

Nesta edição

No fim de semana em que se comemora mais um Dia da Mães, o Shopping News conversou com o especialista em gerenciamento de tempo, Christian Barbosa, que orienta a nova geração de mães a organizarem melhor o tempo.



Em complemento, a reportagem apresenta histórias de mães que aprenderam ou estão aprendendo a driblar as 24 horas do

dia para ter mais tempo com os filhos, sem deixar de ser profissional. Ainda nesta edição, os presentes de última hora e as ações promocionais nos shoppings, além de um roteiro de restaurante para o almoço especial de domingo. Em Estilo Pessoal, a cantora Luciana Mello fala sobre seu show no projeto “Sons da Nova”. Comodicadecinemaparacurtirastelonasnofimde seman aestáaestreiadacomédia “Uma Ladra Sem Limites”.

Boa leitura!



A empresária Jeniffer Bresser aproveita o máximo de tempo com seus três filhos

Rotina compensatória

Diferente de décadas passadas, quando a mulher era tida como sexo frágil, educada somente para cuidar da família e ter *know-how* do lar, em tempos atuais mostram que conseguem fazer as ações mencionadas e mais um pouco. Mulher, esposa, trabalhadora, amiga, chefe de equipe, mãe... E, como encontrar tempo para tantos afazeres?

Neste Dia das Mães, o **Shopping News** aborda esse cotidiano da mulher moderna. Em conversa com o especialista em gestão do tempo e produtividade, Christian Barbosa explica como aproveitar essas 24 horas diárias de modo plane-

jado. "As pessoas desejam ter mais tempo para cuidar de si mesmas e ficar mais tempo com aquelas pessoas que são importantes para a sua vida, filhos, namorado e amigos. Porém, o problema é o seguinte: o planejamento e a execução." Como o tema da semana reflete o sonho da maternidade, importante frisar que hoje a realização está embasada no planejamento. Ser mãe é ser presente em todos os momentos, como afirmado pelas empresárias Jeniffer Bresser e Luciana Salton e pela *designer* Daniela Colnaghi, que diante de vivências distintas sintetizam o bom da maternidade.

Experiência

Ser mãe já não é uma tarefa fácil. Imagine então ter que dar conta de três crianças, três cachorros, uma casa, uma empresa, marido e ainda coordenar duas ajudantes e um motorista. A agenda compõe o dia a dia da empresária Jeniffer Bresser, que possui um ateliê para produção de presentes personalizados e é mãe de Sofia (10), Artur (8) e Luisa (6). "Acredito que toda mulher sonha em ser mãe, mas a minha maternidade foi de uma maneira tranquila. A primeira grande mudança na minha vida veio com o casamento, que

eu não planejava naquele momento. Mas depois de três anos, decidimos nos tornar pais e então ganhei a Sofia”.

Jeniffer conta que desde o primeiro momento, seus filhos a acompanhavam no escritório. “Tive uma vantagem porque me considero organizada com as coisas, então adaptei esse meu sistema de organização para a maternidade”, conta. “Essa época em que eles eram bebês foi uma loucura, e até hoje é agitado e tem coisas que ficam em aberto, como minhas unhas. Eu faço quando dá tempo. Nem tenho uma manicure fixa porque faço meio no susto. Essas coisas acabam ficando comprometidas, mas acho que são tão insignificantes perto do que ganho, que nem me incomodo”, afirma com brilho nos olhos.

Quando ficou grávida do segundo filho, as coisas não foram tão planejadas. “Quando engravidei do Artur tive que ‘rebolar’ bastante no escritório. Eles sempre tiveram o cantinho deles dentro do meu ateliê, para não interferir no processo de amamentação. O Artur eu ficava com uma mão no telefone e outra no peito”, relembra Jeniffer, que ressalta que se o segundo filho veio sem planejar, a caçula, Luísa, menos ainda.

Para dar conta de tudo, a empresária afirma que o grande segredo é manter uma rotina bastante regrada e esquematizada. “Acabei por adequar meu cotidiano com o deles. Fico pensando: quais são os critérios básicos da vida? Então quais são os objetivos de se trabalhar? Sem dúvida nenhuma, conseguir dar o máximo de infraestrutura para as pessoas que estão ao seu redor. Então eu e o Daniel fomos muito cautelosos com a vida dos nossos filhos, porque você quer dar tudo o que teve e o que não teve. Para mim, o melhor horário com meus filhos é seis horas da manhã, quando vou tirá-los da cama, arrumar para a escola. Nosso café da manhã é de família italiana, com waffle, pães, queijos e omelete, e ficamos à mesa por aproximadamente 45 minutos. Temos essa tradição desde que eles nasceram”, explica. É Jeniffer quem deixa as crianças na escola e depois segue para o escritório, onde passa grande parte do seu dia.



A executiva Luciana Salton aproveita os momentos com a pequena Laura; (à direita) a designer Daniela Colnaghi, grávida do primeiro filho



Novo momento

“Toda mulher tem o sonho da maternidade. Demorou para cair a minha ficha, pois pensava que era uma boneca”, resumiu a diretora executiva da Vinícola Salton, Luciana Salton, mãe da pequena Laura, que em dezembro completa 2 anos de idade.

Luciana explica que a gravidez não foi planejada e como mantém o DNA dos pais, manteve ao longo da gestação sua presença nos negócios. “Trabalhei até a última semana de gestação. Quando retornei da licença-maternidade fiquei um pouco com a culpa da amamentação, mas não queria me fazer de coitada, pois muitas outras mulheres passam por isso e conseguem dar conta”, comenta. A executiva confessa que tudo teve uma questão de adaptação e mudança no cotidiano. “Li algo sobre a maternidade que achei a mulher que me chamou a atenção onde dizia que quando chegamos a maternidade aprendemos a delegar

mais, com isso a mulher consegue somar mais e ficar mais dinâmica. Continuei todas as minhas atividades após o nascimento da Laura. Hoje minha agenda permite fazer algumas ponderações, todos os dias dedico um tempo para ela. “Minha família sempre foi assim. Meus pais sempre estiveram presentes tanto na minha quanto na vida dos meus irmãos”, pontua.

As lições do gerenciamento de tempo também foram pautadas pela executiva que começa o dia cedo para a prática de atividades físicas, depois compromissos na empresa e a noite dedicada à filha. “A vida regrada foi importante, mas também interessante é aprender a não sofrer com as etapas”, sintetiza. Sobre irmãos para Laura, a executiva de 30 anos de idade diz: “Quero sim. No máximo mais um, pois a vida atual não comporta mais de dois filhos”, conclui.

Projetos futuros

Moderna, atualizada com as novi-

dades da medicina e disposta a passar por grandes experiências, a designer de interiores Daniela Colnaghi tem 36 anos, é casada há seis, e está grávida do seu primeiro filho, um menino que já tem nome: Lucas. “Nossos planos para a maternidade começaram nos últimos quatro anos, mas só aconteceu agora”, diz. “Pensei em fazer o congelamento dos óvulos, com 40 anos, para uma inseminação futura, caso eu não conseguisse engravidar agora”, continua. Após anos de convivência apenas com o marido, Daniela está prestes a passar por mais mudanças, agora na rotina diária, pois terá que dividir seu tempo entre a casa, o escritório e as necessidades do bebê que está para nascer. “Sempre fomos muito independentes, fizemos tudo o que queríamos sem nos privarmos, por isso sempre pensamos também em como seria incluir uma criança na nossa vida”, conta.

Segundo Daniela, para a nova fase em que vai entrar, o preparo

está vindo gradativamente, apesar de não ter havido mudanças radicais em seu cotidiano. “Esses nove meses não acontecem por acaso. Todos os dias o bebê mexe um pouquinho, como que para avisar e chamar a atenção que ele está para chegar”. Dentro das modificações que a designer pretende fazer para gerenciar melhor seu tempo está, contar ainda mais com sua equipe de trabalho, que pode acompanhar de perto o andamento das obras, e com o apoio da família. “Em primeiro lugar, quero que meu parto seja normal para que a recuperação seja mais rápida. Depois quero trazê-lo para perto de mim, já que o escritório tem uma sala disponível, onde ele ficará com uma babá que terá o meu suporte diariamente”, planeja. “Em casa eu ficaria ansiosa com o trabalho, por isso a princípio o vejo aqui comigo”, finaliza.

ALESSANDRA GARDEZANI

CARLA MACHADO

DAVI BRANDÃO