

# A CULPA NÃO É SUA

Ficou mais aliviada? Pois hoje é um excelente dia para lembrar que a realização pessoal é tão importante como a maternidade. E que cuidar da carreira também é cuidar dos filhos

Só cresce o número de mães que trabalham fora. E o efeito colateral mais conhecido dessa jornada dupla é... A culpa. "Pensam que, porque sou psicóloga, tenho de ser perfeita. Mas posso dizer que, quando minha filhota nasceu, ganhei também meu pacotinho de culpa. Ela existe e sempre vai existir. O que precisamos fazer é tentar mantê-la em um nível normal, que não prejudique nosso comportamento, nossos sonhos, a energia e o amor que colocamos no trabalho e na família", afirma Marisa Fortes, jornalista e psicóloga clínica, especializada no atendimento de transtornos de ansiedade e trauma, autora do livro *De Vítima a Sobrevivente* (Casa do Psicólogo).

"Se é da natureza feminina a preocupação de cuidar do ambiente e das pessoas, imagine dos próprios filhos", analisa Antonio Celidonio Rocha, consultor de carreira e coach para executivos, além de cocriador do Happy Talk Hour, evento mensal para promover o networking profissional. "Só que cuidar da carreira também é uma maneira de se dedicar a eles, pois permite proporcionar estabilidade familiar, saúde, educação e lazer de qualidade", tranquiliza o consultor, lembrando que ser

mãe é importante, mas a vida da mulher atual não precisa se resumir a esse papel, se ela tiver outras aspirações.

Antonio comenta que as pessoas confundem um pouco o significado da palavra egoísmo: "Cuidar de você em primeiro lugar não é uma atitude egoísta. Permite que tenha mais condições de dar apoio, ser carinhosa, divertir-se com quem ama. É como a orientação de colocar a máscara de oxigênio primeiro em si e depois na criança, caso ocorra uma pane no avião. Se você está bem, sentindo-se produtiva, alcançando vitórias pessoais, o seu relacionamento com os filhos sai ganhando. Pode transmitir coisas boas à família".

"Culpa é um sentimento comum, fruto de um nível de exigência exagerado construído socialmente a respeito do papel de mãe", acrescenta Érica Cavour, terapeuta de família sistêmica com especialização em psicologia formativa e cofundadora da Roda de Mães, que reúne mulheres para refletirem e intervirem criativamente sobre a vida depois da maternidade.

"E uma parte dessa culpa pode ser útil, servindo para pensarmos com profundidade sobre como estamos lidando com nosso tempo

(leia-se: nossa vida, incluindo as prioridades, as escolhas e a qualidade das relações). Portanto, como qualquer sentimento, deve ser considerada como um sinalizador da necessidade de ajustes para uma jornada mais plena", continua a terapeuta, que tem um menino de 7 anos e também coordena o projeto Odisseia, que promove workshops, palestras e cursos para quem quer ser mais feliz com o trabalho.

Além disso, na cabeça de várias mulheres que trabalham muitas horas e sob pressão, existe a fantasia de que, estando em casa, sua vida seria uma maravilha. Nem sempre. Para boa parte delas, cuidar somente do lar e da família é tão prazeroso como estressante. E pode se tornar frustrante na medida em que não aproveitam todo seu potencial.

"Muitos maridos preferem ter ao lado alguém que produza, gaste energia, foque em outras coisas e ganhe seu dinheiro a uma mulher insatisfeita. Se você se realiza ficando em casa, ótimo. Porém, se parece um cordeiro indo para o sacrifício, é melhor distribuir currículo ou empreender, buscando ajuda familiar ou profissional para cuidar dos filhos na sua ausência", orienta Antonio.

FOTO SHUTTERSTOCK

PERSONALIDADE  
E BOM GOSTO  
NUNCA SAEM DE MODA.



CAIXA  
CONSTRUCARD

**COALFE**  
Casa e Lazer

RUA DA CONSTITUIÇÃO,  
379 A 387 - SANTOS/SP  
13 3229.2800 - -   
 WWW.COALFE.COM.BR



## “Cuidar da carreira permite proporcionar estabilidade familiar”

ANTONIO CELIDONIO ROCHA, COACH

A boa notícia é que as escolas estão mais preparadas. Então, estando em boas mãos, sendo bem tratadas, as crianças se desenvolvem mesmo sem os pais por perto o dia todo. “É mais um desejo nosso do que necessidade. Aconteceu comigo e com amigos. Meus filhos foram para a escolinha em período integral aos 4, 5 meses e cresceram muito bem. Faziam um pouco de manha na porta, o que é natural, mas minutos depois que a gente ia embora já trocavam o choro pela diversão com os coleguinhas”, revela o consultor.

### ENTREGA E DESAFIO

Ajuda bastante fazer uma autoanálise e procurar estar 100% com os filhos, assim como 100% trabalhando, em vez de querer misturar, porque você não faz direito nem uma coisa nem outra.

Marisa que o diga. A fim de curtir mais os filhos de 6 e 5 anos, acorda às cinco e meia da manhã para arrumá-los e levá-los à escola. “Também transferei o consultório para uma casa ao lado da minha. Se tenho uma folga de 10, 15 minutos, corro para dar um beijo neles. É um *chororô* na hora em que preciso sair, mas



Vontade de comida japonesa bem na HORA DO ALMOÇO? Que sorte, hein?

Fornecedor



Especializada no atendimento do Food Service



Haru Delivery  
13 3289.2196

DE SEG. A SÁB. das 11h30 às 15h30 e todos os dias a partir das 19h



Rua Timbiras, 6 (Gonzaga)  
Shopping Parque Balneário (Espaço Gourmet)  
Shopping Praiamar  
[www.harusushi.com.br](http://www.harusushi.com.br)



compensa. À noite, leio histórias e brinco prestando atenção neles, e não no celular. Isso foi depois que comecei a pensar: estou inteiramente com eles? Ou só de corpo presente, mas minha alma está em outro lugar? É um desafio”, reconhece a psicóloga.

Ainda bem que não há desafio nesse mundo que as mulheres não consigam resolver com criatividade e jogo de cintura.

“Para almoçar com a filha e levá-la à escola, uma cliente negociou com o chefe esticar por meia hora seu horário de almoço e compensar no final do dia”, cita a coach pessoal e afetiva Patrícia Camargo. “Outra vai ao clube com a filha à noite, após o trabalho. Enquanto uma joga vôlei, a outra faz hidroginástica. No trajeto, a dupla conversa sobre o dia da criança na escola, os amigos, os deveres e a professora. E, assim, a mãe prova que qualidade rima com atenção. Nem que seja por uma hora diária, mostrar que aquele momento é deles reconforta e fortalece o vínculo. E que tal mandar torpedos carinhosos de vez em quando?”, incentiva a coach.

## “É hora de enterrar o perfeccionismo”

MARISA FORTES, JORNALISTA E PSICÓLOGA CLÍNICA

Segundo Marisa, os homens, de maneira geral, são mais resolvidos neste aspecto. Eles pensam que estão fazendo o melhor que podem e não se culpam.

“Já a gente tem a visão de que tudo é irremediável. Se a criança não for à melhor escola hoje, por exemplo, o futuro dela está comprometido – embora eu perceba atualmente maior participação dos pais na educação dos filhos. Por isso, aconselho às mulheres a largarem um pouco o osso de soberanas do lar e a dividirem mais as tarefas e responsabilidades com o parceiro. Detalhe: aceitando as consequências que essa atitude traz. Via de regra, nada que o pai faz está bom. Ele não levou ao pediatra na hora certa, não fez a pergunta certa... Tudo porque tem um jeito mais desencanado de ser. E o casal acaba brigando. É hora de

enterrar o perfeccionismo”, cutuca Marisa, cujo marido é 20 anos mais velho e está ajudando-a a aliviar sua culpa de mãe.

“Recentemente, foi aniversário do meu pequeno e eu tinha que dar aula em outra cidade. Ele me acalmou preparando uma festinha para a família no fim da tarde. No dia seguinte, me disse: ‘Cantamos parabéns ontem, você o levou de manhã para a escola e lá teve outra comemoração... Fique tranquila, que você é a melhor mãe do mundo!’ Como é bom ter um marido mostrando que há outros caminhos e que tenho o meu valor, mesmo não assumindo o papel tradicional daquela mãe que cozinha, lava, passa e dá conta de tudo perfeitamente”.

Com ou sem marido nota mil, veja mais quatro maneiras de administrar a culpa:

unisanta



COLÉGIO E UNIVERSIDADE SANTA CECÍLIA

Excelência em Educação



### Vestibular: Descontos nas mensalidades

Inscrições abertas para o Vestibular 2º Semestre 2014 e Antecipado 2015. Cursos com início no 2º semestre: Administração (noturno) e Engenharias Civil, Elétrica, Eletrônica, Mecânica, Petróleo, Produção e Química. Em EaD: Pedagogia, Gestão Ambiental, Gestão de RH; Gestão Financeira; Logística; Marketing, Processos Gerenciais e Segurança Pública. O mesmo Vestibular servirá para antecipar vaga no 1º semestre/2015 em um dos 33 cursos. Descontos de até 50% nas mensalidades. Inf.: (13) 3202-7101 ou [www.unisanta.br/vestibular](http://www.unisanta.br/vestibular)



### Conheça nossos cursos

**Engenharia Química** - Conceito Muito Bom do MEC, o curso é considerado modelo e exporta tecnologia a outras universidades conceituadas do País. Por meio do Laboratório de Operações Unitárias, já foram enviados cerca de 150 módulos educativos a várias instituições. Ex-alunos estão no exterior, atuando em conceituadas empresas.

**Semana de Moda** - De 13 a 15/5, o curso de Gestão Comercial (Moda) realiza a Semana de Moda 2014, com palestras sobre Gestão do Mercado de Luxo; Moda sem Fronteiras; Criação de Imagem Conceitual e Produção de Moda. Local: Auditório Bloco E. Entrada: uma lata de leite condensado.

JOGOS DA UNISANTA: INSCRIÇÕES ATÉ 12/5



Estão abertas, até amanhã (12/5), as inscrições para os XXXI Jogos da Unisanta, a maior competição esportiva universitária do Estado.

O evento ocorrerá de 11 a 29/8. Serão disputadas as modalidades: Categoria Masculina – Basquetebol, Caratê, Futevôlei, Futebol Society, Futsal, Handebol, Judô, Natação, Tênis de Mesa, Voleibol, Vôlei de Praia e Xadrez; Categoria Feminina – Basquetebol, Caratê, Futebol Society, Futsal, Handebol, Judô, Natação, Tênis de Mesa, Voleibol, Vôlei de Praia e Xadrez. Inf.: 3202-7127 ou [jogos.unisanta.br](http://jogos.unisanta.br)

### Olimpíadas Rio 2016

O Comitê Olímpico Japonês realizará vitoriosa técnica na Unisanta, dia 18/5. O grupo demonstrou interesse nos laboratórios, clínicas, ginásios e piscinas da Universidade, para manter suas equipes em adaptação e treinamento, a partir de julho de 2015, na preparação das Olimpíadas Rio 2016.

### Dia das Mães

Alunos do Colégio Santa Cecília realizaram, no último dia 10/5, a atividade Brincando de Brincar, em Homenagem ao Dia das Mães. O objetivo foi resgatar momentos de infância das mães com os filhos, através de brincadeiras como corda, bambolê e elástico.



■ **Descanso para todos.** Vamos reconhecer que “a vida corrida” e “a loucura do dia a dia” impactam todas as famílias. “É um dado social da vida urbana contemporânea. Cabe a nós fazermos frente a essa realidade. Boas perguntas: Como criar um ritmo, um pulso mais saudável, sustentável para a minha rotina? Como incluir prazer e alegria no meu cotidiano?”, sugere Érica, mostrando que o problema é coletivo, mas as respostas são individuais.

“O ritmo de uma família deve ser harmonizado conforme as necessidades de cada membro, inclusive a de descanso (para nós e para nossos filhos). Não podemos estar à mercê das demandas insanas que a sociedade quer nos impor. Se relaxamos no sofá, deixando as crianças jogando no celular, nós descansamos, mas eles não! Apenas se distraem e ficam quietos corporalmente, mantendo intensa atividade cerebral. Isso não é descanso”, alerta a terapeuta de família.

■ **Esteja bem informada.** É importante delegar, pedir ajuda e recusar a fama de Mulher Maravilha.

## “A culpa é fruto de um nível de exigência exagerado sobre ser mãe”

ÉRICA CAVOUR, TERAPEUTA

“Mantendo um mínimo de exigência dos filhos e das pessoas ou escolas que ficam com eles. Transferir a criação aos outros – e achar que está tudo bem – é prejudicial. O acompanhamento dos pais precisa existir”, defende Patrícia.

### ■ Empregos melhores virão.

“Se a sua chefia ou empresa não dá a devida atenção às mulheres, a maternidade pode ser um incentivo para mudar”, pondera Antonio, que posta em seu blog [www.kldconsultoria.com](http://www.kldconsultoria.com) uma série de dicas para quem está em transição de carreira ou deseja mudar de emprego. Felizmente, há várias empresas proporcionando iniciativas interessantes, como

flexibilidade de horários, home office, programa de mentoring, creche próxima... “Trabalhar para alguém que exige presença física todos os dias até nove da noite, por exemplo, estressa demais as mães”, avisa o consultor.

### ■ Atividades adequadas à idade.

Érica aconselha ainda a definir melhor as prioridades de cada família. Pais geralmente desejam que seus filhos sejam autônomos, éticos e felizes. Então, vale eleger atividades adequadas à idade deles, que poderão prover estas três coisas. “O que é autonomia para uma criança de 1 ano? Andar, subir, descer, escalar, explorar o mundo? Essas são suas atividades prioritárias. O que é ética para outra de 7 anos? Respeitar as regras, aprender a ganhar e perder com cordialidade? Jogos de tabuleiro e esportes de equipe desenvolvem esses princípios. E o que é felicidade para um filho? Que os pais estejam felizes por estarem com ele? Sentir-se amado, aceito, querido e ter uma convivência familiar com amor, saúde e alegria faz a criança mais feliz. E os pais também”, finaliza a especialista. ●

oficina@idiana



◀ **JOGO DE 5 FACAS**  
Inox  
Para cortes especiais  
**R\$ 39,90**



▶ **UTENSÍLIO Nylon**  
-Cabo emborrachado ergonômico  
-Suporta até 210°C  
**R\$ 12,90 cada**



◀ **JOGO PARA VINHO**  
c/ Jogo de Xadrez  
**R\$ 39,90**



▶ **APARELHO DE FONDUE**  
**R\$ 49,90 cada**

▶ **PRATO DE MESA, SOBREMESA, BOWL e CANECA** ▶  
Porcelana  
**R\$ 9,90 cada**



▶ **TESOURA PARA PIZZA**  
Inox  
Cabo em plástico  
**R\$ 19,90**



▶ **CONJUNTO DE 6 COPOS**  
Cristal  
**R\$ 69,90**



**MARCHEAL DEDDORO, Nº 98**  
3204.2313

imagens meramente ilustrativas