



O novo episódio do podcast Série Mulheres, conduzido por Andréia Roma, CEO da Editora Leader, conta com um bate-papo exclusivo com Lilian Mota, Gerente de Comunicação e Governança Institucional da Fundação Itaú Unibanco e coautora do livro Mulheres na Previdência Complementar.

Trazendo com tema central “Maternidade e Carreira”, Lilian destaca que encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e a maternidade exige escolhas conscientes, reconhecendo que não é possível estar 100% em todos os papéis ao mesmo tempo. Para ela, desacelerar em alguns momentos e priorizar o que realmente importa faz toda a diferença.

“Desacelerar não te torna menos profissional nem menos mãe. Às vezes, é preciso fazer uma pausa para reconhecer os próprios limites. No fim das contas, vamos equilibrando os pratinhos e dando conta do que é possível”, disse em trecho do podcast.

Lilian falou ainda que um dos maiores desafios da maternidade é saber se ouvir. Segundo ela, é importante reconhecer que a trajetória inclui celebração, dores e superação, e que tudo isso deve ser transformado em alicerce.

“A gente vai percebendo o quanto já conquistou e como os desafios, na verdade, impulsionam transformações. Por isso, é essencial celebrar a própria trajetória com gratidão e amor. No fim das contas, tudo o que eu faço hoje tem como propósito deixar um legado”.

[Clique aqui](#) para assistir na íntegra.

Fonte: [Abrapp em Foco](#), em 17.06.2025.