



pod
cast

mais
abraços

Por HUGGIES

Estamos juntos
no seu jeito de
cuidar.

Tudo o que você aprendeu na primeira
temporada do nosso podcast, em um só lugar!

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
CAPÍTULO 1 À ESPERA DO POSITIVO	4
CAPÍTULO 2 REPRODUÇÃO ASSISTIDA	8
CAPÍTULO 3 OS PLANOS DA GRAVIDEZ NA MATURIDADE	11
CAPÍTULO 4 A SAGA DAS TENTANTES	15
RECURSOS E SUPORTE ADICIONAIS	18

INTRODUÇÃO

A parentalidade é uma das experiências mais incríveis e desafiadoras da vida, não é mesmo? E, para alguns, essa jornada começa um pouco antes: com o tão esperado teste de gravidez positivo.

A partir desse resultado até a chegada de um bebê, inicia-se uma mistura única de alegria, encanto e algumas pitadas de desespero; nós sabemos. Do dia para a noite nos tornamos responsáveis por um pequeno ser humano que depende única e exclusivamente de nós – com direito a 4 horas de sono por noite, muito choro, trabalho, casa e boletos.

E, no fim do dia, parece que tudo o que mais precisamos é de um abraço, né? Não queremos respostas prontas; queremos conversar com alguém na mesma situação para não nos sentirmos solitários.

E é por isso que **Huggies**, marca com solução completa de cuidados infantis e aliada dos papais e das mães, lançou o **Podcast Mais Abraços!** Criado com muito carinho para promover conversas sinceras e íntimas sobre a parentalidade, nossa proposta é promover um espaço acolhedor onde tantas outras famílias possam contar sobre suas experiências e falar sobre temas importantes nessa jornada.

A fim de iniciar a conversa, trouxemos convidados especiais para falar sobre o tema “Tentantes” e toda a jornada que as famílias percorrem até o tão esperado teste positivo, com mediação de Dani Arrais – mãe, jornalista, escritora e sócia da Contente.

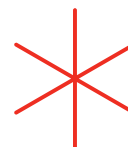
Neste livro, reunimos os pontos mais importantes da primeira temporada, com todas as informações que você precisa ter para traçar a sua história na parentalidade do seu jeito.

E, então, vamos navegar juntos pelo desconhecido em busca de uma parentalidade mais leve, com menos cobrança e mais empatia?



Capítulo 1

À espera do positivo



Os desafios e as alegrias dos casais que estão tentando engravidar

No primeiro episódio do nosso podcast, recebemos **Meiriele Duarte dos Santos**, diretora de Reputação na agência PROS, e **Ramini Lima**, influenciadora e tentante por mais de 7 anos, para conversarmos sobre a experiência de cada uma no processo de engravidar e o que podemos aprender com elas.

Meiriele se casou aos 30 anos e, aos 34, começou a pensar em engravidar. Após cerca de oito meses de tentativas sem sucesso, procurou uma ginecologista para investigar a causa da demora. Surpreendentemente, não foi encontrada nenhuma causa aparente para a dificuldade de concepção.

Primeiro, ela buscou seguir a prática do coito programado: estimulou os ovários com hormônios e, no momento ideal do ciclo menstrual, teve relações sexuais. Após repetir esse processo em mais três ou quatro ciclos menstruais, **decidiu partir para a FIV – Fertilização In Vitro.**

Está pensando em FIV? Antes, pense nisso!

- Busque **informações claras e precisas** sobre o processo.
- Considere compartilhar sua jornada com **pessoas de confiança.**
- Esteja emocionalmente preparada e busque uma rede de apoio **segura e compreensiva.**



Meiriele enfrentou dificuldades ao buscar informações claras sobre o processo de FIV, pois as informações disponíveis eram dispersas e pouco esclarecedoras. A falta de transparência tornou sua jornada ainda mais desafiadora.

A FIV é um processo **emocionalmente sensível e de ansiedade**, especialmente devido aos hormônios envolvidos. A primeira etapa envolve a estimulação ovariana, com exames regulares de ultrassom para acompanhar o crescimento dos óvulos. A não evolução dos óvulos pode levar a perda do ciclo e dos medicamentos utilizados.

Meiriele optou por não compartilhar sua jornada de FIV com outras pessoas, buscando evitar frustrações e gerenciar expectativas externas.



Dica de leitura

- **Fertilização in Vitro - O Que Não Te Contaram: Meu relato e aprendizados da minha experiência com a FIV**
- Autora: Mariana Santos

Na primeira tentativa de FIV em 2015, aos 37 anos, Meiriele **engravidou com sucesso**. No entanto, após uma semana, descobriu que a gravidez era anembrionária, o que foi um golpe emocional significativo.

Ela passou por uma experiência traumática durante o processo de expulsão natural do saco gestacional e, após recuperação, realizou uma aspiração para a remoção do saco.

Após duas tentativas de FIV sem sucesso, Meiriele decidiu não prosseguir imediatamente com outra tentativa. No entanto, **engravidou naturalmente**, enfrentando outro aborto com seis semanas, aos 39 anos, que foi ainda mais devastador.



Decidida a tentar novamente, Meiriele fez uma quarta tentativa de FIV e conseguiu gerar embriões de melhor qualidade. Após seguir um protocolo rigoroso de medicamentos, sua gravidez evoluiu, e ela descobriu que esperava uma menina. Finalmente, após superar diversos desafios, **Joana nasceu** em 2019, de parto humanizado.

Indicações de Laboratórios para realizar a FIV

- **Clínica Engravida:** fundada por Fábio Liberman, como mencionado anteriormente, é conhecida por buscar tornar a FIV mais acessível.
- **Fertility Medical Group:** com unidades em São Paulo e Rio de Janeiro, é uma das referências em reprodução assistida no país.
- **Centro de Reprodução Humana de Piracicaba (CRHP):** localizado em Piracicaba, São Paulo, é reconhecido pela qualidade e tecnologia de ponta em tratamentos de fertilização.
- **Fertibaby:** com unidades em diversas cidades do Brasil, oferece uma gama de tratamentos de reprodução assistida, incluindo FIV.

Tentativas espontâneas: uma vivência dolorosa, mas igualmente recompensadora



A influenciadora Ramini Lima e seu marido, Roberto, casaram-se e esperaram três anos para engravidar. Ela tinha 27 anos quando fez os exames iniciais e o check-up completo para começar a viver seu sonho.

Após três anos de tentativas sem sucesso, Ramini procurou uma especialista em infertilidade, que **a diagnosticou com adenomiose**, uma condição que afetava sua fertilidade e dificultava a concepção.

Na primeira tentativa de FIV, Ramini não obteve sucesso e passou por um processo de luto emocional. Na segunda tentativa, o resultado também foi negativo, causando revolta e desânimo.



Dicas para Enfrentar a Adenomiose



Procure um especialista em infertilidade para **diagnóstico e tratamento adequado**.

Considere **tratamentos específicos**, como a indução da menopausa, se recomendados pelo médico.

Compartilhe sua jornada com outras pessoas para encontrar apoio e encorajamento.

Após compartilhar sua história na internet, Ramini recebeu recomendações de médicos especializados, o que a levou a encontrar uma profissional que diagnosticou a adenomiose e indicou um tratamento específico.

Ela passou por um tratamento de indução da menopausa antes de realizar a quarta tentativa de FIV, que resultou em uma **gravidez bem-sucedida**.

Como lidar com a possibilidade da infertilidade

- **Não hesite** em buscar uma segunda opinião médica, caso necessário.
- **Compartilhe** sua jornada e **busque** apoio emocional de pessoas próximas.
- Considere tratamentos **específicos** para condições como a adenomiose.

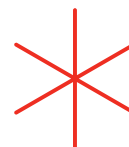


Apesar de erros médicos, diagnósticos incompletos e abordagens equivocadas, Ramini não desistiu. Ela encoraja suas seguidoras a **não desistirem** e a procurarem outras opiniões médicas, destacando que a internet pode causar muito medo:

“E elas sempre me retornam com agradecimento, porque elas se viam em mim. No fim, valeu a pena tudo que eu passei, sabe? E se você me perguntar se eu passaria tudo de novo, eu passaria.”

Capítulo 2

Reprodução assistida



O sonho da parentalidade visto de perto

Na segunda temporada do **Podcast Mais Abraços**, recebemos **Lili Dantas e Paty Luna**, um casal que sonhou com a maternidade por muitos anos e hoje aborda o tema em seu Instagram @duasmaesdedois, e **Fábio Liberman**, CEO da Clínica Engravidada, especializada e referência no tratamento de fertilização.

Lili Dantas e Paty Luna, um casal que compartilhava o sonho de ser mãe, iniciaram a jornada na busca pela maternidade em 2018. Enfrentando desafios únicos por serem um casal de duas mulheres, elas buscaram informações incansavelmente e decidiram **seguir o caminho da Fertilização In Vitro (FIV)**. A transferência de dois embriões resultou em uma emocionante surpresa: ambos se desenvolveram e se tornaram gêmeos. Durante o processo, Lili expressou o desejo de engravidar, enquanto Paty optou por não engravidar devido a procedimentos cirúrgicos passados.

Inclusão e Fertilização



- **Diversidade de caminhos:** a jornada da fertilização é única para cada casal LGBT. É essencial reconhecer que existem várias opções disponíveis, como inseminação artificial, FIV e adoção, permitindo que casais do mesmo sexo realizem o sonho de terem filhos.
- **Informação é poder:** o conhecimento é fundamental para casais LGBTs que desejam passar pelo processo de fertilização. Buscar informações sobre clínicas especializadas, técnicas de reprodução assistida e opções de tratamento ajuda a tomar decisões informadas e adequadas às necessidades do casal.
- **Desafios únicos:** casais LGBTs podem enfrentar desafios únicos durante a fertilização, como a escolha de quem carregará o bebê, questões de identidade parental e enfrentamento de preconceitos. Estar ciente dessas questões pode ajudar a enfrentar e superar obstáculos.
- **Aceitação e respeito:** a sociedade ainda pode ter visões preconceituosas em relação a casais LGBTs e à parentalidade. É importante cultivar uma mentalidade de aceitação e respeito, permitindo que todos tenham a oportunidade de formar suas famílias com amor e apoio.



O apoio emocional de amigos e familiares foi essencial para Lili e Paty, e após o nascimento dos meninos, elas encontraram apoio na comunidade **As Mães de Dois**. Hoje, celebram a felicidade de serem mães de dois meninos saudáveis, inspirando outros a acreditar nos próprios sonhos e encontrar a felicidade familiar.

Essa história é um lembrete poderoso de que a maternidade pode assumir diversas formas e que o amor e a determinação são fundamentais. Lili e Paty são exemplos inspiradores de perseverança e superação de obstáculos, mostrando como a jornada para se tornar mãe pode ser única e repleta de aprendizados. A experiência delas **também destaca a importância do apoio emocional** durante todo o processo de fertilização e o poder positivo das comunidades online que compartilham histórias semelhantes. A história das duas é uma fonte de inspiração para outras pessoas que buscam realizar o sonho da parentalidade de maneira única e significativa.

O outro lado da fertilização



Fábio Liberman é um empreendedor e CEO da Clínica Engravida, que se dedica a tornar os tratamentos de fertilidade mais acessíveis. **Após enfrentar dificuldades para engravidar** a esposa, Fábio decidiu criar um negócio que oferecesse opções de tratamento com preços mais baixos. Assim, a clínica busca atender pessoas de diferentes camadas sociais para que possam realizar o sonho de ter um filho.

Fábio destaca a importância de quebrar os tabus em torno da infertilidade e envolver os homens no processo de fertilização. Ele acredita que a informação é essencial e vê na inteligência artificial uma forma de disseminar conhecimento adequado sobre saúde reprodutiva. Além disso, ressalta **a importância do apoio emocional durante a jornada da fertilidade**, pois muitas mulheres enfrentam desafios e precisam de suporte.



Isso também é papo de homem!

- O homem **deve se envolver ativamente** no acompanhamento médico, realizando exames de fertilidade para avaliar a saúde reprodutiva.
- **Participar** de consultas e **receber** orientações médicas contribui para a compreensão mútua do tratamento e possibilita ajustes quando necessários.
- Ele também deve estar engajado e participar ativamente durante todo o processo de fertilização, **desde o planejamento até o tratamento**.
- A **presença e o apoio emocional dele** são fundamentais para o bem-estar da parceira e para fortalecer o vínculo entre o casal.

Outro ponto destacado por Fábio é a possibilidade de congelamento de óvulos, oferecendo às mulheres o poder de decidir o momento de ter filhos. Ele enfatiza que a tecnologia reprodutiva ainda tem espaço para avanços, especialmente na área embrionária e nas biópsias para evitar doenças congênitas.

A missão dele **é garantir que todos tenham o direito de constituir uma família** e a infertilidade não seja um obstáculo intransponível. Ele continua trabalhando para democratizar a fertilização e criar um ambiente de apoio inclusivo para aqueles que buscam realizar o sonho de ter filhos.

Lutando pelos Direitos Reprodutivos

- **Todas as pessoas têm o direito constitucional** de formar suas próprias famílias, e a fertilização deve ser acessível a todos, independentemente da situação econômica.
- Ao implementar preços mais baixos, Fábio enfrentou desafios, **como a escassez de medicamentos e a resistência de alguns profissionais** em lidar com preços reduzidos.
- A Clínica Engravida busca **mudar o cenário da fertilização**, democratizando o acesso aos tratamentos.

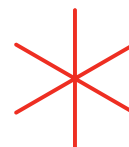
Indicações de leitura



- **Esperando por Você** - Autora: Jennifer Weiner
- **O Papel do Homem na Fertilidade do Casal** - Autor: dr. João Sabino

Capítulo 3

Os planos da gravidez na maturidade



Desmistificando a maternidade tardia: experiências para romper tabus



No terceiro episódio do **podcast Mais Abraços**, a jornalista **Dani Arrais** conversou com **Stella Wilderom**, empreendedora e autora do livro "Desculpa, atrasei", e **Renata Dominguez**, atriz e influenciadora, sobre o tema da gravidez após os 40 anos. Stella compartilhou que, ao passar por essa jornada, percebeu que a gravidez na maturidade era mais comum do que imaginava inicialmente e que muitas

mulheres enfrentavam situações semelhantes.

Ela criou o perfil "Desculpa, Atrasei" no Instagram **após sua primeira perda gestacional**, buscando ajuda médica para a Fertilização in Vitro (FIV). Ao compartilhar sua experiência, Stella se tornou uma referência para outras mulheres que buscavam informações sobre tratamentos, doações de medicamentos e apoio mútuo.



Desafios enfrentados por mulheres mais velhas na área da fertilidade

- Não há uma vasta gama de **informações adequadas e opções disponíveis** no campo da ginecologia e da reprodução assistida.
- A **desinformação** também é presente na área da Fertilização in Vitro, em que alternativas menos invasivas não são exploradas.
- É fundamental a **participação ativa** dos parceiros e criticar a pressão exclusiva sobre as mulheres.
- O protocolo médico **nem sempre considera** exames relevantes para mulheres em gravidez tardia.





Stella destacou a falta de abertura sobre o assunto da maternidade tardia no ambiente de trabalho e a pressão enfrentada pelas mulheres para resolverem suas questões de fertilidade o mais rápido possível. Ela **ênfatisou a importância** de oferecer informações adequadas e respeitar as escolhas das mulheres, para evitar que gastem muito dinheiro em tratamentos de fertilidade sem obterem sucesso.

A empreendedora também **criticou a falta de discussão** sobre diferentes opções de parto e amamentação, bem como a desinformação em relação à Fertilização in Vitro, em que algumas mulheres são encaminhadas diretamente para procedimentos invasivos, sem considerar alternativas menos invasivas.

Os números da fertilidade

- As causas são **diversas** e podem ser femininas, masculinas ou um conjunto de dificuldades das duas partes.
- De acordo com a Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA), atualmente, estima-se que cerca de **35%** dos casos de infertilidade estão relacionados à mulher, outros **35%** estão relacionados ao homem, **20%** a ambos e **10%** são provocados por causas desconhecidas.

Stella ressaltou a importância da participação dos parceiros durante todo o processo de fertilidade e gravidez. Ela observou que, muitas vezes, os maridos simplesmente concordam com as decisões das mulheres sem se envolverem ativamente. Ela acredita que ambos os parceiros devem estar presentes e engajados nesse processo.



A escritora também compartilhou a experiência pessoal dela com a **trombofilia grave**, uma condição que não foi diagnosticada previamente e afetou a gravidez anterior. Ela enfatizou a importância de os médicos considerarem essa condição em mulheres com histórico de perdas gestacionais e fornecerem informações adequadas sobre o assunto.



Precisamos falar sobre trombofilia



É uma **predisposição para desenvolver** trombose naqueles indivíduos que possuem anomalias nos fatores de coagulação do sangue, aumentando o risco de formação de coágulos sanguíneos.

-
-
-
-
-
-
-
-

Trombofilia é algo pouco discutido, mas há relatos de mulheres que descobriram após a segunda perda gestacional.

-
-
-
-
-
-
-
-

O protocolo médico atual espera que a mulher sofra três abortos antes de investigar a trombofilia, **sendo que é um exame de sangue simples.**

Stella concluiu que é crucial que as mulheres tardias se orgulhem de suas escolhas e **não sintam vergonha** ao falar sobre a jornada de maternidade. Ela destacou que, apesar dos preconceitos da sociedade, é um fenômeno que já acontece e as mulheres devem se apoiar mutuamente e verbalizar os sentimentos ao enfrentar essa experiência.

Uma jornada desafiadora, com um fim emocionante



Aos 35 anos, Renata finalizou um casamento de 13 anos e, aos 38, **decidiu congelar seus óvulos**, ciente de que a qualidade e quantidade diminuem após os 35, dificultando a gravidez.

Apesar de enfrentar desafios durante o procedimento devido à baixa reserva ovariana, ela congelou apenas três óvulos em dois processos, percebendo que a maternidade era a prioridade. O tratamento afetou o corpo dela com efeitos colaterais, como inchaço e queda de cabelo, impactando-a emocionalmente.

Aos 40, casou-se com Leandro, que já tinha uma filha e desejava ter mais um. Decidiram tentar engravidar, sabendo que as chances seriam mínimas.



No círculo social, Renata admite que verbalizar o desejo de ser mãe pode assustar alguns parceiros. Porém, Leandro compartilhava o mesmo desejo. Durante o processo, ele a apoiou intensamente.

Enfrentando Pressões e Expectativas Sociais

- Infelizmente, a sociedade ainda traça **críticas** e **pressões** por engravidar em idade mais avançada.
- É **fundamental reconhecer** as armadilhas e cobranças impostas às mulheres.
- Importância do **autoconhecimento** e da saúde mental para evitar expectativas irreais.

Optaram pela reprodução assistida, mas, após duas tentativas sem sucesso, **decidiram pela FIV**. Um médico a incentivou a continuar, mesmo com apenas três óvulos congelados. Antes do procedimento, Renata engravidou naturalmente e, aos três meses de gestação, descobriu que estava grávida.

Durante a gravidez, a atriz experimentou a emoção de sentir sua filha se mexendo. Giulia nasceu no fim do ano, e a família celebrou a virada do ano na maternidade. Renata relembra a angústia de realizar testes diários de ovulação, mas acreditar no sucesso dos processos foi importante. Ela pausou a carreira, percebendo que era o momento certo para focar na maternidade.

A experiência a fez **compreender a responsabilidade** imposta às mulheres e a enfrentar as pressões e críticas por engravidar em idade avançada. Renata enfatiza a importância do autoconhecimento e da saúde mental para evitar expectativas irreais impostas pela sociedade.

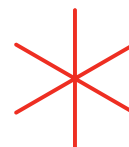


Dados sobre o congelamento de óvulos

- Segundo a ANVISA, **7 em cada 10** mulheres que fazem o procedimento têm 35 anos ou mais.
- Adiamento da decisão sobre a gravidez e **alto custo do procedimento** são impedimentos para que o processo seja realizado mais cedo – quando costuma ser mais efetivo.

Capítulo 4

A saga das tentantes



O olhar profundo para a fertilidade e o planejamento saudável para a concepção

No quarto episódio, a jornalista **Dani Arrais** conversou com a **dra. Rebeca Gerhardt**, uma ginecologista que se destaca por seu trabalho em saúde reprodutiva e sexualidade, sendo uma fonte de apoio para muitas mulheres.

Elas discutiram a **Saga das Tentantes**, uma realidade compartilhada por casais que buscam engravidar. Dra. Rebeca, formada em ginecologia obstetrícia, concentra-se na ginecologia e oferece suporte às mulheres que desejam engravidar, seja por meio de técnicas de reprodução assistida, seja por concepção natural.



Como evitar algo que é inevitável

- A capacidade reprodutiva feminina é limitada pela idade, e muitas mulheres **desejam adiar a maternidade** devido a conquistas profissionais, o que torna o momento para engravidar bastante restrito.
- Dra. Rebeca **ressalta a importância** da preservação da fertilidade, como o congelamento de óvulos, para mulheres que desejam ser mães no futuro.



Como funciona o envelhecimento dos óvulos

- A idade é um fator crucial na fertilidade feminina.
- A diminuição da reserva ovariana torna-se mais acentuada após os 35 anos.
- Dra. Rebeca recomenda iniciar a discussão sobre reserva ovariana aos 30 anos.
- Mulheres com histórico de menopausa precoce na família podem começar a pensar sobre o assunto ainda antes.

Ela enfatiza que a fertilidade é como uma fotografia, não garantindo uma certeza absoluta, e que equilibrar intervenções médicas com a fluidez natural é um desafio. **Além dos cuidados físicos**, dra. Rebeca incentiva suas pacientes **a fazerem terapia e manterem um estilo de vida saudável**. Ela também destaca a importância de envolver o parceiro no processo, pois a capacidade reprodutiva é uma questão conjugal.

Enquanto a maioria dos casais verdadeiramente tentando engravidar consegue a concepção dentro de um ano, a taxa de sucesso diminui com a idade da mulher. Dra. Rebeca alerta que a FIV e outras técnicas de reprodução assistida não garantem certeza absoluta de concepção.

A menopausa é outro fator relevante, marcando o fim do estoque de óvulos. Dra. Rebeca destaca a importância do congelamento de óvulos para viabilizar uma gravidez tardia usando os próprios óvulos.



Ela ressalta que a **avaliação da fertilidade masculina** muitas vezes é negligenciada e encoraja a colaboração dos parceiros no processo de investigação. Problemas de infertilidade podem estar relacionados a questões sexuais não abordadas adequadamente.

Também encoraja as mulheres **a buscarem ajuda médica** quando enfrentam dificuldades para engravidar e envolverem seus parceiros nesse processo. Registros detalhados referentes a menstruação e relação sexual podem auxiliar no diagnóstico.



É importante lembrar que a informação sobre fertilidade não deve gerar pânico e que não devemos nos culpar por decisões passadas. O momento em que se inicia a jornada para a maternidade é um fator determinante para a fertilidade.

A idade em que se decide parar de usar contraceptivos também afeta as chances de engravidar.

Com essas considerações em mente, encerramos a primeira temporada do nosso **Podcast Mais Abraços** reforçando a importância de estarmos atentos à nossa idade e ao momento oportuno para buscar a maternidade, buscando sempre, o apoio de um profissional e planejando nossas trajetórias reprodutivas com consciência e informação!

Nesse processo, conte com **Huggies** e a **Plataforma Mais Abraços**: estaremos aqui sempre que você precisar de um abraço ao longo dessa jornada, por meio de informações precisas, apoio e, é claro, de produtos perfeitos para o momento em que o seu bebê nascer e entrar na sua história.



Recursos e suporte adicionais

Escutou o **Podcast Mais Abraços** e está procurando expandir seu conhecimento e acesso a recursos relacionados às entrevistas? **Estamos aqui para ajudar.**

Nesta seção, fornecemos informações adicionais que foram citadas durante os episódios.

Seja um casal em busca de apoio durante a jornada da Fertilização In Vitro (FIV), seja uma mãe que deseja voltar ao mercado de trabalho, há informações valiosas disponíveis para você.

Grupos de apoio para casais tentantes

Se você está passando pelo processo da FIV e busca apoio e compartilhamento de experiências com outras pessoas que estão na mesma jornada, convidamos você a se conectar ao Grupo da Ramini Lima, no Telegram.

Aqui, você encontrará uma comunidade solidária que está pronta para oferecer suporte emocional e informações úteis. Acesse o grupo através do [link](#).

Outro grupo que Ramini indicou e que **pode ser de interesse**:

Carreira e recolocação no mercado de trabalho para mães

Entendemos que o retorno ao mercado de trabalho após a maternidade pode ser desafiador. No entanto, muitas empresas valorizam as habilidades e experiências únicas de várias mulheres que buscam a recolocação.

A **Kimberly Clark**, em parceria com outras iniciativas, oferece oportunidades de recontração para mães que desejam equilibrar suas responsabilidades familiares com o trabalho.

Saiba mais sobre o programa de recontração da Kimberly Clark lendo a matéria no [link](#).

Além disso, você pode explorar a iniciativa “*Mommy Tech*”, uma startup dedicada à realocação de mães no mercado de trabalho. Saiba mais sobre essa oportunidade de recolocação [no artigo](#).

Para conectar-se com outras mães atuantes no mercado, participe do Grupo de LinkedIn “Mães Atuantes” e [amplie sua rede de contatos](#).

Lembramos que esses recursos são oferecidos como complemento às entrevistas fascinantes que você ouviu no **Podcast Mais Abraços**. Eles visam fornecer um suporte adicional para quem deseja aprofundar a conexão com os tópicos abordados nas conversas.

Enquanto isso, até a segunda temporada!





**Estamos juntos
no seu jeito de
cuidar.**

Ouçã agora o podcast!

