá está... tendo em conta a área onde eu estava nem sequer havia a hipótese de progredir e nem de regredir. Aquilo era um posto fixo, era um trabalho fixo digamos e nunca se pôs sequer em questão, até mesmo por questões escolares, não havia ali qualquer tipo de hipótese de eu progredir.                                                                                           |
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar      | Entrevista Bianca | Foi mesmo a questão do cansaço. Lá está, porque ser mãe já é um trabalho extremamente desafiante e cansativo, e conciliar com outra atividade e que no meu caso também era lidar com o ser humano e cuidar... senti-me bastante cansada físico e psicologicamente, obviamente.                                                                                                                    |
| GestPessoal       | DesafEqTVP         | Entrevista Bianca | e: Até é mais a nível familiar. A ansiedade de querer chegar a todo lado tanto profissionalmente como familiar e pessoalmente enquanto mulher. Lá está, o não conseguir chegar a todo lado causa ali um sentimento de frustração de... porque é que não consigo, devia de conseguir, pronto, muito por aí.                                                                                        |
| CondLab           | FaltaApoioInst     | Entrevista Bianca | e: Não, não, não tive nada disso. Até porque o meio onde eu estou neste momento a viver já oferece isso gratuitamente, tanto a nível de creche. Mas da parte da entidade patronal não tive qualquer tipo de extra, digamos.                                                                                                                                                                       |
| CondLab           | CargaExp           | Entrevista Bianca | e: Na verdade, é assim... não foi nada que não estivesse à espera, digamos. Porque o trabalho continuou a ser exatamente o mesmo, por isso não houve qualquer tipo de alteração.                                                                                                                                                                                                                  |
| ReconIdenPercProf | AdapPercProf       | Entrevista Bianca | Mas... uma das coisas que também ajudou bastante foi passado pouco tempo de ter voltado consegui mudar de emprego para uma área diferente e acho que foi mais por aí que ajudou e que não cheguei ao ponto extremo da situação.                                                                                                                                                                   |
| ReconIdenPercProf | AmbiçãoProf        | Entrevista Bianca | e: Tenho alguns objetivos. Não sei se irei cumprir ou quando. Tanto na área onde estou agora, porque trabalho com massagens e tratamentos térmicos e tudo mais... no entanto há outras áreas na vertente da administração e etc... onde também gostava de explorar mais um bocadinho. Estou aqui num limbo entre duas áreas completamente diferentes e por isso não sei responder, neste momento. |

|              |                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|-----------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GestPessoal  | MudançasRot     | Entrevista Cecilia | e: Acho que não tem nada a ver. Antes de me tornar mãe acabava sair do trabalho e muitas vezes ia ter com amigos, ia beber copos... não havia grandes preocupações nem timings. Mesmo no próprio trabalho podia ficar a trabalhar até às oito da noite se fosse preciso... e agora não, agora tenho uma filha para ir buscar à escola, a minha filha está na creche. Se quiser fazer algum programa depois do trabalho tenho que gerir e tenho que antecipar, arranjar quem fique com ela e orientar as coisas nesse sentido... e pronto, mesmo num dia a dia em casa tenho sempre que garantir que existe sopa feita, comida feita. Não é como antes sermos só dois, eu e o meu marido, e se não houvesse, encomendava-se.... agora há que ter as coisas bem organizadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ObstProgCarr | LicençaMat      | Entrevista Cecilia | Sim, 5 meses. Eu fui de licença 15 dias antes daquilo que era... 15 dias antes do parto, porque a minha empresa dava esses 15 dias antes da data prevista do parto e depois fiz 5 meses de licença, mais 2 semanas de férias que tirei na altura e que coleei com a licença. Portanto acabou por ser se calhar 6 meses ao todo desde os 15 dias, depois a contar com as férias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| GestPessoal  | ExtimedRegresso | Entrevista Cecilia | e: Senti um bocadinho que... senti-me um bocadinho desamparada e não por culpa das pessoas que... não por culpa da minha equipa, mas se calhar um bocadinho... A sensação que eu tive foi "eu vou embora cinco meses e as coisas continuam, os projetos continuam e quando eu chego existe uma máquina a funcionar", que funcionou com um substituto. Esse substituto vai-se embora e há que voltar a enquadrar-me dentro dos projetos e às vezes aquilo que eu senti foi... a minha chefia conhecia o meu trabalho e portanto era "olha, agora ficas com isto e com aquilo", mas entre isto e aquilo tinham que me voltar a enquadrar e senti que no meio do stress de um dia a dia, às vezes era difícil de voltar a enquadrar. E eu própria tive que aprender a gerir o trabalho com a responsabilidade de ter uma filha, com os horários de ter uma filha... eu fiz, até ela fazer um ano eu fiquei com o horário reduzido, que também é aquilo que a lei permite, e portanto eu saía às quatro e meia da tarde, mas a verdade é que o trabalho a partir dessa hora continuava... e portanto, às vezes sentia que eu tentava gerir, marcavam uma reunião para as cinco e eu tinha que dizer que não podia porque tinha que ir buscar a minha filha, mas a verdade é que se essa reunião fosse importante ia acontecer na mesma... portanto se calhar acabava eu por ficar um bocadinho de fora ou por sentir que existiu aqui alguma... não sei se foi resistência por parte da equipa, mas senti um bocadinho que faltava algum apoio. Na altura acabei por falar com a minha chefe e por lhe dizer que estava com pouco trabalho, que me sentia sem lugar dentro da equipa e acho que essa conversa foi uma conversa bastante boa porque acho que também abriu um bocadinho os olhos à minha chefia e desde logo disse "olha o teu lugar está cá, se estás com pouco trabalho então é porque da minha parte tem que haver uma maior discussão dos projetos e alocação dos projetos a cada headcount". E pronto, assim foi e depois a máquina começou a funcionar mais normalmente. |
| CondLab      | FlexLab         | Entrevista Cecilia | e: O meu horário é das nove às seis. Eu como já estou há alguns anos a trabalhar no mesmo local de trabalho, tenho alguma flexibilidade se pedir. Ou seja, claro que tenho que dar justificações mas já consigo gerir bem o meu trabalho para poder se calhar sair às cinco para ir buscar a minha filha e garantir que está tudo feito, até aí. Agora... se me perguntar se a minha chefia sabe que eu saio às cinco, se calhar não sabe... e o teletrabalho permite isto. Mas eu não me sinto a falhar minimamente e a verdade é que entrego as coisas todas da mesma forma.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| CondLab      | ApoioEmpresa    | Entrevista Cecilia | e: A minha empresa faz... tem algumas medidas, por exemplo... dá o primeiro dia da escola dos filhos, que eu acho uma coisa bastante boa... é sempre um dia que temos que os ir para mais cedo, também os deixamos e às vezes temos que ficar lá com eles um bocadinho no princípio. Portanto acho isto uma política bastante boa, darem o primeiro dia de escola. Depois                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                |                                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                 |                    | também tem alguns apoios à parte, um benefício de podermos ter... a história dos tickets de infância. Alguns dos custos com a escola no ticket de infância... no meu caso, a minha filha, eu estou a usufruir ainda da Cresce Feliz, que é um dos apoios do Estado que não paga a escola durante três anos e portanto ainda não preciso desse ticket de infância... mas quando precisar, tenho vários colegas meus que utilizam e dizem que é um excelente benefício.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| RelInterAmbTra | AtitudesCol                     | Entrevista Cecilia | e: Acho que ao princípio houve... talvez da pessoa com quem eu trabalho mais diretamente, sem querer, acho que ele não fez propositadamente, mas acabou por agarrar-se muito, ter alguma dificuldade em largar as coisas em que estava para poder ceder trabalho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| RelInterAmbTra | AtitudesSup                     | Entrevista Cecilia | Por outro lado, do lado da chefia, acho que aqui faz muita diferença quando a chefia tem filhos ou não tem filhos. Tenho a experiência da minha chefia direta não ter filhos e portanto às vezes acho que pode não compreender, apesar de ser super disponível para... se eu digo "olha a minha filha está doente, hoje vou ter que ficar a trabalhar de casa, não posso ir ao escritório porque tenho que ficar com ela" e aí é super tranquilo "claro que sim, estás completamente à vontade não te preocupes" e se ela doente se estender por uma semana, há uma semana que eu não vou ao escritório e está tudo bem... não há temas com isso. Talvez... a parte de ter que sair mais cedo ou de pedir para ir buscá-la à escola, talvez essa parte às vezes seja mais difícil de compreender por não ter filhos. Por outro lado, a pessoa acima da minha chefia direta, portanto neste caso o meu diretor, tem filhos e muitas vezes em reuniões de feedback ou às vezes em conversa só one to one... mostra-se preocupado com estas questões da maternidade e da paternidade, e portanto diz "sempre que precisares de tempo para a tua filha se tiveres uma noite em que domiste mal, podes-me dizer "Temos uma reunião às nove da manhã... olha, desculpa mas hoje não dormi nada, se puderes passamos a reunião para às cinco da tarde"... isto dito pelo próprio. |
| ObstProgCarr   | EstagnaçãoCarreira              | Entrevista Cecilia | e: Não, não. A verdade é que eu tinha sido promovida no ano imediatamente antes de ser mãe... e portanto a seguir calhou um ano em que eu não fui mãe, calhou o ano das licenças, e portanto não tive nenhum crescimento desde então.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| CondLab        | FlexLab                         | Entrevista Cecilia | e: Não. Acho que o facto de, se calhar às vezes não poder ir ao escritório por ter que ficar com ela... os dias em que fico em casa com a minha filha a trabalhar são dias de produtividade muito baixa. Ela precisa de atenção e portanto é tentar gerir duas funções que não são fáceis e portanto... eu própria muitas vezes estou em reuniões e digo "olha desculpem tenho aqui a minha filha" e a minha concentração nessa reunião é muito menor... porque ela está a chorar, porque eu estou com ela ao colo, porque estou a tentar fazer uma call com ela ao colo para ela não chorar, depois vou pondo o microfone para cima, o microfone para baixo, desligando para... ¶E: É muita coisa a acontecer ao mesmo tempo, ¶e. Pronto. Exatamente. E portanto... aí também sinto que pode ser um retroceder no sentido em que se calhar não consigo, em alturas em que ela está mais doente ou em que estou mais em casa com ela, entregar tão rápido ou entregar tão bem feito como entregaria se estivesse no escritório.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| RegEmoc        | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Cecilia | Não adotei nenhuma estratégia diferente daquela que tinha. Acho que aquilo que aconteceu foi que tive que adotar novas políticas de memória...ou seja, depois de ser mãe temos muitas preocupações, muita coisa a acontecer, muita coisa na cabeça a toda a hora... se nós enquanto mulheres já o temos numa situação normal, então com um filho ainda mais. Aquilo que me acontece é que eu facilmente estou numa reunião e se não escrevo tudo depois não me vou lembrar o que é que foi falado, e portanto aquilo que acontece é... tive também um princípio de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                   |                                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                 |                    | adaptação em que tive que perceber "então agora eu tenho aqui outra forma de trabalhar e tenho que ajustar se calhar um bocadinho a minha forma de trabalhar antes para agora... porque o foco tem que ser maior", a verdade é essa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| GestPessoal       | DesafEqTVP                      | Entrevista Cecília | Não foi uma fase muito fácil. Talvez da minha personalidade, eu queria chegar a todo lado, portanto queria ser boa mãe, boa mulher, boa trabalhadora e portanto, isto tudo... não foi de fácil gestão. Tive alturas em que me fui se calhar um bocadinho abaixo... a sentir que estava a falhar em todo lado, que não conseguia chegar a lado nenhum como chegava antes, e portanto... aqui se calhar a sensação um bocadinho de frustração em algumas situações é... se calhar antes o meu marido chegava a casa e eu já tinha tudo pronto e tive que ir contra a minha personalidade, baixar os braços e dizer "olha preciso de ajuda. Eu não consigo fazer tudo sozinha, e portanto preciso que entres aqui também... ou chegares mais cedo a casa, ou ajudares mais a fazer algumas tarefas de casa", porque pronto, é um bocadinho esta sensação de frustração que se calhar senti... de tentar chegar a todo lado. |
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Cecília | E naturalmente que uma filha traz um cansaço também acrescido. E portanto aqui em termos do bem-estar... agora já, já me sinto melhor, mas também tive aqui uma fase de adaptação, a este chegar cansada ao fim do dia e com pouca vontade se calhar de marcar um jantar. Era uma coisa... eu adoro programas e sempre com jantaradas, copos, tudo, e também foi um bocadinho difícil gerir esta nova realidade de estar cansada e não me apetecer. Foi respeitar também esse meu cansaço.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CondLab           | ApoioEmpresa                    | Entrevista Cecília | agora estava-me a lembrar que quando se entra no terceiro trimestre de gravidez podemos pôr o carro na garagem, temos lugar de garagem, pronto. Que é um benefício que parecendo que não, é bastante bom não ter que ir a andar de um sítio para outro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| CondLab           | CargaExp                        | Entrevista Cecília | e: Achei que ia ser mais fácil. Da minha personalidade eu achei que ia chegar, ia estar tudo igual, ia ser só um voltar se calhar a focar-me nas coisas e... e acho que foi abaixo daquilo que eu esperava, abaixo das minhas expectativas. Acho que isso também tem a ver com a minha personalidade se calhar e com a forma como como lidei com tudo. Mas sim, acho que foi abaixo das expectativas. Estava à espera de ser mais fácil. Foi isso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ApoioRetRegresso  | SupSoc                          | Entrevista Cecília | No caso, tanto os meus pais como os pais do meu marido trabalhavam, portanto não temos apoio dos avós                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Cecília | mas na altura quando comecei a perceber que precisava de mais ajuda, contratei uma miúda para ir buscar a minha filha nos dias em que eu estava no escritório, portanto, pelo menos aí tirava-me a ansiedade de estar a chegar às seis da tarde e eu ter que ir buscar e ainda estar com coisas em mãos e... e acho que foi muito isto. Se calhar em casa também pedir muitas vezes à minha mãe ou à minha sogra para virem quando eu estou a trabalhar e para virem tipo "se puderem vir aqui ao fim do dia só para me ajudarem porque eu tenho que acabar aqui qualquer coisa", mas sim, ir pedindo ajudas                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ReconIdenPercProf | AmbiçãoProf                     | Entrevista Cecília | e: O futuro da minha carreira nos próximos cinco anos... Gostava de continuar a crescer profissionalmente. Talvez... Eu sou gestora de produto, talvez ter aqui alguma movimentação, tenho este produto há muito tempo, por isso talvez ficar com mais do que um produto ao meu encargo. E gostava de ter mais filhos também, portanto sei que o meu crescimento profissional                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                |                |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                |                    | nos próximos cinco anos também está um bocadinho dependente disso. Mas ambiciono sempre continuar a crescer dentro da empresa e pronto, e chegar onde conseguir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| GestPessoal    | MudançasRot    | Entrevista Cláudia | e: Muito diferente. Portanto, eu antes de ser mãe trabalhava muitas horas, ou seja, eu por norma começo sempre muito cedo o meu dia. Isso não alterou, portanto eu sempre comecei o meu dia por volta das oito e isso continua a acontecer. Em termos de ritmo de trabalho durante o dia, noto que tive que desacelerar um pouco no sentido em que o desgaste de ser mãe faz com que o meu ritmo de trabalho não seja tão célere quanto eu gostaria e capacidade de raciocínio também ficou, digamos, se calhar um pouco mais comprometida nesse sentido. O que eu sinto que alterou mais foi a hora de término de trabalho, ou seja, eu de antes não tinha horário para terminar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ObstProgCarr   | LicençaMat     | Entrevista Cláudia | Portanto, a licença em si foram cinco meses e eu depois já tive mais um mês extra de férias. Portanto, no total fiquei seis meses com a minha filha em casa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| GestPessoal    | ExlmedRegresso | Entrevista Cláudia | e: Olhe, eu às vezes até sinto um sentimento de... que eu vou dizer isto, mas foi uma lufada de ar fresco. Eu sou uma pessoa que, para mim, equilíbrio significa eu conseguir conjugar todos os papéis da minha vida, ou seja, tenho que ser mulher, tenho que ser mãe, tenho que ser esposa e tenho que trabalhar. E, portanto, eu estava a sentir muita falta de trabalhar e dar uso à minha cabeça, por assim dizer, e, portanto, quando eu regresssei ao trabalho, foi muito bom voltar a reconectar-me com pessoas, ao meu ambiente de trabalho e voltar a sentir o estímulo profissional e a motivação e a gratificação que me dá o trabalho que eu desempenho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| RelInterAmbTra | AtitudesSup    | Entrevista Cláudia | e: Ou seja, eu não tive a oportunidade de conhecer a minha chefia direta quando ela iniciou funções, porque foi precisamente na altura em que eu estava prestes a ser mãe, já estava de baixa. Tive só a oportunidade de a conhecer ainda de baixa através de uma remote call, só mesmo para ela ver a minha cara e eu ver a dela e fazermos uma introdução muito básica. E, portanto, só quando eu regresssei é que tive efetivamente a oportunidade de estar com ela e privar com ela. E aí, sim, foi desafiante porque era uma pessoa com uma forma de estar e trabalhar muito diferente da que estava habituada, mas também da minha. Portanto, havia uma série de comportamentos na qual eu não me revia e algo que foi difícil de gerir nos primeiros tempos foi, como eu estava, obviamente, a tentar encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. E portanto, eu tive que pôr travão em alguns pedidos profissionais, principalmente que envolviam trabalhar fora de hora, por não ser capaz de conseguir conciliar com a minha vida pessoal e isso foi mal recebido porque, neste caso, a minha chefia direta é uma pessoa que não tem filhos, que vive totalmente focada no trabalho e, portanto, não conseguiu entender que eu estava a tentar voltar progressivamente e estava a tentar, no fundo, perceber como é que eu conseguia encontrar este equilíbrio e ajuste. E, portanto, não foi fácil dizer não a algumas coisas porque essa pessoa achava que eu voltaria logo 100% disponível para aquilo que ela precisava. |
| RelInterAmbTra | AtitudesCol    | Entrevista Cláudia | e: Sim, com os outros colegas eu tenho a dizer... correu muito bem no sentido em que gostaram obviamente bastante de eu ter regressado, mas até estavam muito curiosos em perceber, para além de fazerem muitas questões sobre mim e sobre a minha filha, estavam muito curiosos também em perceber se eu estava bem e como é que estava a ser essa adaptação, e portanto acho que houve muito cuidado, não só por parte dos recursos humanos,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                 |              |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |              |                    | mas também obviamente com as pessoas com quem eu trabalho e que obviamente acabam por ser numa dotted line aqui, os meus superiores tiveram muito sempre este cuidado e até, às vezes até eles é que diziam "Olha, já sabes, isto agora é natural, tu sintas que... não tens o mesmo ritmo, ou se tiveres que fazer algumas coisas nós entendemos"... ou seja, ainda antes se calhar de eu ter que dizer, eles próprios diziam "se tiveres que o fazer nós entendemos". Portanto, acho que foram capazes de se pôr no meu papel, de perceber o meu ponto de vista, e acho que sempre houve muito espírito de, não só de compreensão, mas também de colaboração, de vamos encontrar o melhor também para ti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| CondLab         | ApoioEmpresa | Entrevista Cláudia | e: Sim, sim, sim, claramente, aliás a própria empresa tem políticas de subsídios parentais fora daquilo que é o enquadramento legal de Portugal. Vou dar um exemplo. Um pai que decida adotar tem exatamente a mesma licença parental que tem se fosse um pai que tivesse um filho, portanto, a minha empresa tem uma série de políticas de apoio à parentalidade que vão muito mais para além daquilo que é o enquadramento legal, portanto, claramente apoiam muito esta vertente, sim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| CondLab         | FlexLab      | Entrevista Cláudia | e: Sim, claramente, ou seja, se nós tivermos que tirar tempo... Para questões pessoais, seja apoio à família, apoio ao filho, seja o que for, uma consulta, vou-lhe dar um exemplo, eu hoje de manhã fui ao dentista às oito e meia da manhã, portanto, comecei a trabalhar às nove e meia e nem sequer comuniquei à empresa, portanto, é assim que funciona. E se tivermos que parar o trabalho mais cedo porque sim, também não existe qualquer tipo de problema. Portanto, a empresa não só dá esse benefício no todo, mas claramente para quem é mãe faz muita diferença, porque se tivermos que tirar tempo para dar apoio a um filho... É totalmente aceite, compreendido e muitas vezes nem sequer temos que o dizer, aliás, eu própria, às vezes eu dizia à minha superior, que entretanto mudou, por exemplo "Olha, hoje vou começar mais tarde porque tenho que ir com a minha filha às vacinas" e ela até dizia "Mas estás a dizer-me isso porquê?" e eu "Para tu saberes" e ela "Sim, mas não tens que me dizer", por exemplo. |
| CondLab         | ApoioEmpresa | Entrevista Cláudia | Agora, vou-lhe dar um exemplo, por exemplo, de algumas coisas que a empresa tem, que eu acho que são benefícios, que são mesmo da empresa, que é, por exemplo, quando nasce um filho enviam-nos um kit mamã, que basicamente tem, por exemplo, sei lá, toalhas, fraldas, algumas coisas que fazem parte daquilo que é... se calhar, aquilo que é o básico do recém-nascido, isso é um extra que a empresa dá, tal como nós temos, por exemplo, o cheque creche e o cheque educação, que é... nós temos incentivos, portanto, bônus, e se nós quisermos esses bônus, em vez de serem pagos junto ao nosso vencimento, tendo em conta que a tributação é maior, se nós quisermos podemos converter para cheque creche ou cheque educação, que nós podemos neste caso utilizar para as mensalidades da creche ou mesmo para gastos que temos com educação, por exemplo, com livros, que neste caso não somos penalizados financeiramente, ou seja, não é tributado.                                                                           |
| AvaliaDesenProf | Formações    | Entrevista Cláudia | e: Que eu me recorde, não. É assim, nós temos treinos regulares dentro da companhia sempre que há alterações de procedimentos ou de processos, mas isso faz parte do nosso dia a dia e sempre inerente às funções que desempenhamos, portanto não sinto que tenha que ter tido um treino diferente ou adicional por ter regressado da licença de maternidade, portanto foi no fundo todos os treinos que tive a posteriori, ou seja, já os teria mesmo se não tivesse estado de licença de maternidade, portanto nada se alterou nesse sentido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                    |                                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|---------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EstrDesCarr        | PromoçãoDesenv                  | Entrevista Cláudia | Sim, como eu disse há pouco, portanto, em termos de oportunidades de progressão na carreira, ou de, mesmo sem ser progressão, de mobilidade dentro de funções, não sinto de todo que tenha havido algum travão nesse sentido. Ou seja, aliás, eu recentemente mudei de funções e a empresa viu que eu seria um bom recurso para essa função e, portanto, e o facto de eu ser mãe nem sequer foi posto em causa, se limitaria ou não.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| EstrDesCarr        | PromoçãoDesenv                  | Entrevista Cláudia | Ou seja, não houve progressão hierárquica, mas houve rotatividade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| RegEmoc            | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Cláudia | A nível físico não senti qualquer alteração, porque eu também já não fazia exercício físico e portanto a ausência dele já era total, portanto manteve-se. Note é que efetivamente a nível de desgaste mental ou psicológico, como queira chamar, trouxe obviamente as suas condicionais, no sentido em que me sinto mais cansada, sinto que também por ter que me levantar mais cedo e também tenho depois aquele trabalho com a minha filha no final do dia de trabalho, em que já estou cansada do trabalho, fez com que, portanto, sinto maior cansaço, sinto obviamente mais a pressão, o stress talvez, diria.                                                                                                                                                                                                                      |
| CondLab            | CargaExp                        | Entrevista Cláudia | e: Sim, eu ia com a expectativa que, ou seja, eu já ia preparada para ter que trabalhar menos. Acho é que não estava tão preparada para sentir que eu não estou tão funcional como era dantes, ou seja, eu achava que trabalhando menos horas o meu ritmo de trabalho iria ser capaz de estar ao mesmo nível, ou até se calhar iria conseguir entregar mais porque como ia trabalhar menos horas... ia ter maior produtividade, por assim dizer, e aconteceu precisamente o contrário. Portanto, essa parte, ao início, confesso que não estava preparada, tinha se calhar a expectativa demasiado alta e não foi fácil acomodar essa realidade, porque senti que se calhar tinha posto um nível alto e estava a ser difícil para mim aceitar que não estava a conseguir dar resposta ao mesmo, mas com o passar do tempo fui aceitando. |
| ApoioRelRegresso   | SupSoc                          | Entrevista Cláudia | Não, em termos de rede familiar o apoio é muito limitado e, portanto, não foi de facto uma... um apoio a parte familiar, portanto, tem sim muito apoio e muita ajuda do meu marido, mas praticamente é só isso, portanto, nós é que temos que tentar aqui encontrar um equilíbrio nas nossas vidas para conseguirmos dar conta do recado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| RegEmoc            | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Cláudia | Agora, o que eu acho que ajudou muito foi eu conseguir, quando chego ao final do dia de trabalho, desligar do trabalho, mentalmente. Ou seja... Antes tinha muita tendência de ir buscar a minha filha e mesmo já quando estava com ela em casa continuar a pensar sobre o trabalho, deixar que os problemas de trabalho ocupassem a minha mente e, portanto, não estava a 100% nem de um lado nem do outro. É isso estava a ser difícil para mim gerir. E às vezes até sentia um grande sentimento de culpa à noite, quando punha a minha filha a dormir e pensar "Eu estive com ela, mas não estive tempo de qualidade com ela".                                                                                                                                                                                                       |
| ReconlidenPercProf | AmbiçãoProf                     | Entrevista Cláudia | e: Expectativas, nos próximos cinco anos... progressão na carreira e uma possível mudança da função e apenas porque, eu em termos pessoais, obviamente tenho a expectativa de continuar a progredir e a crescer, mas também antecipo que haja uma necessidade de alteração de funções apenas devido à dinâmica que a empresa tem, isto é, nós estamos aqui, a referirmo-nos também consoante as prioridades que estão a acontecer e, portanto, é muito provável que a minha função tenha que ser, ou seja, que aquilo que eu executo tenha que se calhar ser alocado a outra função, por assim dizer.                                                                                                                                                                                                                                    |

|                |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------|-----------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GestPessoal    | MudançasRot     | Entrevista Carmo | Para dar um contexto também, Sofia, eu regresssei no final de agosto à minha atividade profissional. Portanto, ainda estou assim numa fase de adaptação. As principais diferenças na rotina têm a ver com a gestão do tempo, não é? Porque antes de ser mãe não havia assim muitas limitações de horários, portanto, do ponto de vista profissional, o que fosse preciso ser feito a qualquer hora eu conseguia fazer, depois de ser mãe, de facto, sinto essa limitação no sentido de perceber que tenho uma filha, tenho uma prioridade... eu neste momento estou a fazer horário reduzido também.                                                                                                                                                                         |
| ObstProgCarr   | LicençaMat      | Entrevista Carmo | Tive 6 meses, quase 7 meses fora.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| GestPessoal    | ExtimedRegresso | Entrevista Carmo | e: Bem, na primeira semana, diria que estava muitíssimo entusiasmada, não é? Porque, na verdade, estava a recuperar aqui um bocadinho da minha identidade... para além de ser mãe, afinal, ainda consigo fazer outras coisas e, de facto, foi muito boa. Essa primeira semana teve um impacto muito positivo, até do ponto de vista emocional. Eu acho que depois passou ali aquela semana, aquele efeito lua de mel e, de facto, a exigência da função e de gerir a equipa e tudo o que estava a acontecer, porque tive muito tempo fora, foi ser um bocadinho intenso. Intenso deste ponto de vista, não é? Há uma máquina que não parou, eu é que parei e eu rapidamente tive que entrar nessa máquina e nessa velocidade e apanhar todos os temas que estavam pendentes. |
| RelInterAmbTra | AtitudesCol     | Entrevista Carmo | e: Isso eu não sinto. Eventualmente, porque durante o período em que estive fora também fui existindo relação. Não tanto do ponto de vista profissional, portanto, as vezes que interagimos não tinha necessariamente a ver com tarefas, com projetos, lanhos falando, lamos perguntando como é que estávamos e portanto eu não senti essa diferença e para ser honesta até nem senti que estava a chegar outra vez de novo, portanto, nesse ponto de vista.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| CondLab        | FlexLab         | Entrevista Carmo | e: Neste momento, Sofia, e aquilo que está na lei, não é? Portanto, há aqui um horário de aleitamento e, portanto, a possibilidade de eu gozar as duas horas ou uma hora de manhã, ou uma hora ao final do dia ou as duas horas. Eu não estou a fazer nenhuma coisa nem outra, ou seja, eu tenho flexibilidade por parte da minha empresa para, ou hoje preciso chegar um bocadinho mais tarde, a saída tento sempre que seja às 17 horas, mas vou sentindo essa flexibilidade. Há vezes que não saio às 17, mas há vezes em que também saio um bocadinho mais cedo, portanto, não há...                                                                                                                                                                                     |
| RelInterAmbTra | AtitudesSup     | Entrevista Carmo | e: Sim, eu senti-me sempre muito acarinhada por parte da equipa, até por parte das minhas chefias, não é? Eu até posso dizer que eu inicialmente vinha assim com uma vontade muito grande e eu faço, e eu adapto-me, eu consigo chegar a todo lado e foram as minhas próprias chefias até que me disseram "calma, vai experimentar, vai vendo como é que te adaptas, isto é uma fase toda nova, tu és uma pessoa nova, portanto vamos com calma gerindo". E portanto, não sei o que dizer mais do que isto, porque de facto senti sempre muita proximidade, muito respeito também por esta fase, não é? Até da própria equipa perceber e dar-me o meu tempo para eu me situar e para eu me organizar.                                                                        |
| EstrDesCarr    | PromoçãoDesenv  | Entrevista Carmo | Como eu disse no início, Sofia, eu regresssei há relativamente pouco tempo, não é? Regresssei em agosto. Portanto, a análise que eu posso fazer... Não houve, assim, mudanças propriamente naquilo que é a carreira, nem em termos de progressão, também não era isso que estava expectável ou que estava previsto. O que eu posso dizer é que, apesar de eu ter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|             |                                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------|---------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                 |                  | regressado há pouco tempo, sinto que fui envolvida em projetos importantes e não fui excluída, nem me foram retiradas oportunidades porque só tinha regressado há uma semana.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| RegEmoc     | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Carmo | Havendo muito menos horas de descanso, claro que há um desgaste emocional um bocadinho maior de facto, e eu trabalho na área do retalho, portanto, é uma área muito dinâmica, com muita exigência, sobretudo nesta altura do ano, que nos aproximamos de uma campanha muito importante que é o Natal, e há aqui muita exigência, diria, diária. E de facto aquilo que eu vou sentindo, e ainda estou aí nesse processo de adaptação, é essa capacidade... Quase que, se eu quisesse brincar, ter dois empregos, não é? Tenho um, das 9 às 17, e depois continuo o meu outro emprego, que é ser mãe. E obviamente que isto tem aqui algum desgaste.                                                                                                |
| RegEmoc     | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Carmo | Eu, para ser honesta, eu acho que ainda não encontrei a resposta mágica, ainda não encontrei a estratégia certa para aquilo que eu vou fazendo e que sinto necessidade, física e emocionalmente, e ainda não estou na perfeição, confesso, mas em teletrabalho parece que temos muito mais tempo livre, mas é mentira. Porque não estamos a ver os colegas, porque há telefonemas a toda a hora, porque não sabem se eu estou a almoçar ou não. E aquilo que eu comecei a criar foi a disciplina de, e ainda não cheguei lá a cem por cento, mas quando estou a almoçar, estou a almoçar. E é uma hora que eu tiro para mim. Porquê? Porque eu sei que depois às cinco horas vou buscar a minha filha e, portanto, tenho aqui toda uma logística. |
| GestPessoal | DesafEqTVP                      | Entrevista Carmo | e: Bem, não sei se consigo responder a isso, porque há momentos em que é tanta... há momentos de maior ansiedade, confesso, não é? Ver se conseguimos corresponder a estas duas exigências, à vida profissional e à vida familiar, mas também não escondo que há momentos em que de facto reconhecemos ali muita força e temos muita coragem e conseguimos relativizar muito mais.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| GestPessoal | DesafEqTVP                      | Entrevista Carmo | de facto a maternidade, aquilo que eu fui sentindo é que me traz ali muito mais foco, ajuda-me a perceber... se antes perdíamos tempo "Ai eu tenho estes emails, tenho isto", agora não "Vamos resolver e vamos ao pragmatismo", portanto, também há isso positivo, mas não escondo também, que por outro lado, também estas questões mais de ansiedade, sabemos que o tempo está a contar, sabemos que o telefone pode tocar porque temos que ir buscar a nossa filha porque não se está a sentir bem ou porque acordou com febre, enfim, há toda aqui essa logística e a ansiedade vem daí, não é?                                                                                                                                              |
| CondLab     | ApoioEmpresa                    | Entrevista Carmo | Aquilo que existe é um kit de maternidade, portanto com alguns produtos essenciais quando nasce o bebé, há aqui algumas parcerias, enfim, podem caber dentro deste chapéu destes benefícios, mas com algumas entidades externas ou com as farmácias ou, enfim, com outros espaços comerciais, nós próprios enquanto colaboradores também temos um desconto para usufruirmos de produtos na loja, portanto, acho que isso pode caber dentro de benefícios.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| CondLab     | CargaExp                        | Entrevista Carmo | antes muito focada e se fosse preciso eram oito da noite e estava a trabalhar e agora como é que vai ser? E, de facto, fui-me preparando mentalmente para perceber que eu não ia ser a mesma e que não ia ter essa disponibilidade e que está tudo bem. O que é que eu senti, de forma muito honesta? Que de facto, é mais desafiante do que aquilo que se possa pensar. Uma semana tudo bem, duas semanas também tudo bem. É muito giro voltarmos, mas depois começamos a perceber que há muita exigência e que nós às vezes estamos cansadas porque não dormimos bem ou porque lá está, agora tenho que estar aqui numa reunião, mas se calhar tenho que estar com a minha filha ao colo porque tive que ir buscar mais cedo porque             |

|                   |                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                |                  | aconteceu não sei o quê. E, na verdade, essa foi assim a maior surpresa, não é? Foi eu achar que ia conseguir ter o meu dia sob controlo, e afinal, não tenho isso sob controlo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf    | Entrevista Carmo | o que de melhor me pode acontecer e fazer-me sentir realizada é, de facto, ohar para a minha equipa e conseguir que a minha equipa, de facto, cresça neste sentido de desenvolvimento individual. Portanto, isto parece muito altruísta, mas é verdade. O facto de, eu estive ausente e perceber que a minha equipa se uniu para resolver todos os imprevistos, que se conseguiram alinhar, ultrapassar as questões internas, que sabemos sempre que acontecem... eu acho que isso é, assim, o maior reconhecimento que me podiam ter dado. E, por isso, eu quando penso na minha carreira e na minha realização profissional, lá está, não está pela progressão vertical, obrigatoriamente, mas sim por este desenvolvimento. |
| GestPessoal       | MudançasRot    | Entrevista Célia | e: Ora bem, como é que eu descrevia a rotina? Era uma rotina sem qualquer tipo de preocupações de horários. Quando apetecia fazer alguma coisa, fazia-se, não se pensava muito sobre o assunto...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ObstProgCarr      | LicençaMat     | Entrevista Célia | Eu tive... Cinco meses.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| GestPessoal       | ExImedRegresso | Entrevista Célia | e: Foi bom. Foi bom. É um misto, lá está... de emoções, mas foi bom. Não sei se me vais questionar isso mais à frente, foi bom porque eu cheguei a um consenso com a entidade patronal para não ser regressar logo a 100%.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| RelInterAmbTra    | AtitudesCol    | Entrevista Célia | e: Com as relações... Foi ótimo. Toda a gente estava ansiosa que eu regressasse portanto, correu muito bem. Correu muito bem com os colegas de trabalho com os pais, com as crianças. Sim, correu bem. Foi tranquilo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| AvaliaDesenProf   | Formações      | Entrevista Célia | Não, quer dizer... entretanto, mas isso já não foi no momento em que voltei ao trabalho, foi há poucos meses, tive que fazer uma formação porque também tenho habilitação para fazer o transporte das crianças e é uma formação que, para manter essa licença, tem que se ir renovando. E pronto, foi a única coisa que... renovei a licença.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| CondLab           | FlexLab        | Entrevista Célia | e: Sim, acabo por ter, sim. Porque normalmente o meu horário seria para terminar uma hora mais tarde e está acordado que apenas um dia faço esse horário em que saio um pouquinho mais tarde. Os restantes saio mais cedo. Sim, há essa flexibilidade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| EstrDesCarr       | PromoçãoDesenv | Entrevista Célia | Pronto. E eu sinceramente tinha um bocadinho receio que houvesse uma estagnação e lá está, inclusivamente porque aquele primeiro ano... Eu não trabalhei as oito horas, trabalhei as seis horas que é de lei. Mas pronto, houve um aumento salarial, não tanto como eu gostaria, mas acho que todos queremos sempre um pouquinho mais e inclusivamente este ano, supostamente eu iria ter aqui uma mudança de cargo. Posso dizer que agora ao fim de dois anos, havia aqui uma progressão de carreira que se calhar não se vai realizar por razões externas, mas houve esse voto de confiança sim.                                                                                                                             |

|                   |               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar | Entrevista Célia    | Muito cansaço. É muito cansativo. Foi muito bom regressar ao trabalho porque... é muito bom estar com o bebé mas também já sentia falta de fazer outra coisa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar | Entrevista Célia    | A nível físico sentia-me melhor do que com ele em casa. <del>VE: Ok. Ve:</del> Porque em casa tinha que andar muito com ele ao colo. Ele é um menino muito exigente de presença física e tinha que andar muito com ele ao colo e já estava aqui com algumas questões de problemas de costas e... o regresso ao trabalho ajudou-me a melhorar nesse campo.                                                                                                       |
| GestPessoal       | DesafEqTVP    | Entrevista Célia    | e: Isto depende. Nesta fase do ano, estamos no mês de setembro, no mês de arranque do ano letivo, que é o pior mês de todos... Sinto muito, sinto que não estou a equilibrar. Sinto que não estou a conseguir equilibrar. Não consigo porque é um mês muito exigente, tenho que trabalhar aos sábados, tenho imensas coisas por fazer e sinto que não estou a conseguir gerir, neste momento, a gerir tudo.                                                     |
| GestPessoal       | DesafEqTVP    | Entrevista Célia    | Por exemplo, é assim, se calhar já devia ter dito isto antes mas a mudança principal é que eu se calhar, eu antes da maternidade estava muito mais disponível para telefonemas fora de hora, para trabalhos fora de hora. Neste momento não estou. Não quero ter essa disponibilidade, não sei se me faço entender. Eu até poderia mas eu ter essa disponibilidade significa que eu tinha que abdicar da família...                                             |
| CondLab           | CargaExp      | Entrevista Célia    | Eu pensei que ao início eu ia ser muito sobrecarregada porque pronto, era isso que eu achava, que iam aproveitar... não iam aproveitar.... Que eu ia regressar e que me iam sobrecarregar com montes de coisas e não foi o caso.                                                                                                                                                                                                                                |
| CondLab           | CargaExp      | Entrevista Célia    | Não me sobrecarregaram. Basicamente é isso. Não haver sobrecarga de trabalho e respeitaram durante uns tempos que, lá está, porque eu durante muito tempo tinha um cargo de quase mandar e gerir aquilo tudo, e apesar de eu ter regressado, durante muito tempo, não me cobraram isso... Deixaram-me estar assim com calma.                                                                                                                                    |
| ApoioRelRegresso  | SupSoc        | Entrevista Célia    | No meu caso a rede de apoio é precisamente, é o casal. Não tenho mais rede de apoio. Portanto, eu acho que o facto de as pessoas saberem que não tenho aqui avós por perto nem outras pessoas, também fez com que ninguém me sobrecarregasse, porque sabiam que se eu tivesse qualquer coisa com a criança, eu teria que falar.                                                                                                                                 |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf   | Entrevista Célia    | Olha, a proposta que se calhar não se vai realizar este ano se calhar consegue-se concretizar no próximo ano, e por mim está tudo bem. Está tudo bem de ela não se concretizar, como das coisas se manterem... A única coisa, lá está, tem sempre a ver com a questão salarial, que uma pessoa gostaria sempre de receber um pouco mais e é essa a única coisa que eu gostaria, poder ter um salário um pouquinho mais ajustado às funções, às tarefas, pronto. |
| CondLab           | ApoioEmpresa  | Entrevista Célia    | depois se a mãe quiser manter tem que provar que ainda está a amamentar... Com atestado médico. No meu caso coincidiu, o meu menino amamentou até um ano, mas no mês a seguir portanto, eu não me sentia capaz de trabalhar as oito horas. Sentia-me muito cansaço ainda e eu perguntei-lhes se por um mês ainda era possível manter e eles mantiveram... durante um mês ainda só trabalhei seis horas por dia.                                                 |
| GestPessoal       | MudançasRot   | Entrevista Cristina | e: Antes era tudo muito mais fácil... muito mais fácil. Uma pessoa não tinha horários, acordava à hora que queria, fazia a vida que queria, basicamente, e isto com um filho é tudo diferente, uma pessoa já não dorme tanto, temos aquela rotina... É a rotina da criança. Ela acorda cedo, tens que acordar cedo.                                                                                                                                             |

|                         |                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|----------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ObstProgCarr            | LicençaMat     | Entrevista Cristina | Não posso bem dizer isso, porque eu entrei, estive de baixa primeiro... derivado aos riscos específicos do meu local de trabalho a nível de peso e tudo mais, não tinha nada a ver com a gravidez tinha a ver com o estado do trabalho em si, com as condições de trabalho e depois só voltei... Tive para aí cinco meses de licença. Aí tive cinco meses de licença. Mas ao todo fora do trabalho juntamente com a baixa tive dez meses fora.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| GestPessoal             | ExImedRegresso | Entrevista Cristina | e: Primeiro... é um misto de sensações, não é? É porque nós deixamos um ser pequenino, não é? E voltamos a exercer a nossa função... função saíra seja, não é? Mas voltamos ao nosso local de trabalho, no entanto, por um lado foi bom, começamos a trabalhar, uma vida ativa novamente mas depois é tudo... depois é gerir tudo. É o cansaço, é muita coisa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| GestPessoal             | DesafEqTVP     | Entrevista Cristina | A nível de vida familiar é que começou a ser um bocadinho mais complicado, isto porque eu sendo comercial e vendedora não teria os fins de semana em casa. Ou seja, não tinha muito... Não conseguia dar o maior apoio, neste caso, ao meu marido e à minha filha.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| CondLab                 | FlexLab        | Entrevista Cristina | Para além do horário da amamentação, para além desse horário da amamentação, o horário flexível foi basicamente aquilo que está na lei.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| CondLab                 | FlexLab        | Entrevista Cristina | como consegui ter a flexibilidade horária, ou seja, ter os fins de semana em casa... Não está a implicar tanto, não está a influenciar tanto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| GestPessoal             | DesafEqTVP     | Entrevista Cristina | : Ou seja, eu voltei ao trabalho em maio, o mês todo de maio eu estive a tentar conciliar o facto de trabalhar, de trabalhar em horários rotativos, ou seja, trabalhar aos fins de semana também. Reparámos que não estava a ser muito fácil conseguir conciliar tudo, o trabalho e a vida familiar, então, no início do mês de junho solicitei, enviei uma carta a solicitar o horário flexível.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| RepresEstigmMaternidade | EstigmaInjust  | Entrevista Cristina | e: Acabei por sentir uma injustiça porque? Porque imagine, a mim podem-me fazer o que quiserem, não podem é meter a minha filha ao barulho. Desde o momento em que o próprio responsável da loja, neste caso o gerente, sabia que a minha filha não agarrava no biberão e eu usava os fins de semana para poder vir a casa, na minha hora de almoço, poder dar mama à minha filha e ela estar mais tranquila, visto ela também ser pequenina, ou seja, ela tinha seis meses... Quando eu enviei a carta a pedir horário flexível, desde o momento que pedi o horário flexível prejudicaram-me nesse sentido de eu não conseguir vir a casa num horário que seja, que dê... Porquê? Porque a minha filha almoça sempre às onze e meia, meio-dia mais ou menos, ou seja, se eu viesse ao meio-dia e meia como é que eu lhe iria dar mama? Ou seja, dar de amamentar antes de voltar ao trabalho. Visto que ela ao meio-dia dia come, ou seja, ela iria comer e depois beber leite outra vez? Ou seja, não era produtiva essa parte. Porquê? Porque se anteriormente, como eu fazia anteriormente, vinha às duas da tarde a casa e eu voltava a entrar às três e meia, eu às duas e meia visto que ela já tinha comido às onze e meia/ meio-dia, às duas e meia quase três, conseguia-lhe dar mama, amamentava e depois ela já aguentava calma. Já não ficava irritada, não chorava e era muito... Acabava por ser uma bebé mais fácil, nesse sentido. Aí acabei por achar que foi injusto |

|                   |                                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ObstProgCarr      | EstagnaçãoCarreira              | Entrevista Cristina | e: Ou seja, eu fui de baixa tinha para aí cinco meses de gravidez, ao sexto mês recebo uma carta quando entrei de baixa, recebo uma carta a dizer que iria deixar de ser subgerente. Quando retornei ao trabalho voltei como uma colaboradora normal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ObstProgCarr      | EstagnaçãoCarreira              | Entrevista Cristina | Desde aí senti que a minha carreira retrocedeu bastante, quase mil por cento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Cristina | porque a nível físico aquilo que nós já fazíamos antes, aquilo que já fazíamos antes tinha que fazer agora também, ou seja é as mesmas coisas que pronto, que o trabalho, neste caso que a empresa, o trabalho em si tem que ser feito. Para além de sermos comerciais e vendedores temos que colocar as coisas dentro de lojas, descarregar camifões e tudo mais, por isso, ou seja, aquilo que fazíamos antes, faço exatamente o mesmo. A nível emocional é que foi aquela parte que... o misto de emoções e essas coisas todas que aconteceram que eu já lhe informei.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CondLab           | ApoioEmpresa                    | Entrevista Cristina | e: Neste momento, ou seja, neste momento a partir de janeiro deste ano, a minha filha não está abrangida. Desde início de janeiro que eles lançaram que as mães que estiverem grávidas agora têm direito a um cabaz, ou seja, de produtos de higiene e tudo mais e ainda dão um seguro de saúde para a criança. Lá está, para as mães de agora... deste ano. Ou seja, a minha filha já não está abrangida. Não usufruí desse benefício.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Cristina | Acho que foi... não pensar muito. É... vamos, o dia acaba, desligar a cabeça, ou seja deixar a minha filha no berçário, ir trabalhar, fazer o que tenho a fazer, sair do trabalho, desligar completamente e o tempo é todo da minha filha. Aí é a única estratégia. E depois pensar como o meu marido diz, que o dia ainda nem começou e eu digo sempre "só faltam dois dias" e neste caso faltam três para depois uma pessoa ir de folga, basicamente isso. O meu marido normalmente goza muito comigo porque diz sempre "lá estás tu, faltam dois dias para ir de folga mas ainda o dia nem sequer começou, ainda nem sequer começaste a trabalhar" e isso para mim pronto, acho que acaba por ser uma estratégia porque parece que passa mais rápido. Nem penso tanto.                                                                                                                               |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf                     | Entrevista Cristina | e: Neste momento não tenho assim grandes objetivos e expectativas na empresa, porque sei que enquanto a minha filha depender muito de mim e enquanto for pequena eu irei ter sempre o horário flexível. Ou seja, não indo trabalhar aos fins de semana. Por isso não vejo muito grande progressão de carreira nesse sentido. Nem estou a ver muito um objetivo disso porque pronto, lá está, não podemos ter o melhor dos dois mundos pelo menos nesta empresa, não o dá para ser. Sei que muitas empresas dá, para ter o melhor dos dois mundos, uma mulher ter, para além de ser mãe ter uma carreira em si e ser mãe na mesma, só que nesta empresa não dá para ter o melhor dos dois mundos. Por isso, o facto de eu ser mãe e não trabalhar aos fins de semana, não vejo grande progressão de carreira nesse sentido, nem estou assim com muitos objetivos disso porque sei que não vai acontecer. |
| GestPessoal       | MudançasRot                     | Entrevista Estela   | e: É assim, os bancários têm... a população tem uma ideia que são pessoas que saem às quatro e meia da tarde e que têm uma profissão de luxo por assim dizer, não é verdade. Eu antes de ser mãe entrava às oito e meia como é normal só que não saia às quatro e meia, saia às sete, sete e meia, oito da noite da agência, para conseguir... e deixava sempre trabalho para o dia seguinte, não havia possibilidade. Depois ser mãe era impossível praticar esse tipo de horário. Tive que reduzir para as cinco e meia, seis da tarde e isso não era aceite pelas chefias diretas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                         |                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ObstProgCarr            | LicençaMat     | Entrevista Estela | Acabei por exercer os seis meses, aquilo não chega a ser bem seis meses... mas como eu deixei sempre férias tanto num caso como noutro, aquilo deu-me sempre ali os seis meses, consegui sempre inclusive depois fazer a amamentação de seis meses delas e elas ingressarem na escolinha, uma e outra, por isso foi seis meses que eu tive em casa após o nascimento de cada uma, sensivelmente.                                                                                                  |
| CondLab                 | CargaExp       | Entrevista Estela | e: Eu acho que isso bloqueou ali um bocadinho a parte psicológica das pessoas. Tudo muito pressionado porque os objetivos mantinham-se no auge e a equipa desfocada... a verdade foi, ligavam-me "Estela estamos mesmo a precisar muito de ti na equipa", porque a minha saída, a minha ausência no balcão... os balcões já agora, para explicar um bocadinho, são avaliados pelos clientes e há uma cotação de 0 a 5 e o 0 a 5 é a mesma escala que na escola, o 5 é muito bom e o 0 é negativo. |
| CondLab                 | CargaExp       | Entrevista Estela | Só que depois acima disto havia ali muito stress acumulado. Eu consigo compreender mas o que fizeram naquela altura foi completamente desumano, puseram-me com duas... a saberem que eu estava de licença de amamentação puseram-me com duas categorias, de gestora de cliente e de caixa.                                                                                                                                                                                                        |
| GestPessoal             | ExtmedRegresso | Entrevista Estela | e: Já num ambiente grande de stress. Lá está, não derivado a isto mas já havia um ambiente de muito stress quando eu regresssei aqui na minha segunda filha.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| AvaliaDesenProf         | Formações      | Entrevista Estela | e: Fiz a de crédito de habitação que essa era uma formação de 25 horas e fiz toda. Essa, por exemplo, tinha mesmo que fazer para poder... o cliente vai ao balcão para fazer crédito de habitação, os colaboradores têm que estar credenciados.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| GestPessoal             | DesafEqTVP     | Entrevista Estela | O horário de amamentação, era-me permitido supostamente sair às três e meia, eu não estava a conseguir. Eu tinha uma bebé que ainda estava a amamentar supostamente e não estava a conseguir cumprir com nada.... foi aquela fase que sentia, nem era boa profissional, nem era boa mãe. Acabava por chegar a casa com imenso stresse, não era boa esposa, não era boa dona de casa, o sentimento é que estava a falhar em todos os sentidos.                                                     |
| RelInterAmbTra          | AtitudesCol    | Entrevista Estela | e: Os colegas foi tranquilo. Sentia bastante apoio até, da parte dos colegas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| RelInterAmbTra          | AtitudesSup    | Entrevista Estela | Da parte dos chefes é que não. Sentia ali grande pressão laboral. Acho que se aquilo não for assédio laboral...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RepresEstigmMaternidade | Estigmajnust   | Entrevista Estela | e: Eu acho que sim. E mais até pelo facto, como eu estava com o horário reduzido em relação aos colegas, terem-me posto a dupla função... ou seja, acho que foi muito desumano nessa altura. Terem-me escolhido a mim para dupla função. Não sou supermulher.                                                                                                                                                                                                                                     |
| RepresEstigmMaternidade | Estigmajnust   | Entrevista Estela | Eu penso que tudo tinha aquele receio de, como era bastante percutível que havia assédio laboral, que havia bullying contra uma colaboradora que estava em licença de amamentação e tinha regressado, podia haver consequências muito graves para a empresa, caso eu tivesse... mas eu na altura não sei como não me ocorreu ir a uma advogada, não me ocorreu ir ao ACT,                                                                                                                         |

|                          |                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|---------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                     |                   | não me ocorreu nada. Eu acho que se fosse hoje em dia e porque voltei a fortalecer, eu na altura estava completamente queimada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ObstProgCarr             | EstagnaçãoCarreira  | Entrevista Estela | e: Como eu já expliquei isto acimatou em eu mudar de balcão. Ao mudar de balcão retiraram-me as funções que eu tinha, ou seja, eu deixei de ser gestora de cliente e passei a ser assistente. Nem foi assistente comercial, foi assistente. Ou seja, a desculpa que deram foi "Olha, isto tem que ser resolvido já, no imediato, é impossível continuarmos neste balcão mas neste momento só temos uma vaga para ti. A nível de direcção só temos uma vaga que é de assistente no balcão tal. Aceitas?", e eu queria mesmo era deixar de andar naquilo e eu disse "Eu aceito, eu quero é sair do balcão". Mas na verdade aquilo foi um presente envenenado. Mais tarde eu soube que havia a função de gestor e fui falar com o diretor de zona dizer "Olhe, eu sei que há a função de gestor e eu quero abraçar essa função" e ele "Ainda não é o teu momento, tu ainda estás na tua fase de aproveitar a tua bebé", mas não, eu tinha noção e disse "Não doutor, o que vocês fizeram foi descer 3 degraus e eu fiquei queimada, tenho noção disso". |
| EstrDesCarr              | EstratégiasCarreira | Entrevista Estela | É assim, eu tenho noção das minhas qualificações e da minha forma de ser e de estar para com o público. Essa nunca mudou. E depois comecei a pensar estrategicamente como é que eu ia fazer, ou seja, eles têm que me dar a rescisão de mútuo acordo. Houve uma determinada altura que eles mandaram um e-mail para quem quisesse sair por mútuo acordo e eu mandei o e-mail e nunca me responderam.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| DesGénerocontextolaboral | PercDesGénero       | Entrevista Estela | e: Isto é um complot que está montado em que há muitos homens pelo meio e como alguém me dizia "Pergunta-lhes se eles nasceram de um pai, se não foi de uma mãe".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| RegEmoc                  | SaúdeBemEstar       | Entrevista Estela | eu vinha sempre a chorar, ia sempre a chorar, mais tarde começou-se a refletir em dores e até que houve uma médica que me começou a pôr de baixa e disse que tinha que vir de algum lado, começam a fazer vários exames, havia pequeninas coisas mas que os médicos diziam que não "Podes ter essa dor mas não vem disto. Podes ter essa dor mas não vem daquilo" e a médica diz "Tens que ir procurar um reumatologista, eu desconfio que isso possa ser fibromialgia" e eu fui ao reumatologista e ele confirmou, mas não quis logo aceitar o que é que me estava a ser diagnosticado. E então procurei, ou melhor, pus-me a ler, nunca tinha ouvido falar, pus-me a ler o que é que era aquilo e então procurei um neurologista que também fazia o diagnóstico da fibromialgia. E ele foi "Sim é fibromialgia que tu tens".                                                                                                                                                                                                                       |
| RegEmoc                  | SaúdeBemEstar       | Entrevista Estela | "E isto tem a ver com algo de stress", ele faz mesmo, ele é chefe de neurologia nos hospitais da universidade, ele faz formações faz tudo "Isto tem a ver com algo muito impactante que tu passaste na tua vida. Vê lá o que é que tu passaste nos últimos tempos que possa ter desenvolvido isto".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| CondLab                  | ApoioEmpresa        | Entrevista Estela | e: Ai tinha mais a ver com os filhos de... sei lá, quando as crianças nascem oferecem um valor pelo nascimento da criança, no Natal dava um prémio por cada filho... um valor, no dia de anos da criança davam-nos a tarde.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                         |                                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CondLab                 | ApoioEmpresa                    | Entrevista Estela  | Eu costumo dizer que a minha sanidade mental nada daquilo paga, ou melhor, era mesmo valores que não são pagos. Acho que a única coisa que eu possa ter alguma pena de, com a saída, tem mesmo só a ver com o sistema de saúde mas também por motivos óbvios e por neste momento a nível do país estamos a passar a crise que estamos a passar. Porque de resto não me arrependo de nada... Nenhum dia ainda e já sai há um ano, ainda não me consegui arrepender.                                                                                                                                 |
| RegEmoc                 | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Estela  | Procurei psicólogo nessa altura.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RepresEstigmMaternidade | EstigmInjust                    | Entrevista Estela  | e: Bullying laboral. Completamente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ReconIdenPercProf       | AmbiçãoProf                     | Entrevista Estela  | e: É assim, eu enquanto tenho colegas que saíram também por muita pressão e não se conseguem imaginar em funções relacionadas com a banca, eu não. A minha função está toda ela muito relacionada com a banca, em que é intermediação de crédito. Sai inicialmente e tive por conta de outrem, neste momento estou a estabelecer-me a mim própria, por minha conta, a formar a equipa para ir trabalhar comigo e é progredir daqui para a frente com uma equipa minha.                                                                                                                             |
| ObstProgCarr            | LicençaMat                      | Entrevista Heloisa | Eu, tanto numa gravidez como na outra, foram então os cinco meses portanto, foram os 5 mais 1. Portanto fizemos os 180 dias que eram os meus 150 mais os 30 do pai e eu considero que a maioria das pessoas, pelo menos daquelas que eu conheço, é o que costumam mais fazer, no entanto eu acho que é muito reduzido. Ou seja, eu gostaria até de eventualmente ter usado ou usufruído da licença de 3 meses extra portanto, ter aquela licença de vencimento reduzido, mas dada a redução que é feita que é drástica, acho que é demasiado pouco... na realidade nunca tirei esses 3 meses.      |
| GestPessoal             | ExImedRegresso                  | Entrevista Heloisa | e: Assim, só assim vago, ok... como é que eu me senti? Primeiro, lá está, eu regressiei ao trabalho ao fim de cinco meses e ainda um bocadinho sem capacidade mental... pronto, felizmente correu tudo bem mas não regressiei em pleno, sem sombra de dúvida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| RelInterAmbTra          | AtitudesCol                     | Entrevista Heloisa | Em termos de colegas e tudo mais o regresso em si acho que foi um regresso normal, portanto não tive aqui grande coisa que possa aqui dizer, não digo que fosse quase um regresso de férias mas quase... depois aquilo que eu senti mais foi não tanto o regresso mas o facto de ter estado ausente aquele tempo todo, a relação com clientes e mesmo internamente.                                                                                                                                                                                                                                |
| RelInterAmbTra          | AtitudesSup                     | Entrevista Heloisa | e: Em termos internos é uma coisa que eu sou... já estou há alguns anos nesta empresa mas eu tenho sempre um bocadinho esse problema, porque para os meus pais é como se eu tivesse estado muito tempo fora e então há certos benefícios em termos de prémio na empresa onde eu estou, quem está nesta função tem um prémio que é em função, não dos meus resultados em si, mas dos próprios resultados da empresa. E eu nesse aspeto sempre fui muito prejudicada e eu sou até à data, isto também é uma empresa pequenina, mas sou até à data a única pessoa que sou mãe, portanto mulher-mãe... |

|                         |                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CondLab                 | FlexLab           | Entrevista Heloisa | Mas no meu caso eu não tenho, eu pura e simplesmente tenho essa flexibilidade porque eu estou deslocada do escritório, portanto não tenho aquela obrigatoriedade de ir picar o ponto, entre aspas, às horas do escritório portanto porque eu estou... a nossa sede é na Maia, eu estou em Leiria, então como não tenho a necessidade de ir ao escritório eu é que faço a gestão do meu tempo e acabo por ter essa flexibilidade, à conta disso. O meu escritório acaba por ser em casa.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| CondLab                 | FlexLab           | Entrevista Heloisa | e: Eu já não conseguia trabalhar de outra forma. Acho que é muito importante haver, mesmo que sejam situações que são híbridas, não é? Eu acho que dependendo do trabalho, claro, há trabalhos que obrigam a estar presencialmente, onde não obriga, eu acho que isto influencia muito positivamente a vida pessoal de qualquer pessoa. Claro que é preciso haver um bocadinho mais daquela componente de gestão pessoal autorregulação que se refere à questão dos horários e tudo mais, o cumprimento não só de um lado ou do outro, porque há pessoas que acabam por trabalhar demais. Também é preciso pôr um travão e saber mudar aqui um bocadinho a ficha de nos impormos.                                                                                                 |
| RepresEstigmMaternidade | EstigmInjust      | Entrevista Heloisa | mas lá está, no pós-maternidade tal como falei, lá está, já senti prejudicada relativamente ao tempo que estive ausente... isso sim, já por diversas vezes que eu vi mesmo diretamente aquela situação de "olha mas tu já estiveste muito tempo fora". Portanto, isto mais até para contextualizar, há uma situação que eu entrei mais ou menos na mesma altura e tenho colegas meus que também entraram, e até no ano passado, nós somos três, dois deles subiram de categoria e eu não, porquê? porque a minha experiência é menor do que a deles.                                                                                                                                                                                                                              |
| ObstProgCarr            | EstagnaçãoCameira | Entrevista Heloisa | Não, e agora quero novamente ser mãe e estou assim um bocadinho num impasse por causa disso, porque sei que mais uma vez me vai atrasar e pronto, e de certa forma até quero se calhar já despachar o assunto que é para... olha tenho já os filhos todos e depois aí sim, vou pensar em termos profissionais na minha carreira, porque tem mesmo... eu sinto que tem mesmo muito impacto. Atrás significativamente a evolução de carreira, sim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ObstProgCarr            | EstagnaçãoCameira | Entrevista Heloisa | oportunidade de promoção ou desenvolvimento? Desde que regressou. Não, ainda não. Eu também nesta segunda vez que regressiei, mesmo assim já foi há mais de ano e meio que eu regressiei, e ainda não tive qualquer tipo de oportunidade, de promoção. Eu até, lá está, daí eu agora também posso pensar "Vou ter um terceiro filho" e eventualmente eu se calhar, dependendo de como é que as coisas correm daqui até lá, a minha pretensão quase que é pensar em novas possibilidades e se calhar mudar para outras empresas, se calhar podem ser piores ou melhores não sei... mas procurar por outras soluções em que me possibitem quase que começar do zero e não ter que estar uma vida toda a ouvir dizer que eu estive fora durante meses em uma, duas, três gravidezes. |
| GestPessoal             | PressTempAus      | Entrevista Heloisa | e: Talvez. Não fora bem estratégias específicas, mas foi sempre no intuito de recuperar o tempo perdido. Portanto, de certa forma compensar a tal ausência mas que no âmbito em que eu trabalho é muito complicado porque o tempo é um fator crucial, o timing, e se não fui a um negócio a tempo e horas, já o perdi. E aquilo que perdi antes já não consigo recuperar de futuro. Mas não tive assim nenhuma estratégia específica, isso não.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RegEmoc                 | SaúdeBemEstar     | Entrevista Heloisa | O impacto foi, eu acho, que foi mesmo brutal. Qualquer mãe que ainda está, lá está, uma criança com quatro/cinco meses, o que seja, às vezes quem consegue ter mais uns dias de férias... estamos numa fase em que a criança ainda requer muita atenção, a mãe, o nosso cérebro está quase mais direcionado para o filho do que para tudo que está à nossa volta, não é? E é muito complicado gerir isso, principalmente no que se refere aqui à questão do sono porque nós não temos a nossa cabeça...                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                   |                |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar  | Entrevista Heloisa | A privação do sono é terrível. Há quem lide melhor, há quem lide pior, mas acho que aquilo que eu senti foi... para mim foi a pior coisa. Foi mesmo a questão da privação do sono. Isso teve um impacto muito grande.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| GestPessoal       | DesafEqTVP     | Entrevista Heloisa | e: Ou seja, felizmente eu consigo bem equilibrar, mas também foi muito fruto de um trabalho mental, porque eu inicialmente lá está, eu priorizava a família e ficava sempre com uma preocupação brutal em relação à empresa, até porque me sentia um bocadinho desengajada porque os meus colegas estão todos em escritório e eu sou a única que estou sozinha, portanto não tenho tanto contacto assim com os meus colegas e tudo mais, e então era aquela sensação de "Epá eu devia fazer mais. Mas eu também de certa forma também não consigo porque também não quero descurar aqui esta parte familiar", e então tive durante muito tempo por isso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| CondLab           | FaltaApoioInst | Entrevista Heloisa | e: Nada. Zero. Na minha, nada. Na do meu marido ele tem muitos, tem muitos benefícios. Desde lá está, como a lei dos presentes, ele tem o dia de aniversário... tem meio-dia, ou manhã ou tarde no dia de aniversário de cada um dos filhos, ou seja, por exemplo, uma coisa tão simples quanto esta, quando são crianças, por norma, quando fazem anos os pais são convidados a ir à escola a cantar os parabéns e isso dependendo do tipo de trabalho que a pessoa tenha muitas vezes pode ser uma coisa muito complicada, ter que tirar uma tarde para poder ir fazê-lo. Eu no meu caso está tudo bem porque tenho um horário flexível, mas mesmo assim eu acho que era importante a empresa ter, porque eu por acaso tenho flexibilidade nisso, mas quem está no escritório não o tem. E eu gostaria... mesmo assim eu tenho essa flexibilidade, mas sempre com aquele peso na consciência que estou ali a tirar aquelas horas que depois tenho que as repor algures. |
| CondLab           | FaltaApoioInst | Entrevista Heloisa | Portanto eu acho que era importante a empresa e acho que as empresas não perdiam praticamente nada com isso, em dar esse tipo de pequenos benefícios, que são muito para o trabalhador e são pouco para a empresa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CondLab           | FaltaApoioInst | Entrevista Heloisa | e: Sim. É quase uma coisa que nem sequer é falada, o facto de ter sido mãe... tanto para os colegas, como para a parte dos serviços administrativos, patrões, seja o que for... é quase como se não, é uma não conversa, é um não tema. Não se fala sobre o assunto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ApoioRelRegresso  | SupSoc         | Entrevista Heloisa | Temos que também, ser só eu e o meu marido, nós não temos familiares próximos, portanto foi um desafio pessoal muito grande para nós termos que conseguir conciliar tudo. Portanto, não só a vida em casa, a vida profissional, só a contar connosco.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ReconidenPercProf | AdapPercProf   | Entrevista Heloisa | e: Sim, tenho, lá está, quero recuperar um bocadinho daquilo que perdi, portanto quero ser gestora de zona, quero ganhar mais responsabilidades... e eu para isso, se calhar até eventualmente conseguiria no sítio onde estou, mas vejo-me um bocadinho forçada a mudar para poder crescer e poder ter outro tipo de responsabilidades superiores àquelas que tenho agora.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf    | Entrevista Heloisa | mas era uma coisa que eu gostaria de ser... era fazer gestão de equipas ou portanto subir, progredir nesse sentido e que aqui, pronto, não consigo fazer também na medida em que não há essa possibilidade mas também muito pelo facto de sentir que tenho, sou sempre conotada como aquela que estive fora... por causa da maternidade. Portanto, tenho esses objetivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                         |                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|--------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GestPessoal             | MudançasRot        | Entrevista Ivone | e: Completamente diferente, não é? Quer dizer, antigamente bastava eu chegar a casa se não houvesse jantar não fazia mal eu e o meu marido desenrascávamos. E agora mudou completamente. Tenho que o ir buscar à escola, à piscina, tenho que orientar o lanche, tenho que ver se tenho tudo preparado, ou seja, já não é chegar a casa e descansar, é chegar a casa e tratar do menino primeiro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ObstProgCarr            | LicençaMat         | Entrevista Ivone | Eu fiz 5 meses.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| GestPessoal             | ExImedRegresso     | Entrevista Ivone | e: Primeiro... foi bom, porque o meu filho era muito exigente e ali no trabalho podia ser só eu, não era a mãe, não tinha que estar duas em duas horas, podia ir à casa de banho com tempo, podia comer comida quente. Portanto para mim o regresso ao trabalho era como se eu estivesse de férias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| CondLab                 | FlexLab            | Entrevista Ivone | e: Por exemplo, se eu preciso sair porque tenho uma consulta com o menino. Já me aconteceu ele vomitar toda a noite, eu tive que ligar de manhã e dizer "oiha, não vou trabalhar, tenho que ir com ele para o médico", pronto. Mas lá está eu trabalho para os meus pais, eu não sei até que ponto numa empresa normal... porque eu sempre questioneei isso, porque o António foi um menino que ficou muito doente sempre. Apesar de ele estar em casa comigo, ele é asmático, ele tem ali alguns problemas a nível respiratório e fazia-me febre com muita frequência. Pronto, não posso dizer, não é que não seja saudável, mas ficava muitas vezes doente. Todos os meses doente. Então quando foi para a creche aquilo foi horrível, mesmo. E eu até pensava "Se eu estivesse numa empresa normal como é que eu ia fazer para justificar tantas ausências, não é?" |
| CondLab                 | FlexLab            | Entrevista Ivone | e: Nem sequer pensei nisso, porque o meu filho é uma criança muito exigente, agora já vai brincando sozinho ali 5, 10 minutos, mas ele gosta que a gente esteja a falar com ele, fazer as coisas com ele. Portanto trabalhar em casa com ele, para mim era impossível.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| RelInterAmbTra          | AtitudesCol        | Entrevista Ivone | e: É assim, isso lá está, eu tenho poucos colegas de trabalho. É uma empresa muito familiar... é os meus pais, sou eu, minha irmã e pouco mais. Mas de qualquer forma, foi tudo muito esquisito porque foi na época do Covid. Estou-me a fazer entender? Ou seja, foi tudo diferente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| RelInterAmbTra          | AtitudesCol        | Entrevista Ivone | Pronto, percebe as reações dos meus colegas. Eu acho que a gente estava contente por poder estar a trabalhar e estávamos todos a medo, mas eu pessoalmente tinha um bebé em casa, tinha muito mais cuidado com as máscaras, evitava o contato com o cliente. Ou seja, estou-me a fazer entender? Foi uma situação nova, quer dizer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| RepresEstigmMaternidade | EstigmaInjust      | Entrevista Ivone | e: Tanto que eu acho que as mulheres são discriminadas. Olhe que eu já fui a uma entrevista de trabalho, na altura não era o caso, embora eu já estivesse com o meu marido, na entrevista de trabalho perguntaram-me se eu queria ser mãe, porque isso ia influenciar a minha posição.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ObstProgCarr            | EstagnaçãoCarreira | Entrevista Ivone | e: Claro que sim. Imagine, não estou a culpar o meu filho nem nada por isso, mas sei que isso toma as minhas escolhas diferentes. Ou seja, eu até vi um trabalho que era a nível europeu e eu tinha que ir acompanhar presos lá fora, para os parceiros. Eu por acaso como tenho a retaguarda das minhas pais e da minha sogra até dava para ir gerindo, mas por exemplo agora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                         |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|---------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |               |                   | é o mês de setembro, o meu filho ficou quase os fim de semana todos com a avó e aquilo é uma tortura para o garoto, farta-se de chorar que quer a mãe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| RegEmoc                 | SaúdeBemEstar | Entrevista Ivone  | O emocional foi bom porque pude falar com outras pessoas, não é? Podia conviver, não estava sempre fechada em casa. O difícil é ir trabalhar as mesmas horas sem dormir. Isso para mim...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| RegEmoc                 | SaúdeBemEstar | Entrevista Ivone  | Eu sempre tive muito boa memória e tal e as pessoas falavam para mim e eu esquecia-me completamente do que elas diziam, não sentia que tinha tanta capacidade para trabalhar exatamente pela questão de não dormir... pronto, essa foi a parte mais difícil para mim. Eu lembro-me que uma vez eu estava em piloto automático a vir para casa, nem me lembrei que tinha que ir buscar o miúdo à creche, depois cheguei a casa e lembrei-me "Óhã, não fui buscá-lo". Tive de voltar atrás e ir buscá-lo. Ou seja pronto, aí andei assim um bocadinho...                                                                                     |
| GestPessoal             | DesafEqTVP    | Entrevista Ivone  | e: Falta de equilíbrio. Às vezes uma pessoa sente-se culpada, não é? Que é difícil, é difícil. E acho que a sociedade espera muito de nós. Uma vez que é uma frase que era "A sociedade espera que a gente tenha muitos filhos e ao mesmo tempo espera que a gente trabalhe o mesmo que trabalhava antes de os ter" e isso é impossível, toda a gente sabe. Eles ficam doentes ou alguma coisa na escola... quero dizer, os miúdos nascem e a nossa vida passa a ser centrada nas necessidades deles e não nas nossas, não é?                                                                                                              |
| ApoioRelRegresso        | SupSoc        | Entrevista Ivone  | A maior estratégia foi apoiar-me na rede familiar. Porque imagine, como ele estava com a minha sogra, se por qualquer motivo eu me atrasava no trabalho ou qualquer coisa, eu estava sempre descansada que ela dava-lhe o jantar se fosse preciso ou ficava com ele de noite. Chegou-me a acontecer eu ter que trabalhar até muito tarde e ela ficou-me com ele de noite. Pronto, só isso ajuda imenso, não é?                                                                                                                                                                                                                             |
| ReconIdenPerfProf       | AmbiçãoProf   | Entrevista Ivone  | Pronto, o meu objetivo sinceramente é criar o meu próprio negócio. Mas estou aqui a ver-me nas burocracias, dinheiros... essa parte é que me está aqui a dificultar, porque o Estado incentiva a longo prazo era abrir uma creche. Há falta de vagas, há muitos miúdos... era sempre um negócio que dava para fazer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| RepresEstigmMaternidade | EstigmaInjust | Entrevista Ivone  | e: Eu ouço muitas histórias de mulheres que tiveram que interromper a sua licença por ameaça de despedimento da empresa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| GestPessoal             | MudançasRot   | Entrevista Mónica | e: Muito diferente. Tinha todo o tempo para mim e dispunha da maneira que quisesse, depois passei a ficar em segundo ou terceiro plano, depende. E o foco sempre as filhas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ObstProgCarr            | LicençaMat    | Entrevista Mónica | Foi tudo dentro dos parâmetros da lei. A primeira foi de 5 meses e mais férias, por causa do período de entrar na creche, porque tem uns timings rígidos, só a partir daquela idade é que pode entrar. Então tive que colocar férias aí para acrescentar. Vou dar aqui uma ressalva, que acho que é muito importante, porque o Estado... falta-me agora os termos, o Estado incentiva a amamentação, só leite materno até os 6 meses de idade e a licença é só até os 5. E quando uma pessoa trabalha, a produção de leite materno, que foi o que eu fiz, é completamente diferente. Pronto, então acho que aqui a lei devia ter alterada. |

|                         |                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-----------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GestPessoal             | ExtImedRegresso | Entrevista Mónica | e: A primeira sensação que eu tive, da primeira vez porque era no mesmo trabalho, foi de que não podia ser trabalhadora e mãe ao mesmo tempo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| RelInterAmbTra          | AtitudesCol     | Entrevista Mónica | e: Na primeira bebé notei mas foi tudo assim muito discreto, ou seja, pedirem mais coisas de mim para atingir os objetivos e eu dizer que "Poderei ficar aqui mais um bocadinho mas hoje não posso" "Hoje consigo um bocadinho", mas pronto, havia sempre estas coisas e quando eu dizia que não era sempre um bocadinho, ficavam com cara feia.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ApoioRelRegresso        | SupSoc          | Entrevista Mónica | E havia colegas minhas que tinham crianças que diziam "Eu tenho a vida que tenho porque tenho avós que tomam conta dos meus filhos e tu não tens".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ApoioRelRegresso        | SupSoc          | Entrevista Mónica | mas havia colegas que partilhavam isto comigo, colegas que eram mães, que não tinham preocupação com os horários porque tinham alguém que iam buscar... eu não.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CondLab                 | FlexLab         | Entrevista Mónica | É então na empresa, trabalhava-se muito com os objetivos... e os objetivos é que, o dinheiro é que move, não é? Sabemos bem disso. E como havia colegas totalmente disponíveis, que foi o meu caso, e quando comeci a dizer que não, não foi bem visto. Não percebiam o porquê, achavam que essas duas horas a menos era um luxo, que eu poderia ir para as compras, poderia ir para o ginásio, poderia ir para isto, para aquilo. Ou seja, não era um peso que eu tinha mas tem que ser a horas porque tenho um ser à minha espera.                                                                   |
| ObstProgCarr            | FaltaRecon      | Entrevista Mónica | É a tal coisa, era compensar o trabalho, ou seja, era como se o trabalho fosse um negócio próprio. Eu estava a trabalhar para mim, entre aspas, que não era, era para uma entidade, só que eu não tinha retorno dessas horas a mais. Ou seja, eu neste tempo todo, eu estive nove anos na empresa antes de ser mãe, eu fazia os completos muitos dias, muitos dias seguidos, muitas semanas seguidas em prol da empresa para levarmos a empresa a bom porto e que foi o que aconteceu, muito pelo esforço dos colaboradores. E essas horas a mais nunca foram tiradas, ou seja, chegou a uma altura... |
| RepresEstigmMaternidade | EstigmaInjust   | Entrevista Mónica | e: Podiam ir ao gabinete falar comigo à porta fechada, era num gabinete meu, podiam-me dizer o que quisessem, que aconteceu com o meu supervisor que foi muito desagradável... fez-me sentir uma nódia. E então, se eu não aceitasse o acordo, ia ter assédio. Ou seja, iam-me pôr lá oito horas, que aconteceu com outra colega antes de mim, depois de ser mãe.                                                                                                                                                                                                                                      |
| RelInterAmbTra          | AtitudesSup     | Entrevista Mónica | e: Sim. Eu lembro-me de vir para casa, ir ao pediatra, e comunicar isso à entidade patronal "Óhã, fui ao pediatra e o pediatra disse que a partir do terceiro dia pode haver melhorias, mas não quer dizer que sejam significativas" pronto, e a escola não aceita crianças com febre. Ou seja, eu não posso entregar a criança só porque sim, porque a entidade patronal está-me a chamar. E depois de dizer isso, e no outro dia "A tua filha já está melhor?" e eu "Não, se não teria comunicado".                                                                                                  |
| GestPessoal             | PressTempAus    | Entrevista Mónica | e: Sim, mas há muito aquilo de empurrar para o outro lado. Mas eu senti-me muito injustiçada de ter dado tanto à empresa antes de ser mãe, de fazer horas a fim sem ver retorno, de qualquer das formas, tanto em dinheiro como em compensar esse tempo... que depois quando foi preciso uma coisinha só... "Então vais compensar esse tempo como?". Imagina, ligarem-me da creche a dizer que está doente e tenho que ir buscá-la e sair meia hora antes da hora                                                                                                                                      |

|                          |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|---------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                 |                   | prevista. Chego e "Vais compensar aquele tempo como?" "O quê? Estás-me a pedir meia hora de tantas horas que eu já dei aqui à casa?", pronto, claro que isto cai mal ao colaborador.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| RepresEstigmMaternidade  | EstigmMainjust                  | Entrevista Mónica | e: Só para perceber, era como se tivesse passado por um parto sem o ter. Já não me recordo se fiquei esse dia em casa ou se fiquei o outro, sinceramente não me recordo aqui o tempo. Mas quando eu estava na urgência e tinha levado o comprimido para a hemorragia, a minha superior ligou-me a perguntar-me se estava apta para ir trabalhar e eu disse "Eu acho que sim. Eu sinto-me bem, eu acho que sim". Esta sensibilidade de "Não sei se vai precisar de ficar em casa pelo passo que tu..." |
| GestPessoal              | PressTempAus                    | Entrevista Mónica | e: Automaticamente fiquei fazendo o mesmo, que era muito aliciante porque como tínhamos objetivos, tínhamos de estar sempre... e não eram objetivos fáceis de fazer, tínhamos de estar sempre ali na luta no mês. E eu ainda tendo menos horas de trabalho e tendo o mesmo objetivo que as minhas colegas tinham as oito horas diárias, tinha que dar ao chinelo.                                                                                                                                     |
| RepresEstigmMaternidade  | EstigmMainjust                  | Entrevista Mónica | O facto da situação da produção de leite de tirar no local de trabalho ser diminuta e de ouvir comentários de colegas de "Pareces uma vaca" e eu "Pois, estou na ordenha" e nunca me via a fazer isso. O leite que eu tirava era "Tu só tiras isso?", coisas assim. Mas depois outras meninas que tinham sido mães "isto é normal tirar pouco, mas se fosse o bebé a mamar, tirava muito mais".                                                                                                       |
| RegEmoc                  | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Mónica | Eu senti uma pressão enorme e sentia-me frágil, ainda por cima com as hormonas todas alteradas e que a produção de leite não havia, não é não havia, não tirava... e parece que não conseguia justificar a licença de amamentação. E estavam sempre do género "Quando é que tu paras de ter licença de amamentação? Porque o leite que tu tiras, não se justifica". Era sempre isto em prol de me picarem os miolos.                                                                                  |
| CondLab                  | FaltaApoioInst                  | Entrevista Mónica | Eu nunca mais tive formação, eu e os meus colegas, aquelas ditas 30 horas obrigatórias. Nunca mais tivemos. Ou seja, é uma empresa muito grande só que há coisas que eu não consigo compreender e fazem um bocadinho o que querem.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| CondLab                  | FaltaApoioInst                  | Entrevista Mónica | É que eles querem lá saber. Orienta-te tu se quiseres. Porque se me maltrataram dentro do horário de trabalho, se eu tenho redução de horário da primeira gravidez e se o meu supervisor vem ter comigo a questionar durante quanto tempo é que eu vou manter... eu vou manter até quando eu quiser, até à minha bebé mamar.                                                                                                                                                                          |
| DesGénerocontextolaboral | PercDesGénero                   | Entrevista Mónica | e: Nada. E é uma empresa, volto a frisar, que se gaba de ser uma equipa maioritariamente feminina só para verem, porque depois quando há estas responsabilidades as pessoas não entram em nada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| RegEmoc                  | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Mónica | Eu cheguei a uma altura, eu e o meu marido a conversar que "Vai lá fazer o teu trabalho e vem-te embora", pronto, ou seja, basicamente era isto. Houve uma altura assim. Era para não haver tanto contacto, tantas conversas paralelas assim com as boquinhas...                                                                                                                                                                                                                                      |
| ReconidenPercProf        | ÂmbiçãoProf                     | Entrevista Mónica | e: Então, eu estou agora num novo projeto recente e quero mesmo que isto tenha pernas para andar e estou muito... acho o projeto muito interessante, pronto. Mas um passo de cada vez, porque como eu fui fiquei magoada... tenho receio.                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                   |                |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GestPessoal       | MudançasRot    | Entrevista Mafalda | e: A rotina antes de ser mãe era mais fácil de gerir. Depois de ser mãe começou a ser difícil planificar a rotina porque havia sempre... há sempre imprevistos, pronto, e é mais difícil de encaixar aquilo que eu fazia antes de ser mãe agora, não é?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ObstProgCarr      | LicençaMat     | Entrevista Mafalda | e: Na altura que eu tive eram os quatro meses ou os cinco meses. E foi quatro meses para não ter a redução do subsídio de... agora não me lembro como é que se chama, o subsídio de gravidez. Ou seja, havia a possibilidade de escolher os quatro meses e receber a 100% ou os cinco meses receber 80%. Eu como não queria ter esse corte no subsídio optei pelo mínimo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| GestPessoal       | DesafEqTVP     | Entrevista Mafalda | e: Senti-me muito pressionada porque... na altura, eu era professora, e é uma profissão que não é muito fácil de conciliar com a maternidade recente, ou seja, uma mãe que já tenha um filho com alguma idade é fácil de gerir, uma mãe recente não é fácil de gerir. Ainda para mais, como eu disse anteriormente, o meu filho nasceu com uma doença rara e tinha várias vezes problemas de saúde e eu tinha que sair para ir socorrer o meu filho...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ReconidenPercProf | AdapPercProf   | Entrevista Mafalda | o meu filho nasceu com uma doença rara e tinha várias vezes problemas de saúde e eu tinha que sair para ir socorrer o meu filho... e não foi de todo fácil a integração nesse aspeto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| CondLab           | FaltaApoioInst | Entrevista Mafalda | e: Na área do ensino, é o salve-se quem puder... nós é que temos que procurar as formações. Portanto, tive acesso assim como teria acesso se não tivesse sido mãe... não senti que tivesse mais formações pelo facto de ter sido mãe. Ou seja, foi igual. O acesso à formação não teve nada a ver com o ter sido ou não ter sido mãe, foi exatamente a mesma coisa. Tive o mesmo acesso que teria se não tivesse sido mãe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| CondLab           | FlexLab        | Entrevista Mafalda | e: Não houve essa flexibilização porque... pelo tipo de profissão em si, ou seja, se eu dava aulas e as aulas tinham que ser encaixadas naqueles horários, era impossível estarem-me a facilitar e trocar o horário porque já estava pré-estabelecido que aquela aula ia ser dada naquele horário. Eu até acredito que tivessem boa vontade em flexibilizar de alguma forma, mas era de todo impossível haver essa flexibilização uma vez que as coisas já estavam calendarizadas e os horários já estavam pré-definidos. Portanto, eu tinha que cumprir o horário que já estava pré-definido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| CondLab           | FlexLab        | Entrevista Mafalda | e: Positivamente. De outra forma era impossível. Acho que é uma mais-valia para toda a mãe poder organizar, ou seja, gerir o seu horário de trabalho e o local onde está a efetuar o trabalho, de forma a conseguir conciliar as duas coisas. Porque nós não somos só profissionais, mas também não somos só mães... nós temos que complementar os dois papéis, e para complementar... ainda com o papel de sermos mulheres. Também não nos podemos aniquilar. Tendo estes três papéis, porque temos um papel a desempenhar também na sociedade, é mais fácil de os desempenhar em condições se houver esta premissa, se houver esta capacidade de a pessoa conseguir gerir pelo menos uma parte do seu tempo... eu não vou dizer que sejam os cinco dias da semana, as quarenta horas semanais, mas pelo menos haver aqui mais flexibilidade de parte da sua mancha horária poder ser gerida da forma mais conveniente para a mãe. |
| RelInterAmbTra    | AtitudesCoi    | Entrevista Mafalda | e: É assim... eu não sou a única mãe no planeta, não é? Aquilo que eu noto, aquilo que eu achei é que, ou seja, como muitas das minhas colegas já tinham sido mães, acharam que era tudo um processo muito normal o que, na minha condição não era igual à normalidade delas, devido a eu ter realmente uma criança com necessidades especiais... e não compreendiam isso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                         |                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RelInterAmbTra          | AltudesSup          | Entrevista Mafalda | Porque na altura que os meus colegas e os meus superiores foram pais, tiveram a felicidade de ter tido uma criança normal e saudável. E então havia coisas que eles não conseguiram compreender e achavam se calhar as coisas um bocadinho exageradas da minha parte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| GestPessoal             | ExlmedRegresso      | Entrevista Mafalda | Mas no meu regresso ao trabalho, foi tudo muito pacífico. Ou seja, eu não achei... achei que era um regresso normal como se não tivesse sido mãe ou como se tivesse só estado de baixa por uma gripe ou assim uma coisa do género. Não foi nada de transcendente, foi tudo muito natural.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RepresEstigmMaternidade | Estigmairjust       | Entrevista Mafalda | e: Sim, tudo pacífico. Não senti por parte dos meus colegas e dos meus superiores, não senti qualquer tipo de discriminação ou preconceito... não.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ObsProgCarr             | EstagnaçãoCarreira  | Entrevista Mafalda | e: Senti que não ia conseguir progredir conforme... da mesma maneira que se não tivesse um filho e porquê? Porque tendo um filho, estamos mais limitados na questão de tempo. Não é tão fácil de ir a formações, de continuar os estudos... é mais difícil de conciliar tudo. Ou seja, eu desde que fui mãe não consegui fazer nenhuma progressão. No local de trabalho atual eu progredi na carreira, mas progredi por mérito próprio, ou seja, não foi por conhecimentos, ou por cursos, ou por especializações que tivesse tirado. Aquilo que eu fiz enquanto formação académica foi toda feita antes de ser mãe, porque depois de ser mãe, e já pensei várias vezes em progredir, em atualizar-me academicamente, em fazer alguma coisa... mas depois é sempre inviabilizado, precisamente pela questão da maternidade. |
| ReconidenPercProf       | AdapPercProf        | Entrevista Mafalda | e: Sim. Eu quando fui mãe, passado um ano eu tive que desistir de ser professora... e aí senti que houve um retrocesso, não é? Porque eu tive que mudar de profissão e tive que começar da estaca zero. Comecei do início, pronto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| CondLab                 | ApoioEmpresa        | Entrevista Mafalda | Incentivaram sempre que eu fizesse as formações todas que... até me propunham mesmo, houve mesmo formações que me propuseram e que me ofereceram para eu fazer, para progredir na carreira, portanto. Nunca senti objeção nenhuma, nenhum tipo de restrição pelo facto de ser mãe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| EstrDesCarr             | EstratégiasCarreira | Entrevista Mafalda | A primeira estratégia foi fazer todo o tipo de formações que me iam aportar conhecimentos específicos na área onde eu estava agora a desenvolver... fiz todo o tipo de formações que achei que iam ser benéficas para a minha situação profissional atual. Tudo o que estava disponível e à medida que também me era possível, porque tinha que gerir com a maternidade. Mas fui sempre em busca de conhecimento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| RegEmoc                 | SaúdeBemEstar       | Entrevista Mafalda | Impactou bastante. Senti, logo após ter sido mãe, senti que houve um abalo na parte psicológica e emocional. Senti que tinha sido realmente muito afetada, não só pelo facto de ter sido mãe mas pronto, por todas as condicionantes... pelo facto de depois ter descoberto que o meu filho tinha um síndrome raro, pelo facto de ter ficado sozinha a criar o meu filho... foram, ou seja, a conjuntura onde eu me vi inserida não foi de todo propícia a que eu conseguisse manter a sanidade mental, digamos assim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| CondLab                 | FaltaApoioInst      | Entrevista Mafalda | As escolas têm realmente um psicólogo, às vezes há escolas com 500 alunos que só têm um psicólogo para os 500 alunos, portanto os psicólogos são para alunos... os profissionais não têm ao dispor esse tipo de apoio. O benefício que temos é termos a ADSE e termos então o desconto e termos a possibilidade de ir a um privado, recorrer a um privado, com o desconto                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                          |                                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                 |                    | que temos, com o apoio que temos da ADSE... mas não temos disponível esse apoio. A nível gratuito não há.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| GestPessoal              | DesafEqTVP                      | Entrevista Mafalda | e: Até porque a frustração também se sente enquanto mãe. Eu sinto-me frustrada enquanto mãe porque sinto que não estou não estou a conseguir ser a mãe que queria para o meu filho, porque não posso descurar a parte profissional, portanto aqui a frustração é em tudo... é na vida profissional e na vida pessoal, porque uma pessoa fica frustrada a nível profissional porque não consegue atingir aquilo que queria, e a nível pessoal porque não nos conseguimos dedicar tanto como queríamos porque não podemos descurar a parte profissional.                                                                                                                                                                                             |
| CondLab                  | CargaExp                        | Entrevista Mafalda | é assim, eu apesar de estar à espera de uma coisa e me ter saído de outra, eu sabia o que é que iria encontrar. Se calhar a surpresa negativa foi ver que não havia flexibilidade nenhuma no facto de ter sido mãe recentemente e aliás, de me exigirem tal e qual, de me exigirem exatamente as mesmas coisas que me exigiam antes de ser mãe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ApoioRelRegresso         | SupSoc                          | Entrevista Mafalda | Primeiro foi socorrer de uma rede de apoio, para que me permitisse regressar ao trabalho o mais pacificamente possível.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| RegEmoc                  | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Mafalda | Segundo foi munir-me de... ou seja, eu na altura tive que socorrer na terapia, para conseguir ferramentas que me permitissem gerir o regresso ao trabalho, o facto de ter sido mãe há pouco tempo. Portanto, a maternidade era tudo... incógnito para mim, não é? Estava ainda no mundo da descoberta, ainda estava a descobrir tudo. Gerir a situação de ter um filho com problemas, também não estava a ajudar... Portanto, a estratégia que eu optei foi... ¶E: Pedir ajuda profissional ¶E: Foi mesmo pedir ajuda profissional e socorrer-me da minha rede de apoio, neste caso da minha família.                                                                                                                                              |
| ReconidenPercProf        | AmbiçãoProf                     | Entrevista Mafalda | e: Eu quando me propõem passar a ser a diretora da empresa, é lógico que eu automaticamente, porque é intrínseco, é mais forte do que eu e faz parte da minha personalidade, eu projeto-me e sei onde é que quero estar daqui a cinco anos. Quero que daqui a cinco anos a empresa esteja num patamar muito mais elevado do que o que está hoje. Se isso não acontecer, eu saio da empresa... não quero lá ficar. Ou as coisas correm em condições, aliás eu já queria sair porque estava a ver que a empresa não estava a seguir o caminho que deveria seguir, e o meu trabalho agora não vai mesmo ser de todo fácil até porque... eu quando entrei naquela empresa já lá haviam trabalhadores e esses trabalhadores continuam lá e não é fácil. |
| DesGénerocontextolaboral | PercDesGénero                   | Entrevista Mafalda | Para mais ainda porque eu fui a primeira mulher a entrar naquela empresa, que era uma empresa só de homens... não foi fácil, comecei pelo cargo mais baixo, e verem a minha evolução enquanto as outras pessoas estavam estagnadas na mesma posição e eu ia subindo, foi complicado para alguns colegas de trabalho, eles aceitarem isso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ReconidenPercProf        | AdapPercProf                    | Entrevista Mafalda | e: Sim. Aliás, depois de saber, a primeira coisa que me veio à cabeça foi "Eu tenho que arranjar tempo para me especializar na parte administrativa da empresa, porque há coisas que eu não tenho conhecimentos, porque a minha formação não é essa". E ainda mais mérito realmente me dão ao verem que eu venho de uma área completamente diferente, não tem nada a ver com a área onde eu estou, e consegui vingar na mesma, e consegui dar a volta por cima, e consegui adaptar-me e evoluir. Mas sei que se quero continuar a progredir, e a minha progressão depois                                                                                                                                                                           |

|                          |                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                    |                     | vai depender da progressão da empresa, é se eu consigo levar a empresa a progredir e a posicionar-se num patamar diferente daquilo que está agora, não é?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| DesGénerocontextolaboral | PercDesGénero      | Entrevista Mafalda  | Porque é que quando a criança, e isto numa família em que haja os dois progenitores a cuidar da criança, porque é que tem que ser sempre a mãe a meter baixa para cuidar do filho? Porque é que o pai não pode revezar-se com a mãe e uma vez ficar a mãe em casa e outra vez ficar o pai? Qual é a percentagem de famílias em que isso acontece? Em que o pai realmente se predispõe a ficar em casa com o filho? É uma percentagem muito reduzida ainda. Há efetivamente alguns em que os pais ficam com os filhos, mas é uma percentagem mínima. Eu não sei se há estudos exatos sobre isso, mas se houver a percentagem de certeza absoluta que é mínima, porque das pessoas todas que eu conheço é sempre a mãe que fica em casa. Então porque que o pai não pode ficar? E depois também temos que ver pela posição da entidade patronal. Se eu tenho um funcionário que está constantemente a faltar para dar apoio à família, é complicado... e havendo a possibilidade de se revezar com outro progenitor. Eu acho que as mulheres também se põem um bocadinho a jeito, deviam de bater mais o pé, porque o filho não é só delas, o filho também é do pai e os pais deviam assumir mais esse papel. |
| GestPessoal              | MudançasRot        | Entrevista Priscila | e: Antes de me tomar mãe... portanto, tinha... tinha uma vida dedicada ao trabalho mais intensa. No que se refere à vida além do trabalho, fazia muitas coisas. Viajava, fazia muitas caminhadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ObstProgCarr             | LicençaMat         | Entrevista Priscila | e: Foi tudo dentro do que está previsto na lei. Eu fiquei de baixa gravidez de risco numa fase muito inicial da gravidez, porque engravidei com 42 anos, pronto foi automaticamente considerada gravidez de risco e fiquei logo de baixa. E depois em relação ao período da licença, fiz oito meses. O normal é ser quatro, cinco ou seis e eu estendi mais um bocadinho. Fiz oito meses de licença de maternidade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| GestPessoal              | ExImedRegresso     | Entrevista Priscila | E no dia a seguir o meu chefe quando falou comigo disse-me assim "Ah, mas tu agora já não vais para as mesmas funções que estavas antes". Aquilo foi assim um embate grande. "Ah, com uma criança pequena e vives tão longe... não podes ter o cargo que tinhas antes". Eu nem sabia o que dizer, nem como responder. Aquilo não me estava a acontecer, de todo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ObstProgCarr             | EstagnaçãoCarreira | Entrevista Priscila | e: "Ah, vamos procurar aqui algumas tarefas que se adequem e que sejam mais compatíveis com a tua situação atual". Pronto, eu sem saber o que fazer. Aquilo calou-me muito mal naquela fase. Isto foi em janeiro, em março é que me apresentaram um novo perfil de funções. Obviamente que não mexeram no salário porque não podem e tiveram que me manter o salário que eu tinha de diretora. E eu achei "Eles devem-me querer dispensar e estão aqui a arranjar maneira de me encosta". Em março apresentaram-me um novo perfil de funções de gestora de projetos, sem projetos. Não existiam projetos, mas eu era gestora de projetos. E põem como chefe uma pessoa que já tinha sido minha subordinada... nesse novo cargo de gestora de projetos. E aquilo também foi muito impactante para a minha autoestima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CondLab                  | FlexLab            | Entrevista Priscila | e: É assim, eles permitiram um bocadinho porque eu impus que o meu horário fosse aquele. Foi unidirecional da minha parte. Eu disse "Eu vou fazer este horário", porque como eu sabia que outra pessoa fazia aquele horário eu quis fazer o horário.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                          |                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ReconidenPercProf        | AmbiçãoProf        | Entrevista Priscila | A única situação efetivamente positiva foi que, com esta alteração das funções e até o que me pareceu uma tentativa de me afastar ou que eu levasse a despedir-me, foi permitirem que eu fizesse trabalho remoto. Pronto. Por outro lado, isso durante algum tempo foi bom, mas como eu sou ambiciosa e gosto muito da minha profissão, não me sentia realizada de todo. E comecei a olhar para o lado, à procura de alguma coisa que pudesse ser interessante.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| RelInterAmbTra           | AtitudesCol        | Entrevista Priscila | e: Então, daqueles que eram meus subordinados... anteriormente eles ficaram impedidos de falar comigo, não é? Então as atitudes foram, deixaram de comunicar comigo como faziam anteriormente. Mas também depois com o tempo vim a perceber que eles achavam que eu ia acabar por me despedir ou que me iam dispensar... o que acabou por acontecer. Mas também achavam, uma colega minha acabou por me dizer, que a situação em que eu fiquei que me agradasse mais do que a que tinha antes porque estava em casa em teletrabalho, tinha poucas funções, acabava por ter muito tempo e achavam que me agradava. Agradava-me nesse aspeto, mas profissionalmente e a nível da autoestima, matou-me.                                                                                                                   |
| DesGénerocontextolaboral | PercDesGénero      | Entrevista Priscila | Essas palavras que o meu chefe proferiu no meu regresso ao trabalho nunca teriam sido proferidas se eu fosse um homem a regressar ao trabalho depois de ser pai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| RepresEstigmMaternidade  | EstigmaInjust      | Entrevista Priscila | e: Sim. Ai sim, totalmente. Porque não foi um discurso "Ah, eu não te vou obrigar a ter as mesmas funções que tinhas antes porque acho que não é compatível", não. Foi "A tua condição pessoal agora não é compatível com estas funções de direção".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ObstProgCarr             | EstagnaçãoCarreira | Entrevista Priscila | e: No seguimento do que já notei anteriormente, tive um período de estagnação em que quase que nem me foi dada a oportunidade de exercer funções, portanto a minha carreira estagnou e depois as funções que me foram atribuídas derivadas dessa alteração que ocorreu, ficaram com que regredisse em termos do que é a carreira. Eu com essas novas funções que passei a ter, de gestão de projeto... eu passei a dedicar-me a temas diferentes e novos daqueles em que tinha experiência profissional e no qual a minha carreira estava baseada. O que significa que era quase começar o zero, pronto. Não estava a exercer funções no topo do conhecimento daquilo que eu tinha trabalhado ao longo dos anos.                                                                                                       |
| ReconidenPercProf        | AdapPercProf       | Entrevista Priscila | e: Foi impactada e deixou de ser, porque eu tomei medidas para isso. Portanto eu sou, aliada de doutoramento... eu também fiz uma pausa no doutoramento e entretanto retomei e a minha área profissional é das programáticas ambientais, então é uma área que está em constante desenvolvimento e existe necessidade de atualização para os técnicos terem capacidade de dar resposta aquilo que vai evoluindo. Para continuar a avançar na carreira, atualizar os conhecimentos e procurar outras entidades profissionais que permitissem compatibilizar a progressão na carreira com o trabalho. E pronto, foi isso que aconteceu. Também um bocadinho por sorte e porque surgiu uma oportunidade, e entretanto comecei desde abril a planear essa mudança. Comuniquei à empresa em julho e mudei agora em setembro. |
| DesGénerocontextolaboral | PercDesGénero      | Entrevista Priscila | Entretanto, estou a começar um diferente com os anteriores, porque eles deixaram de me pagar o prémio anual, o prémio de produtividade anual da empresa e continuaram a pagar aos outros trabalhadores, inclusive aos trabalhadores do sexo masculino... e isso é muito claro na lei e há até entendimentos do CIT.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                  |                                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RegEmoc          | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Priscila | Físico... penso que não se aplique ou que não tenha impactado, isto porque o meu estado físico atual é uma desgraça em relação ao que era antes de engravidar. E a verdade é que o não estar melhor ou não praticar atividade física ou não zelar mais pela minha saúde física e manter uma atividade física saudável... o facto de não fazer isso, eu acho que não tem a ver com a atividade profissional, tem exclusivamente a ver com as minhas opções, com as minhas escolhas.                                                                                                                                                                                                                                 |
| RegEmoc          | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Priscila | Mas a nível psicológico, sim... teve muito impacto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| RegEmoc          | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Priscila | Teve na autoestima... na autoconfiança, na minha consolidação das minhas capacidades, porque comecei a colocar em causa se com esta idade eu ainda seria capaz de dirigir alguns projetos ou se teria capacidade para continuar uma progressão, ou se seria o ponto de inflexão na minha carreira. Porque eu achava que tinha tido uma carreira ascendente e esta situação fez-me crer "Ok, eu cheguei aqui, cheguei ao topo do que é uma empresa, sou diretora geral e agora tenho que ficar para baixo?". Pronto, e isso depois afeta muito a autoestima. Se cair indirectamente até pode afetar o meu estado físico, porque depois nós estamos mais em baixo e também não estamos motivados para outras coisas. |
| GestPessoal      | DesafEqTVP                      | Entrevista Priscila | e: Sinto que é possível e que sou capaz, no entanto reconheço que tenho condições em casa que o permitem, isto é, o meu companheiro participa ativamente nas tarefas da casa e de cuidar do meu filho. Tem outra condição também que é funcionário público, tem uma flexibilidade muito grande no trabalho nos horários e que permitem atender às necessidades do nosso filho sem ele ser uma daquelas crianças que está enfiada na creche das oito da manhã às sete da tarde.                                                                                                                                                                                                                                     |
| CondLab          | ApoioEmpresa                    | Entrevista Priscila | Eles pagam um valor anual aos trabalhadores que têm filhos, dependendo do ano de escolaridade em que a criança está. No meu caso era infantil, o apoio era o mais baixo, mas pagaram-me igual aos outros trabalhadores... independentemente de eu ter despesas ou não com a educação dele, a empresa paga um valor anual.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| CondLab          | CargaExp                        | Entrevista Priscila | e: A maior surpresa foi a alteração das funções, porque eu nunca pensei que isso fosse acontecer... que me fossem alterar as funções e ser afastada do cargo que eu tinha na altura.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ApoioRelRegresso | SupSoc                          | Entrevista Priscila | Apenas tenho esse suporte bom do meu companheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RegEmoc          | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Priscila | se cair, aquilo que lhe estava a dizer de me desleixar um bocadinho se cair também foi uma estratégia, porque acabava por usar muitas horas de trabalho, aproveitando o facto de estar em teletrabalho e de não ter propriamente muitas funções, aproveitava para realizar algumas tarefas relacionadas com a vida familiar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ApoioRelRegresso | SupSoc                          | Entrevista Priscila | Eu quando fiquei de baixa e depois de licença, antes disso, quando estava a trabalhar, havia muitas pessoas com quem contactava diariamente... de prestadores de serviços de empresa, de clientes, parceiros, pronto. E quando regressiei e voltei a falar com algumas dessas pessoas... foi muito positivo, era muito bom as pessoas identificavam-me e ficavam felizes de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                   |                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|----------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                |                     | eu estar a voltar e do acontecimento bom da minha vida... e isso fazia-me sentir querida, sentir que as pessoas me reconheciam e que era bem recebida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ReconidenPerfProf | AmbiçãoProf    | Entrevista Priscila | e: Eu vejo o futuro com o que me está a acontecer no presente. Fui selecionada para um cargo de responsabilidade numa área relevante, num projeto desafiante em Portugal e onde espero... que coma bem e que eu vá construir a minha equipa. Basicamente estou a começar de novo aquilo que fiz na outra empresa. E a posição que eu estou a integrar não tem outras posições acima, portanto não perspetivo subir na carreira mais, porque esta posição é a máxima possível para esta empresa em Portugal e eu não quero sair do país. Portanto, vejo bastantes desafios à minha frente mas espero conseguir superá-los e construir uma equipa boa, dinâmica, saudável e onde as pessoas sejam felizes no trabalho... e eu também. |
| GestPessoal       | MudançasRot    | Entrevista Renata   | e: Portanto, com a vinda do Simão, obviamente as minhas rotinas tiveram que ser alteradas. Naquilo que toca a trabalho, propriamente dito, é mais uma rotina a nível de horários, digamos assim porque tive que me adaptar, ainda para mais trabalhando aqui no shopping, acaba por ser domingo a domingo, das 10 às 23. O que notei mais diferença foi mesmo ter que me adaptar a novos horários. Para muitos, este tipo de horário é mau, para mim era bom, porque era algo que eu estava habituado, porque já trabalho no retalho há mais de 10 anos. Portanto, era algo que eu estava habituado e que me dava até jeito para a minha vida pessoal. E ter que ter a vida dita normal, digamos assim, com um horário mais...      |
| ObsProgCarr       | LicençaMat     | Entrevista Renata   | e: Então, a minha licença coincidiu na altura com o Covid, portanto, eu fui uma privilegiada, até, porque a minha licença eu tinha feito para os cinco meses, mas acabou por coincidir eu só começar mesmo a trabalhar em junho, sendo que na altura, como era a redução de horários, eu estive em lay-off. Portanto, nesse aspeto eu fui uma privilegiada, porque o primeiro ano de vida dele, eu estive muito, muito presente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| GestPessoal       | ExinedRegresso | Entrevista Renata   | e: Olhe, como eu já lhe disse, eu adoro o que faço. Eu amo mesmo de paixão trabalhar aqui na loja e gosto mesmo do retalho e gosto mesmo do que faço. Eu estava muito ansiosa por voltar a trabalhar, até porque eu acredito muito que para o meu filho estar bem eu tenho que estar melhor e... eu sentia muita falta do trabalho e da rotina do dia-a-dia e sinceramente, eu sofri um bocadinho com depressão pós-parto, após ter o Samuel, porque realmente chegou ali um momento, também fruto da altura que era de pandemia, em que eu só me sentia mãe. E só me sentir mãe...                                                                                                                                                 |
| EstrDesCarr       | PromoçãoDesenv | Entrevista Renata   | Felizmente estou numa empresa que... Eu efetivei, e tinha já comunicado na altura até quem era a minha gerente e a superiores meus que estava grávida. Portanto, com o risco, porque tinha que dizer, porque nos primeiros tempos foi um bocadinho complicado... corri muito o risco de poder ter sido não renovada, porque ainda estava a contratos, não é? E mesmo assim fui efetivada. E como lhe digo, no primeiro ano em que ele ainda era bebé e ainda nem tinha um ano, ele quando faz um ano é quando também me convidam para ser subgerente.                                                                                                                                                                               |
| CondLab           | FlexLab        | Entrevista Renata   | e: Sim, oferece. No nosso caso não é possível, não é? Porque estamos a falar de uma loja, no qual tenho que estar presente e ser uma figura presente, mas sei de casos de pessoas que trabalham mesmo na sede e em escritório, que têm essa possibilidade e acabam por fazer um trabalho híbrido, onde conseguem ter então de ir só um, dois dias, ou o que seja, e ter essa flexibilidade. No meu caso não é possível mesmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                  |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|---------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AvaliaDesenProf  | Formações     | Entrevista Renata | A formação aqui é algo que acontece sempre e nunca me foi deixada de dar, tanto que são essas ferramentas que me foram dadas ao longo desse ano que me fizeram no mesmo ano ser convidada a ser subgerente. Portanto, nunca em nada o facto de eu ter sido mãe, foi um entrave...                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| RelInterAmbTra   | AtitudesCol   | Entrevista Renata | e: Muito. Até durante o período de licença e tudo, eu continuava a falar com eles. Portanto, sinto que sempre fui uma figura presente. No fundo, apesar de não estar, nunca se deixa de estar de todo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RegEmoc          | SaúdeBemEstar | Entrevista Renata | Como eu já disse, a nível mental, eu sofri com depressão pós-parto. E é claro que apesar de eu querer muito voltar ao trabalho e de querer novamente sentir mulher e profissional e tudo mais, custa-nos sempre deixar o nosso pequenino, que ainda é tão pequenino, não é? E não deixa de ser um bebé e um ser e acaba sempre por ser um misto de emoções.                                                                                                                                                                                                                              |
| CondLab          | ApoioEmpresa  | Entrevista Renata | algum tipo de opção para programas de apoio à saúde mental e bem-estar, ou não é uma opção? e: Sim, nós temos um pacote de apoio aos colaboradores, onde são dadas consultas nas diversas áreas, sendo que a psicologia é uma delas. Nunca senti necessidade de recorrer, não é? Porque sempre o fiz por mim e quando senti que precisava pedi eu ajuda, mas a empresa disponibiliza esse tipo de serviços nas mais diversas áreas. Eu estou a falar enquanto mãe, que precisei por causa desse momento, mas qualquer colaborador, qualquer problema que tenha, a empresa disponibiliza. |
| GestPessoal      | DesaEqTVP     | Entrevista Renata | e: É assim, há dias em que é muito difícil, não é? Há dias em que se calhar sinto que dou mais de mim no dia-a-dia no trabalho e pelas responsabilidades que se vai tendo, do que dou em casa. Porque se chegamos ao final do dia completamente estouradas e se calhar não temos aquela paciência ou aquela vontade de ficar a ver aquele filme porque só quero estar aqueles dez minutos que todos precisamos, às vezes, para estar mais sozinhos e connosco. Portanto, esse sentimento, às vezes, é um bocadinho...                                                                    |
| CondLab          | ApoioEmpresa  | Entrevista Renata | e: Ah, sim, nós temos um pacote, temos um miminho, um pacote boas-vindas quando algum colaborador na empresa tem um filho. e: Ok. e: Que consola em nos dar... Eu na altura, eu não sei como é que está agora, mas na altura sei que recebi um cheque de prenda com um valor para gastar, oferece um valor monetário, oferece assim mais uns miminhos de coisas de dia-a-dia.                                                                                                                                                                                                            |
| CondLab          | ApoioEmpresa  | Entrevista Renata | E nós temos todos os anos também, que é muito giro, temos uma festa anual da empresa onde depois também fazem questão de apresentar os novos bebés, ou seja, celebrar um bocadinho os momentos dos colaboradores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CondLab          | CargaExp      | Entrevista Renata | e: Eu acho que foi melhor, não é? Eu não estava à espera de... eu achava que ia ser mais difícil conciliar este tipo de trabalho com uma criança, confesso. Tanto que na altura que estava grávida ainda pusemos muitas vezes em cima da mesa, eu e o meu marido, se eu deveria mudar de trabalho ou não, para conseguir ter aqui uma estabilidade. Portanto, nesse aspeto, posso dizer que fui surpreendida pela positiva, não é?                                                                                                                                                       |
| ApoioRelRegresso | SupSoc        | Entrevista Renata | É a rede de apoio, sim. Essencialmente é família. A família, é o marido, não é?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                   |                                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Renata | E acho que foi muito acreditar em mim e pensar que eu conseguia, e a vontade. Era algo que eu já ambicionava há algum tempo e queria muito, e não baixei os braços só porque tinha sido mãe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf                     | Entrevista Renata | e: Para mim o crescimento está sempre... e a evolução acho que é muito importante. Continuar a desafiar e a fazer coisas. Hoje estou como gerente, amanhã não sei, posso imenso do que faço, mas acho que uma coisa tenho certa na minha vida... é que nunca me vou deixar desafiar a fazer coisas novas se elas aparecerem. E então, eu não tenho nada. Hoje como estou sinto-me realizada e sinto-me em pleno e com a escolha que tenho, e é este o caminho que quero continuar. De hoje para amanhã pode aparecer uma e também não estou, acho que nunca me irei fechar, vou-me tentando sempre adaptar às realidades. |
| GestPessoal       | MudançasRot                     | Entrevista Rita   | e: Era muito tranquilo e era tudo muito a horas, muito certinho, e agora é o caos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ObstProgCarr      | LicençaMat                      | Entrevista Rita   | 4 meses e o pai 1 mês.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| GestPessoal       | ExlmedRegresso                  | Entrevista Rita   | e: Senti que nem estava a 100%, nem num lado nem no outro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| CondLab           | FlexLab                         | Entrevista Rita   | O primeiro mês fiquei sempre em teletrabalho. Ainda hoje estou maioritariamente em teletrabalho. Sempre que é preciso para uma reunião, para uma audição, vou à empresa ou para dar formação. Mas, por exemplo, a semana passada eu tive que ir duas vezes, esta semana em princípio eu não vou nenhuma, para a semana vou três. É muito aqui com a gestão do que é preciso.                                                                                                                                                                                                                                              |
| CondLab           | FlexLab                         | Entrevista Rita   | e: Influencia muito. Eu moro no Montijo e o meu trabalho é em Lisboa. Se fosse para entrar às nove, era uma hora de caminho, mesmo de carro, entre quarenta e cinco minutos a uma hora, devido ao trânsito. Portanto, ajuda-me aqui muito para estar aqui com o meu bebé também. Por exemplo, hoje às quatro e vá no máximo quatro e meia, eu vou buscá-lo. Se estivesse em Lisboa, se conseguisse chegar perto dele às cinco e meia... estamos aqui a falar de uma hora em que consigo estar mais com ele e aproveitar também aqui estar com a minha família. Portanto, influencia muito.                                |
| RelInterAmbTra    | AtitudesCol                     | Entrevista Rita   | e: Reagiram bem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| RelInterAmbTra    | AtitudesCol                     | Entrevista Rita   | E mesmo na minha equipa, no núcleo pequeno de equipa, até senti apoio para com eles nas noites em que correm menos bem e que...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                   |                                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ObstProgCarr      | EstagnaçãoCarreira              | Entrevista Rita  | e: Devido à maternidade, não. Devido, se calhar, à empresa, sim. Mas não por ser mãe. Se calhar, se não fosse mãe, era igual.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Rita  | Físicos, sim. Porque o meu bebé ainda hoje acorda três, quatro vezes por noite.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Rita  | E isso impactou muito na minha capacidade de trabalho. Por exemplo, eu era capaz de estar a fazer uma coisa ao computador, receber uma chamada e estar mentalmente a desligar do computador, resolver o problema da chamada e depois voltar... Neste momento tenho alguma dificuldade em fazer três coisas ao mesmo tempo. É para mim difícil. Portanto, isso teve um impacto muito grande.                                                                      |
| GestPessoal       | DesafEqTVP                      | Entrevista Rita  | e: Foi como se calhar comecei um bocadinho a nossa entrevista. Sinto que não sou nem boa numa coisa nem boa noutra, porque se me atraso meia hora por causa do trabalho, de uma reunião, seja do que for para ir buscar o meu filho, sinto que estou a falhar com a mãe. Mas se saio à hora certa, apesar de ainda ter mais qualquer coisa que ainda devia de fazer, sinto que estou a falhar no trabalho. Nem estou a 100% de um lado, nem estou a 100% noutro. |
| CondLab           | CargaExp                        | Entrevista Rita  | e: Eu estava à espera que fosse mais fácil... mas aqui pela questão da privação do sono, não foi fácil por isso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ApoioRelRegresso  | SupSoc                          | Entrevista Rita  | Não tenho rede de apoio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Rita  | Tentei aos fins de semana dormir enquanto o bebé dormia, independentemente do que houvesse para fazer em casa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RelInterAmbTra    | AtitudesCol                     | Entrevista Rita  | Foi uns três meses depois... em que a equipa toda se juntou e fizeram... e não era hábito. No ano em que eu fui mãe nasceram mais seis bebés na equipa, então fizemos, no Dia de Reis, um pequeno convívio com todos e depois um pequeno miminho para todos os pais que tinham sido pais no ano anterior.                                                                                                                                                        |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf                     | Entrevista Rita  | e: Olhe, vou-lhe ser muito sincera. A nível de empresa eu não posso subir mais para além do... Acima do que estou, não há. Na área da qualidade, acima não há! E: Não existe espaço para a progressão? R: Não. Ou seja, acima da qualidade temos um diretor geral. Portanto, não existe aqui espaço para a progressão. Mas, quem sabe, se novos desafios se...                                                                                                   |
| GestPessoal       | MudançasRot                     | Entrevista Sónia | e: Eu já antes achava que tinha pouco tempo também devido à sobrecarga de trabalho que tinha e agora acho que ainda tenho menos. Mas a verdade é que eu consigo gerir melhor o tempo do que antes, se calhar. Apesar de ter menos tempo.                                                                                                                                                                                                                         |

|                   |                                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|---------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ObstProgCarr      | EstagnaçãoCarreira              | Entrevista Sónia | e: Não, eu acho que o facto de ser mãe não implicou tanto com a minha atividade profissional nesse sentido de progredir, até porque os aumentos por exemplo que nós vamos sofrendo de ordenado é algo que está previsto, seja mãe ou não. Seria ser aumentada de qualquer forma ao longo de X anos. Acho que aqui a questão da maternidade não influenciou nesse aspeto, de facto influenciou muito mais a nível pessoal, pela forma de eu sentir, do que profissional.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| AvaliaDesenProf   | Formações                       | Entrevista Sónia | e: Agora até me estava a lembrar numa situação em que, após ser mãe pedi para fazer uma formação, ainda estávamos durante o período de confinamento, estávamos a trabalhar via remota, e eu pedi para fazer uma formação especificamente sobre baby lead weaning e essa não me foi autorizada, por exemplo. Essa formação não me foi autorizada, ou seja, a fazê-la dentro do horário de trabalho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| EstrDesCarr       | EstratégiasCarreira             | Entrevista Sónia | As outras que eu tenho feito tenho sempre procurado a partir daí então fazer sempre em horário pós-laboral. Já nunca mais pedi autorização nenhuma para fazer formações específicas da minha área dentro do horário de trabalho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Sónia | Foi essencialmente essa questão da amamentação e outras questões pessoais porque eu já tinha aqui uma relação um bocado difícil com a minha chefe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| RegEmoc           | SaúdeBemEstar                   | Entrevista Sónia | Eu acho que tive ali uma fase que tive meio deprimida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Sónia | Estou a educar-me um bocadinho também nesse sentido, ou seja, de não atender chamadas... às vezes ainda o faço, mas tento não fazer. Mesmo na minha hora de almoço que nós temos que almoçar na instituição porque não recebemos subsídio de almoço e às vezes os pais ligam-nos e eu já comecei a não atender as chamadas nessa hora de almoço. Tentar respeitar o meu tempo também individual de descanso, que é um bocadinho difícil de termos quando não saímos do próprio local de trabalho não é?                                                                                                                                                                                                                    |
| CondLab           | ApoioEmpresa                    | Entrevista Sónia | e: Não, nós a única coisa que temos é um desconto de 10% penso eu em consultas no polidagnóstico... mas isto é um acordo que existe por causa da medicina no trabalho, porque é o polidagnóstico que faz as nossas consultas de medicina no trabalho e então temos 10% de desconto como colaboradores desta instituição, acho que é em todas as consultas ou naquelas que permitem esse acordo. Nunca usufruí por acaso, mas sei que temos.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ApoioRelRegresso  | SupSoc                          | Entrevista Sónia | Eu contei muito com o apoio das minhas colegas de trabalho diretas e da minha coordenadora direta, não da outra com quem tive problemas, mas a minha coordenadora sempre me descansou muito e ajudou-me bastantes vezes a acalmar o meu coração. Quando eu estava com dificuldades eu ligava-lhe, falava com ela e ela sempre me tranquilizou muito. Ou seja, não houve aqui a mesma reação que a outra superior hierárquica tinha e acho que esse apoio foi muito importante para mim. E também partilhava muito com a minha mãe, por exemplo, esse tipo de dificuldades que sentia e ela sempre me apoiou muito e disse-me "Tu não desistas. Se isso está previsto na lei só tens é que lhes apresentar a lei e pronto". |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf                     | Entrevista Sónia | e: Eu gosto muito daquilo que faço. Gosto muito do trabalho que estou a fazer neste momento e gostaria de me manter no local de trabalho. Confesso que devido a estes problemas todos que temos vindo a falar ao longo da entrevista, já tinha pensado várias vezes em mudar de trabalho, porque as relações ali nem sempre são fáceis e com a hierarquia ainda mais complicado se                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                         |                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ObstProgCarr            | LicençaMat     | Entrevista Sónia | e: Foram... seis meses, neste caso. Portanto, ele foi para a creche aos seis meses, sim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| GestPessoal             | ExImedRegresso | Entrevista Sónia | Pronto, lembro-me de estar, de facto, bastante angustiada e na dúvida se meteria a licença ou não, aqui mais pela questão da pandemia... ele entrar para a creche e depois ser uma má experiência, porque tinha pessoas que queriam cuidar dele de máscara e que se caíam não iam dar o afeto que ele estava habituado a receber em casa, por causa das questões do Covid.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| CondLab                 | FlexLab        | Entrevista Sónia | Nós temos um horário fixo que entregamos ao Conselho de Administração. O nosso serviço é exigente em relação à flexibilidade, porque nós trabalhamos com famílias e as famílias nem sempre conseguem estar disponíveis no mesmo horário de trabalho que nós. Mas isso somos nós que fazemos essa gestão, apesar de termos que entregar um horário.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| CondLab                 | FlexLab        | Entrevista Sónia | É, mas pronto, temos de picar ponto digital na hora em que está lá no horário. Depois se fazemos horas a mais além do horário colocamos como compensação horária e podemos depois, ou seja, esse tempo que damos a mais podemos depois tirar noutras alturas. Não nos pagam essas horas extras.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| CondLab                 | FlexLab        | Entrevista Sónia | e: Foi mais difícil porque tendo o sentido de responsabilidade, sabia que tinha que fazer o trabalho, não é? É ao final do dia tinha que mandar um relatório do trabalho a fazer durante o dia para os superiores hierárquicos. Neste caso tinha era que gerir o meu trabalho de acordo com a sesta e com a hora de chegada do meu marido, ou seja, só quando ele chegava a casa é que eu conseguia fazer o que não tinha feito durante o dia... ou na sesta ou na hora de sesta ia tentando gerir com as famílias que acompanhava e com os educadores os horários e aí sim foi flexível, porque as pessoas também compreenderam a situação. Mas foi mais difícil para mim em termos pessoais em equilibrar... |
| RelInterAmbTra          | AtitudesCol    | Entrevista Sónia | e: É assim, da parte dos meus colegas de equipa correu tudo muito bem e era como eu estava a dizer, elas foram sensíveis e não quiseram sobrecarregar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| RelInterAmbTra          | AtitudesSup    | Entrevista Sónia | Aqui as dificuldades surgiram quando eu informei os superiores hierárquicos que queria manter o tempo da amamentação após o primeiro ano de vida do meu filho. Eu queria amamentar até os dois anos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| RelInterAmbTra          | AtitudesSup    | Entrevista Sónia | e: Eles disseram-me que teriam que aceitar, mas que nem sabiam como é que se procedia, porque em 39 anos ou 40 só uma pessoa é que tinha pedido e nem se lembravam quem. E assim ficou, mas eu sei que não foi pacífico porque lá está, como não é uma prática comum e sei que as pessoas não o pedem por medo, acabava por nunca acontecer. E como eu pedi isso após o primeiro ano de vida, foi um bocadinho complicado para mim sim. Houve aqui muita pressão...                                                                                                                                                                                                                                            |
| RepresEstigmMaternidade | EstigmaInjust  | Entrevista Sónia | e: Por ser mãe a amamentar depois do primeiro ano de vida, sim. Porque é um caso excecional que não era comum e as pessoas acabaram por aceitar porque legalmente tinham que aceitar, mas eu sei que não foi bem visto e havia todos os meses uma questão que era "Quando é que vai terminar?".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                   |                                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CondLab           | CargaExp                        | Entrevista Susana  | e: Foi tudo igual. Às vezes uma pessoa chega a pensar que nem esteve... quer dizer, claro que esteve aquele tempo em casa porque é bastante impactante com uma criança e sendo o primeiro filho é tudo novidade, mas depois do regresso ao trabalho, ao fim do primeiro dia ou segundo dia foi quase como se não tivesse parado de trabalhar. Foi um pouco por aí.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Susana  | e: Estratégia não sei, mas se caíhar posso dizer que os dias mais cansativos... a sorte é andar na rua, no terreno, porque uma pessoa mantém-se mais acordada...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Susana  | É diferente se eu estivesse que estar em frente a um computador oito horas. Aí lá quebrar, ia ceder, não ia ser fácil. Houve dias em que aconteceu e aí uma pessoa tem que se levantar e dar uma volta, porque não é fácil.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf                     | Entrevista Susana  | e: De momento é manter-me onde estou e continuar. Formação, isso fazemos formações todos os anos. Agora... assim de repente, não estou a contar mudar, não. Nem alterar nada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| GestPessoal       | MudançasRot                     | Entrevista Tatiana | e: Ah, pois é que não tem nada a ver. Não tem nada a ver mesmo. E eu agora olhando para trás, eu adaptei-me à rotina dele e eu acho que, agora faria o contrário. Eu é que o incluía na minha rotina. É tudo ele, tudo ele, tudo ele e tudo girou sempre em torno dele. Portanto, isto para dizer que as rotinas não têm mesmo nada a ver.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ObstProgCarr      | LicençaMat                      | Entrevista Tatiana | e: Sim, foi, porque eu tirei o máximo. Não tirei mais porque não dava mais. Eu fiz mesmo o prolongamento. Estendi ao máximo, porque o máximo são os 10 meses.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| GestPessoal       | ExImedRegresso                  | Entrevista Tatiana | e: Olha, senti-me logo muito mal recebida. Porque eu já quando saí, senti... aliás, logo a partir do momento em que comuniquei que estava grávida, senti logo aí "Ok, problemas, pronto". Apesar de eu já ter avisado, porque eu tinha tido um aborto e disse logo que iria continuar a tentar e que podia acontecer a qualquer momento e assim foi. Estava eu a trabalhar há uns meses como coordenadora de formação, porque antes de ser coordenadora de formação era inside sales noutra empresa do grupo. E na altura foi-me então proposto este desafio e eu disse logo "Olha, atenção, porque eu estou a pensar em engravidar" e eles "Ah, sim, sim, sim". Mas mesmo a trabalhar tive assim alguns episódios mesmo de contrações tão fortes, tão fortes, que me amedrontaram e até chorei e mesmo afita a subir as escadas da empresa, fui ter com o meu patrão ao gabinete e a reação dele foi olhar para o relógio e dizer "Ah, também são quase quatro da tarde, aguentas mais um bocadinho. Entretanto é um intervalo" e aí sim, podia sair. E eu nem em condições estava para andar quanto mais para conduzir. Mesmo uma insensibilidade, uma frieza, uma coisa mesmo. |
| ObstProgCarr      | EstagnaçãoCarreira              | Entrevista Tatiana | e: Olha, responsabilidades, fiquei logo bastante triste por me terem retirado algumas funções, porque eu, além de coordenadora de formação, também fazia compras de licenças de software. Eu comprava as licenças para os nossos clientes, pronto, também tinha essa parte dessa gestão de clientes. E essa função foi-me retirada na minha ausência.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                          |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|---------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RepresEstigmMaternidade  | EstigmaInjust | Entrevista Tatiana | eu partilhava gabinete com o meu chefe... e quando eu regressar, imagine que me colocaram num gabinete que era lá conhecido como o aquário, porque era um gabinete completamente isolado, num piso onde não estava rigorosamente ninguém, parecia um piso abandonado da empresa. Porque entretanto a empresa cresceu e o meu patrão depois reconstruiu outro edifício e já algumas empresas tinham ido para esse edifício novo e nós ainda estávamos então ali, só faltava sairmos nós. Então puseram-me num piso isolado, lá num gabinete. E eles conhecendo-me sabiam que aquilo para mim era mau, porque eu sou uma pessoa que gosto de conversar, gosto de socializar, gosto de estar com as pessoas e gosto de luz, adoro luz natural... e enfiaram-me mesmo num cubículo sem janelas.                                                                                                                                                       |
| RelInterAmbTra           | AtitudesSup   | Entrevista Tatiana | entretanto começaram a haver problemas entre mim e o braço direito do meu chefe, que era quem? Que era a contabilista, que já durante a minha gravidez dizia que uma mulher que só devia de amamentar durante uns meses, para quê tanto tempo de licença de maternidade. E é uma mulher. Se fosse dona da empresa...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| DesGénerocontextolaboral | PercDesGénero | Entrevista Tatiana | E que se fosse dona da empresa não contratava mulheres, que as mulheres só dão prejuízo ao patrão. Está a ver o tipo de mentalidade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| RelInterAmbTra           | AtitudesSup   | Entrevista Tatiana | Eu estava a amamentar e usufruía do horário da amamentação, que foi logo um problema também... e então, tinha de entregar mentalmente uma declaração da minha médica de família. Só que o que é que essa colega da contabilidade começou a fazer? Começou a pôr em causa a veracidade do documento e depois dizia que a médica tinha de descrever textualmente o que ela queria e a médica a primeira vez aceitou. À segunda recusou-se e disse que não ia mais compactuar com o atirito, não é? Com as resitias que a minha colega estava a querer provocar. E depois com claro que a coisa não correu bem, não é? Com ela sempre a querer-me recusar...                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| RepresEstigmMaternidade  | EstigmaInjust | Entrevista Tatiana | Então um dia sou chamada para uma reunião onde sou apanhada de surpresa. Entro num gabinete lá refúndio na empresa e está o meu chefe com uma advogada. Assim logo... mas assim uma coisa mesmo muito severa. Uma daquelas arrevesadas mesmo para me obrigar ali, ficar com medo e assinar logo ali o contrato que me estavam a propor, ou seja, sem receber nada, sem direitos nenhuns. Porque eu tinha de ser imunizada, não é? E o que eles me estavam a sugerir era assinar um contrato sem direito a rigorosamente nada e a alegarem, ainda com suposições, ainda com histórias a mentirem. Porque eu até podia ter ficado amedrontada, não é? Porque fui apanhada completamente de surpresa, nunca pensei que eles me fizessem aquilo, de chegar àquele ponto. E depois lá está, com uma advogada mesmo agressiva, mesmo... Parecia que eu estava a viver um filme, mesmo daqueles em que os advogados estão mesmo assim a ser ameaçadores. |
| AvaliaDesenProf          | Formações     | Entrevista Tatiana | Antes pelo contrário, eu até para eles não me pagaram horas de formação que eu tinha direito, não é? Que não tive formação... Eles até pediram a uma empresa, perceira, um certificado de não sei quantas horas, mas eram imensas horas de uma formação que eu não tive, e que não sei como, conseguem passar-me o certificado sem eu ter assinado uma ficha de participação, presenças, não é?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RelInterAmbTra           | AtitudesCol   | Entrevista Tatiana | E mesmo os colegas. Eu fui-me apercebendo, que depois aquilo foram, como se costuma dizer... foram-me minando. Porque como estamos a falar do chefe, do seu braço direito, não é? E eu percebi claramente que houve colegas ali que foram por influência mas também com medo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                |                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|--------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                    |                   | toma, não é? Com os nossos colegas nós até resolvemos bem porque também são nossos amigos, mas com a hierarquia nem sempre conseguimos resolver tão bem.                                                                                                                                                                                                |
| GestPessoal    | MudançasRot        | Entrevista Susana | e: Completamente diferente. Horários... Toda a logística, não tem nada a ver. Mudou tudo.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ObstProgCarr   | LicençaMat         | Entrevista Susana | e: Cinco meses.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| GestPessoal    | EximedRegresso     | Entrevista Susana | e: Bem. Normal. Voltou tudo, ou seja, em termos de trabalho foi como se nada se tivesse passado. Foi chegar e começar a trabalhar arduamente, como se diz.                                                                                                                                                                                              |
| CondLab        | FlexLab            | Entrevista Susana | e: Não, eu já tinha essa flexibilidade e depois de ter o meu filho se calhar até parece que ficou mais fácil. Ou seja, se antes parece que uma pessoa tinha que justificar mais, agora quase que nem é preciso justificar.                                                                                                                              |
| CondLab        | FlexLab            | Entrevista Susana | e: Se for necessário sair mais cedo saio, se tiver que faltar falta e depois compenso, às vezes nem é necessário... mas sim, sou eu que falo e claro, avisando sempre a hierarquia, mas sim, é poder falar e gerir.                                                                                                                                     |
| RelInterAmbTra | AtitudesCol        | Entrevista Susana | e: Digamos que... "Ainda bem que regressaste porque estamos cheios de trabalho e precisamos de ajuda". Ou seja, foi como lhe disse, foi um regressar como se nada se tivesse passado.                                                                                                                                                                   |
| RelInterAmbTra | AtitudesSup        | Entrevista Susana | Porque posso dizer que no ano em que fiquei grávida ficaram mais três colegas e foi ali uma gestão da entidade patronal assim de repente que não estava a contar, mas passou-se e correu tudo bem.                                                                                                                                                      |
| ObstProgCarr   | EstagnaçãoCarreira | Entrevista Susana | e: Não. Como lhe digo, a questão aqui é que não há, não existe essa parte de progressão... não é comparável este tipo de trabalho com a parte da função pública ou mesmo outras empresas têm níveis. Neste caso não, o único nível seria a parte de ser chefe.                                                                                          |
| RegEmoc        | SaúdeBemEstar      | Entrevista Susana | Fisicamente sim, porque as noites sem dormir não é fácil e depois ter que trabalhar e ter que andar ali a um ritmo acelerado. Ou seja, isso em termos físicos e mesmo psicológicos, não é fácil. Mesmo três anos depois, continua a haver dias em que são difíceis.                                                                                     |
| GestPessoal    | DesafEqTVP         | Entrevista Susana | e: É assim, não é tudo perfeito... mas há dias em que uma pessoa não dá tanto no trabalho porque está cansada. Há outros em que uma pessoa chega tarde e é sempre tudo a correr com o filho, ou seja, todos os dias são diferentes. Agora... sentimento de culpa não, acho que uma pessoa tenta gerir da forma que sabe ou da melhor forma que entenda. |

|                   |                                |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CondLab           | CargaExp                       | Entrevista Susana  | e: Foi tudo igual. Às vezes uma pessoa chega a pensar que nem esteve... quer dizer, daro que esteve aquele tempo em casa porque é bastante impactante com uma criança e sendo o primeiro filho é tudo novidade, mas depois do regresso ao trabalho, ao fim do primeiro dia ou segundo dia foi quase como se não tivesse parado de trabalhar. Foi um pouco por aí.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RegEmoc           | EstratCopingLkRegressoTrabalho | Entrevista Susana  | e: Estratégia não sei, mas se calhar posso dizer que os dias mais cansativos... a sorte é andar na rua, no terreno, porque uma pessoa mantém-se mais acordada...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| RegEmoc           | EstratCopingLkRegressoTrabalho | Entrevista Susana  | É diferente se eu estivesse a estar em frente a um computador oito horas. Ai lá quebrar, lá ceder, não lá ser fácil. Houve dias em que aconteceu e aí uma pessoa tem que se levantar e dar uma volta, porque não é fácil.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ReconIdenPercProf | AmbiçãoProf                    | Entrevista Susana  | e: De momento é manter-me onde estou e continuar. Formação, isso fazemos formações todos os anos. Agora... assim de repente, não estou a contar mudar, não. Nem alterar nada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| GestPessoal       | MudançasRot                    | Entrevista Tatiana | e: Ah, pois é que não tem nada a ver. Não tem nada a ver mesmo. E eu agora olhando para trás, eu adaptei-me à rotina dele e eu acho que, agora faria o contrário. Eu é que o incluína na minha rotina. É tudo ele, tudo ele, tudo ele e tudo girou sempre em torno dele. Portanto, isto para dizer que as rotinas não têm mesmo nada a ver.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ObstProgCarr      | LicençaMat                     | Entrevista Tatiana | e: Sim, foi, porque eu tirei o máximo. Não tirei mais porque não dava mais. Eu fiz mesmo o prolongamento. Estendi ao máximo, porque o máximo são os 10 meses.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| GestPessoal       | ExlmedRegresso                 | Entrevista Tatiana | e: Olha, senti-me logo muito mal recebida. Porque eu já quando sai, senti... aliás, logo a partir do momento em que comuniquei que estava grávida, senti logo ali "Óh, problemas, pronto". Apesar de eu já ter avisado, porque eu tinha tido um aborto e disse logo que iria continuar a tentar e que podia acontecer a qualquer momento e assim foi. Estava eu a trabalhar há uns meses como coordenadora de formação, porque antes de ser coordenadora de formação era ináide sales noutra empresa do grupo. E na altura foi-me então proposto este desafio e eu disse logo "Olha, atenção, porque eu estou a pensar em engravidar" e eles "Ah, sim, sim, sim". Mas mesmo a trabalhar tive assim alguns episódios mesmo de contrações tão fortes, tão fortes, que me amedrontaram e até chonei e mesmo aí fui a subir as escadas da empresa, fui ter com o meu patrão ao gabinete e a reação dele foi olhar para o relógio e dizer "Ah, também são quase quatro da tarde, aguentas mais um bocadinho. Entretanto é um intervalo" e aí sim, podia sair. E eu nem em condições estava para andar quanto mais para conduzir. Mesmo uma insensibilidade, uma frieza, uma coisa mesmo. |
| RelInterAmbTra    | AtitudesSup                    | Entrevista Tatiana | e: Olha, responsabilidades, fiquei logo bastante triste por me terem retirado algumas funções, porque eu, além de coordenadora de formação, também fazia compras de licenças de software. Eu comprava as licenças para os nossos clientes, pronto, também tinha essa parte dessa gestão de clientes. E essa função foi-me retirada na minha ausência.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                          |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|---------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RepresEstigmMaternidade  | EstigmaInjust | Entrevista Tatiana | eu partilhava gabinete com o meu chefe... e quando eu regressasse, imagine que me colocaram num gabinete que era lá conhecido como o aquário, porque era um gabinete completamente isolado, num piso onde não estava rigorosamente ninguém, parecia um piso abandonado da empresa. Porque enquanto a empresa cresceu e o meu patrão depois reconstruiu outro edifício e já algumas empresas tinham ido para esse edifício novo e nós ainda estávamos então aí, só faltava sairmos nós. Então puseram-me num piso isolada, lá num gabinete. E eles conhecendo-me sabiam que aquilo para mim era mau, porque eu sou uma pessoa que gosto de conversar, gosto de socializar, gosto de estar com as pessoas e gosto de luz, adoro luz natural... e enfiaram-me mesmo num cubículo sem janelas.                                                                                                                                                        |
| RelInterAmbTra           | AtitudesSup   | Entrevista Tatiana | entretanto começaram a haver problemas entre mim e o braço direito do meu chefe, que era quem? Que era a contabilidade, que já durante a minha gravidez dizia que uma mulher que só devia de amamentar durante uns meses, para quê tanto tempo de licença de maternidade. E é uma mulher. Se fosse dona da empresa...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| DesGênerocontextolaboral | PercDesGênero | Entrevista Tatiana | E que se fosse dona da empresa não contratava mulheres, que as mulheres só dão prejuízo ao patrão. Está a ver o tipo de mentalidade.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| RelInterAmbTra           | AtitudesSup   | Entrevista Tatiana | Eu estava a amamentar e usufruía do horário da amamentação, que foi logo um problema também... e então, tinha de entregar mensalmente uma declaração da minha médica de família. Só que o que é que essa colega da contabilidade começou a fazer? Começou a pôr em causa a veracidade do documento e depois dizia que a médica tinha de descrever textualmente o que ela queria e a médica a primeira vez aceitou. A segunda recusou-se e disse que não ia mais compactuar com o alfinete, não é? Com as resiliças que a minha colega estava a querer provocar. E depois com claro que a coisa não correu bem, não é? Com ela sempre a querer-me recusar...                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| RepresEstigmMaternidade  | EstigmaInjust | Entrevista Tatiana | Então um dia sou chamada para uma reunião onde sou apanhada de surpresa. Entro num gabinete lá refúndio na empresa e está o meu chefe com uma advogada. Assim logo... mas assim uma coisa mesmo muito severa. Uma daquelas ameaçadas mesmo para me obrigar ali, ficar com medo e assinar logo ali o contrato que me estavam a propor, ou seja, sem receber nada, sem direitos nenhuns. Porque eu tinha de ser imunitizada, não é? E o que eles me estavam a sugerir era assinar um contrato sem direito a rigorosamente nada e a alegarem, ainda com suposições, ainda com histórias a mentirem. Porque eu até podia ter ficado amedrontada, não é? Porque fui apanhada completamente de surpresa, nunca pensei que eles me fizessem aquilo, de chegar àquele ponto. E depois lá está, com uma advogada mesmo agressiva, mesmo... Parecia que eu estava a viver um filme, mesmo daqueles em que os advogados estão mesmo assim a ser ameaçadores. |
| AvaliaDesenProf          | Formações     | Entrevista Tatiana | Antes pelo contrário, eu até para eles não me pagarem horas de formação que eu tinha direito, não é? Que não tive formação... Eles até pediram a uma empresa, parceira, um certificado de não sei quantas horas, mas eram imensas horas de uma formação que eu não tive, e que não sei como, conseguem passar-me o certificado sem eu ter assinado uma ficha de participação, presenças, não é?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RelInterAmbTra           | AtitudesCol   | Entrevista Tatiana | E mesmo os colegas. Eu fui-me apercebendo, que depois aquilo foram, como se costuma dizer... foram-me minando. Porque como estamos a falar do chefe, do seu braço direito, não é? E eu percebi claramente que houve colegas ali que foram por influência mas também com medo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                          |               |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|---------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CondLab                  | FlexLab       | Entrevista Tatiana | e: Exatamente, horário fixo, sim. Estava a usar o horário de amamentação porque amamentava, não é?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| CondLab                  | FlexLab       | Entrevista Tatiana | Claro que sim, porque eu própria também não ficava descansada, porque o trabalho depois ia acumulando, não é? Ninguém o fazia, tinha de ser eu a fazê-lo e, portanto, claro que sim... teria sido bom se eu pudesse trabalhar em casa. Mas lá está, não havendo confiança... não aceitaram.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| RepresEstigmMaternidade  | EstigmaInjust | Entrevista Tatiana | e: Olhe pois, eu quando sai da receção, o meu patrão quis que eu entrevistasse alguém para o meu lugar e houve uma rapariga que foi excluída porque na pergunta "Pensa ser mãe?", respondeu que sim... e foi excluída.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| DesGénerocontextolaboral | PercDesGénero | Entrevista Tatiana | Primeiro de tudo mulher e depois mulher e mãe, porque ali naquela empresa as mulheres... porque há lá mulheres que desempenham exatamente as mesmas funções que homens e ganham muito menos. E ali sempre será assim, as mulheres vão sempre ganhar menos do que os homens, mesmo que desempenhem as mesmas funções.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ReconidenPercProf        | AdapPercProf  | Entrevista Tatiana | e: Não, eu também não fiz essa parte porque também como já não me sentia confortável outro sítio para trabalhar, não é? Se não fossem a eles a tomar a iniciativa, eu arranjava alguma coisa. Sairia, não é? Mas não aconteceu. Eu sai e fiquei mesmo desempregada durante quase um ano.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| RegEmoc                  | SaúdeBemEstar | Entrevista Tatiana | Sim, foi bastante desafiante. Fisicamente, eu já não me importava sequer comigo. Nada. Não fazia desporto. Deixei mesmo de me preocupar e até emagreci bastante, fiquei mais magra do que era e nem me sentia tão confortável assim por estar tão magra. Mas ainda assim não era a minha maior preocupação mas sim, era o meu filho, era a minha situação profissional. Como deve imaginar, emocionalmente foi bastante... Abalou-me bastante. Mas eu na altura não tinha noção. Eu agora quando olho para trás, acho até sendo assim bastante sincera com a Sofia, eu acho até que tive o baby blues... que é a depressão Pós-parto. Mas na altura não tinha noção, não tinha consciência. Mesmo quem estava à minha volta também nunca se apercebeu. |
| GestPessoal              | DesafEqTVP    | Entrevista Tatiana | e: Olha, eu sinceramente... como punha sempre em primeiro lugar o meu filho, punha e ponho. Se precisas de sair do trabalho por ele, eu não ponho em causa, percebe? Não ponho sequer em causa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| CondLab                  | CargaExp      | Entrevista Tatiana | e: Mas ao mesmo tempo, lá assim com aquela bichinha, aquela vontade de "Ok, não vou desempenhar só o papel de mãe. Vou desempenhar outros papéis", e estava até contente. Mas foi logo assim um grande abalo no primeiro dia. É que foi mesmo logo no primeiro dia. Portanto...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ObstProgCarr             | FaltaRecon    | Entrevista Tatiana | e: Sim. Foi mesmo. Foi de uma desilusão mesmo muito, muito grande. Depois lá está, ainda por cima, como eu disse à Sofia, eu sou daquelas que veste a camisola mesmo e dou tudo... Pronto, empenho-me. E é uma pessoa empenhada, perfeccionista e gosta de dar tudo o que tem de si. E depois senti mesmo "O quê? Depois de sete anos? Sete anos a dar tanto para agora acabar desta forma?". Fiquei magoada, fiquei. Por isso é que depois acabei por escrever o e-mail.                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                   |                                 |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Tatiana | Para manter alguma sanidade mental, não é? E o mínimo de equilíbrio. Olha, ouvia muitos podcasts de... não sei se conhece, a Ivone Gaia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| RegEmoc           | EstratCopingLidRegressoTrabalho | Entrevista Tatiana | Ela tem vários. O último que ela agora tem é "Na nave", onde aborda vários temas. Pronto, eu também gosto muito da parte espiritual. Também cheguei a fazer um retiro com ela, por exemplo. Também fiz assim outros, espécies também de retiros, mas sempre retiros de um dia. Lá está, porque eu precisava de procurar esse bem-estar emocional porque sentia-me desequilibrada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ReconidenPercProf | AmbiçãoProf                     | Entrevista Tatiana | e: Olha, eu neste momento... É engraçado que eu nunca pensei ser comercial. A minha área de formação é educação social, mas tive então a experiência de Inside Sales, que fazia então, chamam as vendas internas por telefone. E é engraçado que eu nunca explorei muito esse meu lado comercial, e agora nesta fase da vida estou com vontade de o fazer. Depois desta experiência como administrativa/contabilista, percebi que não é isto que eu quero. Porque eu achava que sim, porque lá está, como já fiz o trabalho administrativo, um pouco de contabilidade... Eu achava que até gostava, mas afinal não. Portanto, neste momento sim, estou a pensar e estou a ver-me daqui a cinco anos como uma comercial de sucesso. |
| GestPessoal       | MudançasRot                     | Entrevista Teresa  | e: É o dia e a noite. É assim, antes de ter filhos não pensamos em nada, fazemos o que queremos às horas que queremos, quando queremos e com quem queremos, não é? Depois de ter filhos tudo muda. Temos que pensar em toda a logística, coordenar horas de sesta, pensar em refeições... ainda por acaso ontem estava a falar sobre isso, que o que me custa mais é os finais do dia em que se antes saia do trabalho e ia fazer o que queria e bem me apetia ou até mesmo vir para casa e não fazer nada, agora pronto, há toda uma rotina... banhos, comidas, coisas para organizar para o dia seguinte.                                                                                                                        |
| ObstProgCarr      | LicençaMat                      | Entrevista Teresa  | e: Então, da Alba eu estive em casa até aos 11 meses e agora do Paulo, em princípio, também vou estar até aos 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ObstProgCarr      | LicençaMat                      | Entrevista Teresa  | e: Isto porque? Porque são 5 meses de segurança social, depois a Empresa I dá 2 meses pagos em casa... chama-se o passa mais tempo com o teu bebé, então faz 7 meses. Depois uso os 3 meses da parental alargada, quando foi da Alba era paga a 25% e agora é paga a 30% e se tirarem os dois progenitores é paga a 40%. Isso fez 10 meses, e depois na altura, como da gravidez da Alba eu fiquei de baixa logo aos 3 meses de gravidez, eu ainda tinha um mês de férias para tirar e então juntei tudo e pronto, fiquei até aos 11.                                                                                                                                                                                              |
| GestPessoal       | ExlmedRegresso                  | Entrevista Teresa  | e: Senti-me muito bem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| GestPessoal       | ExlmedRegresso                  | Entrevista Teresa  | e: Só para contextualizar um bocadinho, eu quando estava grávida da Alba de três meses, o meu marido teve um acidente o que fez com que ele ficasse dois anos de baixa em casa, ou seja, ele só voltou ao trabalho agora quando o Paulo nasceu, um mês antes do Paulo nascer. E então tínhamos muito uma rotina de 24 horas juntos com a criança e então eu senti que o regresso ao trabalho, além de eu gostar do meu local de trabalho, foi um alívio digamos assim. Ou seja, ir falar com outras pessoas e fazer outras coisas...                                                                                                                                                                                               |

|                 |              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------|--------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RelInterAmbTra  | AtitudesCol  | Entrevista Teresa | e: Não, supertranquilo. Eu sou vendedora, os meus colegas eram praticamente todos os mesmos, havia dois ou três novos que eu não conhecia, de resto o meu chefe é impecável também e foi sempre super compreensivo da nova condição familiar digamos assim e não houve, ou seja, a nível de entraves não houve qualquer entrave e sempre muita compreensão por parte de todos os colegas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| RelInterAmbTra  | AtitudesSup  | Entrevista Teresa | de resto o meu chefe é impecável também e foi sempre super compreensivo da nova condição familiar digamos assim e não houve, ou seja, a nível de entraves não houve qualquer entrave e sempre muita compreensão por parte de todos os colegas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ApoioReRegresso | SupSoc       | Entrevista Teresa | Senti o apoio porque é assim, estar quase um ano fora do local de trabalho, não é? Num sítio em que sabemos nomes de gamas de cor, sabemos referências de cor, em que procedimentos mudam e tudo mais, senti sempre que eu podia perguntar tudo e que havia um interesse genuíno também de me integrarem em tudo aquilo que foi alterando o tempo em que estive fora. Isso sempre. Aláts até posso dizer que continuo a ir lá sem estar a trabalhar, porque eu continuo a visitar o meu local de trabalho e acabamos às vezes a ter conversas de trabalho e continuo sempre a receber informação, o que é bom.                                                                               |
| CondiLab        | FlexLab      | Entrevista Teresa | e: É uma empresa em que a família está primeiro do que o trabalho e acho que isso responde a tudo. Não senti mesmo isso em momento algum, pelo contrário. Ou seja, se eu tivesse que sair por algum motivo, eu só estava a fazer 3 horas, eu faço part-time ok? Não sou full-time... e então tive direito também ao horário da amamentação, ou seja, em vez de fazer 4 horas passava a fazer 3. E mesmo só fazendo 3 horas, é incrível como conseguem respeitar o nosso horário de trabalho, caso haja alguma necessidade mesmo só fazendo 3 horas, de sair meia hora mais cedo ou chegar atrasada porque a criança isto ou porque a criança aquilo, é sempre supertranquilo, nunca senti... |
| CondiLab        | ApoioEmpresa | Entrevista Teresa | e: Por exemplo, eu estava-lhe a dizer há pouco, têm o programa do Passa Mais Tempo com o teu bebé e não conheço nenhuma outra empresa que lhe dê dois meses pagos por inteiro em casa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| CondiLab        | ApoioEmpresa | Entrevista Teresa | Depois também há uma ajuda de nascimento, ou seja, quando a criança nasce é-lhe dado um valor líquido de, acho que foi 800 e qualquer coisa euros, que é a ajuda de nascimento. Depois, por exemplo, ainda dão mais um vale de 200 euros para gastar na loja no que for necessário. Temos seguro de saúde e também podemos incluir a criança por um valor mais reduzido. É mesmo muito...                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| AvaliaDesenProf | Formações    | Entrevista Teresa | e: Neste caso fiz formações em atraso, pode-se considerar, mas foi tudo a nível de formação mas no terreno, ou seja, foi chegar e basicamente perguntar aos colegas ou aos colegas dizerem-me "Olha isto mudou" ou "Aquilo mudou" e fazer tudo assim, pronto, depois as formações são sempre as obrigatórias, não é? Pelo menos a Empresa I é muito regrada nisso. Ou seja, nós estamos a trabalhar e temos mesmo deadlines para fazer todas as formações e mais algumas.                                                                                                                                                                                                                    |
| AvaliaDesenProf | Formações    | Entrevista Teresa | e: A Empresa I tem outra coisa, nós temos um portal com todas as formações, ou seja, há muito uma cultura na Empresa I que é o colaborador que tem que ler a iniciativa, ok? Então, eu tenho um portal com todas as formações e cabe-me a mim enquanto colaboradora ir lá no meu tempo de trabalho, ou seja, tempos mais mortos que seja e fazer todas as formações que eu queira fazer... pronto, para me enriquecer, digamos assim.                                                                                                                                                                                                                                                        |

|             |                |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CondiLab    | FlexLab        | Entrevista Teresa | Ou seja, por exemplo, eu quando entrei, entrei com um part-time de noite porque era o que havia vaga e desde logo o meu chefe sabia que eu queria um part-time de manhã. E então assim que a minha colega que fazia manhãs mudou de departamento, eu fui alocada logo ao horário da manhã e pode mesmo estruturar, ou seja, a partir de que horas é que quer entrar e qual é que é o máximo de horas em que quer sair e quem faz os horários respeita essa flexibilidade.                                                                                                                                                                               |
| CondiLab    | FlexLab        | Entrevista Teresa | e: Não, não dá. Quer dizer, sei que ia ser extremamente difícil, sim. Sei isso porque vejo agora quando a tive que era impossível estar em teletrabalho e estar com ela em casa. Ela é uma bebé que está a dormir e não podemos limpar nada nem com algodão porque ela acorda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| EstrDesCarr | PromoçãoDesenv | Entrevista Teresa | eu tenho isto delineado e o meu chefe sabe disto desde o início, que eu nunca quis mais dentro da empresa, não por falta de oportunidade, porque existiu. Só que é assim, o que é que acontece? Eu privilegio mesmo muito a família. Eu fiquei com a minha mãe em casa até aos 6 anos, ou seja, ela tomou sempre conta de mim e é uma experiência que me marcou muito pela positiva, que eu gostei mesmo muito. E tenho uma relação com a minha mãe que eu não vejo mais nenhuma amiga minha ter...                                                                                                                                                     |
| EstrDesCarr | PromoçãoDesenv | Entrevista Teresa | Mesmo após ter sido mãe, ou seja, quando voltei e eu sempre recusei. Eu não quis, não quero.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| EstrDesCarr | PromoçãoDesenv | Entrevista Teresa | Eu é que simplesmente não quero. São mais horas, é muito tempo dedicado ao trabalho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| RegEmoc     | SaúdeBemEstar  | Entrevista Teresa | Então, como lhe estava a dizer o meu marido ficou de baixa, portanto era uma rotina a três em casa e o regresso ao trabalho fez-me mesmo muito bem. Por ir falar com outras pessoas, aláts, eu era entre aspas gozada pelos meus colegas na primeira semana porque eles diziam que eu estava a tratar os clientes com todo o carinho do mundo e que aquilo tinha que me passar, porque aquilo até já enjoava.                                                                                                                                                                                                                                           |
| CondiLab    | ApoioEmpresa   | Entrevista Teresa | e: Nós temos uma terapeuta e ela está sempre à segunda e à terça-feira. Ela é terapeuta e também faz acompanhamentos mais virados para a sociologia e então nós temos sempre a possibilidade de marcar com ela fora do horário de trabalho e temos sessões de meia hora semanais, que podemos fazer todas as semanas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| CondiLab    | ApoioEmpresa   | Entrevista Teresa | E a Empresa I também tem um programa, que é o programa Contigo, envolve a terapeuta mas envolve também outro tipo de apoios, ou seja, imagine, se quiser ir estudar ou alguma coisa a Empresa I oferece bolsas que se pode candidatar, tem também um programa para arrendamento acessível. Tem assim uma data de iniciativas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| GestPessoal | DesaEqTVP      | Entrevista Teresa | e: Na altura quando voltei ao trabalho depois de ter a Alba foi muito bom e sentia que que acabava por conseguir equilibrar tudo, porque? Não senti culpa porque ela estava em casa com o pai, ainda não tinha chegado a essa fase chegou depois... sentia-me bem porque ia trabalhar e sabia que eles ficavam ok. Depois começou a surgir piadado algum tempo, ou seja, eu voltei ao trabalho em maio e depois mais ou menos em outubro eu soube que estava grávida novamente e aí sim começou a ser um pouco mais complicado de gerir, porque o meu marido já não estava a dar conta de ter a Alba em casa, a mim já me custava um pouco sair para ir |

|                   |             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |             |                   | trabalhar porque sabia que tinha que o deixar com a logística toda dela e que não era uma logística fácil também tendo em conta o estado de saúde dele. E então depois aí sim foi um bocadinho mais complicado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CondiLab          | CargaExp    | Entrevista Teresa | e: Estava com alguns, ou seja, eu estava cheia de vontade, estava só mesmo com alguns receios pela parte do conhecimento. Ou seja, eu já sabia fazer tudo, não é? E depois de repente estar 11 meses fora pensei "Agora vou chegar ali e vou bater com a cabeça nas paredes porque já não me vou lembrar de como é que se faz nada", mas na realidade não foi assim, ou seja, parece que eu tinha trabalhado no mês anterior e que só tinha ido de férias.                                                                                                    |
| ReconIdenPercProf | AmbiçãoProf | Entrevista Teresa | e: É assim, eu gosto daquilo que faço, gosto de trabalhar na Empresa I, gosto da minha secção também... já na altura pensei, há um tempo, em mudar de secção mas efetivamente gosto daquela e depois nós na Empresa I temos uma coisa que é, nós podemos experimentar outras secções, ou seja, uma vez no ano tem um dia livre, pode-se inscrever e escolhe o que é que quer ir fazer para experimentar. E então, de todas as outras que já experimentei, provavelmente só uma é que estaria ok, que seria logística, porque não teria contato com o cliente. |

### Anexo 3. Tabela de Caracterização Sociodemográfica

|          | Idade | Grau académico | Profissão durante a licença | Profissão atual             | Tempo local trabalho atual | Nº de filhos | Idade dos filhos | Tempo de licença de maternidade |
|----------|-------|----------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------|------------------|---------------------------------|
| Amélia   | 37    | licenciatura   | marketing                   | marketing                   | 3 anos                     | 1            | 1 ano e 3 meses  | 4 meses                         |
| Aurora   | 49    | licenciatura   | professora de português     | professora de português     | 1 ano                      | 2            | 9 e 7 anos       | 6 meses                         |
| Bianca   | 24    | 12º ano        | auxiliar de lar             | técnica de balneoterapia    | 6 meses                    | 1            | 1 ano e 3 meses  | 5 meses                         |
| Carmo    | 36    | mestrado       | coordenadora de formação    | coordenadora de formação    | 5 anos                     | 1            | 7 meses          | 7 meses                         |
| Cecília  | 32    | mestrado       | marketing                   | marketing                   | 5 anos                     | 1            | 1 ano e 3 meses  | 5 meses                         |
| Célia    | 40    | licenciatura   | coordenadora pedagógica     | coordenadora pedagógica     | 15 anos                    | 1            | 2 anos           | 5 meses                         |
| Cláudia  | 40    | mestrado       | marketing                   | marketing                   | 14 anos                    | 1            | 2 anos e 6 meses | 6 meses                         |
| Cristina | 29    | 12º ano        | vendedora comercial         | vendedora comercial         | 4 anos                     | 1            | 9 meses          | 5 meses                         |
| Estela   | 42    | 12º ano        | funcionária de banco        | intermediária de crédito    | 1 ano                      | 2            | 9 e 4 anos       | 6 meses                         |
| Heloísa  | 33    | mestrado       | engenhira (comercial)       | engenhira (comercial)       | 6 anos                     | 2            | 4 e 2 anos       | 6 meses                         |
| Ivone    | 34    | mestrado       | empregada de balcão         | empregada de balcão         | 6 anos                     | 1            | 3 anos e 6 meses | 5 meses                         |
| Mafalda  | 46    | licenciatura   | professora                  | administração de empresa    | 9 anos                     | 1            | 10 anos          | 4 meses                         |
| Mónica   | 42    | licenciatura   | gestora                     | energias e telecomunicações | 6 meses                    | 2            | 7 e 2 anos       | 5 meses                         |
| Priscila | 45    | mestrado       | engenhira do ambiente       | engenhira do ambiente       | 5 dias                     | 1            | 2 anos           | 8 meses                         |
| Renata   | 33    | 12º ano        | gerente de loja             | gerente de loja             | 7 anos                     | 1            | 4 anos           | 5 meses                         |
| Rita     | 41    | licenciatura   | técnica de qualidade        | técnica de qualidade        | 5 anos                     | 1            | 2 anos e 3 meses | 4 meses                         |
| Sónia    | 36    | licenciatura   | terapeuta da fala           | terapeuta da fala           | 14 anos                    | 1            | 4 anos           | 6 meses                         |
| Susana   | 44    | mestrado       | técnica de segurança        | técnica de segurança        | 12 anos                    | 1            | 3 anos           | 5 meses                         |
| Tatiana  | 41    | licenciatura   | coordenadora de formação    | administrativa/contabilista | 2 meses                    | 1            | 5 anos           | 10 meses                        |
| Teresa   | 32    | 12º ano        | comercial                   | vendedora de loja           | 6 anos                     | 2            | 7 e 2 anos       | 11 meses                        |

### Anexo 4. Tabela dos Principais Resultados

| Objetivo                                                                                                              | Principais Resultados                                                                                                                                                                                                                                                              | Implicações (teóricas ou práticas)                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Analisar o impacto da maternidade na progressão e desenvolvimento da carreira das mulheres trabalhadoras.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tendência para estagnação, reconfiguração ou retrocesso profissional após a maternidade.</li> <li>Desvalorização simbólica e relacional.</li> <li>Perceção organizacional alterada sobre o compromisso e potencial das mulheres.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Confirma a Teoria da Congruência do Papel (Eagly &amp; Karau, 2002).</li> <li>Implica necessidade de revisão das práticas de progressão e promoção para garantir equidade.</li> </ul>                               |
| Compreender os processos de reintegração profissional e o suporte organizacional oferecido às mães trabalhadoras.     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grande variabilidade nas práticas institucionais.</li> <li>Ausência de políticas estruturadas de acolhimento.</li> <li>Reintegração vivida como processo solitário e emocionalmente exigente.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reforça modelos de conciliação trabalho-vida pessoal.</li> <li>Implica criação de programas formais de reintegração, apoio à saúde mental e revisão dos critérios de avaliação de desempenho.</li> </ul>            |
| Explorar as perceções e atitudes no ambiente de trabalho e a cultura organizacional em relação às mães trabalhadoras. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Presença simultânea de empatia e discriminação.</li> <li>Persistência de estigmas e normas implícitas que penalizam a maternidade.</li> <li>Cultura organizacional pouco inclusiva.</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona-se com a Teoria da Identidade Social e o modelo de carreira caleidoscópico.</li> <li>Implica promoção de culturas inclusivas, combate a estereótipos e envolvimento dos pais na parentalidade.</li> </ul> |