



MUDE¹ HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

Seja protagonista!

Igor Tanure | Paidecer no Paraíso

DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA NO 1595/2000 E RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA DA ANVISA NO 96/2008, EU DECLARO OS SEGUINTE POTENCIAIS CONFLITOS DE INTERESSE: EVENTO PATROCINADO PELA UNIMED-BH. ESTA APRESENTAÇÃO REFLETE A MINHA OPINIÃO PESSOAL, TEM POR OBJETIVO PROPICIAR UMA DISCUSSÃO CIENTÍFICA INDEPENDENTE E NÃO SE DESTINA A PROMOVER QUALQUER PRODUTO OU INDICAÇÃO DE PATROCINADORES DESTA CONFERÊNCIA.

Unimed
Belo Horizonte

Vamos falar sobre:

- Medos, ansiedades e incertezas do mundo paterno.
- Noite difícil? Dicas práticas para preservar a capacidade física e mental de cuidar
- Dicas para promover abertura e proximidade emocional com os filhos.

Como reduzir medos, ansiedades e incertezas

Antes da Gravidez

- Desejo ou não desejo ter filhos?
- Sempre sonhei em ser Pai.
- Não quero, mas minha companheira quer.
- Será que esse é o melhor momento?
- A idade da minha companheira está avançando.
- Quem sabe um filho não ajude a melhorar o meu relacionamento.
- Condições financeiras.
- Dificuldade em engravidar/ inseminação/ adoção.
- Rede de apoio possível.

0 a muitos anos

Durante a Gravidez

- Não esperava por isso.
- A saúde do bebê.
- A saúde da mulher.
- Pré-natal.
- Formação dentro do esperado?
- Ultrassom de translucência nugal.
- Típico ou atípico?
- Enxoval, carrinho, bebê-conforto, berço, quartinho do bebê.
- Hospital, obstetra.
- Tipo de parto desejado.
- Curso para aprender a trocar fraldas, passar pomada, dar banho, colocar para arrotar.

~ até 41 semanas

Após a Gravidez

- Sono e descanso.
- Rede de apoio.
- Autoridade, respeito.
- Trabalho/ situação financeira.
- Relação e longevidade conjugal.
- Longevidade do Pai e Mãe.

Pais

- Saúde e alimentação.
- Desenvolvimento: sentar, engatinhar, andar, pular, falar, aprendizagem escolar.
- Bullying, amigos, namoro.
- Quais serão as referências?
- Caráter, autonomia, trabalho.
- O que e quem será no futuro?

Filhos

O resto da vida?

Mas, e aí?

Se cada história é uma história,
dá pra se preparar pra tudo?

Sinto muito, mas não.

Mas é possível se preparar para estar
em melhores condições pra viver e reagir
a tudo o que virá, previsível ou não?

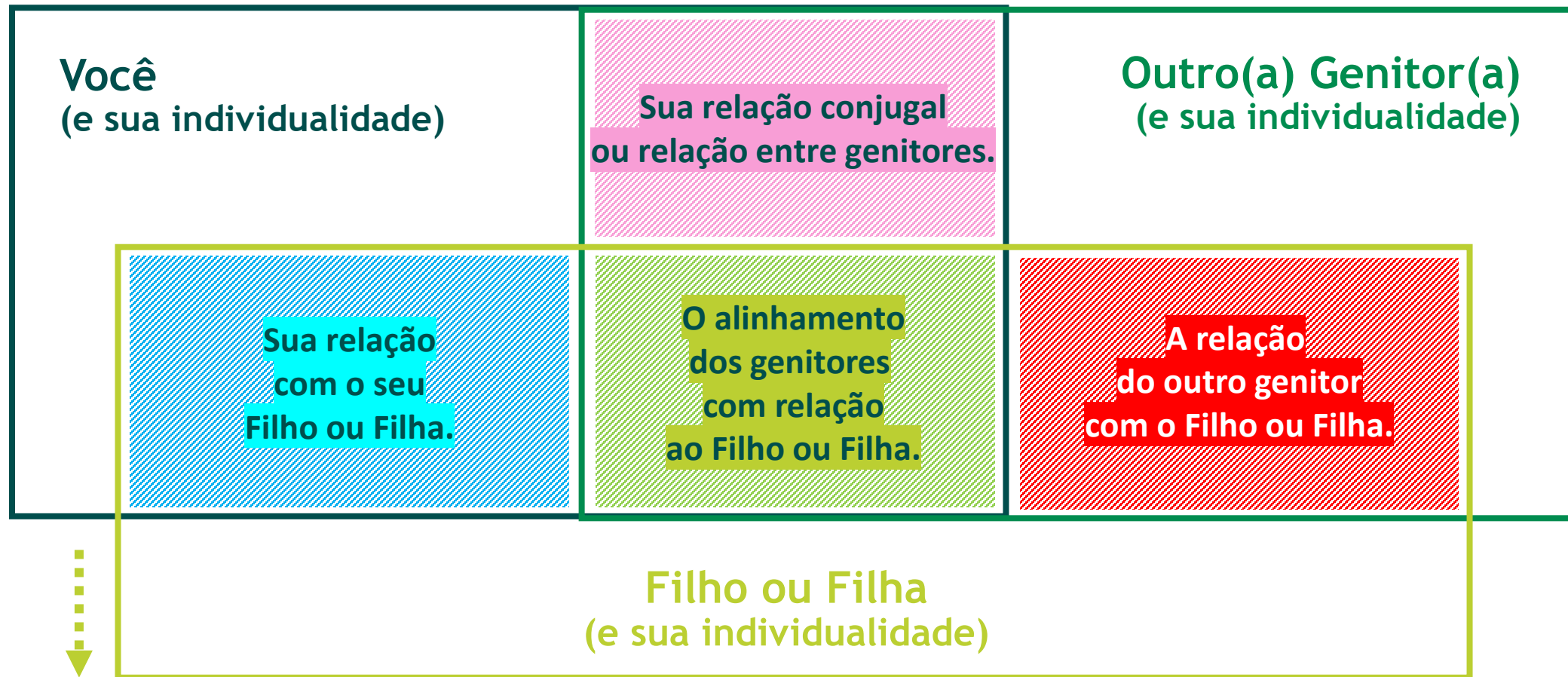
Felizmente, sim.

Como **estar** melhor preparado?

Cuidando mais do SER
do que do TER.



Quais as relações após os filhos?



Ser Pai é...

... a maior oportunidade de evolução que temos na vida.

Então, se prepare:

- Instinto não é suficiente para educar bem.
- Leia, estude, aprenda como ser o melhor pai pensando naquilo que deseja para o seu filho ou sua filha no futuro.
- Se prepare não somente para prover, mas também para conviver, para educar, para criar conexão e vínculo, para criar memórias afetivas.
- É possível tirar prazer e construir boas memórias através de cuidados simples, da rotina diária: banho, escovar os dentes, para casa, refeições.

Como estar melhor preparado?

Eu

- Por que quero ser Pai?
- O que pretendo buscar com a paternidade?
- Pra mim, o que é cuidar?
- Quanto pretendo me dedicar ao meu filho ou minha filha?
- Como imagino que será a divisão dos cuidados com o filho ou filha?
- O que desejo para minha relação conjugal após os filhos chegarem?
- Qual o tipo de liderança desejo exercer na vida do meu filho? Qual estilo parental desejo adotar?
- Qual o tipo de relação que desejo construir com meu filho ou minha filha?
- Estou disposto a participar dos momentos maravilhosos, mas também dos desafiadores?
- O que espero dele(a) no futuro?



Companheira

- Por que quero ser Pai?
- O que pretendo buscar com a paternidade?
- Pra mim, o que é cuidar?
- Quanto pretendo me dedicar ao meu filho ou minha filha?
- Como imagino que será a divisão dos cuidados com o filho ou filha?
- O que desejo para minha relação conjugal após os filhos chegarem?
- Qual o tipo de liderança desejo exercer na vida do meu filho? Qual estilo parental desejo adotar?
- Qual o tipo de relação que desejo construir com meu filho ou minha filha?
- Estou disposto a participar dos momentos maravilhosos, mas também dos desafiadores?
- O que espero dele(a) no futuro?

O que precisa ficar claro

- O que você deseja para si mesmo.
- O que você deseja para você e para a mãe, como casal ou como parceiros na criação dos filhos.
- O que você deseja para o seu filho, seja na relação entre vocês, seja pensando nele no futuro.

Daí é mais fácil entender que:

- Você é o protagonista da sua vida.
- Você é um dos protagonistas da sua vida conjugal, se você tiver uma, ou da parceria com a mãe na criação dos seus filhos.
- Você é o(a) ou um dos protagonistas na vida do seu filho.

E você sabe o que é Protagonista?

*No "Dicionário Aurélio", a palavra "protagonista" é definida como o **personagem principal de uma obra, aquele que exerce o papel mais importante** em uma narrativa, seja ela literária, teatral, cinematográfica ou televisiva. Também se refere à **pessoa que tem um papel relevante ou de destaque em uma situação ou acontecimento.***

Protagonista na sua Vida Conjugal

- Como manter o relacionamento sólido e a proximidade com a sua companheira, mesmo com todos os desafios que virão com a chegada dos Filhos?
- Como estarem em sintonia para se apoiarem frente às adversidades, dividirem aquilo que estiver sendo difícil, se apoiarem e se reerguerem sempre que necessário?
- E como estarem alinhados frente aquilo que desejam para os filhos?

Protagonista na sua Vida Conjugal

“O melhor presente que podemos dar para os nossos filhos é um bom relacionamento entre os pais.”

Carol Perrela

*Psicóloga e Sócia-Diretora
na Clínica Sofia Bauer.*

Protagonista da sua Vida

- Como cuidar de si mesmo, a fim de preservar a capacidade física, mental e emocional para estar bem e também para cuidar?
- Como cuidar de si mesmo em meio a tantas noites difíceis e em claro?
- Como se cuidar com a chegada de alguém que demanda tanto tempo e cuidado?

É preciso estar bem para bem cuidar

REDE DE APOIO	ROTINA	SAÚDE
SONO	TEMPO PARA VOCÊ	SEM DISPUTAS ENTRE GENITORES
LEITURA, ESTUDO, INFORMAÇÕES CONFIÁVEIS	ENCONTRAR PRAZER NO QUE É SIMPLES E ROTINEIRO	MAIS LEVEZA, MENOS CONFRONTO

É preciso estar bem para bem cuidar

Primeiros meses; Pós-retorno aos trabalhos; Para lazer individual ou a dois; Para conversar; Para atividades práticas da rotina; Profissionais; Outros.	Criança precisa de rotina, pois traz previsibilidade; Lanches e refeições; Sono, hora de dormir; Responsabilidades e brincadeiras;	Acompanhamento médico; Atividade física; Alimentação; Ter tempo para si; Ter alguém com quem conversar; Sono, pois é preciso descansar.
Sono adequado = 1º passo pra ser feliz; Filho dormir bem = ir cedo pra cama, o que possibilita você resolver o que precisa e também ir dormir em um horário adequado.	Os primeiros meses são desafiadores e isso provavelmente não será possível. Mas assim que possível, tenha tempo para si. É importante também se priorizar.	Medir forças, disputar quem se dedica mais ou quem está mais sofrendo não contribuirá para o bem-estar de ninguém.
Instinto não é suficiente para criar filhos. Seus objetivos e desejos podem estar claros, mas certifique-se de que está realmente seguindo pelo caminho correto.	Muitas atividades são desgastantes, mas ainda assim podemos encontrar prazer (dar banho, escovar os dentes, refeições, dever de casa e outras).	A reação excessiva pelo confronto ou pela fuga é primitiva. Sejam mais que isso. A forma como ajo e minhas atitudes dependem de mim e não do outro.

Protagonista na Vida do seu Filho ou Filha

- Como promover abertura e proximidade emocional com os Filhos para que se tenha a capacidade de criar e fortalecer o vínculo, além de desenvolver a capacidade de influenciá-lo para aquilo que se deseja para ele?
- Como obter colaboração à medida que cresce, com responsabilidade e ciente de que é parte de algo maior, a família, e que tem um papel a desempenhar nesse meio?

Antes, é preciso reforçar

- Meu Filho ou Filha é um Ser Humano.
Em formato de criança, mas um Ser Humano, como eu.
- A infância é longa porque o que precisamos aprender para a vida adulta é complexo.
Logo, a criança é um Ser Humano em treinamento.
Os erros serão frequentes e, muitas vezes, repetidos.
- Ele ou ela merece mais do que a metade.
Cuide dele como se você fosse o único para fazer isso.

Consigo oferecer o que não recebi?

"Não importa o que fizeram com você.
O que importa é o que você faz com aquilo
que fizeram com você."

Jean Paul Sartre

O que eu posso começar desde o início?

ROTINA.	ACOLHA SEMPRE. ESCUTE ATENTAMENTE.	MENOS TELA, MAIS BRINCADEIRAS.
DÊ LIMITES.	FALE A VERDADE, SEMPRE.	DECIDA SOBRE O QUE PRECISA DECIDIR.
NÃO AGRADE SEU FILHO O TEMPO TODO.	O CONFLITO ENSINA. REAJA BEM A ELES.	SEJA EXEMPLO.

Exercício

Feche os olhos por 1 minuto e reflita comigo:

- Pense no seu filho daqui a 2 anos.
- Agora, daqui a 5 anos.
- Depois 10, 15, 20 anos a partir de hoje.
- Como deseja que ele seja consigo mesmo?
- Como deseja que ele se relacione com outras pessoas?
- Como deseja que ele se relacione com os desafios e as dificuldades da vida?
- Como deseja que seja a relação dele com você?

Como ser ouvido e estar conectado ao Filho(a)

QUE TENHA BONS PRINCÍPIOS E BOM CARÁTER	QUE SEJA SEGURO E COM BOA AUTOESTIMA	QUE SEJA RESPEITOSO COM OS OUTROS
QUE BUSQUE O MELHOR PARA SI. QUE SEJA EXIGENTE.	QUE SEJA CAPAZ DE ARRISCAR E TENTAR COISAS NOVAS	QUE TENHA BOA RELAÇÃO INTERPESSOAL
QUE SEJA PERSISTENTE E NÃO DESANIME COM OS ERROS.	QUE CONTE COMIGO PARA O QUE PRECISAR	QUE TENHA TEMPO PARA CONVIVER COMIGO NO FUTURO

Como ser ouvido e estar conectado ao Filho(a)

Que eu ensine isso no dia a dia. Cobrar do outro o que é correto, mas também fazer o correto.	Que eu seja capaz de escutar, de dar a atenção que precisa, que ele(a) possa falar do que sente ou sobre qualquer coisa. E que eu dê valor a isso.	Que eu seja exemplo, lembrando que não adianta ser respeitoso, inclusive e tolerando da porta pra fora.
Que ele(a) perceba o meu autocuidado, me priorizando, buscando o que posso ter de melhor, inclusive nas relações.	Que eu dê espaço e o(a) incentive a dar ideias, a sugerir mudanças, a participar de decisões. E que seja ouvido(a).	Que eu ensine, que é possível conviver com quem pensa diferente, a respeitar as diferenças e que tem opiniões não favoráveis a mim.
Que errar seja bom e que eu o incentive a isso, mostrando que através do erro é que aprendemos e conquistamos coisas grandes.	Que meu amor não venha acompanhado de um “se”. Que o meu acolhimento não esteja condicionado a uma concordância com o que sente.	Que eu tenha tempo de me dedicar a ele no presente, verdadeiramente, com dedicação, com prazer.

Logo...

O futuro depende, em grande parte,
do que eu construir no presente.

Por isso a importância de sermos
PROTAGONISTAS.

Os 10 mandamentos do Pai e Mãe Atentos:

1. **Lembre-se sempre das necessidades básicas.**

Sono, alimentação, atividade física, autocuidado. Sem o básico por muito tempo, não se é feliz. E isso vale para todos da família, sobretudo para as crianças.

2. **Busque sempre alinhamento com o outro genitor sobre os seus filhos.**

Se houver relacionamento conjugal, ele existe para dividir, para se apoiar, para se reerguer. Por outro lado, para se estar junto é preciso estar feliz. Independente disso, morando juntos ou separados, estejam alinhados entre si sobre as decisões sobre os filhos e também com relação ao que desejam para eles. E se não é possível hoje, esteja sempre aberto a isso.

3. **Você é tão responsável pelos seus filhos quanto o outro genitor.**

Então, não se ausente. Seja protagonista e lembre-se que, se você merece o seu melhor, os seus filhos também merecem e isso inclui um Pai e uma Mãe presentes.

4. **Nunca deixe seus filhos decidirem sobre algo que você deve decidir.**

Lembre-se de que a capacidade de decidir sobre as coisas vai aumentando à medida que ele(a) cresce, mas não delegue sobre o que ele(a) ainda não é capaz. Decidir sobre o que ele(a) não consegue é, mais que tudo, protegê-lo.

5. **Trate o seu filho ou filha com respeito.**

Seu filho ou filha é um ser humano e, portanto, merece o mesmo respeito que você. Seja firme, mas nunca se esqueça de ser gentil.

Os 10 mandamentos do Pai e Mãe Atentos:

6. **Dê os limites que o seu filho ou filha precisa.**

Dar limites é necessário e aproxima. Seu Filho ou Filha não é capaz de estabelecer limites para si e ele ou ela conta muito com você para isso. Dar limites é mostrar que você é capaz de cuidar dele(a). Isso gera segurança. Não o(a) decepcione.

7. **Seja tolerante e compreensivo consigo mesmo.**

Você também é humano e vai errar mais do que gostaria. Mas a consciência sobre os seus atos e daquilo que deseja ajudarão você a retomar o caminho. E assumir que errou não vai fazê-lo mais fraco ou perder a autoridade. Vai ensinar que o erro não precisa ser escondido, que é algo natural e que, mais do que tudo, é o caminho para acertos e conquistas futuras.

8. **Seja tolerante e compreensivo com o seu filho ou filha.**

Seu Filho ou Filha é um Ser Humano em treinamento e, embora irá te surpreender muitas vezes, não espere mais do que ele é capaz de entregar. Seja tolerante e compreensivo e não o faça ter medo de tentar novamente, quantas vezes forem necessárias.

9. **Lute contra a alienação parental.**

Você e o outro(a) genitor(a) podem ter todas as discordâncias e dificuldades no relacionamento, mas isso é assunto de adulto. Não entre em uma guerra e, se porventura essa guerra já existir, se retire dela. Mais do que tudo, seus filhos não são instrumentos de guerra, não são ferramentas de ataque. Isso é sujo.

O que seus filhos precisam é de cuidado. Seja maior que os seus piores sentimentos.

Os 10 mandamentos do Pai e Mãe Atentos:

10. Recomece sempre, em qualquer tempo.

Se algo não estiver indo bem, se você ou seu Filho ou Filha não estiverem bem, se a relação de vocês não estiver dentro do esperado, não perca tempo em pedir ajuda. Conte ou crie a sua Rede de Apoio, seja de amigos, de familiares ou de profissionais, que poderão ajuda-lo a corrigir a rota, a se reerguer, a terem o cuidado que vocês tanto merecem. E independente do tempo e do momento, sempre é tempo de recomeçar, de reconstruir a relação.

De repente, não emociona mais...

Já percebeu que os momentos mais emocionantes da vida duram tão pouco?

Falando de filhos, a gestação parece que voa.
Cada mexida na barriga, cada ultrassom,
Escutar o coraçãozinho, ver o bebê se mexendo um pouquinho.

A emoção chega a transbordar.

Mas passa tão rápido, que chega a assustar.

E vem a introdução alimentar, as primeiras palminhas,
Alguns sons começam a sair e até mesmo gargalhar.
Mas passa tão rápido, que chega a impressionar.

E pra aprender a andar?

Começa ensaiando, um de um lado, o outro do outro.
"Vem pra mim", "Agora é hora de voltar"...

De repente, está pra lá e pra cá

E andar já fica normal, não emociona mais.

Primeiro xixi e cocô no peniquinho,
Chuta a primeira bola
Aprende a andar de bicicleta e até a nadar.
Falar já não é um desafio
E quando começa a ler, chega a emocionar.

Até que, de repente,
Tudo isso também vira normal.

Já percebeu que os momentos mais emocionantes da vida duram tão pouco?

É tão rápido pra essa magia do começo passar,
Que o coração chega a apertar.

O que passou e não foi vivido, vivido não mais será.
Se viveu ou não, não dá pra voltar.

Mas temos a certeza de que outro momento virá.

Então, independente do que houve pra trás,
Não adianta lamentar.

Apenas fique presente, atento,
E não deixe os futuros momentos passar.

Igor Tanure

O que seus filhos dirão
sobre você daqui a 10, 20 ou 30 anos?

Como será a sua relação com
os seus filhos no futuro?

O que estou fazendo atualmente
para que digam isso ou que tenhamos
essa relação no futuro?

O que posso fazer diferente hoje para
mudar essa fala ou relação no futuro?

CONSCIÊNCIA.

Meus contatos e minhas Redes Sociais

IGOR TANURE



+55 31 9 8345.1742

contato@paidecernoparaíso.com.br

www.paidecernoparaíso.com



Unimed
Belo Horizonte

Avalie esta atividade!

Gostaríamos de saber a sua opinião quanto a esta atividade que acabou de assistir e participar.

Leia o Código QR ao lado ou acesse no navegador do seu celular o endereço abaixo:

 mindse.com.br/avaliacao





OBRIGADO!



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas.

Unimed
Belo Horizonte