

**Veículo:** Revista na Mochila

**Data:** fevereiro



**Revista**  
**na mochila**

R\$5,00

Ano 2

**Vetor**  
comunicação

Tiragem auditada  
10 mil exemplares

**ASPR**  
AUDITORES INDEPENDENTES  
www.aspr.org.br

**Todos os benefícios dos FLORAIS**

**Vitamina S**  
Ela também é importante para a saúde do seu filho

**Pai também engravida**  
Quando é ele quem engorda, enjoa, tem desejos...

**"Estou namorando"**  
A criança sabe realmente o que faz?



Família



## Filhos em terceiro lugar?

Nada disso! Sabendo administrar o tempo, é possível dar conta de todas as obrigações e ainda investir no seu papel mais valioso: o de mãe

TEXTO SABRINA CID



Há pouco mais de cem anos, o cientista Albert Einstein usou matemática e geometria – além de muito raciocínio, claro – para provar que tempo e espaço são relativos. Na maioria das vezes, porém, é preciso muito mais do que calcular a velocidade da luz ou observar o movimento dos planetas para fazer um dia corrido de trabalho ir além das escassas 24 horas. Principalmente quando o assunto é a família. Ficou de cabelo em pé só de pensar que, enquanto está lendo esta matéria, poderia estar fazendo mil e uma outras coisas? Relaxe, pois, administrar bem o tempo pode ser mais simples do parece.

“Estamos viciados nas urgências do mundo, vivemos correndo, ocupados a todo momento. É preciso fazer uma pausa nesse quadro e responder honestamente: se tudo é urgente, o que é urgente de verdade? Nada! Essa é a verdade”, explica o especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa.

Numa dessas, você está correndo atrás de clientes, contas, ligações, e-mails como se a sua vida dependesse disso, quando poderia se organizar de tal maneira que resolver cada problema a seu tempo não levaria mais do que metade do dia. De acordo ►



## Família



### Nossas fontes

• **Christian Barbosa** é especialista em administração de tempo e produtividade, fundador da Triad PS.

• **Daren Tashima** é mestre em psicologia clínica pela Universidade Federal de Uberlândia.

com o especialista, antes de tudo, é preciso ter prioridades claras: “Jeito sempre existe quando queremos algo de verdade”.

### Tudo em conta

Hoje, mais do que nunca, a mulher é cobrada por todos os lados. A necessidade de ser profissional exemplar, alcançar a forma física perfeita, se manter atualizada com o mundo, cuidar da manutenção da casa e ser boa esposa são apenas parte do que se solicita diariamente. Quando vem a notícia de que um bebezinho está a caminho, o papel de mãe ganha destaque e tudo o que se quer é arrumar um meio de aproveitar ao máximo a companhia do filho, nada mais.

Ainda que em minoria, existem aquelas que têm a oportunidade de deixar tudo de lado e se dedicar única e exclusivamente à vida doméstica. Embora esse pareça ser o time das mulheres privilegiadas, abandonar a carreira é uma atitude que, cedo ou tarde, pode pesar no campo emocional – e até no financeiro, por que não? Mesmo assim é difícil comparar uma situação como essa com a culpa de ter que escolher entre os filhos e a profissão.

“É óbvio que o problema não é exclusivamente feminino e a culpa quando deixamos

nossas crianças de lado é muito dolorosa. Cansei de ouvir as pessoas falarem que é melhor ter qualidade do que quantidade de tempo. Isso pode ser válido em algumas circunstâncias, mas não quando o assunto são os filhos”, comenta Christian. Aparentemente, tudo se resolveria com quatro ou cinco horas a mais no seu dia. Como isso é impossível se conseguir (a menos que você desconte do seu sono, o que não é nem um pouco saudável), qual seria a solução?

### Na prática

Tudo é uma questão de estabelecer prioridades e estipular qual é a hora de trabalhar e qual é a hora de se dedicar aos assuntos familiares. A sugestão de Christian para pais que não têm tempo para os filhos é a periodicidade: “Isso significa constantemente reservar um tempo para momentos de qualidade, independentemente da quantidade. Essa abordagem constante dá a filhos e pais a sensação de presença e de que os pais dão importância para eles. Aproveite os pequenos momentos que surgem durante a semana para se dedicar às pessoas importantes da sua vida. Faça isso antes que seja tarde demais e você não possa mais fechar o buraco que se formou entre você e seus filhos”. A seguir, veja algumas dicas do especialista:

★ Estipule que todo dia, ao chegar do trabalho, depois da refeição da família, você vai dedicar 20 minutos às crianças. Nessa conta, inclua desligar a televisão, tirar as preocupações da cabeça e se focar em ouvir, brincar, ler, desenhar, ajudar na lição de casa.

★ Descubra algo que você gosta de fazer em conjunto com seus filhos. Isso tornará o tempo que passam juntos ainda mais agradável. Fazer esportes ou curtir jogos de tabuleiro são boas opções de integração.

★ Aos sábados e domingos, é importante que essa dedicação aumente. Longe da preocupação com o trabalho, passeios a cinemas, parques e até festas se tornam mais viáveis.



## E o emocional?

A simples tarefa de assimilar o papel de mãe já causa conflitos que vão além da boa administração do tempo. Mesmo antes de o bebê vir ao mundo, é comum a mulher se questionar acerca de sua capacidade de alimentar, cuidar, dar boa educação. Quando essas dúvidas vêm somadas a todas as preocupações do dia a dia, a crise se torna inevitável.

A psicóloga Daren Tashima comenta que cada experiência materna é única e cabe a cada pessoa aprender como lidar com as situações conforme forem surgindo. "Não existem respostas mágicas e as expectativas têm que ser ajustadas a cada realidade. É importante trocar idéias com colegas, buscar orientação de profissionais, leitura de livros e sites. A divisão de papéis com o marido ou ex-marido é imprescindível, enxergando que ambos têm exatamente as mesmas responsabilidades em relação aos filhos. O equilíbrio é alcançado mais facilmente nas famílias em que homem e mulher dividem as contas, tarefas domésticas e a educação das crianças", salienta.

E quanto à culpa por deixar os filhos em casa ou na escola e sair para trabalhar? Para ela, é importante tentar conciliar as duas atividades da melhor maneira possível, revendo com maleabilidade a programação diária diante das novidades que qualquer criança traz à rotina. "É preciso ser administradora em tempo integral para que a engrenagem casa/trabalho funcione. Mas acredito que boa mãe é aquela que é feliz e realizada pessoal e profissionalmente", diz.



Daren e a filha Cecilia, de 4 anos.

## Papel de mãe

"Como tenho a sorte de trabalhar só seis horas, acompanho cada passo da Bia com muuuuito prazer e alegria, mesmo quando chego cansada do trabalho.

Não tenho preguiça de tirar o sapato, sentar no chão, brincar, contar histórias, fazer teatrinho com as bonecas, cantar... Se tenho que cozinhar, lavar roupa ou qualquer outra tarefa, trago ela pra perto com os brinquedos ou coloco um CD divertido. Tem que ser criativo, porque filho exige demais da gente."

*Gabriela Besson, 30 anos, jornalista, é mãe de Beatriz, de 1 ano e 10 meses*



## À espera

"Sempre fui muito dedicada à profissão e mesmo grávida trabalho 8 horas diárias. Acredito que após o nascimento da Luiza será difícil conciliar tudo. Não quero abandonar minha

carreira, quero ser uma boa mãe e não me acostumo com a ideia de deixar minha filha recém-nascida com outra pessoa. Vou dar prioridade à Luiza, pelo menos nos primeiros anos. Depois disso continuarei me dedicando à profissão, mas sempre de olho na educação da pequena. Acho que não existe fórmula certa, mas uma mulher realizada será uma mãe mais feliz e uma boa referência para os filhos."

*Marina Gomes Castanho, 26 anos, é fisioterapeuta e está grávida de 26 semanas*

