



niu
dad

Que tipo de pai queres ser?

O que os (futuros) pais
têm de saber

**Ser um pai responsável e empenhado.
É precisamente o que que a maioria
dos (futuros) pais deseja ser hoje em dia.
Mas o que é que isso significa? E como
é que se consegue?**



Esta brochura apresenta de forma compacta quatro décadas de trabalho e de formação junto de (futuros) pais. A principal constatação é a seguinte: os pais de hoje são confrontados com exigências contraditórias. O modelo de desempenho masculino como suporte robusto da família ainda continua a estar muito presente. Mas, em simultâneo, os (futuros) pais são confrontados com o desejo ou a necessidade de estarem presentes no dia a dia da família e de desenvolverem uma relação de envolvimento e proximidade emocional.

É verdade, não és o único a sentir esta pressão! Para a esmagadora maioria dos pais, conciliar todas as obrigações do triângulo constituído por Profissão, Família e Esfera Pessoal é um ato de equilíbrio que constitui um desafio. É impossível fazê-lo na perfeição. Eis a verdadeira pergunta que se impõe colocar: o que é que é “suficientemente” bom para mim e para a minha família?

Razão pela qual o teu filho precisa de ti

Tu queres o melhor para o teu filho. Este é um desejo que é comum a todos os pais. Mas nem todos o entendem da mesma forma.

DICA

Pergunta a ti mesmo de que forma é que um dia mais tarde o teu filho se virá a recordar de ti.

A imagem que dás de ti como pai deve corresponder àquilo que realmente és como homem e como ser humano, com os mais variados talentos e também limitações. Não tens de ser nenhum super-herói para seres um bom pai. É suficiente estares presente e seres autêntico.

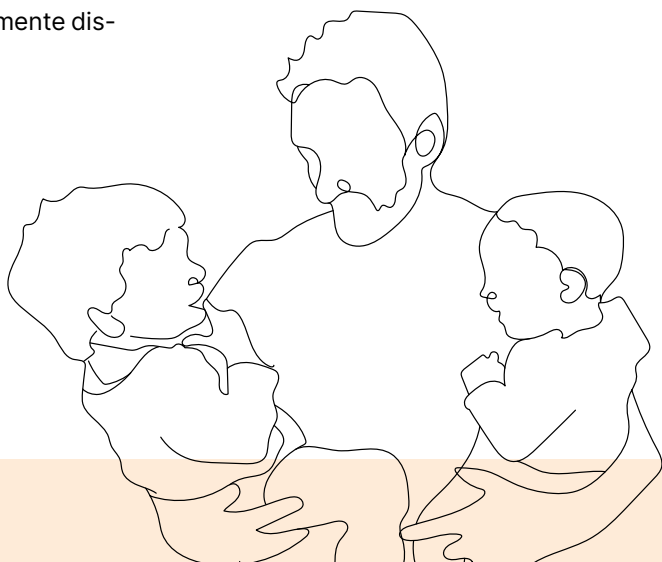
Estares presente significa, em primeiro lugar, investires nos cuidados a prestar ao teu filho e no teu relacionamento com ele. E, em segundo lugar, estares emocionalmente aberto, recetivo às suas necessidades e interiormente disponível.

O teu envolvimento fará toda a diferença. Com esta ligação, vais contribuindo para acompanhar o teu bebé no seu processo natural de autonomização da simbiose mãe-bebé existente.

“Ajudar” numa parte das tarefas domésticas não é suficiente. Tens mesmo de assumir responsabilidades, o que implica assumir também uma parte da carga doméstica mental a que a mãe está sujeita (planear, organizar, refletir antecipadamente, de forma autónoma). Esta partilha é importante para o equilíbrio e a saúde mental de toda a família.

OBJETIVO MÍNIMO

Adquirir as competências necessárias para conseguires cuidar sozinho do teu filho ao longo das 24h, caso seja necessário.



Apoia-te a ti mesmo

Parentalidade significa “aprender, fazendo”. Quanto mais cedo começares, mais depressa te sentirás mais confiante e competente!

Numa altura em que se registam grandes alterações sociais em torno da família, muitos pais são confrontados com a ausência de modelos que lhes possam servir de referência. De facto, na geração dos nossos pais, a divisão de tarefas entre os sexos era muito mais acentuada. A partilha de experiências com outros homens em situações de vida semelhantes ajuda a colmatar esta lacuna.

DICA

Conversa com o teu próprio pai a este respeito, perguntando-lhe o que é que ele faria hoje de forma diferente. Talvez até surja a oportunidade de lhe dizeres de que é que sentiste falta quando eras criança?...

A paternidade constitui um grande desafio para os homens ao nível emocional, uma vez que fomos ensinados ao longo do nosso desenvolvimento a distanciar-nos e a não exprimirmos os nossos sentimentos, para não parecermos fracos. O exercício da paternidade dá-te a oportunidade de poderes recuperar desta situação, pois tens ocasião de desenvolver competências interpessoais que

foste impedido de descobrir quando eras mais jovem. Como pai, não vivencias apenas felicidade, orgulho e realização pessoal, também é perfeitamente normal sentires impotência e medo, desamparo e tristeza, raiva e desespero. Quanto melhor conseguires compreender o que as tuas emoções te comunicam, tanto melhor aprenderás a conhecer as tuas necessidades e, conseqüentemente, a conhecer-te a ti próprio. Ao aceitares sem preconceitos o que se passa dentro de ti, reforças-te como ser humano e como pai, sendo também benéfico para o teu filho.

DICA

Ouve-te a ti próprio. Perto de um em cada 10 pais passa por uma depressão pós-parto, que se pode manifestar através de exaustão, irritabilidade, alterações de humor, agressividade, comportamentos de risco, inquietação, receios e pensamentos suicidas. Poderão estes sintomas aplicar-se a ti? Se tiveres dúvidas, conversa sobre as tuas suspeitas com um médico especialista, que te poderá ajudar a sair dessa situação da forma mais adequada.



Estabelece limites

A paternidade exige maturidade. Tens de aceitar o facto de já não seres o número 1 para a tua companheira, de aprender a pôr de lado as tuas próprias necessidades, a colocar a tua vida ao serviço de um amor que te ultrapassa. É um autêntico desafio e não és o único a passar por esta situação. Muitos pais experimentam sentimentos de angústia no ninho acolhedor da sua pequena família, o que é perfeitamente normal.

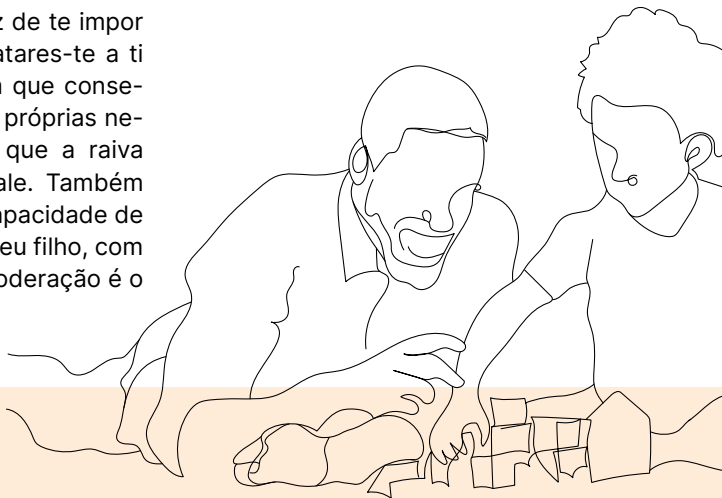
DICA

Ousa desprender-te das representações (tuas e dos outros) daquilo que é considerado como a “família perfeita”. Permite a ti próprio chegares a esta conclusão libertadora: é perfeitamente normal atingires os teus limites. Pedir auxílio não é de todo um sinal de incapacidade. Pelo contrário, é a expressão da tua capacidade de enfrentar e assumires as tuas responsabilidades!

Como pai, deves ser capaz de te impor limites. Para isso, é útil tratares-te a ti próprio com amor. É assim que conseguirás fazer recuar as tuas próprias necessidades sem deixares que a raiva contra o teu filho se instale. Também deves desenvolver a tua capacidade de estabelecer limites para o teu filho, com benevolência. A falta de moderação é o

privilégio da criança que ainda não é capaz de fixar limites para todos os seus comportamentos. Estabelecer limites é parte integrante da educação. Muitos pais perdem a conexão com os filhos, sobretudo quando estão stressados. Outros, cedem simplesmente ou tornam-se autoritários. Nenhuma destas duas atitudes é a ideal. Como pai, tens de ter em ti uma certa força interior (a consciência do Eu) para não dependeres da aprovação da criança. Podes ter a certeza de que o teu filho te ama, mesmo que lhe imponhas limites e precisamente pelo facto de lhe impores esses limites, apoiando-o no seu desenvolvimento.

Como pai, deves também valorizar o teu ponto de vista em relação ao outro progenitor. Permite a ti mesmo desenvolveres o teu próprio estilo de “paternidade”, realizando as tarefas domésticas de forma adequada e da maneira que mais te convém. Desta forma, o teu filho aprenderá desde o início a que ponto cada pessoa é diferente.



Confiem no processo

No início, a maioria dos casais funciona em modo de sobrevivência: as necessidades básicas de comer e dormir são prioritárias. A privação de sono pode ser difícil de gerir. Há que ter cuidado para que a fadiga nervosa não se repercute no bebé através de movimentos bruscos [shaken baby syndrom (síndrome do bebé sacudido)], que podem pôr em perigo a vida da criança.

A energia restante é dedicada à atividade profissional e às tarefas domésticas. Mas estas circunstâncias não vão durar a vida toda! Para alívio de muitos pais (e mães), esta solicitação ininterrupta, 24 horas por dia, 7 dias por semana, apenas ocorre durante a fase em que os bebés são muito pequeninos e desaparece ao fim de alguns anos.

Isto também significa que a paternidade se desenvolve por fases. O teu filho precisa de ti de formas muito diferentes, consoante a sua idade. Poderás e irás descobrir com ele aquilo de que ele necessita em cada período da sua vida. A abertura de espírito e a vontade de aprenderes incessantemente coisas novas ajudam-te a permaneceres ligado a ele.

A parentalidade altera também a vida conjugal. Significa redescobrir-se como casal que se ama e manter uma vida sexual partilhada, num contexto diferente e menos favorável. A sexuali-

dade de casal será diferente para sempre da que existia anteriormente. Porque não aproveitarem esta oportunidade para darem largas à vossa imaginação? Em todo o caso, reserva conscientemente algum tempo com a tua companheira para poderem manter viva a relação amorosa inicial. Se necessário, poderá ser útil um acompanhamento externo. Vale a pena.


DICA

Coloca sempre a ti mesmo a questão de saberes o que é verdadeiramente importante, em cada momento. A maior parte dos pais diz que a família é a coisa mais importante na sua vida. Mas, na prática, os pais dão muitas vezes prioridade a outras obrigações, nomeadamente de índole profissional. É preciso “contrariar” este reflexo. Permite a ti mesmo deslocares as prioridades de vida em função do momento e do contexto. A paternidade altera o que é importante para ti. Concede a ti próprio a oportunidade de amadureceres enquanto homem e enquanto ser humano.



Cuida de ti

A paternidade tem múltiplas facetas. A tua responsabilidade é a de encontrares o caminho certo para ti e para a tua família. De facto, só há um erro que podes cometer: deixares-te levar passivamente pelo ambiente que te rodeia. Porque, se assim for, acabarás muito provavelmente onde a maioria das pessoas não se quer encontrar: exatamente no mesmo ponto onde se encontram os seus próprios pais.

Aceita o desafio e torna-te proativo. Estabelece contactos com outros pais - no parque infantil, na festa do bairro, no centro comercial. Procura informações – em livros, podcasts e revistas. Insere-te numa comunidade – por exemplo, no grupo de Whatsapp. „Papas et futurs papas de  romande“.

Eis o que te podemos oferecer:

- **uma plataforma nacional dedicada especificamente aos pais e futuros pais**

www.niudad.ch



-
- **aconselhamento gratuito sobre todas as questões relacionadas com os pais** faz uma marcação em www.maenner.ch/fr/conseils-individuels/

-
- **um mapa de conselhos constantemente atualizado** procura a oferta mais próxima em

[/www.maenner.ch/fr/projets-mencare-mencare/carte-interactive-mencare/](http://www.maenner.ch/fr/projets-mencare-mencare/carte-interactive-mencare/)

Desejamos-te profundamente as maiores felicidades na tua “aventura do próximo nível” como pai!

A tua equipa Niudad

Com o apoio de



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

männer.ch
Dachverband Schweizer
Männer- & Väterorganisationen

mencare schweiz
suisse
svizzera
swiss

(Portugiesisch / Portugais)